ABCzdravja

Julij–avgust 2022
Leto 17, številka 7

Berete nas že 17 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000 izvodov

Prave informacije o svojih težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

PRILOGA: DERMATOLOGIJA

Pripravite se na vročino

Težave tam spodaj poleti

Postavite se migreni po robu

Kdaj zamenjati ležišče

Spremembe na koži, ki pridejo z leti

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Morje je pred vrati. Poskrbi za brezskrbne užitke na soncu.

www.braunemon.si

Remeda medicinski center
Ambulantna dejavnost
kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ultrazvočna diagnostika, ortopedija, nevrologija, nevro-rehabilitacija, ORL in psihiater.

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

Sončna krema Bambo Nature – varna zaščita za vso družino

Bambo Nature krema za zaščito pred soncem:

- ščiti pred UVA- in UVB-žarki,
- je dermatološko testirana,
- je 100 % veganska in Reef Safe – kar pomeni, da jo lahko uporabljate s 100 % mirne vesti, saj nima negativnega vpliva na življenje v morju,
- ne vsebuje parfumov in barvil,
- je preizkušeno vodoodporna, kar pomeni, da se lahko 40 minut sproščate v bazenu ali igrate v morju, ne da bi se krema izprala,
- ima ekološko oznako Nordic Swan Ecolabel, ki ocenjuje vpliv izdelkov na okolje skozi njihov celoten življenjski cikel, in priporočilo združenja za astmo in alergije Asthma Allergy Nordic za izdelke, ki predstavljajo najmanjše tveganje za nastanek alergij.

0 % parfumov in barvil

Z nežno, lepo mazljivo formulo je primerna za vse tipe kože, tudi za najobčutljivejšo. Enostavno se nanaša in hitro vpije v kožo, po uporabi pa je koža dobro zaščitena in svilnato mehka.

Narejeno z ljubeznijo – za vas in vašo družino

www.bambonature.si

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga:

salomon PRINT

Letnik 17, številka 7, julij–avgust 2022
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

Metka Lubinič
marketing@freising.si
04 515 58 89

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst številk. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 21,00 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.

ABC

A Toplotni udar nastane, ko telo ni več zmožno samo regulirati telesne temperature.

B Pregretje zaradi povišane zunanje temperature lahko povzroči izgubo zavesti ali epileptične krče.

C Zdravila za odvajanje vode v poletnem času lahko povzročijo čezmerno izsušenost telesa.

Pripravite se na vročino!

Poletje je tu, zato ni nič nenavadnega, da veliki večini ljudi misli odjadrajo proti morju, sončnemu vremenu, a tudi visokim temperaturam. S segrevanjem ozračja je tudi vročina vsako leto hujša, vročinski valovi nam ne prizanašajo. Poleti na prostem preživimo precej več časa kot sicer, kar pomeni, da smo bistveno bolj izpostavljeni visokim temperaturam in sončnim žarkom, ki lahko izzovejo posamične zdravstvene zaplete.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Berete članek ob poležavanju na plaži, med počivanjem na vrtnem ležalniku ali nekje v čakalnici, kjer prijetno pihlja klimatska naprava? Niti ni pomembno, temperature zunaj so najverjetneje poletne, za nekatere bolj, za druge manj znosne. Previdnost ob dnevih, ko se živo srebro povzpne v višave, ni nikoli odveč. »V tem času nas vročina, ki puhti od vsepovsod, že sama po sebi spodbudi, da se čez dan, če je le mogoče, zadržujemo v zaprtih prostorih ali v naravi, v osvežujočem hladu sence drevesnih krošenj. Pri premagovanju vročine moramo pomagati občutljivejšim, predvsem starejšim, saj ti kljub visokim temperaturam preprosto ne zaznajo potrebe po pitju vode; dehidracija pa lahko, skupaj s spremenjenim učinkovanjem zdravil, povzroči resne zdravstvene zaplete,« pojasnjuje **Simona Perčič, dr. med., spec. javnega zdravja** na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje, ki dodaja, da previdnost ni nujna le za starejšo generacijo. »Seveda morajo biti v poletni vročini previdni tudi mlajši – ne le posamezniki s kroničnimi srčno-žilnimi ali respiratornimi obolenji, ampak tudi športniki in rekreativci ter, seveda, zaposleni, ki dela opravljajo na prostem. Vse to je znano – a kljub temu še vedno vse prepogosto pozabljeno, kar vedno znova potrjujejo urgentni primeri in vse prej kot blage bolezenske epizode.«

Pregretje je posledica odpovedi regulacije telesne temperature

Ločimo dve vrsti povišanja telesne temperature nad normalno vrednostjo: vročino in pregretje. Vročina je najpogosteje spremljevalka okužb in bolezenskih stanj, pregretje pa je posledica segrevanja telesa zaradi zunanjih ali notranjih dejavnikov. Mednje uvrščamo čezmerno športno dejavnost in visoke temperature zraka, najpogosteje pa kar oboje. Pregretje je posledica odpovedi regulacije telesne temperature, ki jo nadzirajo centri v možganih, in posledično naraščanje le te zaradi visokih temperatur v okolju, saj se s termo regulacijskimi mehanizmi telo ne more v zadostni meri ohladiti. Pregretje prepoznamo po utrujenosti, vrtoglavici, izredni žeji, pomanjkanju teka, temno rumeni barvi urina, lahko tudi krčih žilah in v skrajnem primeru nezavesti. »Pregretje zaradi povišane zunanje temperature lahko povzroči izgubo zavesti ali epileptične krče. Takih primerov sicer ni veliko, so pa tej nevarnosti izpostavljeni predvsem gradbeni oziroma cestni delavci – pa tudi športniki, ki se, denimo, v hudi vročini udeležijo gorskega maratona. V času izrazito visokih zunanjih temperatur lahko pride tudi do toplotne izčrpanosti ali toplotnega udara; v obeh primerih je treba takoj poklicati zdravnika oziroma na številko 112,« pojasnjuje sogovornica z NIJZ.

Toplotna izčrpanost in toplotni udar

Toplotna oz. vročinska izčrpanost je stanje, ki se pojavi ob stopnjevanju dehidracije oz. ob izgubi soli pri pregretem posamezniku. Pojavi se lahko tudi, kadar po končani telesni dejavnosti ne nadomestimo izgubljene tekočine z zadostnim pitjem vode. Izčrpanost se kaže s slabim počutjem, glavoboli, onemoglostjo, slabostjo, omotico pogosto tudi z zmedenostjo in slabostjo. Koža obledi in postane hladna, utrip srca postane šibkejši, a hitrejši. Ob meritvi telesne temperature živo srebro ne pokaže vrednosti čez 40 °C, saj termoregulacijski mehanizmi še delujejo. V primeru, da zaznamo prej omenjene znake toplotne izčrpanosti, takoj poiščimo primerno zdravstveno pomoč. Največja nevarnost pa je toplotni udar, ki nastane, ko telo ni več zmožno samo regulirati telesne temperature. Ta se hitro dviguje, tudi na 41 °C ali več, v le nekaj minutah. Termoregulacijski mehanizmi niso več sposobni ohladiti telesa in zmanjšati telesne temperature. Začetni znaki toplotnega udara so podobni kot pri izčrpanosti, od zmedenosti, omotice, izgube koordinacije, motenj zavesti, glavobolov in slabosti. V nadaljnjih fazah pa lahko ti znaki prerastejo v

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

delirij, krče, celo komo. Pomembno je, da znake primerno hitro prepoznamo in poiščemo zdravniško pomoč, saj je v večini primerov nujna intenzivna oskrba, sicer lahko toplotni udar vodi v trajno invalidnost oz. celo smrt.

Hladni obkladki, masiranje kože ...

V primeru, da opazimo znake toplotnega udara in to potrdimo z vrednostmi na termometru, pokličimo nujno zdravniško pomoč. Medtem posameznika položimo v senco ali v hladen prostor, pri tem pa poskrbite, da so dihalne poti pri nezavestni osebi odprte. Začnite s primernim hlajenjem. Za začetek odstranite odvečno obleko in telo ohladite z mrzlimi obkladki oz. vodo (naj bo hladnejša, a ne premrzla). Na vrat, pod pazduhe in na dimlje položite mrzle obkladke. Kožo masirajte, da s tem omejite zoženje krvnih žil in preprečite tresenje, ki onemogoča izgubo toplote. Če je oseba pri zavesti, ji ponudite vodo, nezavestnemu nikakor ne ponujajte tekočine. Posameznika stalno nadzorujte, vse do prihoda pomoči.

Zaradi izgube večjih količin tekočine se lahko poveča učinkovitost posameznih zdravil

Najbolj na udaru zaradi visokih temperatur so starostniki, saj s starostjo pogosto pride do motenj mehanizmov, ki uravnavajo optimalno količino vode v telesu. Prav tako obstaja večje tveganje za toplotni udar med kroničnimi bolniki, alkoholiki, tudi med otroki in nosečnicami. »V poletnem času človekov organizem zaradi visokih temperatur izgublja več tekočine, posledično pa se lahko spremeni oziroma poveča učinkovitost določenih zdravil – denimo zdravil za zniževanje krvnega tlaka ali zdravil za odvajanje vode. Pri zdravilih za hipertenzijo se krvni tlak lahko preveč zniža, zato je poleti priporočeno dvojno merjenje krvnega tlaka, v sedečem in stoječem položaju. Če je krvni tlak, ki je izmerjen stoje, nizek, je priporočljivo zmanjšati ali celo prehodno opustiti predpisani odmerek zdravila ter se o tem posvetovati tudi z osebnim zdravnikom,« pojasnjuje Simona Perčič in nadaljuje: »Zdravila za odvajanje vode pa v poletnem času lahko povzročijo čezmerno izsušenost telesa.« Da bi v vročih poletnih dneh primerno zaščitili sebe in druge, poskrbimo za zadosten vnos brezalkoholnih tekočin, najbolje vode, izogibajmo se izpostavljanju neposrednemu soncu in telesni dejavnosti v najbolj vročem delu dneva. Mesta so pogosto središča najvišjih temperatur, prav po zaslugi velikih količin betona, zato se v poletnih dneh, če je le mogoče, odpravite v naravo, ob vodo.

V poletni vročini zaščitite tudi svoje srce

Visoke poletne temperature tudi mlajše generacije težko prenašajo, kaj šele starejši, posamezniki s čezmerno telesno težo ali srčno-žilni bolniki. Ker se telo ob višjih temperaturah zraka skuša na vse načine ohladiti, se znojenje poveča, razširijo se tudi krvne žile, posledično pa pride do večjega pritiska tudi na srce. Ob vročinskih valovih je zato pogosta verjetnost srčnega infarkta, ki so mu najbolj izpostavljeni bolniki venčnih žil. Znaki, ki opozarjajo na infarkt, so: stiskajoča bolečina v osrednjem delu prsnega koša, ki se širi na vse strani, bleda in vlažna koža, oteženo dihanje, slabost, pogosto tudi bruhanje. V primeru, da zaznamo bolečino, takoj poiščimo zdravniško pomoč, sicer je lahko prepozno. Da bi se tovrstnim težavam izognili, je dobro, da tudi preventivno poskrbimo za zdravje srca v poletnih mesecih. Poskrbimo za hladno bivalno okolje, prostore pa ponoči in zgodaj zjutraj primerno prezračimo. V poletnih mesecih nosimo ohlapna in zračna oblačila, izbirajmo tudi obutev, ki diha. Na prostem se pred soncem zaščitimo s pokrivalom in sončnimi očali. Bistvenega pomena je primeren vnos tekočine, ta pa je v poletnih mesecih višji kot sicer med letom. Izogibamo se kofeinskim napitkom in alkoholu, ki pospešijo odvajanje vode iz telesa. Prevetrimo tudi jedilnike in nanje uvrstimo lahko hrano, od solat, juh do sadja in zelenjave. V najhujši vročini, med 11. in 16. uro, se ne izpostavljamo soncu, temveč si privoščimo počitek (če je to mogoče) v hladu.

Ker se telo ob višjih temperaturah zraka skuša na vse načine ohladiti, se znojenje poveča, razširijo se tudi krvne žile, posledično pa pride do večjega pritiska tudi na srce. Ob vročinskih valovih je zato pogosta verjetnost srčnega infarkta, ki so mu najbolj izpostavljeni bolniki venčnih žil. Znaki, ki opozarjajo na infarkt, so: stiskajoča bolečina v osrednjem delu prsnega koša, ki se širi na vse strani, bleda in vlažna koža, oteženo dihanje, slabost, pogosto tudi bruhanje.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Najpogostejša oblika vnetja nožnice je glivično vnetje.

B Bakterijsko vnetje lahko spremljajo bolečine v spodnjem delu trebuha.

C Vzroki nenehnega tiščanja na vodo so premalo vnesene tekočine v telo, predolgo namakanje v hladni vodi in uriniranje v vodo.

Težave tam spodaj poleti

Nemalo žensk se v poletnih mesecih sooča z marsikatero ginekološko težavo – povečanim izločanjem, pordelostjo, srbenjem, bolečinami med spolnim odnosom in pogostim uriniranjem. Ti simptomi so večinoma povezani z vnetjem nožnice in sečil, ki ga je treba začeti zdraviti čim prej.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

V nožnici so določene kulture glivic in bakterij, ki tvorijo zaščito pred vdorom patogenih organizmov. Če se to naravno ravnovesje v mikroflori podre (zmanjša se število »dobrih« bakterij, pojavijo in razmnožijo se druge kulture), lahko pride do vnetja vaginalne sluznice.

Vnetja imajo različne vzroke

Najpogostejša oblika je glivično vnetje ali kandidiaza, ki se pojavi v nožnici oziroma na zunanjem spolovilu. Značilni za to vrsto vnetja so močna srbečica, rdečica in bel kosmičast izcedek iz nožnice, brez vonja. Po navadi gre za glivico *Candido albicans*, ki je v nožnici sicer normalno prisotna, njeno razraščanje pa povzroča težave. To se zgodi, kadar so pogoji za razrast glivic ugodni – denimo ob jemanju sistemskih antibiotikov, ki neselektivno pobijejo koristne bakterije tudi na nožnični sluznici.

Bakterijsko vnetje je prav tako pogosta oblika vaginalnega vnetja. Zanj je značilen belo-rumen do zelenkast izcedek iz nožnice, ki ima neprijeten smrdljiv vonj. Bakterijsko vnetje lahko spremljajo še bolečine v spodnjem delu trebuha, vnetje se namreč lahko razširi tudi na druge notranje organe v mali medenici, tudi na sečila. Vzrok za vnetje s temi simptomi je pogosto razrast sicer normalno prisotne bakterije *Escherichie coli* ali kolonizacija nožnične sluznice z mikroorganizmi, kot sta *Giardia lamblia* ali *Trichomonas vaginalis*.

Zakaj se ravnovesje poruši in se posledično pojavi vaginalno vnetje? Kateri so vzroki? Vzrok so lahko hormonska nihanja v telesu – nosečnost, uporaba kontracepcijskih tabletk, menstrualni cikel, neuravnotežena prehrana – ker slabi imunski sistem in s tem poveča tveganje za pojav vaginalnega vnetja. Med vzroke prištevamo tudi uporabo nekaterih zdravil – zlasti antibiotikov, ki poleg ciljnih patogenih bakterij neselektivno pomorijo tudi zaščitne bakterije na vaginalni sluznici. Vnetje je lahko posledica stresa – ženske, ki se večkrat znajdejo v stresnih okoliščinah, pogosteje zbolevajo za vaginalnimi vnetji in seveda tudi za drugimi boleznimi, saj je njihov imunski sistem oslabljen. Tudi nepravilna izbira spodnjega perila (in vrhnjih oblačil, ki onemogočajo dihanje kože intimnih predelov) lahko povzroči vnetje. Spodnje perilo naj bo iz naravnih materialov (bombaž …), saj sintetični onemogočajo dihanje kože, s tem zadržujejo vlago in tako nastane idealno okolje za razrast škodljivih glivic ter bakterij. Koža na intimnih predelih mora biti vedno suha, zato tudi nošenje mokrih kopalk ni priporočljivo.

Ne nazadnje je lahko vzrok vnetja tudi pretirano umivanje intimnih predelov – zlasti z odišavljenimi in močno penečimi se izdelki, ki niso namenjeni negi sluznice spolovil, temveč negi kože. S tem si lahko povzročimo veliko neprijetnosti. PH znotraj nožnice je namreč kisel (vzrok za to so bakterije laktobacili, ki jo normalno poseljujejo in nenehno tvorijo mlečno kislino, zaradi česar je pH v tem predelu nižji kot na koži). Običajen pH kože je 5,5, medtem ko je vrednost pH na zdravi nožnični sluznici med 3,8 in 4,5. Izdelki za nego kože niso ustrezni za nego intimnih predelov.

Zdravljenje

Vaginalna vnetja se običajno zdravijo z odpravljanjem vzroka (antimikotik ali antibiotik), nato pa se znotraj nožnice vzpostavi njen normalni kisli pH, ki omogoči ponoven razrast prej okrnjene vaginalne mikroflore. To se doseže z vaginaletami, globulami, kremami, penami ali geli, ki jih vstavimo v nožnico. Zdravljenje poteka dalj časa (vsaj sedem dni), da se mikroflora v nožnici ponovno vzpostavi in se ponovno doseže njena zaščitna funkcija.

Kaj lahko naredimo sami?

Če gre za blago vnetje, si lahko po posvetu s farmacevtom pomagate s preparati, ki v večini primerov pomagajo, včasih tudi povsem odpravijo težave. Brez recepta lahko kupite antimikotik v obliki kreme ali globul za glivično vnetje, vaginalete z laktobacili lahko poskusite na začetku ob sumu na bakterijsko vnetje. Ne sme pa se predolgo čakati z obiskom pri ginekologu ali zdravniku, saj se nezdravljeno bakterijsko vnetje lahko razširi tudi na notranje spolne organe in povzroči resne težave. Če se vnetja ponavljajo, je dobro razmisliti o možnih vzrokih in jih odpraviti.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Uhajanje vode

Poletje, vročina in kopanje nam včasih lahko zagrenijo težave z mehurjem. Številne ženske, čeprav si redno preoblačijo kopalke, nenehno tišči na stranišče. Eden izmed razlogov za to je, da premalo pijemo, saj bi morali popiti vsaj dva litra tekočine dnevno, lahko se predolgo namakamo v prehladni vodi, možen vzrok pa je tudi uriniranje v vodo.

Te težave lahko preprečimo, tako da dovolj pijemo, gremo po kopanju na stranišče in se oprhamo, ne sedimo z mokrimi kopalkami na hladnih tleh.

Mehur lahko postane občutljivejši zaradi zunanjih dejavnikov, kot so voda, mraz, premalo tekočine in različne okužbe. Nekatere ženske se še posebej poleti srečujejo z neprijetno izkušnjo, in sicer da jim, na primer ob kihanju, kašljanju ali smejanju, uide nekaj kapljic urina.

Blagodejnost morske vode

Darija Strah, dr. med., spec. ginekologije, priporoča kopanje v morski vodi. Čista morska voda namreč vsebuje veliko različni soli: natrijev klorid, kalcijeve, kalijeve in magnezijeve soli, predvsem kloride, sulfate, karbonate. »Naj izpostavim še jod, življenjsko pomemben element, ki vpliva tako na kožo celega telesa kot tudi sluznico nožnice. Stik z morsko vodo predstavlja okolje, kjer se zdravje vrača, izboljša se veliko kroničnih bolezni, kot so luskavica, pretirano znojenje, občutljiva koža, akne, celijo se male ranice na koži.« Po besedah dr. Strah kopanje v morski vodi zelo dobro vpliva na žensko zdravje, sluznico nožnice in zdravi blage izcedke.

Kopanje v bazenih in toplicah

V poletnih mesecih je zaradi kopanja v toplicah ali bazenih pogostejši tudi bolezenski izcedek. Kako to preprečiti? »Če je bazenska voda bakterijsko neoporečna in primerno klorirana, potem ne predstavlja večjega tveganja za razvoj vaginalnih vnetij. Kadar pa ženska slabo skrbi za intimno higieno, je bolj spolno aktivna, je jemala antibiotike ali pa uporablja hormonsko kontracepcijo ali nadomestno hormonsko terapijo, se količina zaščitnih laktobacilov izrazito zmanjša in nastopi porast tistih, ki povzročijo vnetje v obliki srbečice, smrdečega izcedka, bolečin ali pojava glivične okužbe, kandide. Zelo pomembno je, da si ženska po kopanju takoj obleče suhe kopalke, saj s tem prepreči veliko neprijetnosti,« pojasnjuje dr. Strah in dodaja, da pa je drugače pri ženskah, ki so v menopavzi. »Ponavljajoča se vnetja mehurja so povezana s hormonskim stanjem, v tem primeru usihanjem spolnih hormonov, predvsem estrogena. Ko nastopi menopavza, se kislinsko okolje nožnice zelo spremeni, izrazito upade število laktobacilov, zmanjša se tvorba zaščitne mlečne kisline in nastanejo ugodne razmere za širjenje in razvoj vseh tistih mikrobov, ki povzročijo penast ali zelenkast obilen izcedek, neprijeten vonj po ribah, bolečine. Vendar ni nujno, da se bolezenska slika začne z izcedkom, ženske začnejo zbolevati za vnetjem mehurja.« Zakaj pride do vnetja mehurja? »Sluznica nožnice in spodnjega dela sečnice je enako sestavljena. Ob pomanjkanju laktobacilov in kislega okolja torej bakterije zlahka vdrejo in se širijo po sečnici do mehurja.«

Samopomoč ob blagih vnetjih

Kako si lahko same pomagamo pri blagih vnetjih? »Blago srbečico, ki lahko nastopi zaradi pogostejših spolnih odnosov ali nenehnega depiliranja, lahko omilimo z mastno zaščitno kremo. Folikulitis (vnetje lasnega mešička) lahko izpiramo s povsem naravnimi sredstvi, kot so zelišča,« pove dr. Strah in svetuje kopel iz plahtice, ognjičevo kremo ali obkladke iz čajevca ali lubja belega hrasta. Odsvetuje pa perilo, ki še dodatno draži intimne predele: tangice in perilo iz umetnega materiala. Dr. Strah še priporoča spanje samo v pižami ali spalni srajčki brez hlačk. »Ne uporabljajmo zelo dišečih, agresivnih mil. Naj bosta na dopustu vedno pri roku probiotični jogurt in vata. Vato namočimo v jogurt in jo vstavimo v nožnico za nekaj ur ali čez noč. Pomembna pa je seveda prehrana: če se vnetja ponavljajo in so povzročena z glivicami, kot je kandida, iz prehrane izločimo sladkor, sladkane pijače in omejimo ogljikove hidrate,« še dodaja dr. Strah.

KLY sterilni lubrikant gel

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

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

Richter FerroBio omogoča
dobro počutje
in enostavno jemanje
brez slabosti.

Vsebuje železov(II) sulfat in je **edini** z dodanim **hemoglobinom,** ki je naravno **hemsko železo.**

RICHTER
FerroBio®
za dobro počutje

Več na www.ferrobio.si

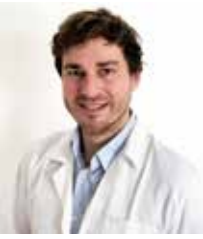
120 LET GEDEON RICHTER

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.
Železo prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Spolno prenosljive okužbe



Klemen Kikel, dr. med., specialist dermatovenerologije

Spolno prenosljive okužbe se primarno prenašajo s spolnim stikom. Najpogostejše so genitalne bradavice, sledijo klamidija, gonoreja, genitalni herpes in sifilis. S spolnimi odsnosi se lahko prenašajo tudi urogenitalne mikoplazme in trihomoniaza, ki so redkejši, ter HIV, hepatitis B in C. Upad smo zaznali leta 2020, ko je bilo v Sloveniji prijavljenih 1511 primerov spolno prenosljivih okužb, medtem ko jih je bilo leta 2019 1951. Upad je bil najverjetneje posledica epidemije covida-19 in s tem povezanih ukrepov ter zmanjšanega dostopa do zdravstvenih storitev. Od diagnosticiranih bolezni je bilo po podatkih, ki jih zbira Nacionalni inštitut za javno zdravje, leta 2019 prijavljenih največ genitalnih bradavic (529 primerov), klamidijske okužbe (411 primeri), gonoreje (223 primerov), genitalnega herpesa (144 primerov) in sifilisa (73 primerov). Za primerjavo povejmo, da je bilo leta 2019 34 primerov novo postavljenih diagnoz okužbe s HIV. Je pa pomembno opozoriti, da število prijavljenih primerov ne ponazarja najboljše pojavnosti bolezni pri prebivalstvu.

Avtor: **Klemen Kikel, dr. med., specialist dermatovenerologije,** oddelek za kožne in spolne bolezni, UKC Maribor

Anogenitalne bradavice povzročajo humani papiloma virusi (HPV). Praviloma gre za druge tipe HPV, ki povzročajo bradavice na rokah in stopalih, ter tiste, ki so povezani s pojavom raka na materničnem vratu. Prenašajo se z neposrednim stikom kože na kožo ob spolnem odnosu z osebo, ki ima okužbo. Pogosto se kljub prisotnosti HPV na koži bradavice ne razvijejo, vendar je prenos na drugo osebo še zmeraj možen. Same bradavice so nenevarne in ne povzročajo dolgoročnih posledic. Kažejo se kot drobne bunčice velikosti 1–5 mm, ki so kožne barve ali nekoliko temneje obarvane. Prisotne so lahko kjer koli v predelu spolovila ali zadnjika in po navadi ne povzročajo težav v smislu srbeža ali pekočega občutka. Za postavitev diagnoze zadostuje klinični pregled. Določanje tipa HPV iz bradavic ni potrebno, saj nima nobenega vpliva na zdravljenje. Za zdravljenje najpogosteje uporabljamo pomrzovanje bradavic s tekočim dušikom, ki je preprosto in minimalno boleče. Na voljo imamo tudi kreme, ki spodbudijo imunski odziv proti bradavicam. Bolniki jih nekaj tednov nanašajo na prizadeto kožo, po navodilu zdravnika. Kondom samo delno ščiti pred prenosom genitalnih bradavic.

Klamidija je najpogostejša bakterijska spolno prenosljiva okužba, ki jo povzroča *Chlamydia trachomatis*. Prenaša se z neposrednim stikom sluznic med spolnim odnosom. Več kot 70 % žensk ob okužbi nima simptomov. Če pa se ti pojavijo, nastopijo en do tri tedne po spolnem odnosu. Lahko so prisotni spremenjen izcedek iz nožnice, izvenciklična krvavitev in pekoče uriniranje. Moški so po okužbi brez simptomov v več kot polovici primerov. Najpogosteje opazijo prozoren izcedek iz sečnice in pekoče uriniranje. Okužba žrela in zadnjika je po navadi asimptomatska. Diagnozo potrdimo s PCR-preiskavo iz brisa nožnice oziroma sečnice ali iz urina. Okužbo zdravimo z antibiotiki v obliki tablet. Po zdravljenju je možna ponovitev okužbe. Redko ima klamidijska okužba

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

zaplete, vendar so možni. Pri ženskah lahko pride do vnetja v medenici, ki se kaže z bolečinami v tem predelu. Lahko je razlog za neplodnost in zunajmaternično nosečnost. Pri moških pa lahko povzroča okužbo mod. Zelo redko lahko sproži tako imenovani reaktivni spondiloartritis, ki se kaže z vnetjem sklepov in oči. Pred okužbo se lahko zaščitimo z uporabo kondoma.

Gonorejo povzroča bakterija *Neisseria gonorrhoeae*, ki se prav tako prenaša z neposrednim stikom sluznic. Čas od okužbe do pojava znakov je po navadi krajši, dva do osem dni. Ženske so v več kot polovici primerov brez težav, sicer so simptomi podobni kot pri klamidijski okužbi. Moški bodo opazili gnojav izcedek iz sečnice ali pekoče uriniranje v kar 90 %. Diagnozo potrdimo s PCR-preiskavo. Okužbo zdravimo s kombinacijo dveh antibiotikov, od katerih je treba enega aplicirati v obliki injekcije. Zapleti so redki, pri ženskah vnetje v medenici, neplodnost in zunajmaternična nosečnost ter pri moških okužba mod. Zelo redek je razsoj okužbe po krvi na oddaljena mesta, na primer kožo in sklepe. Pred okužbo se lahko zaščitimo z uporabo kondoma.

Genitalni herpes povzročata *Herpes simplex virus* 1 (HSV-1) in 2 (HSV-2). HSV-1 povzroča zelo pogost herpes na ustnici, vendar se lahko z oralnim spolnim odnosom prenaša tudi na spolovilo. HSV-2 redko povzroča okužbo ustnice. Razlikovanje je pomembno z vidika napovedi ponovitev, ki so pri HSV-2 veliko pogostejše. Prenaša se s stikom sluznice s prizadeto kožo obolelega, najpogosteje tik pred, med ali po epizodi herpesa. Možnost prenosa okužbe je majhna, ko nosilec virusa nima vidnih znakov. Od okužbe do pojava prvih težav lahko preteče več tednov ali mesecev. Večina bolnikov je asimptomatskih. Sicer se lahko pojavijo splošno slabše počutje in gripi podobni znaki, zbadanje ali pekoč občutek v predelu spolovila, čemur sledi pojav drobnih mehurčkov. Mehurčki v nekaj dneh počijo, nastane krasta in sluznica se zaceli. Po okužbi virus trajno ostane v živčnih vozlih in se lahko kadar koli ponovno aktivira. Za postavitev diagnoze je večinoma dovolj pregled pri zdravniku, večinoma tudi odvzamemo bris dna mehurja za PCR-preiskavo, s katero diagnozo potrdimo in določimo tip virusa. V času, ko na spolovilu ni kožnih sprememb, testiranje na prisotnost virusa ni možno. Prvo epizodo herpesa vedno zdravimo s protivirusnimi zdravili, naslednje epizode pa glede na jakost težav. Ob hudih okužbah, ki so sicer zelo redke, lahko zaradi močnih bolečin pride do motenj pri odvajanju seča in v takšnih primerih bolnike sprejmemo v bolnišnico. Spolnih odnosov se je treba vzdržati, dokler se spremembe na spolovilu ne zacelijo. Uporaba kondoma zmanjša možnost prenosa herpesa približno za polovico.

Sifilis povzroča bakterija, imenovana *Treponema pallidum*. Okužba se prenaša s spolnimi odnosi, lahko pa tudi na plod med nosečnostjo. Znaki so enaki pri moških in ženskah in potekajo v štirih različnih stadijih, ki pa se lahko prekrivajo. Primarni sifilis se kaže z nebolečo razjedo na spolovilu, v predelu zadnjika ali v ustih. Pojavi se večinoma dva do tri tedne po spolnem odnosu in se spontano zaceli v roku šestih tednov. V času, ko ima bolnik razjedo, je zelo kužen. Sekundarni sifilis se razvije tri do šest tednov po pojavu razjede pri bolnikih, ki ne prejmejo ustreznega zdravljena in je posledica razsoja okužbe preko krvi. Pojavi se izpuščaj, ki značilno prizadene tudi dlani in podplate, bolniki imajo lahko povišano telesno temperaturo in povečane bezgavke. Zelo redko so prizadeti tudi drugi organi, kot na primer oči, jetra, ledvica. Če bolnik ni zdravljen, težave večinoma izzvenijo v nekaj tednih, kar vodi v latentni ali skriti sifilis, ko so bolniki popolnoma asimptomatski, okužbo pa lahko dokažemo s krvnimi preiskavami. Pri približno desetini nezdravljenih bolnikov se bo razvil terciarni sifilis, kjer lahko pride do hudih okvar živčnega sistema, kosti in srca. Diagnozo potrdimo s krvnimi preiskavami, kjer določamo protitelesa proti bakteriji, ki povzroča sifilis. V primeru razjede lahko opravimo tudi bris za PCR-preiskavo. Zdravimo ga z antibiotiki v obliki injekcij v mišico. Pri bolnikih po zdravljenju še nekaj časa spremljamo raven protiteles v krvi, da se prepričamo o ozdravitvi. Kljub preboleli bolezni je ponovna okužba mogoča.

V svetovnem merilu imajo spolno prenosljive okužbe pomembno vlogo, saj ugotavljamo njihov porast, bakterije pa postajajo odporne proti antibiotikom, ki jih imamo na voljo. Veliko okuženih ne kaže nobenih znakov, vendar predstavljajo možen vir okužbe za druge. Pomembno je, da bolnike pri postavitvi diagnoze katere koli spolno prenosljive okužbe testiramo tudi na ostale spolno prenosljive okužbe in jih ustrezno zdravimo. Dolžnost obolelih je, da o svoji okužbi obvestijo spolne stike, da se testirajo in zdravijo, saj bomo lahko tako preprečili širjenje okužb. Ko govorimo o preprečevanju prenosa okužb, pa ima tukaj ključno vlogo strogo dosledna in pravilna uporaba kondoma.

»Dolžnost obolelih je, da o svoji okužbi obvestijo spolne stike, da se testirajo in zdravijo, saj bomo lahko tako preprečili širjenje okužb. Ko govorimo o preprečevanju prenosa okužb, pa ima tukaj ključno vlogo strogo dosledna in pravilna uporaba kondoma.«

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Bolniki se srečujejo s simptomi, za katere ne poznajo vzroka, in so v veliki stiski.

B Idealna je celostna obravnava, saj bolnikom omogoča kakovostnejše življenje.

C Z mobilno paliativno ekipo lahko dvignejo raven obravnave bolnikov s težko gibalno oviranostjo.

Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

Na svetovni dan multiple skleroze (MS) konec maja je potekala novinarska konferenca, ki jo je organiziralo Združenje multiple skleroze Slovenije. Na njej so poudarili, da je dobre obravnave pri nas deležna le peščica bolnikov z multiplo sklerozo. Ocene glede števila teh bolnikov pri nas se gibljejo od 3100 do 3500. Na novinarski konferenci so povedali tudi, da število bolnikov z multiplo sklerozo po vsem svetu, tudi v Sloveniji, narašča.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Na novinarski konferenci so sodelovali **dr. Alenka Horvat Ledinek** iz Centra za multiplo sklerozo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana, **mag. Irma Kumer, dipl. med. sestra** iz Splošne bolnišnice Novo mesto, **prof. dr. Tanja Hojs Fabjan**, predstojnica Klinike za nevrologijo UKC Maribor, **Maja Volarič**, strokovna vodja osebne asistence pri Združenju multiple skleroze Slovenije, **Drago Perger**, strokovni vodja Usmerjene integrirane oskrbe Doma Danice Vogrinec Maribor, in **Pavel Kranjc**, predsednik omenjenega Združenja.

Nevrologinja dr. Alenka Horvat Ledinek je za začetek razkrila, da priporočila Evropskega odbora za zdravljenje in raziskave na področju multiple skleroze narekujejo obravnavo bolnikov v multidisciplinarnih enotah za multiplo sklerozo. Žal pa danes v Sloveniji to omogočajo le majhni peščici bolnikov z multiplo sklerozo.« Druga govornica, dr. Tanja Hojs Fabjan, pa je poudarila, da je zelo pomembno zgodnje odkrivanje bolezni, ker so v zgodnji fazi tudi bolj uspešni pri zdravljenju. Mag. Irma Kumer, dipl. med. s., ki v SB Novo mesto dela kot MS sestra, je k temu dodala, da je v tej fazi za bolnika zelo pomembno, da se ga jemlje resno, klinično pregleda in opredeli diagnostične postopke, saj se ga s tem opolnomoči in dobi upanje, da bodo njegove težave rešene. »Bolniki se srečujejo s simptomi, za katere ne poznajo vzroka, so v veliki stiski in potrebujejo realen odgovor na vprašanje, kaj sledi, in optimističen pogled naprej, saj vemo, da je multipla skleroza sicer neozdravljiva bolezen, a ob terapijah, ki jih imamo danes na voljo, lahko bolnik živi zelo kakovostno in ustvarjalno življenje,« je še pojasnila mag. Kumer.

Konference se je udeležil tudi Pavel Kranjc, predsednik Združenja multiple skleroze Slovenije, in najprej vse bolnike povabil k vključitvi v združenje. »Ko pogledam nazaj svojo življenjsko zgodbo kot bolnik z MS, vidim, da je zelo pametno čim prej poiskati možnosti informiranja, združevanja in izmenjevanja izkušenj sebi enakih, saj je faza sprejemanja bolezni najtežja v življenju bolnikov. Ko enkrat spoznaš, kaj ta bolezen je in jo sprejmeš, se z njo mnogo lažje spoprimeš,« je dodal svojo izkušnjo bolnika.

Celostna obravnava le v nekaj centrih

»Ob napredovanju bolezni ljudje z multiplo sklerozo potrebujejo celostno obravnavo, ki jo zagotavlja ekipa za multiplo sklerozo. Vodi jo nevrolog, ki izhaja iz potreb individualnega bolnika. Pomembno vlogo v ekipi ima medicinska sestra za multiplo sklerozo. Z napredovanjem bolezni se pojavijo novi simptomi in funkcionalna oviranost, zato bolniki lahko potrebujejo pomoč fizioterapevta, delovnega terapevta, logopeda, kliničnega psihologa, socialnega delavca in urologa, okulista, dermatologa – torej velik nabor strokovnjakov. Taka celostna obravnava je idealna, saj bolnikom omogoča kakovostnejše življenje – žal pa je v našem okolju omejena na nekaj centrov za multiplo sklerozo,« je razmere pri nas opisala prof. dr. Hojs Fabjan.

Dr. Horvat Ledinek je v nadaljevanju poudarila, da vsak bolnik sicer ne potrebuje v vsakem trenutku bolezni neposredno obravnave v taki multidisciplinarni ekipi, a z dolžino trajanja bolezni in stopnjo funkcionalne oviranosti je teh potreb več. »V Sloveniji smo dobri v fazi, ko je bolnik malo do srednje gibalno oviran, bolniki imajo dobro dostopnost do zdravil in sester v centrih za multiplo sklerozo, zelo pa zaostajamo pri ostali celostni obravnavi. Z dolžino trajanja bolezni in stopnjo funkcionalne oviranosti se namreč pojavi potreba po bolj usmerjenem zdravljenju nekaterih simptomov, hkrati pa si vse več bolnikov želi bivati v domačem okolju, torej se pojavljajo potrebe po dobrem komuniciranju s centri za socialno delo in družinskimi zdravniki – prav tukaj pa v primerjavi z vsemi ostalimi evropskimi državami močno capljamo na mestu ali celo zaostajamo za njimi. Veseli smo novih zdravil, a samo novo zdravilo je premalo. Za dobro obravnavo bol-

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

nikov in pomoč njihovim svojcem potrebujemo ekipo in danes to omogočamo le majhni peščici bolnikov z MS.«

Osebna asistenca

Bolniki z multiplo sklerozo so upravičeni tudi do osebne asistence, ki jo v Sloveniji izvaja tudi Združenje multiple skleroze Slovenije. Kot je povedala Maja Volarič, strokovna vodja osebne asistence pri Združenju multiple skleroze Slovenije, imajo 107 aktivnih uporabnikov osebne asistence, večinoma (razen treh) so bolniki z multiplo sklerozo. Upravičeni so do različnega obsega pomoči, od 30 pa vse do 168 ur tedensko, torej 24 ur dnevno.« Kaj počne osebni asistent? »Osebni asistent naj bi nadomestil roke in noge uporabnika in delal po navodilih uporabnika, zato zelo spodbujamo sodelovanje med uporabnikom in asistentom, da uporabnik izrazi svoje želje, asistent pa mu s svojo pomočjo omogoči dejavno in samostojno življenje,« je pojasnila Volarič. Dodala je, da bi veliko bolnikov z multiplo sklerozo lahko vlogo za uveljavljanje osebne asistence oddalo veliko prej, saj je ta pomembna predvsem takrat, ko so bolniki še aktivni člani družbe. Dr. Hojs Fabjan pa je osebno asistenco priporočila v primerih, ko bolnik ne zmore več niti osebne higiene ali osnovnih storitev v domačem okolju. »Osebna asistenca bolnikom omogoča neodvisno, dejavno življenje in vključenost v družbo, hkrati pa tudi družinskim članom bolnikov olajša vsakodnevno življenje.«

Mobilna paliativna ekipa

V Združenju multiple skleroze Slovenije so pozdravili pobudo Centra ljubljanske Nevrološke klinike za uvedbo projekta paliativne terenske obravnave bolnikov MS. »Ne gre za to, da bi bolnikom lajšali priprave na smrt. To je aktivna celostna obravnava bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podporo njihovi družini. S tem lajšamo premnoge stiske, ki jih tarejo ob bivanju v domačem okolju. Pomembno je, da bolnika celotna ekipa obišče na domu, torej v okolju, kjer živi, in to velja tako za bolnike, ki so doma ali v ustanovi, ki so negibni ali težko gibljivi. Ob obisku v ambulanti se namreč večkrat zgodi, da pride bolnik, ki ne govori, in ne more povedati ničesar o svojih težavah. Z obiskom v domačem okolju pa že takoj ob prihodu lahko ocenimo interakcijo bolnika in svojcev, v kakšnem okolju je bolnik nameščen, s kakšnimi problemi se srečuje in kako bi mu lahko izboljšali obravnavo. Z mobilno paliativno ekipo je torej raven obravnave bolnikov s težko gibalno ovira-nostjo višja,« je o projektu povedala pobudnica, dr. Alenka Horvat Ledinek. Dejala je še, da si bo še naprej prizadevala za realizacijo projekta na slovenski ravni. Projekt naj bi pomagal predvsem bolnikom z oceno prizadetosti z multiplo sklerozo (na lestvici EDSS) osem ali več. Teh je po besedah Pavla Kranjca samo med njihovimi člani 965. Dejansko pa je številka na ravni celotne države še višja.

Drago Perger, psiholog, strokovni vodja Usmerjene integrirane oskrbe Doma Danice Vogrinec Maribor, je predstavil pilotni projekt Usmerjena integrirana oskrba doma, ki pod okriljem Ministrstva za zdravje poteka v petih slovenskih občinah. »Projekt nudi storitve na domu starejšim od 65 let, ki nimajo osebne asistence in potrebujejo pomoč pri skrbi zase zaradi bolezni, starosti, poškodb ali kognitivnih upadov,« je pojasnil. Vodilni partner projekta je Dom Danice Vogrinec Maribor. Čeprav v domu biva tudi nekaj bolnikov z multiplo sklerozo, Drago Perger priznava, da to okolje zanje – kljub najboljšim namenom – ni najbolj spodbudno. »Povprečna starost naših stanovalcev je več kot 80 let, bolniki z multiplo sklerozo pa so praviloma precej mlajši. To, s čimer se soočajo, je povsem nekaj drugega, kakor je perspektiva starostnikov,« je še izpostavil.

Združenje multiple skleroze

Združenje multiple skleroze s številnimi podpornimi, izobraževalnimi in svetovalnimi programi omogoča bolnikom z multiplo sklerozo bolj kakovostno življenje. V Združenju si po besedah predsednika Pavla Kranjca pred bližajočo se 50. obletnico delovanja, ki jo bodo praznovali maja 2023, želijo spodbuditi multidisciplinarno obravnavo vseh bolnikov z multiplo sklerozo v Sloveniji.

Diagnoza: multipla skleroza.
Kaj pa zdaj?

Življenje z multiplo sklerozo prinaša izzive, ki jih poznajo le bolniki in njihovi bližnji. Toda tudi življenje s to boleznijo je lahko lažje in prijaznejše, če si med seboj iskreno pomagamo. **Niste sami.**

Spletno mesto mojaMS nastaja v sodelovanju z bolniki in strokovnjaki, ki se ukvarjajo z multiplo sklerozo. Združuje relevantne in kakovostne informacije o multipli sklerozi ter zgodbe ljudi, ki se vsak dan s pogumom soočajo z njo. **Stojimo vam ob strani.**

Obiščite **mojams.si**

NOVARTIS | Reimagining Medicine

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

Datum priprave materiala: januar 2022 | SI-2022-MS-004

Your MS VPRAŠALNIK ZA BOLNIKE

Vprašalnik v slovenskem jeziku je na voljo na www.yourms.com ali preko QR kode.

PRIDITE NA PREGLED PRIPRAVLJENI Z VPRAŠALNIKOM YourMS

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A ALS se najpogosteje pojavi v starosti med 50. in 70. letom starosti.

B V zadnjem desetletju poteka zelo veliko raziskav, s katerimi skušajo najti učinkovito zdravilo.

C Našli so 15 novih področij v genskem zapisu, ki sodelujejo pri nastanku in razvoju bolezni.

Amiotrofična lateralna skleroza

Doc. dr. Blaž Koritnik

21. junija obeležujemo svetovni dan ALS, v Sloveniji pa še posebej obeležujemo 20-letnico delovanja Odbora za ALS pri Društvu distrofikov, prav toliko let delovanja praznujejo tudi v UKC Ljubljana, kjer se je takrat oblikoval strokovni tim za zdravljenje ALS.

Avtorica: **Maja Korošak**

Kaj sploh je ALS? Amiotrofična lateralna skleroza je ena od tako imenovanih nevrodegenerativnih bolezni. To je skupina bolezni, za katere je značilno postopno propadanje različnih delov živčevja. Je verjetno ena najtežjih bolezni, kar jih poznamo, in je za zdaj še neozdravljiva. Drugo ime za ALS je tudi bolezen motoričnih nevronov, saj so pri tej bolezni prizadete te vrste celic, tako celice v možganih kot tudi tiste, ki potekajo iz hrbtenjače v mišice. Gre torej za okvaro osrednjega in perifernega živčnega sistema. Pogovarjali smo se z **doc. dr. Blažem Koritnikom** iz UKC Ljubljana. Povedal je, da so težave pri tej bolezni povezane z okvaro oživčenja različnih mišic v telesu in to pomeni, da se lahko kažejo kot težave pri hoji in pri uporabi rok, bolezen pa lahko okvari tudi živčevje, ki oživčuje dele obraza, glave in vratu. Slednje se kaže predvsem s težavami pri govoru in pri požiranju. Najhujša težava, ki jo lahko bolezen ALS povzroči, pa je okvara dihalnih mišic. Zato bolnik težko diha in to je tudi glavni vzrok smrti zaradi ALS.

Potek bolezni je različen

ALS se najpogosteje pojavi v starosti med 50. in 70. letom starosti. Znani so tudi primeri, ki so se pojavili zelo zgodaj, izjemoma tudi pri otrocih (v Sloveniji takšnih primerov nimamo), lahko pa tudi v pozni starosti. Ali bolezen poteka pri vseh bolnikih enako? »Potek bolezni se od bolnika do bolnika lahko precej razlikuje. Pri nekaterih lahko bolezen poteka zelo počasi, pogosteje pri mlajših bolnikih, in lahko traja tudi več desetletij. V najhujših oblikah lahko potek bolezni že v nekaj mesecih pripelje do tega, da človek umre,« pojasnjuje dr. Koritnik ter dodaja, da so različni tudi vzroki bolezni. »Procesi, ki so okvarjeni na ravni delovanja živčnih celic, se lahko zelo razlikujejo od človeka do človeka. Poznamo povezave z genetskimi vzroki, obstaja kar nekaj deset genov, ki so povezani z nastankom in potekom te bolezni. Nekateri so neposredno povezani, kar pomeni, da človek zanesljivo zboli, če ima okvarjen ta gen, nekateri pa so takšni, ki prispevajo k težjemu poteku bolezni ali zgodnejšemu začetku. Še vedno pri približno 90 % bolnikov ne ugotovimo genetskega vzroka. Domnevamo pa, da ima pri večini bolnikov genetika vsaj neko vlogo,« vzročne povezave razloži dr. Koritnik.

Ali za to, da se bolezen izrazi, zadostuje, da je poškodovan le en gen ali jih mora biti poškodovanih več? »Vemo, da je vsaj nekaj genov takšnih, da so v primeru okvare zadosten razlog, da se bolezen izrazi. To so geni, ki so okvarjeni, kadar se bolezen pojavlja pri več članih družine. Znanstveniki domnevajo, da gre pri bolezni za kombinacijo nagnjenosti, ki je prirojena, pa tudi dejavnikov iz okolja.«

Diagnosticiranje in zdravljenje

Kot je povedal naš sogovornik, specifične preiskave, ki bi to bolezen potrdila, nimamo, razen genetskih vzrokov, ki jih lahko potrdimo z genetskim testiranjem. »Uporabljajo se preiskave, s katerimi se predvsem izključujejo druge morebitne bolezni, ki se kažejo na podoben način. Najbolj povezana z diagnosticiranjem te bolezni je preiskava EMG – elektromiografija – s katero merimo delovanje živcev in mišic. S to preiskavo lahko potrdimo, da gre za okvaro motoričnih nevronov.«

Glede zdravljenja je dr. Koritnik dejal, da predvsem v zadnjem desetletju poteka zelo veliko raziskav, ki skušajo najti učinkovito zdravilo. »Novosti je bilo v zadnjih letih pre-

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

cej predvsem na področju genetike, odkriva se vedno več genetskega ozadja in mehanizmov nastanka bolezni. Za zdaj to še ni privedlo do učinkovitega zdravila, ki bi lahko ustavilo ali izboljšalo bolezen, obstaja pa nekaj zdravil, ki nekoliko upočasnijo napredovanje bolezni, kot je na primer riluzol.« Dr. Koritnik je izrazil željo in upanje, da se to bo zgodilo, vendar je težko napovedati, kdaj. »V razvoju so novejša zdravljenja, ki temeljijo na genski terapiji. Sicer pa je za zdaj pomembno tako imenovano simptomatsko zdravljenje, s katerim bolnikom lajšamo težave, ki spremljajo takšno bolezen. Povsod po svetu in tudi pri nas se uveljavlja timska obravnava. Za bolnika z ALS skrbi skupina strokovnjakov, poleg zdravnikov tudi medicinske sestre, socialni delavci, fizioterapevti, respiratorni terapevti, psihologi, delovni terapevti, dietetiki. Le tako lahko kar se da prispevajo k zmanjševanju in lajšanju težav. Obstaja več učinkovitih načinov pomoči. Eden takšnih je tako imenovana neinvazivna ventilacija, ko oslabelim dihalnim mišicam pomagamo tako, da bolniki uporabljajo majhne dihalne aparate in s pomočjo maske učinkovito poskrbimo, da je dihanje dobro. Za bolnike z govorno prizadetostjo obstajajo različni pripomočki, ki olajšajo komunikacijo, komunikatorji, kjer si veliko pomagamo s sodobnimi računalniškimi programi. Včasih so ob tem prizadete tudi roke, v teh primerih se uporabljajo komunikatorji, ki preko kamere zaznavajo očesne gibe in človek z očmi upravlja računalnik,« je oblike medicinske pomoči bolnikom z ALS orisal dr. Koritnik.

Kaj pa sicer priporočajo bolnikom? »Pomembno je predvsem, da življenje prilagodijo tako, da zmorejo čim več stvari, ki jih veselijo, a na drugačen način, s prilagoditvami. To pomeni, da si morajo prilagoditi način druženja, način življenja, poskrbeti pa je treba tudi za arhitektonske ovire. Način življenja se svetuje takšen kot tudi pri drugih boleznih: zdrava prehrana, gibanje in druženje, saj s tem ohranjamo ravnovesje v telesu in čim bolj zaviramo bolezenske procese. Ni pa priporočil v smislu, da bi neka posebna vrsta hrane ali posebna vrsta vadbe pomembneje vplivala na potek bolezni,« je še povedal nevrolog.

Uspehi mednarodnih raziskav

Ker gre za bolezen, ki ima številne vzroke, kot so različne okvare v genih in različni vplivi okolja, je toliko težje najti pravi vzrok bolezni pri posamezniku. Zato je ključnega pomena, poudarja dr. Koritnik, sodelovanje med strokovnjaki, ki mora biti mednarodno. Gre za redko bolezen in v Sloveniji je približno 150 bolnikov s to boleznijo. Po vsem svetu pa število bolnikov, kljub temu da je bolezen redka, ni tako majhno, zato se z mednarodnim sodelovanjem lažje raziskujejo mehanizmi bolezni, saj se lahko združijo znanje in podatki o poteku bolezni. Raziskave se lahko naredijo na genetskem materialu. Kot eno takšnih raziskav dr. Koritnik izpostavi tisto, pri kateri so sodelovali tudi slovenski strokovnjaki. V njej so pogledali, kakšni so genetski mehanizmi. In uspeh te raziskave? »Našli smo 15 novih področij v genskem zapisu, ki sodelujejo pri nastanku in razvoju bolezni. To je tudi prvi korak k iskanju učinkovite terapije. Ko enkrat vemo, kaj je osnovni vzrok ali mehanizem, vemo tudi, v kateri smeri iskati zdravila. V zadnjih letih si lahko največ obetamo od vrst zdravljenja, ki temeljijo na genski terapiji. Nekaj takšnih študij za najpogostejše genetske vzroke zdaj že poteka. Lani so bili objavljeni prvi rezultati takšne študije. Ti sicer niso tako zelo spodbudni, kot bi si vsi želeli, a so pokazali vpliv na potek bolezni. Želimo si in upamo, da bodo v naslednjih letih na voljo prve takšne terapije.

Delovanje zdravila

Kako pa naj bi delovalo učinkovito zdravilo? »To je odvisno od tega, kaj je genetski vzrok. Ena skupina genetskih mehanizmov je takšna, da se zaradi okvare določenega gena tvorijo nenormalne beljakovine v celicah, ki ovirajo normalno delovanje celice, saj se v njej kopičijo in jo na neki način ‚zamašijo'. To je podobno, kot je znano tudi pri drugih degenerativnih boleznih, na primer pri demenci. Ena možnost torej je, da se uporabi zdravilo, ki blokira proizvajanje takšne napačne beljakovine. Z vezavo na genski zapis se ‚utiša' tvorba teh beljakovin,« pojasnjuje dr. Koritnik in razgrinja drugo možnost zdravljenja: v primeru okvare gena, ki tvori pomemben encim, torej beljakovino, ki sodeluje pri normalnem delovanju celice. »Če je ta beljakovina zaradi genetske okvare napačno narejena, se lahko zdrav gen vstavi v človeške celice in se s tem spodbudi tvorba normalne beljakovine. Prva takšna bolezen, ki jo lahko zdravimo na ta način, je spinalna mišična atrofija (vsi poznamo primer dečka Krisa). Gre za gensko terapijo z virusnim vektorjem, pri kateri se pripravijo virusi, ki vsebujejo normalen gen in se potem ti geni izrazijo v celotnem telesu. Najnovejša zdravila za to bolezen so na voljo tudi v Sloveniji.«

»Pomembno je predvsem, da bolniki življenje prilagodijo tako, da zmorejo čim več stvari, ki jih veselijo, a na drugačen način, s prilagoditvami.«

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Virusi, ki so obvladljivi, če jih odkrijemo dovolj zgodaj.

B Letos izbruh hepatitisa A pri moških v skupini MSM.

C Vse o virusnih hepatitisih v brezplačni aplikaciji HEPY.

Destigmatizirajmo hepatitis

Hepatitis je vnetje jeter, ki ga povzročajo okužbe, pretirano uživanje alkohola, razna zdravila, kemične snovi in strupi, motnje v presnovi ali celo spremenjen lasten imunski odziv. Najpogostejši vzrok so tako imenovani hepatotropni virusi, ki povzročajo vnetje jeter. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je v svetu leta 2013 število smrtnih primerov zaradi virusnega hepatitisa prvič preseglo število smrtnih primerov zaradi virusa HIV/aidsa in žal še vedno narašča. O pojavnih oblikah hepatitisa, simptomih, zdravljenju, cepljenju, o novi neraziskani obliki in svetovnem dnevu hepatitisov, 28. julija, smo se tokrat pogovarjali z infektologinjo prof. dr. Mojco Matičič, vodjo ambulante za virusne hepatitise na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani, zelo prijetno sogovornico, strastno predano svojemu delu in dviganju zavedanja o virusnem hepatitisu, saj se da, po njenem mnenju, tako veliko narediti pravočasno.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Danes poznamo pet glavnih povzročiteljev virusnega hepatitisa: virus hepatitisa A (HAV), B (HBV), C (HCV), D (HDV) ter E (HEV). Vsem je skupno, da prizadenejo jetra, na splošno pa se razlikujejo po načinu prenosa okužbe in možnosti za razvoj kronične okužbe. Klinični simptomi in znaki akutnega virusnega hepatitisa so večinoma enaki ne glede na povzročitelja, diagnozo pa razkrije šele ustrezno mikrobiološko testiranje. »Skoraj tri četrtine okuženih se ga sploh ne zaveda, saj poteka brez znakov bolezni. Če pa se akutna bolezen pojavi, obdobju inkubacije sledijo sprva splošno slabo počutje, utrujenost in oslabelost, lahko siljenje na bruhanje, bruhanje, driska, izguba teka in pogosto tiščoča bolečina pod desnim rebrnim lokom,« nam je pojasnila **Matičičeva** in dodala: »Lahko gre tudi za gripi podobne simptome s povišano telesno temperaturo, glavobolom ter bolečinami v mišicah in sklepih. Po štirih do desetih dneh se pojavi rumenica kože in sluznic (zlatenica), seč se obarva temno, blato pa bledo sivkasto. Ta rumena obarvanost bolnika gotovo pripelje do zdravnika, saj je zelo značilna za bolezen jeter.«

Med vsemi različicami HAV in HEV ne povzročata kronične okužbe in sta samoozdravljivi bolezni, okužbi s HBV ali HCV pa sta lahko kronični in lahko privedeta do kroničnega vnetja jeter, ciroze, zunajjetrnih manifestacij bolezni, odpovedi delovanja jeter in primarnega raka na jetrih. Ta je tretje najpogostejše rakavo obolenje s smrtnim izhodom.

Izbruh hepatitisa A med moškimi, ki imajo odnose z moškimi

Po zadnjih podatkih Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2021 je v svetu s HBV kronično okuženih 296 milijonov ljudi (15 milijonov v Evropi), 58 milijonov pa jih je okuženih s HCV (14 milijonov v Evropi). V Sloveniji ocenjujejo, da je razširjenost okužbe s HBV v splošni populaciji pod 0,5 %, razširjenost okužbe s HCV pa pod 0,2 %. »Z največjim veseljem pa povem, da smo v Sloveniji eni prvih v svetu povsem izkoreninili okužbo s HCV pri hemofilikih, dializiranih bolnikih in

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

sookuženih z virusom HIV in se pospešeno trudimo zamejiti okužbo tudi med uporabnikih drog in pri osebah na prestajanju kazni zapora. Hepatitis A in E sta v Sloveniji redka, večinoma pridobljena na potovanjih v endemične kraje. Ravno v tem letu pa beležimo izbruh hepatitisa A v skupnosti moških, ki imajo odnose z moškimi (MSM), okužba pa je bila po vsej verjetnosti prinesena iz tujine,« nam je zaupala Matičičeva.

Glede na to, da se nekatere oblike prenesejo iz tujine, je razmislek o tem, ali bi bili lahko migranti prinašalci virusa v Slovenijo, na mestu, vendar nas je Matičičeva pomirila, češ da je »Slovenija redko končna destinacija migrantov iz delov sveta, kjer je razširjenost okužb z virusi hepatitisa večja. Pri nas imamo vse možnosti, da s HBV in/ali HCV okuženim migrantom ponudimo ustrezno medicinsko pomoč in oskrbo. Glede prebeglih oseb iz Ukrajine smo takoj pripravili ustrezna priporočila in smernice za obvladovanje obeh okužb. Pripravili smo jim tudi informativni vprašalnik za osebno rabo, ki prebeglo osebo sprašuje po znani okužbi ali dejavnikih tveganja zanjo. Pribežnikom je omogočen tudi dostop do testiranih mest in v primeru pozitivnega izvida dostop do ustreznega specialista infektologa.«

»Vsi virusni hepatitisi so dobro obvladljivi, če zanje izvemo pravočasno. Ključ do uspešnega obvladovanja virusnih hepatitisov, predvsem kroničnih okužb s HBV in HCV, je zato v odkrivanju okuženih, torej testiranju na okužbo.«

Zdravljenje, cepljenje, testiranje?

Akutnega virusnega hepatitisa običajno ne zdravimo s protivirusnimi zdravili, saj ga večina odraslih spontano preboli. Akutna hepatitisa B in C lahko preideta v kronično okužbo, ki jo pri HCV vedno zdravimo, pri HBV pa le v določenih primerih. Hepatitis je sploh prva kronična virusna bolezen, ki je ozdravljiva na varen in bolnikom prijazen način. S protivirusnimi zdravili pri kroničnem hepatitisu B zmanjšamo tveganje za pojav ciroze in raka na jetrih, žal pa ne omogočajo popolne ozdravitve.

Okužbo s HAV lahko preprečimo s cepljenjem, ki nudi zaščito v več kot 90 %, če ga opravimo vsaj en mesec pred izpostavitvijo. Priporoča se predvsem pred potovanji v endemične kraje in za preprečevanje spolno prenosljive okužbe s HAV, tako pred izpostavitvijo okužbe kot tudi po njej. Cepljenje je tudi najboljši način za preprečitev okužbe s HBV, zato je že leta 1997 postal del nacionalnega programa cepljenja otrok. Cepljeni morajo biti tudi vsi odrasli, ki imajo večje tveganje za okužbo s HBV. Po letu 1994 so vse nosečnice rutinsko pregledane glede okužbe s HBV. Po tveganem spolnem stiku z okuženo osebo je priporočljivo poekspozicijsko cepljenje znotraj 14 dni po izpostavitvi.

Vsi virusni hepatitisi so torej dobro obvladljivi, če zanje izvemo pravočasno. Ključ do uspešnega obvladovanja virusnih hepatitisov, predvsem kroničnih okužb s HBV in HCV, je zato v odkrivanju okuženih, torej testiranju na okužbo. Ker okužbi lahko vrsto let ali celo desetletij potekata nezaznavno ali z neznačilnimi bolezenskimi simptomi in znaki, se priporoča testiranje na HBV in HCV vsem osebam s kakršnim koli dejavnikom tveganja za okužbo tekom življenja. »Testiranje se lahko opravi pri izbranem osebnem zdravniku ali pri različnih specialistih, anonimno brezplačno testiranje pa poteka vsak ponedeljek na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani. Uporabniki drog se lahko testirajo v programih mreže Centrov za preprečevanje in zdravljenje odvisnih od prepovedanih drog (CPZOPD), MSM pa v mreži nevladne organizacije Legebitra,« našteva Matičičeva.

Akutno vnetje jeter pri otrocih nepojasnjenega vzroka

Komaj se je malce poleglo stanje po pandemiji koronavirusa, že je znova završalo v javnosti. V začetku aprila so infektologi prejeli opozorilo Evropskega centra za nadzor bolezni (ECDC) o otrocih, mlajših od 16 let, s hujšim potekom akutnega vnetja jeter, katerega vzrok ni pojasnjen. Prvi primeri so prihajali s Škotske in iz Anglije, o bolezni pa zdaj poročajo tudi iz drugih držav. Do 31. maja letos je bilo ECDC prijavljenih že 305 primerov, ki ustrezajo definiciji sindroma, še več je verjetnih, opravljenih je bilo 14 presaditev jeter, en otrok pa je žal bolezni podlegel. V treh četrtinah primerov gre za otroke, mlajše od pet let. Povzročitelj obolenja za zdaj ostaja neznan. Kot enega izmed možnih vzrokov trenutno strokovnjaki navajajo okužbo s »črevesnimi« adenovirusi ob predhodni okužbi z virusom SARS-CoV-2, ki vztraja v črevesju in katerega adenovirus spodbudi, da v obliki super antigena sproži izrazit imunski odziv v jetrih. Lahko bi šlo tudi za mutacijo drugih že znanih virusov ali pa za povsem nov patogen. Morda pa ne gre za infekcijsko naravo bolezni in je vzrok za zdaj še nepojasnjen toksin ali vpliv iz okolja. »V Sloveniji primera, ki bi zadostil vsem merilom bolezni, še nismo imeli. Pri enem bolniku smo nanj posumili, a je imel premajhen porast jetrnih testov v krvi. Slovenska strokovna javnost pa je v pripravljenosti, podana so ustrezna priporočila za ukrepanje tako pediatrom, infektologom kot tudi širši strokovni javnosti. Ker gre za resno bolezen pri otroku, katere povzročitelja še ne poznamo in za zdaj še ni močno razširjena, je trenutno na mestu pozornost in upoštevanje temeljnih higienskih ukrepov: higiena rok, higiena kašlja in distanca do osebe, ki kaže znake okužbe dihal. Če bi pediatri obravnavali otroka, ki ustreza merilom verjetne ali možne tovrstne bolezni, otroka takoj napotijo na Kliniko za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, kjer bo tak otrok ustrezno oskrbljen,« pojasnjuje Matičičeva.

Je hepatitis še vedno tabu?

Dr. Mojca Matičič nam je zadovoljno potrdila, da se poznavanje virusnih hepatitisov v splošni javnosti izboljšuje, ker pa »gre za okužbe, ki so dostikrat povezane z določenim tveganim in družbi nedopadljivim vedenjem, žal opažamo, da še vedno obstajajo bolniki, ki občutijo stigmatiziranost in celo diskriminacijo. Infektologi že leta opozarjamo na tovrstno stanje in se z vsemi močmi trudimo, da bi tako pri laični kot tudi pri strokovni javnosti končno le destabilizirali in destigmatizirali te bolezni in okuženim omogočili sproščeno sobivanje z virusnimi hepatitisi.« Velik doprinos k temu osveščanju je obeleževanje svetovnega dne hepatitisov, 28. julija vsako leto. Ta dan se pod okriljem SZO obeležuje že 15 let, lanskoletni slogan je bil »Hepatitis ne more čakati!« Vsako leto se v tem času izvajajo medijsko močno podprte akcije ozaveščanja javnosti, delijo se informativni materiali in organizirajo brezplačna anonimna testiranja na HBV in HCV, ki so zelo dobro obiskana. »Pripravili smo tudi posebno aplikacijo na temo virusnih hepatitisov, ki poleg vseh informacij o okužbah ponuja tudi praktične nasvete in vprašalnik »Ali imam virusni hepatitis«. Imenuje se HEPY in je prosto dostopna na https://hepy.mf.uni-lj.si,« še povabi Matičičeva.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Pomembno je razumeti, da migrenska biologija ni prisotna v možganih le med migrenskim napadom, ampak ves čas, saj so možgani tako spremenjeni že v osnovi.

B Migrenski napad sestavljajo štiri obdobja, ki se med seboj pogosto prekrivajo.

C Pri četrtini bolnikov z migreno se pred glavobolom pojavi avra (žariščni nevrološki izpad).

Postavite se migreni po robu

Vas nevzdržno boli glava, občutite močno kljuvanje in utripajočo bolečino? Velika verjetnost je, da vas pesti migrena. Gre za specifično nevrološko motnjo, ki močno vpliva na življenje posameznika, njegovo delovno zmožnost in odnose z drugimi. Po zadnjih raziskavah sodeč je migrena vodilni razlog za poslabšanje produktivnosti na delovnem mestu oz. odsotnosti z dela. Pojav vsekakor ni redek. Migrene namreč težijo med 10 in 15 % populacije, zato gre za kompleksen problem, ki ga je treba pravočasno prepoznati in primerno ukrepati.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Migrena ni le bolečina v glavi, je nevrološka motnja, ki človeka lahko povsem onesposobi. Prepoznamo jo kot izčrpavajoč glavobol, ki je neposredno povezan s spremenjenim senzoričnim dojemanjem. Gre za neustrezno zaznavo bolečine, ki izvira iz možganskih struktur. Pojavi se motnja povečane vzdraženosti živčevja, s čimer se aktivirajo obkrajni in osrednji deli trovejnega živca oz. petega možganskega živca (*op. trigeminus*), kar povzroči sproščanje različnih nevropeptidov. Eden ključnih je CGRP (*Calcitonin gene-related peptide*), peptid iz družine genomov kalcitonina. Če bi poenostavili, z migreno se možgani ponovno zaženejo po daljšem obdobju nezmožnosti uravnavanja sprememb oz. ko preprosto ne morejo več sprejemati posameznih dražljajev. Migrenski napad je le vrh bolezni. Sproži ga lahko vrsta dejavnikov, kot so pomanjkanje spanja, tudi čezmerna količina spanja, posamezne vrste hrane, telesni napor, vročina, stres in celo svetloba ter določeni vonji. Pojav, ko glavobol v primeru migrene vznikne brez vidnega oz. določenega vzroka, imenujemo migrenski možgani. V tej situaciji namreč možgani niso več sposobni razločiti med pomembnimi in nepomembnimi dražljaji, ko pa je informacij preveč, nastopi migrenski napad.

Glavobol, ki ga spremljata utripajoča se bolečina in kljuvanje

Migrena ni enako kot glavobol, glavobol je namreč eden od simptomov migrene. »Migrena je motnja, za katero je značilen epizodičen močen glavobol, ki je po navadi lokaliziran po eni strani glave, je utripajoč in ga po navadi spremljajo slabost in/ali bruhanje ter občutljivost na svetlobo, hrup ali vonje. Migrena je torej sindrom, glavobol pa je le eden od simptomov. Razlikujemo več vrst migrene: klasična migrena (migrena z avro) in »navadna« migrena (migrena brez avre). Avra je »opozorilna« simptomatika pred samim pojavom glavobola, ki je lahko v vidu vrtoglavice, oslabelosti ali mravljincev polovice telesa, težave z vidom ali govorom. Obstaja tudi t. i. »tiha migrena«, za katero je značilen pojav avre, po kateri se glavobol sploh ne pojavi,« pojasnjuje **Tamara Šinik, dr. med., specialistka nevrologije**, iz Splošne bolnišnice Celje. Migrene prizadenejo med 10 in 15 % populacije, po nekaterih podatkih pa tudi desetino šolskih otrok. Pogostejše so pri ženskah, celo dva- do trikrat pogostejše kot pri moških. K temu pripomorejo hormoni, saj se izrazitejši migrenski napadi lahko pojavljajo predvsem med menstruacijo in nosečnostjo, med dojenjem pa se migrene za nekaj časa umirijo. Na pojav migren vpliva tudi genetika, saj imajo sorodniki bolnikov z migreno v prvem ali drugem kolenu pogosto več možnosti za pojav migrenskih napadov.

Štiri faze migrenskega napada

Pomembno je razumeti, da migrenska biologija ni prisotna v možganih le med migrenskim napadom, ampak ves čas, saj so možgani tako spremenjeni že v osnovi. Migrenski napad sestavljajo štiri obdobja, ki se med seboj pogosto prekrivajo. Prvo obdobje se imenuje prodorom, ko začutimo močno željo po določeni hrani, sočasno pa tudi utrujenost, depresijo in otrdelost v vratu. Pojavi se lahko nekaj ur ali nekaj dni pred napadom. Pri četrtini bolnikov z migreno se pred glavobolom pojavi avra (žariščni nevrološki izpad), ki jo tisti, pri katerih se pojavi prvič, lahko zamenjajo celo z možgansko kapjo. Avra je bodisi vidna bodisi senzorična, moto-

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

rična ali kognitivna. Za vidno je značilno, da se bolniku pred očmi pojavljajo cikcakaste črte v obliki krogov ali črke C, tudi iskrice, zvezde … Vid se lahko tudi zamegli ali pa pride do pojava različnih temnih pack, izpadov vidnega polja, tudi dvojne slike. Avra se lahko odraža kot motnja govora, ko oseba zaman išče pravo besedo ali sploh ne more spregovoriti. Bolnik lahko občuti tudi omrtvičenost ali mravljinčenje ene strani telesa, redko tudi ohromelost katerega izmed udov. Kognitivna avra vpliva na zmedenost in dezorientacijo osebe. Avra traja nekaj minut, včasih tudi eno uro, le redko dlje. Tretje obdobje migrenskega napada je glavobol, pogosto se bolečina pojavi le na eni strani, spremlja jo utripanje. Poleg glavobola se lahko pojavi tudi močna občutljivost na svetlobo, zvoke ali vonje, pogosto tudi slabost ter bruhanje. Glavobol običajno traja od nekaj ur do nekaj dni. Sledi mu zadnja faza migrenskega napada, postdrom, z utrujenostjo, otrdelostjo v vratu, depresivnostjo, razdražljivostjo, zehanjem in motnjami koncentracije, ponovno se pojavi želja po določeni hrani.

Migrena se kaže v najrazličnejših kliničnih slikah

Tri četrtine bolnikov opaža, da so akutni napadi migrene občasno povezani s posameznimi sprožitelji. Kot slednje najpogosteje naštevajo hormonska nihanja, stres, nereden ali nezadosten vnos hrane, motnje spanja in vremenske spremembe. Tudi določena živila lahko pri posameznikih pripomorejo k pojavu migren, mednje sodijo alkohol, sir, čokolada, oreščki, kofein pa tudi mesni izdelki. Migrenske napade lahko sprožijo tudi sprememba nadmorske višine, zračni tlak in letni časi. Posebnih diagnostičnih preiskav ali kliničnih bioloških označevalcev za migreno ni, zato diagnoza temelji na klinični sliki. Prav zato ta nevrološka motnja pogosto ostaja napačno diagnosticirana. Kljub vse boljši diagnostiki in ozaveščanju ljudi se velik del ljudi v primeru migrene še vedno ne nasloni na zdravniško pomoč. Migrena se kaže v najrazličnejših kliničnih slikah. Pri nekaterih se pojavijo vse štiri faze, pri drugih le posamezne, zato se znaki in razvoj migrene pri posamezniku razlikujejo. Najhujša oblika je hemiplegična migrena, z možgansko sliko kapi, ki se kaže kot ohromelost ene polovice telesa. Pri nekaterih se migrena razvije v kronično obliko, za katero je značilno, da glavobol vztraja vsaj osem dni v mesecu, pri nekaterih je celo tako hudo, da le kak dan na mesec preživijo brez glavobola.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

»Diagnozo migrene na podlagi klasične, zgoraj opisane klinične slike postavi že družinski zdravnik. Razlikujemo več ravni zdravljenja migrenskega glavobola. Terapija, s katero prekinjamo že nastali glavobol, so lahko enostavni analgetiki (paracetamol, metamizol, diklofenak ...) ali t. i. triptani (sumatriptan, eletriptan, frovatriptan ...)« našteje dr. Šinik in nadaljuje: »Če se migrenski glavobol pojavlja pogosto, recimo več kot štiri dni v mesecu, in je bolnik ob tem funkcionalno prizadet, kar pomeni, da zaradi glavobola ni zmožen opravljati dela v službi ali doma, je smiselna uvedba preventivne terapije, katere namen je zmanjšanje pogostosti in samega trajanja bolečine. Kot preventivna terapija se že vrsto let uporabljajo zdravila iz drugih terapevtskih skupin (antiepileptiki, beta blokerji) zaradi ugodnega vpliva na zmanjšanje števila glavobolnih dni. Vso omenjeno terapijo lahko uvede osebni zdravnik. V zadnjih letih so v ospredje prišla zdravila, ki so specifična za receptorje, ki se aktivirajo pri migrenskih glavobolih – inhibitorji CGRP.«

Nove oblike zdravljenja migren

Pomembno je, da zdravnik primerno seznani bolnika in objasni, za kakšno bolezen gre in kakšni so simptomi. Prav tako je pomembno, da se poučimo o tem, kateri so sprožilci in se jim, če je to mogoče, izogibamo. Dolgo let so se sicer za zdravljenje migren uporabljala zdravila za druge vrste bolezni in bolečin, tudi takšna za epilepsijo in visok krvni tlak, v zadnjem času so na voljo tudi zdravila izključno za zdravljenje migrene. Pri bolnikih z manj migrenskimi napadi se uporabljajo zdravila za prekinitev napada. Pri tistih s pogostejšimi, z več kot štirimi na mesec, pa zdravljenje poteka s preventivnimi zdravili. Pomemben mejnik v zdravljenju migrene predstavljajo najnovejša biološka zdravila – monoklonska protitelesa (mPt). Ta zdravila zavirajo delovanje CGRP, kar preprečuje in omili pojav migren. Njihove prednosti so hitra učinkovitost, dobra odzivnost bolnikov in velika varnost. Kaj pa lahko v boju z migrenami storimo sami? Sprememba življenjskega sloga je dobro orožje za spopad z migreno. Pri tem se velja izogibati sprožilnim dejavnikom, od kofeina do alkohola. Bodite pozorni, da si privoščite zadostno količino spanja in ne izpuščate posameznih obrokov. Tudi zdrava mera gibanja lahko pomembno prispeva k lajšanju migren, velik korak pa boste storili tudi z vajami za sprostitev. Pomembno boste k zdravljenju prispevali z vodenjem dnevnika migrenskih napadov, v katerem navedete dogajanje med napadom in po njem. Bistveno je, da se naučite prepoznati posamezne sprožilce.

»Na pojav migren vpliva tudi genetika, saj imajo sorodniki bolnikov z migreno v prvem ali drugem kolenu pogosto več možnosti za pojav migrenskih napadov.«

Tri četrtine bolnikov opaža, da so akutni napadi migrene občasno povezani s posameznimi sprožitelji. Kot slednje najpogosteje naštevajo hormonska nihanja, stres, nereden ali nezadosten vnos hrane, motnje spanja in vremenske spremembe. Tudi določena živila lahko pri posameznikih pripomorejo k pojavu migren, mednje sodijo alkohol, sir, čokolada, oreščki, kofein, pa tudi mesni izdelki.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

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

TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLOGA!

Oglasno sporočilo

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Če se v hotelu naspite bolje kot doma, je čas za menjavo ležišča.

B Preprosta pot do boljše kakovosti življenja.

C Vodna postelja ni dolgoročna rešitev proti bolečinam v hrbtenici.

Kdaj zamenjati ležišče?

Statistično gledano prespimo eno tretjino svojega življenja. Spanje je čas, ko si naše telo odpočije, se sprošča, obnavlja in zdravi. Ustrezno ležišče je zatorej še kako pomembno, da je ta proces čim učinkovitejši. Vendar kako vedeti, kdaj je naše ležišče preveč dotrajano in kdaj je čas za menjavo? Obstaja nekaj jasnih znakov, kdaj je primeren trenutek za menjavo, in raziskav, kakšni so vplivi na bolečine v hrbtenici po menjavi ležišča.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Znaki, da je čas za menjavo

Če je pri nekaterih kosih oblazinjenega pohištva, kot so sedežne garniture, zofe, fotelji, vreče za sedenje, hitro opazno, kdaj jih je treba zamenjati, pa pri ležiščih morda tega ne opazimo takoj. Dejstvo je, da vsaj tretjino svojega življenja prespimo, kar pomeni, da je dobro posvetiti nekaj časa in pozornosti svojemu ležišču. Ne zgolj njegovi kakovosti, materialom, debelini, trdoti itd., temveč tudi pogostosti menjave samega ležišča. Mnenja o tem, kako dolgo v povprečju lahko zdrži ležišče, so različna, saj se razlikujejo med sabo po kakovosti in funkcionalnosti, razlikuje pa se tudi sama uporaba – nekateri jih uporabljajo zgolj za spanje ponoči, drugi tudi za počitek, branje, delanje domačih nalog, otroci radi skačejo po njih itd. V povprečju bi moralo vsako ležišče zdržati minimalno šest ali sedem let, po desetih letih pa bi ga skoraj zagotovo morali zamenjati že vsi.

Razlog za menjavo morda niti ne bo v dotrajanosti ležišča, saj so tehnološko ležišča danes lahko narejena tudi za 20 in več let. Na menjavo je treba pogledati še iz higienskega vidika, saj med spanjem ljudje izločamo pot in na ležišče odpadajo odmrle kožne celice. V nekaj letih se tega nabere ogromno. Po nekaterih podatkih povprečen človek letno odvrže za 3,6 kg odmrlih kožnih celic, od tega vsaj tretjino v spanju. V šestih letih se torej na našem ležišču nabere za več kilogramov odmrlih celic, več litrov znoja in na milijone pršic. V ležiščih namreč prebivajo pršice, ki se s temi odmrlimi delci hranijo, v ležišča pa oddajajo svoje iztrebke, zaradi česar se pri ljudeh lahko razvijejo alergije.

Iz higienskega vidika je torej razmislek o menjavi ležišča povsem utemeljen. Poglejmo pa si še nekaj znakov, ki po mnenju strokovnjakov jasno nakazujejo, da je čas za menjavo ležišča:

- Najbolj očitni so očesom opazni znaki, kot so obraba blaga, natrgane in obrabljene prevleke, neprijeten vonj itd.
- Opazimo lahko, da je ležišče spremenilo obliko, lahko je v sredini ali na robovih povešeno, lahko je asimetrično, tako da je ena stran nižja, mehkejša, bolj grudasta od druge, lahko tudi slišimo neobičajne zvoke.
- Vzmetnica je stara šest do deset let.
- Zjutraj se zbujamo utrujeni, z zategnjenimi mišicami, bolečinami v vratu ali križu.
- Eden od dobrih pokazalnikov je primerjalne narave. Ko opazimo, da se v hotelskih posteljah naspimo bolje kot doma, je zagotovo čas za menjavo ležišča.
- Morda opazimo tudi močnejše alergijske reakcije ali astmo.
- Če ležišče delimo s partnerjem, v nobenem primeru ne bi smeli čutiti njegovega premikanja. Ko opazimo, da čutimo njegove premike, je čas za novo vzmetnico.

Če vzmetnica izpolnjuje vsaj enega od teh meril, je zagotovo čas, da jo zamenjamo.

Pri otroških vzmetnicah včasih varčujemo

Jasno, saj jo bodo hitro prerasli. Tako razmišljamo o večini otroških stvari, saj jih kupujemo za kratek čas in se zdi nesmiselno vanje vlagati visoke zneske. Je pa v primeru ležišča dobro upoštevati, da v povprečju otroci spijo 10–14 ur na dan, torej več kot odrasli. Poleg tega še skozi dan večkrat skočijo na posteljo, se na njej igrajo, berejo, učijo, po njej skačejo … tako da je obraba zagotovo hitrejša. Radi posegamo tudi po že uporabljenih, tako imenovanih podedovanih stvareh, ki jih dobimo od starejših bratov ali sester oziroma od starejših otrok prijateljev, ki so to že prerasli. V teh primerih je treba upoštevati, da bo vzmetnica verjetno že obrabljena in zagotovo v slabšem higienskem stanju v primerjavi z novo. Na splošno bi lahko rekli, da če vzmetnica ni več dobra za vas, potem tudi ni dobra za vašega otroka.

Otroško ležišče naj bi spodbujalo pravilno telesno držo, podpiralo in sledilo otrokovi rasti ter nudilo čisto, sveže in zdravo nočno spanje. Upoštevajoč to, je najbolje otroka preseliti iz zibelke oz. posteljice za dojenčka v otroško posteljo s pravo vzmetnico nekje

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

med 18 in 36 meseci starosti. Potem pa je vzmetnico dobro menjati vsaka tri leta, ko je otrok mlajši od desetih let in na pet let, ko je otrok starejši. To so jasno zgolj okvirna priporočila, spremljati je treba predvsem otrokovo rast in se temu ustrezno prilagajati.

Vplivi slabega spanja

Na NIJZ so leta 2020 izvedli raziskavo *Z zdravjem povezan življenjski slog* pri odraslih prebivalcih Slovenije, kjer se je pokazalo, da ima urejeno spanje le 33 % odraslih moških in 37 % odraslih žensk. Za urejeno spanje je značilno, da se odpravimo spat in zbujamo ob približno isti uri, za kakovostno spanje pa je pomembna zadostna dolžina neprekinjenega in dovolj globokega spanja. »Tisti, ki redno in dobro spijo, so bolje razpoloženi, imajo boljšo psihomotorično uspešnost in akademske dosežke. Spanje je povezano s številnimi fiziološkimi sistemi, kot so utrjevanje spomina, imunski odgovor, uravnavanje hormonov in telesne temperature, srčno-žilne regulacije in številne druge pomembne funkcije, zato sta pomanjkanje in slaba kakovost spanja povezana s škodljivimi zdravstvenimi izidi,« so zapisali na NIJZ. Izkazalo se je, da kratko spanje poslabša kognitivne in izvršilne funkcije, slabo spanje pa je povezano tudi s slabim duševnim zdravjem. V svojih deset priporočil za zdravo spanje odraslih je NIJZ umestil tudi: uporabo primernega ležišča, vzglavnika in posteljnine ter nasvet, da posteljo uporabljamo zgolj za spanje in spolnost, ne pa kot delovno sobo ali telovadnico.

V ameriški raziskavi NCBI pa so leta 2009 iskali povezave med spanjem na starih dotrajanih ležiščih ter bolečinami v hrbtu. Raziskava je pokazala, da novo ležišče izboljšuje kakovost spanja in zmanjšuje bolečine v hrbtu. V raziskavi je sodelovalo 30 žensk in 29 moških z manjšimi mišično-skeletnimi bolečinami, povezanimi s spanjem, ki so vplivale na njihovo kakovost spanja. Drugih zdravstvenih težav niso imeli. Prvih 28 dni so spali na svojih starih ležiščih, starih v povprečju devet let in pol, naslednjih 28 dni pa na novih srednje trdnih ležiščih. Rezultati so pokazali veliko izboljšanje kakovosti in učinkovitosti spanja pri udeležencih. Z vsakim tednom se je spanje še izboljševalo.

Kaj pa vodne postelje?

Vodne postelje so tiste, kjer lahko morda resnično stavimo na tehnološke lastnosti postelje, saj pri njih ni higienskih težav in težav s pršicami. Zato je življenjska doba vodne postelje lahko daljša, v povprečju se posamezniki za menjavo odločajo nekje med 10 in 15 leti redne uporabe. Prve zametke vodnih postelj so v terapevtske namene uporabljali že okrog leta 1800. V splošno uporabo, kot jo poznamo danes, pa so prišle nekje okrog leta 1970. Vodna postelja naj bi bila za osebe s težavami s hrbtenico ugodna, kljub temu pa debata za in proti še ni dobila epiloga, saj so mnenja kljub vsemu rahlo deljena. Ameriški Spine Institute navaja, da je po raziskavah 15 % ljudi z bolečinami v hrbtenici po prehodu na vodno posteljo opazilo izboljšanje počutja in zmanjšanje bolečin, 10 % pa ima slabšo izkušnjo, saj so se njihove bolečine še okrepile. Glavna prednost vodne postelje je, da se resnično prilagodi obliki telesa in sledi njegovemu gibaju, kar zmanjšuje pritisk na mišice, ki podpirajo hrbtenico, zmanjšuje pritisk na sklepe in pospešuje obtok. Če je vodna postelja ogrevana, to nudi dodatne terapevtske učinke, nekatere vodne postelje imajo celo masažne elemente, ki lahko vplivajo ugodno, lahko pa nenehna masaža povzroči tudi kakšna mišična vnetja, krče ali vnetja živcev. Kljub nekaterim ugodnim lastnostim vodne postelje ne nudijo dovolj stabilne opore, tako da se lahko vanjo pogreznemo in porušimo naravno krivino hrbtenice, na njej pa tudi bolj občutimo gibe druge osebe na postelji, kar lahko moti tako naš spanec kot poravnavo telesa. Dolgoročna rešitev težav s hrbtenico to torej zagotovo ni.

Kako podaljšati življenje vzmetnici?

Obstaja nekaj stvari, ki jih lahko upoštevamo, da vzmetnici podaljšamo življenjsko in uporabno dobo:

- Na ležišče napnemo prevleko za vzmetnico.
- Pogosteje prezračimo in menjamo posteljnino (vsaj enkrat tedensko).
- Vzmetnico prečistimo tudi s sesalnikom.
- Vzmetnico rotiramo in jo tudi obrnemo večkrat letno.

Trša ležišča niso najboljša izbira pri bolečinah v hrbtenici

Za mnenje o tem, kakšna ležišča uporabiti v primeru bolečin v hrbtenici, smo povprašali na UKC Maribor, kjer nam je **Matic Pen, dr. med., spec. ortop.**, s Kliničnega oddelka za ortopedijo pojasnil: »Ljudskih vraž, da so trša ležišča najboljša proti bolečinam v hrbtenici, sodobna dognanja ne potrjujejo. Načeloma ni univerzalnega ležišča, ki bi ustrezalo vsem. Vseeno pa večina raziskav poroča o največjih uspehih pri zmanjšanju bolečin in izboljšanju kakovosti spanca pri uporabi srednje trdih ležišč. Prednost naj bi imela tudi uporaba vzmetnic pred ležišči iz pene. Razlog za to je v lažjem kotaljenju po vzmetnici in manjšem pritisku na kostne prominence in površinske nevrovaskularne snope. Vzmetnice bolj enakomerno porazdelijo pritisk na kožo in se boljše prilagodijo krivinam medenice in hrbtenice, s tem pa vzdržujejo ledveno lordozo.« Pen je opozoril tudi na pogosto menjavo ležišča, saj naj bi se že po treh letih pokazal ponoven porast bolečin v križu, povezanih z ležanjem. »Lahko rečem, da je smiselno priporočati udobno ležišče, ki ni ne pretrdo ne premehko. Najpomembnejše je, da se ljudem zdi udobno. Zaradi ležanja na trdem neudobnem ležišču zagotovo ne bo prišlo do izboljšanja bolečin v hrbtenici,« je še dodal za konec.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Potovalna driska je ena najpogostejših popotniških težav, doleti vsakega tretjega popotnika.

B Skuhaj, olupi, prekuhaj ali ne jej.

C Tveganje za pojav potovalne driske zmanjšamo z upoštevanjem splošnih higienskih ukrepov.

Naj vas na potovanju ne izda prebava

Potovanja nas bogatijo, širijo naša obzorja in nas napolnijo z nepozabnimi spomini. Med spoznavanjem tujih kultur in okušanjem nepoznanih okusov pa se nam lahko kaj hitro pripeti, da nas doletijo nadvse neprijetne prebavne težave. Te na potovanjih niso redkost, po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje namreč ob obisku eksotičnih destinacij doletijo kar vsakega tretjega popotnika. Se v naslednjih tednih odpravljate v katero izmed azijskih lepotic ali v objem divje Afrike? Preverite, kako se zaščititi pred neprijetnostmi, povezanimi s prebavnim sistemom.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Že samo potovanje, sprememba okolja, pretrese naš življenjski ritem, pogosto tudi bioritem. Med popotovanjem po eksotičnih deželah tako odkrivamo neznane jedi in okuse, nevede prihajamo v stik s tujimi mikrobi, prav tako pa se lahko soočamo tudi z drugačnimi higienskimi standardi. Do neprijetnih prebavnih težav lahko privede že nedolžno plavanje oz. katera izmed vodnih aktivnosti (tudi tuširanje), ko nevede pogoltnemo nekaj vode, v kateri se morda nahajajo povzročitelji črevesnih okužb. Sploh otroci so »izkušeni lovci« na mikrobe, saj svet pogosto zaznavajo z usti in zato se tam znajde tudi kaj, kar se ne bi smelo. Črevesna flora se pri ljudeh razlikuje, nekateri posamezniki so tako bolj občutljivi, drugi manj. Sprememba okolja se tako lahko kaže tudi v prebavnih tegobah, vse od napenjanja, driske, slabosti, tudi zaprtja.

Potovalna driska – najpogostejša popotniška prebavna težava

Najpogostejša tegoba je prav potovalna driska, pri kateri gre za prepogosto (več kot trikrat dnevno) izločanje vodenega, tekočega blata. Neprijeten pojav pogosto spremljajo vetrovi, slabost, bruhanje, trebušni krči, glavoboli in občutek siljenja na potrebo. Potovalna driska je največkrat posledica okužbe z virusi ali bakterijami, še posebej pa so na udaru bolj občutljive skupine popotnikov, kot so otroci, starejši, nosečnice in bolniki z zmanjšano odpornostjo, pri katerih lahko bolezen privede do nevarne izsušitve organizma oz. dehidracije. Običajno se težave brez večjih problemov znebimo že v nekaj dneh, v posameznih primerih pa je treba poiskati tudi zdravniško pomoč. Če torej v blatu opazite kri oz. drisko spremljata visoka vročina in dehidracija, ne odlašajte z obiskom zdravnika. Prav tako so bolj na udaru majhni otroci, saj dehidrirajo hitreje od odraslih, njihov imunski sistem pa še ni dovolj odporen, zato zdravnika obiščite kmalu po pojavu driske. »Vsak tretji potnik, ki se iz razvitih držav odpravi raziskovat Latinsko Ameriko, Afriko ali Azijo, doživi to neprijetno izkušnjo: trikrat do desetkrat na dan odvaja tekoče blato, bruha, ima krče in povišano telesno temperaturo. Nekateri viri navajajo še višje številke, v vsakem primeru pa velja potovalna driska za eno najpogostejših popotniških težav. Neurejene kanalizacije in vodovodi, nizek življenjski standard in posledično nizka stopnja osebne in živilske higiene (v Aziji ponekod uporabljajo človeške iztrebke kot gnojilo) pripomorejo k hitremu prenosu bakterij, virusov, klic in zajedavcev s hrano, onesnaženo vodo in rokami. Potovalna driska je običajno posledica zaužitja z mikroorganizmi onesnaženih živil in pijače,« pojasnjujejo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje in svetujejo, da ob popotovanjih v tropske kraje upoštevate higienske ukrepe in skrbno izbirate živila ter pijačo. Zlato priporočilo, ki ga po njihovem mnenju upošteva premalo popotnikov, se namreč glasi: Skuhaj, olupi, prekuhaj ali ne jej!

Uživajte sadje, ki ga je mogoče olupiti, in ustekleničeno vodo

Največje tveganje za okužbo predstavljajo vlažna in surova živila, kakršna so solate, omake, neolupljeno sadje, mlečni izdelki, voda. Zato posegajte po suhih živilih in sadju, ki ga je mogoče olupiti, ter kupujte ustekleničeno vodo. Hrana je varna, če temperatura med kuhanjem preseže 71 °C in je kasneje niste več shranjevali. Na potovanju v krajih, kjer ne moremo zaupati v neoporečno pitno vodo iz vodovodnega sistema, vedno uživajte ustekleničeno vodo in ustekleničene napitke. Varna sta tudi kava in čaj, saj se pripravita iz prevrete vode. Če vodo za pitje prekuhavate, mora vreti vsaj eno minuto, na višjih nadmorskih višinah pa vsaj tri minute. Izogibajte se pitju pijač z ledom, ki je lahko narejen iz oporečne vode, ali sadnim sokovom, ki so razredčeni z vodo. »Pri izboru hrane moramo biti pozorni, da je dobro pečena, kuhana ali ocvrta in pravkar pripravljena. Varno je tudi uživanje suhe hrane (krekerji, kruh). Sadje in zele-

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

»Najpogostejša tegoba je prav potovalna driska, pri kateri gre za prepogosto (več kot trikrat dnevno) izločanje vodenega, tekočega blata.«

njavo uživamo termično obdelano ali tisto, ki jo lahko sami olupimo, razbijemo ali razrežemo s čistim nožem in čistimi rokami. Izogibamo se uživanju ‚mlačne hrane', neprekuhanega mleka, mlečnih izdelkov in slaščic, sladoledov ter raznih omak, prelivov, narezkov, ki stojijo na sobni temperaturi. Prav tako ne priporočamo uživanja surovih rib in morskih sadežev, školjk,« poudarjajo na NIJZ.

Potovalna driska se običajno začne umirjati po 48 urah

Previdnost ob obisku tako ni odveč. Potovalna driska, kot omenjeno, še zdaleč ni redkost. Doleti namreč med 20 in 60 % potnikov, bodisi med potovanjem bodisi ob vrnitvi domov. Potovalna driska se običajno začne umirjati po 48 urah, največkrat mine brez večjih težav, a povzroči nemalo neprijetnosti. Ob njenem pojavu si lahko odrasli pomagamo sami, največ z nadomeščanjem izgubljenih elektrolitov in pitjem tekočine. Predvsem neoporečne vode, nesladkanih čajev. Izogibajte se uživanju mlečnih izdelkov in hrane, bogate z vlakninami, prav tako ne posegajte po mastni in močno začinjeni hrani. Za preventivo se priporoča, da v potovalno lekarno dodate nekaj rehidracijskih praškov, če pa ste nanje pozabili, si lahko sredstvo, ki preprečuje dehidracijo, pripravite kar sami. Štiri čajne žličke sladkorja in polovico žličke soli zmešate z litrom prevrete oz. ustekleničene vode (dodate lahko tudi sok pomaranče), mešanico pa spijete po požirkih in počasi. Tudi uporaba aktivnega oglja ne bo odveč, saj nase veže strupe v črevesju, hkrati pa strjuje blato. Pred uživanjem oglja se prepričajte, da je združljivo z zdravili, ki jih sicer jemljete, saj lahko zmanjša delovanje posameznih zdravil. V primeru zapletov poiščite zdravniško pomoč, opozarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje: »Če se kaže že na začetku ali se razvije v nekaj dneh visoka vročina z mrzlico (39 °C in več), nastanejo hudi krči v trebuhu, zelo pogosto vodeno odvajanje s primesjo krvi in/ali sluzi, huda utrujenost in oslabelost, ki priklene bolnika na posteljo, je potrebna zdravniška pomoč, včasih tudi bolnišnično zdravljenje.«

Sprememba življenjskega ritma in okolja lahko povzroči tudi zaprtje

Po eni strani je izjemno neprijetno, kadar nas neprestano sili na stranišče in se soočamo s tekočim blatom, a tudi druga skrajnost ni nič bolj prijetna – zaprtje. S to besedo označujemo redko izločanje blata, ki ga spremljata oteženo iztrebljanje in trdota blata. Zaprtje pesti skorajda polovico popotnikov, med razloge za njegov nastanek pa uvrščamo spremembe življenjskega sloga (kar potovanja tudi so), neupoštevanje potrebe po izločanju, pomanjkanje gibanja in uživanje hrane, ki je sicer nismo vajeni. K zaprtju lahko pripomoreta tudi stres in dehidriranost, lahko pa so težave z zaprtjem na potovanjih tudi posledica odsotnosti domačega, nam bolje znanega stranišča. Tako kot potovalna driska tudi zaprtje največkrat izzveni samo od sebe, v primeru dlje trajajočih težav z iztrebljanjem in z ostrimi bolečinami v trebuhu ter krvjo v blatu pa le poiščite zdravniško pomoč. Najbolje je, da storimo vse, da se zaprtje sploh ne pojavi. K temu lahko pripomoremo tudi s primerno prehrano, tako da se izogibamo enostavnim ogljikovim hidratom, belemu kruhu, slanim prigrizkom, jedilni čokoladi …, pa tudi z zadostnim pitjem tekočine in gibanjem. V primeru, da se zaprtje pojavi, se »oborožimo« s hrano, ki vsebuje veliko vlaknin (ovseni kosmiči, zelenjava, suhe slive, laneno seme, jagodičevje, kava, prehranski dodatki z magnezijem …). in pa veliko količino tekočine.

Še nekaj nasvetov, s katerimi se lahko izognete prebavnim nevšečnostim na poti

»Tveganje za pojav potovalne driske zmanjšamo z upoštevanjem splošnih higienskih ukrepov, kot je umivanje rok, ter s skrbno izbiro hrane in pijač. V sklop preprečitve ene od hudih drisk na potovanju pa v določenih primerih svetujemo cepljenje proti trebušnemu

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

tifusu. Bolezen povzroča *Salmonella Typhi*, črevesna bakterija, izvor okužbe je človek, prenaša se kontaktno preko rok, predmetov, površin, s hrano in pijačo. Cepljenje sestoji iz enega odmerka, zaščita je pri mladih odraslih do 70-odstotna in traja tri leta,« vsem popotnikom, ki načrtujejo potovanja v eksotične kraje, svetujejo na NIJZ. Prav tako priporočajo, da se pred potovanjem založite z rehidracijskimi praški in probiotiki, s pomočjo katerih boste spet uravnovesili svojo črevesno floro. Ob težjih primerih potovalne driske so na voljo tudi zdravila, ki upočasnjujejo oziroma ustavijo peristaltiko. Zdravila, ki ustavijo črevesno gibanje, smete jemati največ dva dni, izogibajte pa se jim v primeru krvave driske. Le redko je v primeru potovalne driske treba jemati tudi antibiotike. Po navodilu Nacionalnega inštituta za javno zdravje se pred tem posvetujte z zdravnikom: »Antibiotike začnemo jemati šele po prehodnem posvetu v lekarni ali pri zdravniku na destinaciji. Jemanje antibiotikov v okviru samozdravljenja brez predhodnega posveta ni priporočljivo, saj veliko potovalnih drisk ni bakterijskega izvora, vedno pogostejša je tudi antibiotična rezistenca pri mnogih bakterijah in je verjetnost za neučinkovitost zdravljenja z antibiotikom, ki ga imamo morebiti s sabo, velika.«

»Zaprtje pesti skorajda polovico popotnikov.«

Potovalna driska, kot omenjeno, še zdaleč ni redkost. Doleti namreč med 20 in 60 % potnikov, bodisi med potovanjem bodisi ob vrnitvi domov. Potovalna driska se običajno začne umirjati po 48 urah, največkrat mine brez večjih težav, a povzroči nemalo neprijetnosti. Ob njenem pojavu si lahko odrasli pomagamo sami, največ z nadomeščanjem izgubljenih elektrolitov in pitjem tekočine.

Obvezna potovalna oprema:

- Veljavna izkaznica zdravstvenega zavarovanja ali zdravstveno zavarovanje za tujino.
- Zdravilo proti povišani telesni temperaturi.
- Rehidracijski prašek, ki bo v primeru bruhanja ali driske nadomestil izgubljene minerale in preprečil dehidracijo.
- Tablete za zdravljenje zaprtja ali driske, v primeru zastrupitve bo dobrodošlo medicinsko oglje.
- Zdravilo proti slabosti, ki bo prav prišlo vsem, ki slabo prenašajo morsko vožnjo ali ovinkaste ceste. Bodimo pozorni, saj vsa zdravila niso primerna za otroke, zato jih nadomestimo z ingverjevimi bomboni.
- Tableta za čiščenje vode, ki nam bo prišla prav predvsem v deželah, kjer se soočajo s težavami s pitno vodo.
- Ne pozabimo na zdravila proti alergiji, s katerimi bomo ublažili alergijske težave, predvsem če smo nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike ali hrano.
- Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopov in ostalih žuželk, ne pozabimo pa niti na pripravke za lajšanje posledic pika.
- Poleg zdravil s seboj vzemimo tudi termometer in komplet za prvo pomoč, ki naj vsebuje sterilne obveze, gaze, elastični povoj in ostale povoje, razkužilo ter škarjice.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Dojenčki se običajno dojijo 8- do 12-krat v 24 urah.

B Če dojenje ne steče takoj in je mamica v stiski, naj poišče pomoč.

C V Sloveniji obstaja strokovna pomoč za dojenje.

Ob svetovnem dnevu dojenja

Mleko nastaja v mlečnih žlezah, nato se izloča v mlečne vode. Ko dojenček sesa bradavični kolobar, se mleko sprosti skozi odprtine na bradavici. Nekoč so mame večinoma dojile; če niso imele mleka, so z vodo zmešale kravjega. To se je kasneje ugotovilo kot neustrezno. Potem je bilo posebno moderno adaptirano mleko in ogromno staršev je hodilo ponj v Avstrijo. Danes na podlagi številnih raziskav vemo, da je dojenje najboljše in večina mamic se trudi, da svojega otročka naravno hrani in karseda najbolje poskrbi zanj. Seveda pa včasih ne gre, kot bi si želeli.

Avtorica: **Katja Štucin**

Danes z vsem pridobljenim znanjem, raziskavami in izkušnjami vemo, da je dojenje najoptimalnejši način prehranjevanja otroka. Materino mleko je vedno najbolj kakovostno pripravljeno za otroka. Sestava se spreminja glede na njegove potrebe ter vsebuje protitelesa, probiotike, rastne dejavnike, hormone, ogljikove hidrate, minerale, vitamine, maščobne kisline ... Vse to ob dejstvu, da je sam proces psihološko pomemben in je eden od gradnikov odnosa med materjo in otrokom. Idealna pot gre nekako takole. Prvi podoj takoj po otrokovem rojstvu, ko je njegov sesalni refleks najmočnejši. Prvo zgoščeno mleko – mlezivo je bogato s protitelesi in protiinfektivnimi snovmi in ima še številne druge pozitivne učinke na otroka. Mleziva je zelo malo (nekaj čajnih žličk), kar pa zadostuje za otrokove potrebe. Nato novorojenčki navadno intenzivno sesajo v prvih urah po rojstvu, potem za daljši čas zaspijo, počivajo, nato se ponovno začnejo dojiti. Majhni obroki spodbudijo otroka k pogostejšemu hranjenju, kar spodbudi proizvodnjo hormona prolaktina pri materi, ki je odgovoren za tvorbo mleka. Mamica otroka z vso skrbnostjo, nežnostjo in ljubeznijo podoji, ga previje, dojenček spi in krog je sklenjen. Toda kaj se zgodi z materjo, če dojenje ne steče? Pritiski so danes, ko raziskave vse bolj potrjujejo, da pomeni dojenje velike koristi na dolgi rok, še večji. Vsi ti pozitivni vplivi dojenja za našega otroka, kot so dolgotrajna zaščita pred različnimi boleznimi, boljši razvoj kognitivnih funkcij, manjša možnost pojava alergij …, večajo željo mater, ki svojemu otroku želijo vse najboljše, da bi ga čim dlje dojile. Potem so tu še koristi za mamo, skratka, stiska je lahko velika.

Če ne gre …

Prvo pomoč mamicam pri dojenju nudijo strokovni delavci v porodnišnicah. Pri nas deluje Nacionalni odbor za spodbujanje dojenja (NOSD), ki po vsej Sloveniji izobražuje osebje že obstoječih in bodočih novorojencem prijaznih porodnišnic. Po njihovih podatkih je s predanim delom članic in članov NOSD ter samih porodnišnic naša država po deležu otrok, rojenih v novorojencem prijaznih porodnišnicah, zasedla prvo mesto med na novo pridruženimi članicami Evropske unije. V takih porodnišnicah se pri nas rodi 85 % otrok. Smo pa mame v obdobju po porodu še kako občutljiva bitja, osebje v bolnišnici pa je zelo raznoliko, posameznik, četudi dela v porodnišnici, ima lahko slab dan, obdobje ... Skratka, včasih mamica ne dobi potrebne pomoči pri praktičnem delu dojenja, čeprav je prej prebrala vso literaturo, se pripravila in bila stoodstotno prepričana, da bo svojega novorojenčka dojila. Takrat lahko sledi prvo razočaranje … Dojenčki se običajno dojijo 8- do 12-krat v 24 urah, lahko tudi pogosteje, vsaj dokler nista laktacija in mlečna zaloga res dobro vzpostavljeni. Mamica lahko misli, da je najslabša, ker ji ne uspe takoj. V porodnišnici morda dajo mamičinemu najdragocenejšemu bitju dodatek, ker ne napreduje dovolj, joka, je razdražen … Mama ponovno razpade kot hiša iz kock. Nikar! Laktacija se vzpostavlja od štiri do šest tednov. Vse bo še dobro. Tako ali drugače.

Dodatne možnosti

Če ne gre prvo sekundo, nikakor obupati. Z vašim otrokom ne bo nič narobe, saj ima ljubeče okolje, ki mu želi samo najbolje. Doma nam lahko pomaga patronažna sestra, na voljo pa imamo še nekaj drugih oblik pomoči. Tudi v Sloveniji obstaja organizacija »La Leche League International«, to je LLL Slovenija. Njen namen je spodbujati dojenje, širiti informacije, posredovati podporo in pomoč materam, ki želijo dojiti svoje otroke: »Za uspešno dojenje nista vedno dovolj le želja in odločitev matere, temveč so za to potrebne tudi ustrezne informacije, podpora in pomoč. Informacije o dojenju lahko matere danes dobijo v šolah za starše, številnih specializiranih revijah in časopisih, knjigah, po ustnem

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

izročilu od svojih sorodnic in prijateljic ter na spletnih straneh. V porodnišnici so matere dobro oskrbljene s podporo in pomočjo pri dojenju, toda ko pridejo domov, te podpore nimajo več. Ko se pojavijo težave, mati lahko pokliče svetovalko za dojenje ali pa se obrne na lokalno zdravstveno ustanovo (patronažno službo, posvetovalnico za dojenčke).«

Še kar ni dovolj mleka

Prijazna svetovalka za dojenje med drugim pojasni tudi razloge za nezadostno količino mleka in svetuje, naj se dojenček pri prsih doji dovolj dolgo in bolj pogosto ter naj ne sesa predmetov za tolažbo, kot so dude in stekleničke. Včasih je težava v učinkovitosti, kar pomeni, da mamica dojenčka ne pristavi pravilno k prsim, ali je dojka predaleč ali dojenček sesa le bradavico in nima v ustih večjega dela bradavičnega kolobarja. Včasih so materine dojke zelo nabrekle zaradi preveč mleka in otrok ne more pravilno zagrabiti. Težava so lahko tudi boleče bradavice, kar danes s številnimi prijemi in pripomočki znamo že dobro omiliti in težavo odpraviti. Kot izpostavljajo predstavnice LLL Slovenija, je fiziološka nezmožnost dojenja redkost: »Zelo redke so mamice (1–3 % žensk), ki resnično ne zmorejo proizvesti dovolj mleka za polno dojenje ali zaradi fizioloških razlogov ne morejo dojiti. To se zgodi zaradi operacije dojk, ostankov posteljice v maternici, Sheehanovega sindroma, neprimerne hormonske kontracepcije, nerazvitih mlečnih celic ali žlez, kirurških operacij, kjer so bili mlečni vodi prerezani in drugih zelo redkih primerov.«

Še več pomoči

Pri nas obstaja tudi Društvo svetovalcev za laktacijo in dojenje Slovenije, ki med drugim prav tako deluje na področju svetovanja in nudenja informacij o laktaciji in dojenju vsem bodočim in doječim materam v domačem okolju. Stiki svetovalcev so, tako kot pri LLL, na voljo na spletu. Vsi skupaj poudarjajo nekaj dejstev. Na začetku ima veliko mamic občutek, da nima dovolj mleka, ker se nekateri dojenčki dojijo kar naprej, neprenehoma. Po dveh dneh po porodu mleko postane redkejše in obilnejše. Ni nujno, da pride do izcejanja mleka, kar pa ne pomeni, da ga ni dovolj. Prav tako je treba vedeti, da velikost dojk nima vpliva na količino mleka, ki se tvori v času proizvodnje mleka. Bojazen, da so dojke premajhne, je odveč. Ravnovesje med ponudbo in povpraševanjem se bo najverjetneje vzpostavilo nekje od drugega tedna pa do tretjega meseca otrokove starosti, torej takrat bo tvorba mleka in otrokova zahteva po dojenju nekako uravnovešena. Večina dojenčkov se v povprečju doji od 10 do 30 minut, nekateri tudi 45 minut na en podoj. Seveda pa ni nujno, da dojenček sesa ves čas, vmes lahko zaspi, se crklja, zato lahko ves proces traja dalj časa. Dojenje naj bo prilagojeno dojenčku. Vsi pa vemo, da niti dva, četudi sta enojajčna dvojčka, nikakor nista popolnoma enaka. Naši malčki in malčice so zelo različni in različno sesajo, poleg tega je izcejanje mleka pri materah različno. Vsak posameznik oziroma posameznica je svoj individuum, je povsem edinstven, zato poskušajmo najti pravi čas, potek, trajanje, stik … Stik med materjo in dojenčkom.

Nobena skrajnost ni dobra

Seveda je raznovrstnih nasvetov za dojenje povsod dovolj. Teta pove tako, prijateljica drugače, samooklicanih svetovalk za dojenje, ki izstavljajo visoke račune, je nešteto. Kot pri vsaki stvari, tudi tu velja zdrava pamet. Zaupati velja zgolj ustrezno izobraženim strokovnjakom, ki imajo opravljen zahteven izpit (v primeru dojenja je to IBLCE), kar pomeni, da imajo tako teoretično kot praktično znanje. Pri tem članku je pomagala strokovnjakinja z opravljenim izpostavljenim izpitom, prim. Andreja Tekauc Golob, dr. med., spec. pediatrije, IBCLC. Vsi strokovnjaki bodo svetovali dojenje kot najboljšo različico za otroka, vendar bodo obravnavali vsak primer individualno, se mu posvetili in poskušali najti najboljšo možno rešitev. Včasih ne steče in ne steče, zato po dojenju nekateri svetujejo še črpanje mleka s črpalko, da se dojki popolnoma izpraznita. Nikar naj se mamice ne ustrašijo samo tistih majhnih mililitrov, če so pričakovale več decilitrov mleka. Količina izčrpanega mleka je zelo odvisna od same kakovosti pripomočka, pravilne uporabe, časa od zadnjega podoja, stresa … Je pa ob tem treba vedeti, da strokovnjakinje za dojenje izpostavljajo dve dejstvi. Prvo je, da nobena prsna črpalka ne more tako dobro izprazniti prsi, kot to lahko naredi otrok ob pravilni prestavitvi. Drugo pa, da mamica nikoli ne more načrpati toliko mleka, kolikor ga lahko dobi otrok s sesanjem. Če dojenje kljub vsem ukrepom ne steče v popolnosti, dodajanje adaptiranega mleka ne pomeni, da otrok nikakor ne bo zdrav in so mu starši že v prvi uri, dneh, mesecih življenja usodno škodili. Vsak zdrav, razumen človek dela v dobrobit svojega otroka po svojih najboljših močeh in zmožnostih. Pomembno je, da otroku nudimo varen, prijeten, ljubeč in topel dom ter zanj poskrbimo karseda najbolje.

»Dojenčki se običajno dojijo 8- do 12-krat v 24 urah.«

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Za obdelavo surovega mesa uporabljajte poseben pribor in deske.

B Leta 2020 v Sloveniji 175 prijav okužbe s salmonelo.

C Na daljšo pot ne jemljite surovih živil, jedi iz jajc in sladic iz hladilnika.

Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

Salmoneloza, črevesna nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo bakterije salmonele. Zanjo največkrat slišimo v poletnih mesecih, ko pri visokih temperaturah težje vzdržujemo ustrezno higieno in ustrezno skrbimo za živila, zanjo smo slišali nedavno pri umiku čokoladnih jajčk s trgovskih polic, pogosto pa jo omenjamo tudi pri nosečnicah in drugih ranljivejših skupinah. O salmoneli, higieni in vsem, kar sodi zraven, smo se pogovarjali z Evo Grilc, dr. med., spec., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Avtorica: **Irena Pfundner**

Salmonela spada v družino enterobakterij, med katerimi poznamo že več kot 2400 serotipov. Delimo jih na tifusne salmonele (*Salmonella Typhi* in *Salmonella Paratyphi*) in netifusne, ki so pogosti povzročitelji driske. »Salmoneloza je zoonoza, nalezljiva bolezen, katere povzročitelj se iz živali posredno ali neposredno prenaša na ljudi. S salmonelami je lahko okuženo npr. surovo meso, najpogosteje perutnina, manj pogosto jajca. Če omenjenih živil pred zaužitjem toplotno ne obdelamo dobro, se lahko okužimo,« nam je pojasnila **dr. Eva Grilc**.

Salmonela se torej širi s stikom z okuženo in obolelo osebo. Prenaša se fekalno-oralno, to je iz iztrebkov na roke in nato v usta oziroma prebavila.Glede ostalih možnosti dr. Grilc pravi, da bi se »teoretično s salmonelo lahko okužili tudi s pitjem vode, vendar je v Sloveniji to izjemno redko. Okužba pa se lahko pojavi tudi zaradi neposrednega stika z okuženimi živalmi.«

Odziv našega telesa na stik s salmonelo

Grilčeva pravi, da doba inkubacije, torej čas od okužbe do začetka bolezni, traja nekje od 6 do 72 ur, najpogosteje od 12 do 36 ur. »Okužba poteka pogosto brez znakov. Simptomatske okužbe potekajo kot akutno vnetje prebavil: pojavijo se driska, bolečine v trebuhu, lahko tudi bruhanje in povišana telesna temperatura. Driska je lahko vodena ali krvava s sluzjo,« navaja dr. Grilčeva. Zdravljenje je torej simptomatsko, predvsem moramo paziti na zadosten vnos tekočin, V primeru, da bolniku grozi dehidracija, je seveda treba poiskati zdravniško pomoč. Sicer pa Grilčeva pojasnjuje, da »posebna dieta ni potrebna in da naj bolniki uživajo lahko hrano. Pri sami okužbi je pomembna še dosledna higiena, kar pomeni natančno umivanje rok, redno čiščenje sanitarij in drugih površin, ki bi se lahko onesnažile s kontaminiranimi izločki. Zelo pomembno je tudi, da bolniki ostanejo doma, dokler imajo prebavne težave.«

Težave pri večini obolelih postopoma izzvenijo v nekaj dneh, pri osebah, ki imajo kronične bolezni, pa lahko vztrajajo več tednov. Redko se ob črevesni okužbi s salmonelo tudi zaplete. Kako pa je s kužnostjo? Grilčeva pojasnjuje, da so bolniki oz. klicenosci kužni, dokler izločajo bakterijo z blatom. To

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

lahko traja nekaj tednov, pri otrocih, mlajših od pet let, pa je čas izločanja daljši.

Vloga dobre higiene pri preprečevanju širjenja salmonele

Dejstvo je, da igrata higiena in rokovanje z živili pomembno vlogo pri širjenju bakterije salmonela. Skupaj z dr. Evo Grilc z NIJZ smo pripravili nekaj nasvetov, kako preprečiti širjenje salmonele v vsakdanjem življenju:

- Dobra osebna higiena – umivanje rok po uporabi stranišča, pred in po jedi, po menjavi plenic, po rokovanju s surovimi živili (zlasti surovo perutnino).
- Izogibajmo se t. i. navzkrižni kontaminaciji živil v kuhinji. Priporočamo, da za obdelavo surovega mesa, v katerem so lahko prisotne salmonele in/ali drugi mikrobi, uporabljate poseben pribor in deske.
- Ustrezno shranjevanje živil: hitro pokvarljiva živila hranimo v hladilniku pri temperaturi, nižji od 4 °C. Surova živila hranimo tako, da se v hladilniku ne dotikajo živil, ki so že pripravljena za zaužitje.
- Pomembna je dobra toplotna obdelava živil, zlasti surovega mesa. Zamrzovanje živil je za salmonele sicer škodljivo, vendar ga lahko preživijo. S shranjevanjem živil pri primernih temperaturah le preprečimo rast oziroma razmnoževanje salmonel v živilih in s tem zmanjšamo tveganje za pojav salmoneloze. Salmonela razpade tudi v kislem okolju, če je pH živila (okolja) nižji od 4,4.
- Če se odpravimo na daljšo pot, je bolje pustiti hitro kvarljiva živila doma. Če pa jih že nesemo s seboj, je dobro, da jih hranimo na nižji temperaturi, npr. v prenosnih torbah s hladilnimi vložki.
- Pred potovanjem v kraje, kjer je tifus endemičen, se lahko zaščitimo s cepljenjem. (Tifusa sicer v Sloveniji že več deset let nismo zabeležili).

Nosečnice naj bodo posebej pozorne

Na NIJZ smo naslovili tudi statistično vprašanje o tem, kako pogosto se pojavlja salmoneloza pri nas. Grilčeva nam je podala podatke NIJZ iz leta 2020: »V letu 2020 smo prejeli 175 prijav. Večina oblik je potekala z blago klinično sliko. Ti bolniki se zdravijo doma. Osebe s težjo klinično sliko se zdravijo v bolnišnici, ker potrebujejo nadomeščanje tekočin oziroma infuzijo. Glede zapletov nimamo podatkov.«

Bolj dovzetni za okužbe so dojenčki, majhni otroci, osebe s kroničnimi boleznimi (oslabelim imunskim sistemom) in starejše osebe. Pri njih zaradi posebnosti njihovih naravnih ali bolezenskih stanj vse okužbe in zastrupitve lahko potekajo v težji obliki. V težji obliki pa lahko potekajo tudi okužbe in zastrupitve z živili. Zato je varnost živil še posebej pomembna, ko govorimo o nosečnicah. »Nosečnice naj se izogibajo hitro kvarljivim živilom, ki niso dovolj toplotno obdelana (npr. meso, jajca, jajčne jedi) in hitro kvarljivim živilom, ki niso hranjena na nizki temperaturi ter nekaterim specifičnim živilom, kot sta tatarski biftek in bakalar,« svetuje Grilčeva. Na splošno velja, da so hitro kvarljiva živila ugoden medij za razvoj salmonele, saj imajo večjo vsebnost vode, sladkorja in beljakovin. Sladkor bakterije porabljajo kot vir energije, beljakovine pa kot gradnik celic.

»Bolj dovzetni za okužbe so dojenčki, majhni otroci, osebe s kroničnimi boleznimi (oslabelim imunskim sistemom) in starejše osebe. Pri njih zaradi posebnosti njihovih naravnih ali bolezenskih stanj vse okužbe in zastrupitve lahko potekajo v težji obliki.«

Strah pri nakupu čokoladnih jajčk je odveč

Pred časom je po svetu završala novica, da so v znanih čokoladnih jajčkih našli salmonelo, kar je zanimivo s tega stališča, da ne gre za sveže oz. hitro kvarljivo živilo, ki bi sodilo v skupino tveganih živil za razvoj salmonele. Dr. Grilčeva nam je pojasnila, da končnih informacij še nimamo, saj »prvotni izvor salmonel, ki so jo odkrili v čokoladnih jajčkih, še raziskujejo. Po nekaterih virih bi bila salmonela lahko prisotna v maslu, ki je sestavina teh jajčk. Sama čokolada za salmonele ni ugoden medij, ker ne vsebuje veliko vode, vendar pa salmonela v čokoladi lahko preživi.« Po teh novicah in umiku izdelkov s trgovskih polic so se mnogi starši ustrašili, zato smo dr. Grilčevo povprašali še o tem strahu. Pomirila nas je z izjavo: »Kot mi je znano, so tudi v Sloveniji izvedli odpoklic serije čokoladnih jajčk, čeprav pri nas salmonele v njih niso zaznali. Zato je za zdaj preplah odveč. Več o tem je na voljo na spletni strani Uprave za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR).«

Kako ravnati z živili v poletnih mesecih

Prihajajo meseci visokih temperatur, daljših potovanj z avtomobili in celodnevnih izletov v naravo. Salmonela kot bakterija potrebuje za razmnoževanje toploto, zato se pogosteje pojavlja prav v toplejših mesecih. Na živilski šoli BIC Ljubljana sta nam profesorici strokovnih modulov Nada Petrič, univ. dipl. inž. živilske tehnologije, in Urša Vezjak, mag. inž. prehrane, pripravili nekaj nasvetov, kako ravnati z živili v poletnih mesecih:

- Živila shranjujemo na primernih temperaturah: surova živila, ki zahtevajo hladno shranjevanje, shranjujemo v hladilniku pri temperaturi pod 5° C, toplotno obdelana živila za tople jedi pri temperaturi nad 63° C, za hladne jedi v hladilniku pa pri temperaturi pod 5° C. Pomembno je, da v hladilniku ločeno shranjujemo toplotno obdelana in surova živila ter da so vsa shranjena v dobro zaprti embalaži.
- Sveže sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo.
- Posebej moramo biti pozorni na higiensko rokovanje s surovim (perutninskim) mesom in jajci.
- Preprečujemo navzkrižno onesnaženje, zlasti onesnaženje že očiščenih živil in gotovih jedi.
- Surova živila in jedi naj bodo v embalaži dobro zaprta.
- Surova živila živalskega izvora na prostem (npr. pri peki na žaru na pikniku) spečemo najkasneje v eni uri od časa, ko smo jih vzeli iz hladilnika. Če je potreben daljši čas do peke, jih shranjujemo v hladilni torbi.
- Če se odpravimo na daljšo pot, s seboj ne jemljemo surovih živil živalskega izvora (npr. tatarski biftek, klobase, meso, jajca …), pripravljenih živil (francoska solata) ali živil, ki vsebujejo surova jajca (domača majoneza) ter nobenih sladic, ki se morajo hraniti v hladilniku (torte, kremne rezine). S seboj vzamemo živila, ki imajo dolg rok uporabe in se hranijo na sobni temperaturi.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Človek tekočino iz telesa izgublja z dihanjem, potenjem ter izločanjem urina in blata.

B Ko se pojavi žeja, je že nastopila dehidracija.

C Zgovorni znaki dehidracije so npr. temen urin, vrtoglavica, hitro bitje srca, manj prožna koža ipd.

Žejni? Lovite zadnji vlak!

Poletje prinaša številne radosti – plavanje, sončenje, poletne piknike in športne dejavnosti na prostem … Ker pa ni zlato vse, kar se sveti, tudi poletje ni ena sama radost in med drugim nas v poletnih mesecih lahko ogroža dehidracija.

Čeprav vemo, da človek lahko kar nekaj časa zdrži brez hrane, to ne drži za tekočine, saj nas le nekaj dni brez nje pokoplje. Zato se ob vseh prijetnih poletnih dejavnostih ne pozabite redno osvežiti s pijačo – in pri tem nimamo v mislih hladnega piva ali barvitih poletnih koktajlov, pač pa čudovito hladno vodo in nesladkane čaje.

Avtor: **K. G.**

Skoraj dve tretjini nas sestavlja – voda!

Delež vode v človeškem telesu se giblje med 45 in 78 %, načeloma pa naj bi okrog 60 % našega telesa predstavljala voda. Natančneje pri otrocih ta delež šteje okrog 75 %, pri odraslih pa po podatkih nacionalnega portala o hrani in prehrani Prehrana.si velja okrog 60 % pri moških ter 50–55 % pri ženskah. Kar se tiče naših organov, celih 83 % pljuč predstavlja voda, pri možganih se ta delež giblje okrog 80 % – nič čudnega, da nas ob dehidraciji hitro zaboli glava, saj se ob pomanjkanju tekočine žile skrčijo, hkrati pa stanje vpliva tudi na našo zbranost, spomin in koordinacijo. Tudi naše srce je sestavljeno iz približno 80 % vode, mišice in kosti iz približno 79 % – zato res ne pretiravamo, ko rečemo, da je voda za zdravje neobhodna.

Da je voda v telesu ključnega pomena, lahko preberemo tudi na spletnih straneh NIJZ, kjer zapišejo, da voda uravnava telesno temperaturo in preprečuje, da bi se telo pregrelo, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, vsi presnovni procesi v telesu potekajo v raztopinah, odpadni presnovki se s tekočino iz telesa izplavljajo preko ledvic, voda se nahaja v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva ipd.

In izguba vode iz telesa vpliva na vse te procese – v poletnih mesecih, ko se veliko potimo, še toliko bolj.

Vode ne izgubljamo le s potenjem

Na izgubo vode iz telesa vplivajo različni dejavniki. Kot zapišejo na NIJZ in Prehrana.si, telo izgublja vodo preko kože z znojenjem (pri normalni dejavnosti od 450 ml do 1 litra dnevno, pri intenzivni vadbi celo liter/uro), preko ledvic z urinom, preko pljuč z izdihanim zrakom in preko črevesja z iztrebki. Sedeča odrasla oseba naj bi izgubila 2–3 litre tekočine dnevno, poleti še ustrezno več.

Dodatno seveda na izgubo vode vplivajo različna zdravila, ki delujejo kot diuretiki, enako tudi večje količine kave in alkohola, pa tudi različna bolezenska stanja – predvsem sta na slabem glasu driska in bruhanje, pri čemer so še posebej ogroženi majhni otroci; da ne govorimo o poletju, ko se vsi znatno bolj potimo in je nevarnost dehidracije največja.

Dehidracija je lahko smrtno nevarna

O dehidraciji govorimo, kadar je vnos tekočine manjši od deleža vode, ki jo telo izgubi. Ker je voda za naše delovanje tako telesno kot miselno in čustveno tako pomembna, že odstotek do dva izgube lahko pomeni veliko razliko in bistveno zmanjša naše sposobnosti. Na NIJZ zapišejo, da se v primeru pomanjkanja tekočin v telesu zmanjša volumen krvi, kar zmanjša oskrbo tkiv (npr. možganov, mišic) s kisikom in hranili, vpliva tudi na krvni tlak, krvni obtok, prebavo in delovanje ledvic.

Dehidracija je lahko akutna ali kronična, delimo pa jo še na blago, zmerno in hudo.

Blaga dehidracija pomeni izgubo 1–2 % izgube telesne mase in nase opozarja med drugim tudi z žejo, ki pomeni, da je telo ŽE dehidrirano. Za blago dehidracijo so značilni simptomi še suha usta, glavobol, utrujenost, pa tudi vdrte oči in manj prožna koža, pa tudi slabša koncentracija in spomin. Običajno

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

zadostuje, da popijemo večjo količino tekočine in že v približno 10 minutah naj bi se stanje izboljšalo.

Za zmerno dehidracijo (3–6 % izgube) je značilna izraziteje slabša napetost kože, pojavijo se pospešeno bitje srca, nižji krvni tlak in vrtoglavica, zato je že lahko potrebno intravenozno dodajanje tekočine.

Huda dehidracija (okoli 6 % in več) pa je življenjsko ogrožajoče stanje, ki običajno zahteva takojšnji odziv reševalne službe in hospitalizacijo. V primeru hude dehidracije se poleg zmedenosti lahko pojavijo halucinacije, krči ipd., če je do nje prišlo zaradi čezmerne izpostavljenosti poletni vročini, tudi pregrevanje telesa in morebitna vročinska kap. Če je ne zdravimo pravočasno, lahko vodi celo v smrt.

Znaki dehidracije:

- žeja
- suha usta
- temen urin
- poredko uriniranje
- manj napeta ali pordela koža
- glavoboli
- slabša koncentracija
- razdražljivost
- pospešeno bitje srca
- zaprtje
- izguba teka
- zmedenost
- jeza ali tesnoba
- vrtoglavica
- mišični krči
- halucinacije

Koliko vode je dovolj?

Na to vprašanje je težko podati enoznačen odgovor. Naše dnevne potrebe po tekočini so odvisne od številnih pogojev: od naše starosti in zdravstvenega stanja, zdravil, ki jih uživamo (zdravila za srce in krvni tlak pogosto delujejo kot diuretiki in odvajajo vodo iz telesa), od telesne dejavnosti (od športne dejavnosti do dela na prostem), od geografske lokacije in letnih časov (sploh poleti se veliko potimo), vse do tako banalnih vzrokov, kot so denimo oblačila, ki jih imamo na sebi (poleti nosimo svetla, ohlapna oblačila, ki dihajo, da se ne potimo preveč).

Kot zapišejo na NIJZ, povprečno dejavni odrasli potrebujejo glede na svojo telesno težo dnevno 2–2,5 litra tekočine (približno 0,8 do 1 litra vnesemo s hrano, približno 1,5 litra s tekočino), otroci pa naj bi dnevno zaužili nekoliko manj. Opozarjajo še, da poleg nadomeščanja vode ne smemo pozabiti še na nadomeščanje glukoze in elektrolitov, ki jih izgubljamo ob čezmernem potenju – sploh pri izgubi nad 3 % telesne teže vode.

Če niste prepričati, koliko tekočine zaužiti, naj bo vodilo ‚čez prst' med 2 in 3 litre dnevno za odrasle, poleti raje več. A brez skrbi, ni se vam treba nalivati z vodo – ker je precejšnji del zaužijemo s hrano, si poleti pomagajte s sadjem, kot so lubenica, melone, jagode, grenivke ipd., ki imajo nad 90 % vsebnosti vode, ter zelenjavo, kot so sočne kumare, beluši, paprike, zelje, paradižnik, solata ipd. Zelo dobrodošle so tudi čiste juhe.

Preostanek tekočine pa zaužijte predvsem z vodo in nesladkanimi čaji pa tudi z razredčenimi sadnimi sokovi, kokosovo vodo ipd.

Nasveti za zadostno poletno hidracijo:

- Redno uživajte vodo, nesladkane čaje ali razredčene sveže stisnjene sokove.
- S seboj vedno nosite polno steklenico vode.
- Uživajte veliko sadja in zelenjave z visoko vsebnostjo vode.
- Dobrodošle so tudi čiste juhe.
- Izogibajte se uživanju velikih količin kofeina in pravih čajev.
- Izogibajte se sladkanim pijačam.
- Izogibajte se velikim količinam alkohola.
- V veliki vročini se izogibajte telesni vadbi.
- Če se veliko potite, nadomeščajte soli.
- Namenite posebno pozornost otrokom in starejšim.

Otroci in starejši na udaru

Z leti količina vode v telesu upada in telo starejših že tako vsebuje manj vode, zaradi česar hitreje pride do dehidracije. Poleg tega s starostjo upada občutek žeje, starejši ljudje tako pijejo manj, svoj lonček pa pristavijo še kronične bolezni, npr. sladkorna bolezen, določena zdravila, ki povečajo odvajanje vode ipd. ter bolezni, kot je demenca, pri kateri vodo pozabijo piti, zato naj njihovi skrbniki temu namenijo še posebno pozornost.

Na drugi strani otroci še nimajo zrelega sistema potenja, zato sploh v vročih mesecih izgubijo več vode skozi kožo kot odrasli, hkrati pa so običajno tudi bolj telesno dejavni kot odrasli in hitreje izgubljajo vodo. Poleg tega majhni otroci včasih še ne znajo povedati, da so žejni. Da ne bi spregledali dehidracije pri otrocih, na NIJZ svetujejo, naj bodo starši posebej pozorni, če ima otrok suho pleničko, vdrte oči, suhe ustnice in ustno sluznico, manj napeto kožo, ki se denimo ob potegu ne vrne v svoj položaj, če je razdražljiv, joka brez solz ipd.

»O dehidraciji govorimo, kadar je vnos tekočine manjši od deleža vode, ki jo telo izgubi.«

Ne čakajte na občutek žeje!

Sproti vam o stanju hidracije vašega telesa poroča med drugim barva vašega urina – svetlejša, kot je, bolj ste hidrirani, in temnejša, kot je, glasnejši bi moral biti zvok alarma.

Za konec vam še enkrat polagamo na srce – sploh v poletnih mesecih nikar ne čakajte, da vam občutek žeje pove, da ste že dehidrirani. Pravočasno posezite po sadju in zelenjavi z visoko vsebnostjo vode, ki jo je poleti na pretek, ter zaužijte dovolj tekočine, najraje vode. Vsi tisti, ki se vam zdi običajna voda dolgočasna, jo lahko obogatite z rezinami limone, pomaranče, mete ipd. Na zdravje!

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Približno 6 % populacije se bo v svojem življenju srečalo z bolečino, ki izvira iz ahilove tetive.

B Pogost razlog za obolenje je nenadno znatno povečanje intenzitete treninga in skrajšanje obdobja za počitek.

C Zelo pomembno je, da v primeru ozdravitve preprečujemo ponovitev težav.

Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

Naše telo je ustvarjeno za gibanje, a kaj hitro se zgodi, da posamezniki v želji po čim boljših rezultatih pretiravajo. Ko svoje telo ženemo preko zmožnosti in posamezne predele preobremenimo, smo najbolj dovzetni za poškodbe. Ena izmed pogostejših poškodb med tekači je obolenje ahilove tetive oz. vnetje ahilove tetive, ki pa je kljub pogostosti in bolečini številni še vedno ne obravnavajo resno in se prehitro vrnejo na stara pota.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Čeprav je človeško telo že vse od pradavnine prilagojeno na tek, se tovrsten način gibanja telesa močno razlikuje od osnovnega, hoje. Obremenitev sklepov in okončin je pri teku skorajda trikrat tolikšna kot pri hoji. Pri teku se aktivira velik del našega telesa, po nekaterih podatkih kar več kot dvesto mišic, zaradi ponavljajočih se gibov in izrazite mehanike pa lahko prav tekaška dejavnost vodi v nekaj dokaj značilnih poškodb. Najpogostejša poškodba je tekaško koleno, med bolj pogoste pa uvrščamo tudi obolenje ahilove tetive (oz. vnetje). Ahilova tetiva povezuje dvoglavo mišico (*m. gastrocnemius*) in pod njo ležečo mečno mišico (*m. soleus*), na zadnji strani goleni. Je najdaljša in najmočnejša tetiva v telesu. Njena naloga je prenašanje sile mišice na stopalo in blaženje sil, ki se proizvajajo pri krčenju stopala proti uporu. Obe mišici in tetiva so pomembne pri odrivu in pristanku na stopala na podlagi. »Približno 6 % populacije se bo v svojem življenju srečalo z bolečino, ki izvira iz ahilove tetive. Tretjina od teh bo imela težave na obeh nogah. Ahilova tetiva se lahko »oglasi« na treh mestih; najpogosteje je to v predelu narastišča na petnico, šestina pa v predelu prehoda mišice v tetivo,« pojasnjuje **Jurij Štalc, dr. med., spec. ortopedske kirurgije**, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra in v nadaljevanju pojasni spremembe na samih tetivi v primeru obolenja oz. vnetja: »V zadnjih letih vse bolj opuščamo izraz tendinitis – vnetje tetive – in uporabljamo izraz tendinopatija, ki pa se nanaša na tetivo. Poudariti je treba, da nismo vsi ljudje enako dovzetni za nastanek težav, ki so – obolenje tetive, saj je jasno, da nastanku bolečin pripomorejo številni, pogosto dejavniki, npr. oblika petnice in narave. Takšna tetiva je zadebeljena zaradi spremenjene sestave kolagena, če pa je prizadeto narastišče na kost, opažamo tudi zadebelitev kostnine, vnetje sluznih mešičkov (burz) med tetivo in kostjo ter manjše raztrganine.«

Nenadno znatno povečanje intenzitete treninga in skrajšanje obdobja za počitek

Za pojav vnetja obstaja več razlogov, od zakrčenih mišic, čezmerne intenzitete treninga, vzvračanja stopal navznoter … Prepogoste preobremenitve lahko vodijo v tanjšanje tetive in degenerativne spremembe, mišična vlakna pa postajajo vse bolj občutljiva. »Ahilova tetiva se lahko »oglasi« na treh mestih; najpogosteje je to v predelu narastišča na petnico, šestina pa v predelu prehoda mišice v tetivo,« pojasnjuje **Jurij Štalc, dr. med., spec. ortopedske kirurgije**, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra in v nadaljevanju pojasni spremembe na samih tetivi v primeru obolenja oz. vnetja: »V zadnjih letih vse bolj opuščamo izraz tendinitis – vnetje tetive – in uporabljamo izraz tendinopatija, ki pa se nanaša na tetivo. Poudariti je treba, da nismo vsi ljudje enako dovzetni za nastanek težav, ki so – obolenje tetive, saj je jasno, da nastanku bolečin pripomorejo številni, pogosto dejavniki, npr. oblika petnice in uporabi ahilove tetive. Pekoča bolečina v predelu pete, zadnjem spremenjene sestave kolagena, če pa je prizadeto narastišče na kost, opažamo tudi zadebelitev kostnine, vnetje sluznih mešičkov (burz) med tetivo in kostjo ter manjše raztrganine.«

Za pojav vnetja obstaja več razlogov, od zakrčenih mišic, čezmerne intenzitete treninga, vzvračanja stopal navznoter … Prepogoste preobremenitve lahko vodijo v tanjšanje tetive in degenerativne spremembe, mišična vlakna pa postajajo vse bolj občutljiva. »Ahilova tetiva se lahko »oglasi« na treh mestih; najpogosteje je to v predelu narastišča na petnico, šestina pa v predelu prehoda mišice v tetivo,« pojasnjuje **Jurij Štalc, dr. med., spec. ortopedske kirurgije**, iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra in v nadaljevanju pojasni spremembe na samih tetivi v primeru obolenja oz. vnetja: »V zadnjih letih vse bolj opuščamo izraz tendinitis – vnetje tetive – in uporabljamo izraz tendinopatija, ki pa se nanaša na tetivo. Poudariti je treba, da nismo vsi ljudje enako dovzetni za nastanek težav, ki so – obolenje tetive, saj je jasno, da nastanku bolečin pripomorejo številni, pogosto dejavniki, npr. oblika petnice in uporabi ahilove tetive. Pekoča bolečina v predelu pete, zadnjem spremenjene sestave kolagena, če pa je prizadeto narastišče na kost, opažamo tudi zadebelitev kostnine, vnetje sluznih mešičkov (burz) med tetivo in kostjo ter manjše raztrganine.«

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

pojavile med uporabo in po njej. V akutni fazi vnetja zaradi močnih bolečin ni mogoče izvajati športnih dejavnosti, tudi v času okrevanja in zdravljenja je priporočeno popolno mirovanje, saj le na ta način lahko zagotovimo popolno regeneracijo mikropoškodb.

Zdravljenje obolenja ahilove tetive poteka v štirih fazah

Zdravljenje obolenja ahilove tetive ima v grobem štiri cilje, ob lajšanju bolečin, povrnitvi funkcije ahilove tetive in povrnitvi normalne strukture ahilove tetive še odpravo patoloških vzorcev gibanja, ki so se razvili v času obolenja kot prilagoditev. Te cilje je v večji meri mogoče doseči s pomočjo prilagojenih programov vadbene rehabilitacije (kinezioterapijo). Zdravljenje poteka v štirih fazah. Prva je obdobje zmanjšane obremenitve, v katerem je cilj prekiniti patološke procese čezmerne rabe in obrabe, ki so vodili do same poškodbe tetive. Kot pojasni sogovornik, gre za fazo, katere namen je odsotnost bolečine ob gibanju: »Popolna razbremenitev, npr. imobilizacija in popolna odsotnost gibanja, je dolgoročno škodljiva. V tem obdobju dejavnost zmanjšamo do te mere, da se bolečina ob gibanju ne pojavlja več. Bolečino zdravimo z uporabo lokalnih metod lajšanja bolečine. Ohranjamo splošno telesno kondicijo na nadzorovan način, z uporabo vadbenih naprav, pri čemer poskrbimo za razbremenitev obolele tetive.« Obdobju zmanjšane obremenitve sledi obdobje okrevanja, katerega cilj je pridobiti moči golenske mišičnine in povečanje sposobnosti ahilove tetive nošnja bremen. Le to se postopoma povečuje, prav tako število obremenitev, hitrost izvajanja gibov …, s čimer skrbijo za nadzorovano povečevanje odsotnosti težav in ohranjanje splošne telesne moči ter koordinacije gibanja. Tretja faza je obdobje ponovne izgradnje, v katerem, po besedah dr. Štalca, posameznik lahko prične z gibanjem: »V tem obdobju se krepi intenzivnost vadbe, celostno se izgrajuje telesna mišičnina, pričnejo se izvajati elementi posameznega športa na nadzorovan način. Večina v tem obdobju lahko prične s tekom.« Temu obdobju sledi obdobje vračanja v športno udejstvovanje, brez omejitev. Prehod je postopen, nadzorovan, stopnjujoče se intenzitete. Cilj tega obdobja je doseči vrhunsko raven brez ponovitve simptomov. Ker gre za ahilovo tetivo, ki se kot tkivo relativno slabo in počasi celi, je

Vas bolijo stopala?

OIM ortopedski inženiring je specializiran za reševanje težav stopal z ortopedskimi vložki po meri.

OIM ORTOPEDSKI INŽENIRING™
Maribor / Ljubljana / Koper
www.oim.si

T: 01 544 20 63 (obvezno naročanje)
Naročite se in izkoristite 20€ kupon!

Kupon za 20€

ITAMI
140 mg zdravilni obliž
natrijev diklofenakat

Kadar vas akutna, lokalizirana bolečina naredi nezmožne za …

Enostavno gibanje

Športne aktivnosti

Učinkuje 12 ur lokalno na bolečem področju.

Lokalno, kratkotrajno (do največ 7 dni) lajšanje bolečine pri akutnih nategih, zvinih ali udarninah okončin, ki so posledica topih poškodb (npr. športnih poškodb).

Odmerjanje in način uporabe
En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer

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

NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNI

STADA | fidia farmaceutici s.p.a.

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?

Ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3

Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02
www.arthronal.com

Panakea d.o.o., Cesta v Gorice 2b, 1000 Ljubljana

»Popolna razbremenitev, npr. imobilizacija in popolna odsotnost gibanja, je dolgoročno škodljiva. V tem obdobju dejavnost zmanjšamo do te mere, da se bolečina ob gibanju ne pojavlja več.«

nemogoče določiti natančno trajanje posameznih faz. Bistvenega pomena je, da je prehod postopen in nadzorovan, sicer utegne priti do ponovitev, ki so običajno precej trdovratnejše za ozdravitev kot prvotna poškodba.

Na športno dejavnost se pripravimo postopoma

Strokovnjaki namreč opažajo, da se obolenje ahilove tetive pogosto ponavlja, kar je posledica neupoštevanja napotkov in nadaljnje obremenjevanje tetive. Pri celjenju se poškodovano tkivo nadomešča z manj odpornim tkivom, ki je bolj občutljivo na zunanje sile in dovzetno za poškodbe. Zato je najbolje, da se po najboljših močeh potrudimo, da do vnetja oz. obolenja sploh ne pride. »Težavam se najlažje izognemo s tem, da ahilovih tetiv nikdar na hitro ne preobremenimo z vadbo, pač pa se na intenzivno športno dejavnost postopno pripravimo s treningom. Dejavnosti, ki so za tetivo najbolj obremenjujoče, npr. tek navkreber, izvajamo, ko smo že dobro telesno pripravljeni. Izogibamo se obutvi, ki povzroča pritisk na narastišče, pred intenzivno dejavnostjo se ogrejemo, raztezne vaje so priporočene po telesni dejavnosti. Zelo pomembno je, da v primeru ozdravitve preprečujemo ponovitev težav. To dosežemo z redno vadbo in ukrepanjem ob prvih simptomih, npr. jutranji okorelosti v predelu narastišča tetive,« za konec še svetuje dr. Štalc iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra.

»Vsak mora prisluhniti svojemu telesu, ne pa brezglavo presegati vseh svojih meja.«

Najboljši zgled so številni maratonci, nekateri so na lastni koži izkusili obolenje ahilove tetive, drugi so se ji s primernim pristopom do športa in nekaj sreče uspeli izogniti. »Ahilova tetiva je ena najtežjih poškodb pri tekačih, podobno kot poškodba križnih vezi pri smučarjih. Seveda pa smo tudi tekači pri tem različni. Vsak mora prisluhniti svojemu telesu, ne pa brezglavo presegati vseh svojih meja. Vsak zase najbolje ve, koliko in kolikokrat. Sam recimo tečem trikrat na teden in v nedeljo, kar za moja leta ni malo. Do 50. leta nisem imel nikakršnih težav s poškodbami, le obul sem športne copate in tekel, potem pa so se začele prve težave. Zavedel sem se, da bo potreben drugačen pristop. Začel sem s fizioterapijo, ogrevanjem in raztezanjem. Vedno začnem s počasnim tempom in ga postopoma zvišujem, tudi kilometer pred koncem tempo spustim. Po koncu naredim vaje,« pojasnjuje maratonec Tomaž Kalan, ki se je svojčas redno udeleževal rekreativnih tekaških tekem in v cilj vselej pritekel med prvimi. Prepričan je, da največ težav pride v času, ko si najbolje netreniran in na višku, saj se, namesto da bi počival, ženeš naprej: »To se hitro naredi pred kakšno tekmo, ker ne najdeš prostora za počitek. A počitek je konec koncev najboljši trening.« Tudi njegova soproga Maja prisega na stopnjevanje hitrosti pri teku, s počasnejšim začetkom in koncem ter razteznimi vajami. Ob tem izpostavi tudi vpliv primerne obutve, saj je sama imela nemalo težav s športnimi copati, dokler ni našla tistih, ki ustrezajo njeni nogi in slogu teka: »Starejši, kot si, dlje časa potrebuješ za regeneracijo. Pomembno je izvajati tudi posamične vaje, enkrat tedensko, s katerimi pripomoreš k stabilizaciji in prožnosti ter moči telesa.«

»Težavam se najlažje izognemo s tem, da ahilovih tetiv nikdar na hitro ne preobremenimo z vadbo, pač pa se na intenzivno športno dejavnost postopno pripravimo s treningom. Dejavnosti, ki so za tetivo najbolj obremenjujoče, npr. tek navkreber, izvajamo, ko smo že dobro telesno pripravljeni. Izogibamo se obutvi, ki povzroča pritisk na narastišče, pred intenzivno dejavnostjo se ogrejemo, raztezne vaje so priporočene po telesni dejavnosti.«

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

PRILOGA: DERMATOLOGIJA

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije

Najstništvo je čas, ko mladostnik pridobi zasnovo in temelje za vse življenje. Naj gre za vrednote, življenjski slog ali nego kože. Najstništvo je z mnogih vidikov burno, saj se poleg sekundarnih spolnih znakov (poraščenost, pri dekletih rast dojk) pozna tudi na koži. Otroška koža je napeta, sijoča in sveža, hormoni pa poskrbijo, da se ta harmonija pri večini najstnikov neha. Nastanejo mozoljčki, ki so znak vstopa v naslednje življenjsko obdobje, hkrati pa ob burnejši obliki mladostnikom načnejo samozavest. Akne se najpogosteje sicer pojavijo v blažji obliki, pri približno 15 % pa je stanje takšno, da se mladostnik obrne po zdravniško pomoč.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s **Katarino Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije**, UKC Maribor

Puberteta in prve vidne spremembe na koži

Akne pogovorno imenujemo tudi mozolji oz. mozoljavost. Spadajo med najpogostejša dermatološka obolenja. Pojavijo se v najstniškem obdobju. V času pubertete se zaradi hormonskih sprememb skoraj pri vsakem najstniku pojavi vsaj kakšna od sprememb, značilnih za akne. Čeprav se pojavljajo pri ženskah in moških, navadno hujši potek vidimo pri fantih. Pojavijo se na mestih, kjer je veliko žlez lojnic, tj. seboroičnih predelih, kot so obraz, vrat, hrbet in prsni koš. Izločanje spolnih hormonov v puberteti vpliva na povečano delovanje žlez lojnic s posledično povečanim izločanjem loja oz. sebuma, s čimer se ustvarijo ustrezni pogoji za nastanek aken.

Vzroki za akne

Akne nastanejo zaradi več dejavnikov – androgenih hormonov, povečanega izločanja loja, poroženevanja kože ter bakterije *Propionibacterium acnes* – ki povzročijo zamašitev izvodila dlačnega mešička ter značilno vnetje. Pri nastanku aken je pomembna dedna nagnjenost. Posamezniki, ki imajo ožje družinske člane z aknami, imajo trikrat večje tveganje za razvoj hude oblike aken. Akne so najbolj značilne za obraz, najpogosteje se pojavijo na licih in na čelu, lahko se razširijo čez ves obraz. Pogoste pa so tudi na ramenskem obroču in zgornjem delu hrbta.

Brazgotine po aknah

Predstopnja vnetnih sprememb so komedoni (ogrci), ki so v bistvu z lojem in poroženelo kožo zamašeni dlačni folikli in se kažejo kot drobne bunčice kožne barve (zaprti komedon) ali kot bunčica s črno

»Obraz naj si najstnik z aknasto kožo umiva dvakrat dnevno z ustreznim milom in vodo.«

kapico na površini (odprti komedon). Ko pride do vnetja komedona, se pojavijo rdeče ali rožnate bunčice, gnojne bunčice ali večje vnetne spremembe, ki lahko kasneje brazgotinijo. Akne se pojavljajo na mestih, kjer je veliko lojnic, torej na mastni in ne na suhi koži. Pri negi takšne kože je bistveno, da se uporabljajo kreme na vodni osnovi. Uporaba mastnih krem oziroma komedogenih kozmetičnih pripravkov akne poslabša.

Nega mozoljaste kože

Cilj zdravljenja je preprečevanje nastanka komedonov, zmanjšanje izločanja loja ter umiritev vnetja ter s tem preprečevanje nastanka brazgotin. Pri komedonskih aknah, ki se kažejo kot ogrci, naj se koža neguje z izdelki za nego kože, nagnjene k aknam. Tovrstna sredstva so na voljo v drogerijah. Mastna mazila so odsvetovana, saj mašijo dlačne folikle ter s tem poslabšajo ali celo prispevajo k nastanku aken. Pri mastni koži se svetuje uporaba proizvodov z oznako, da ne povzročajo komedonov (nekomedogeno). Obraz naj si najstnik z aknasto kožo umiva dvakrat dnevno z ustreznim milom in vodo. Milo naj bo brez dišav in kemikalij. Uporablja naj čisto brisačo, ki je samo njegova. Za fante je bolje, če uporabljajo britvico namesto električnih brivnikov, tako je manj možnosti za raznos bakterij iz mozoljev po celotnem obrazu.

Obisk pri dermatologu

Dermatolog bo ocenil vrsto in stopnjo aken ter določil ustrezno zdravljenje. To je odvisno od klinične slike, spola in starosti bolnika. Pri komedonskih aknah brez vnetnih lezij zadostuje ustrezna nega s čistilnim gelom za aknasto kožo. Pri blagih vnetnih aknah zadostujejo topikalna zdravila v obliki gelov ali krem, ki jih predpiše dermatolog. Svetujemo komedolitična sredstva (azelainska kislina, retinoidi, salicilna kislina, benzoil peroksid), lokalne antibiotike ali fizikalne metode zdravljenja (medicinski pilingi, laser). Zmerne in hude oblike aken zdravimo s sistemskimi antibiotiki ali s sistemskimi retinoidi. Zdravljenje traja tri do šest mesecev.

Stiskanje mozoljev, da ali ne?

Katarina Trčko svetuje, da mozoljev ne stiskamo ali jih kakor koli drugače obdelujemo sami. S stiskanjem namreč povzročimo razpok dlačnega mešička ter pojav globljega in močnejšega vnetja, ki velikokrat prav zaradi globljega vnetja pušča trajne brazgotine. Pri stiskanju doma pa lahko v kožo vnesemo še druge bakterije, ki vnetja poslabšajo oziroma jih razširijo.

Vpliv hrane na mozoljavost

Neposredna povezava med hrano in aknami ni dokazana, vendar najnovejše raziskave kažejo, da ima vpliv na nastanek aken hrana z visokim glikemičnim indeksom. To pomeni, da po zaužitju pride do hitrega dviga glukoze v krvi, temu pa sledi dvig inzulina. Povišana koncentracija inzulina v krvi naj bi spodbujala izločanje loja iz žlez lojnic, kar vodi v nastanek aken. Posredno naj bi inzulin vplival tudi na povečano koncentracijo spolnih hormonov v krvi, kar tudi vpliva na poslabšanje aken. Hitra hrana v obliki mastnih in slanih prigrizkov ter sladkarije aknasti koži niso ravno v prid. Veliko boljša je uravnotežena prehrana, ki telo oskrbi z vitamini in minerali ter ostalimi esencialnimi snovmi. Poleg prehrane je zelo pomemben tudi vnos zadostne količine vode ter seveda čim bolj zdrav način življenja z dovolj spanja in gibanja.

Aknavost v zrelih letih

Akne navadno spontano izzvenijo do zgodnje odrasle dobe, neredko pa trajajo do 30. leta ali izjemoma vse življenje. Imenujemo jih tudi postadolescentne akne. Lahko se nadaljujejo še iz najstniških let ali se začnejo po 25. letu starosti. Pogosteje so prizadete ženske. Vzroki so verjetno hormonsko pogojeni. Zdravljenje poteka enako kot pri adolescentnih aknah.

Pomembno! Za starše

Najstništvo je čas, ko začne mladostnik skrbeti za svoje telo in kožo, sooča se s prvimi življenjskimi izzivi, porazi in uspehi. Spozna, da dobro počutje ni samo po sebi umevno, pač pa moramo sami v življenju vzpostaviti spoštljiv in ljubeč odnos do sebe, svojega telesa in le tako pridobimo samozavest, ki jo tako zelo potrebujemo. Starši naj bodo pozorni, če je njihov otrok v puberteto stopil pred svojimi vrstniki, saj se bo gotovo počutil osamljenega in nerazumljenega. Naj mu ponudijo razumevajoč pogovor in čustveno oporo. Predlagajte otroku, naj vam sam pove, ko se želi pogovoriti. Ponudite mu pomoč, npr. tako, da greste v lekarno ali pa pokličete zdravnika in se zmenite za termin. Čeprav jim s tem sporočate, da so mozolji opazni, je pomembno, da se o težavi spregovori in najstniki bodo gotovo hvaležni za razumevanje in pomoč.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Poskrbi za lepo kožo, zdrave lase in močne nohte

Pridruži se več kot pol milijona navdušenih uporabnic **Medexovih lepotnih dopolnil** s patentiranimi aktivnimi sestavinami, ki dokazano učinkujejo.

KLINIČNO DOKAZANE ANTI-AGE SESTAVINE

KLINIČNO DOKAZANE BREZ UMETNIH AROM SESTAVINE

IZ MEDEXOVIH NAREJENO V SLOVENIJI RAZVOJNIH LABORATORIJEV

Sestavi svojo lepotno rutino s kolageni ali z izdelki iz veganske linije.

KOLAGENSKA LINIJA – Patentirane vrste kolagena z dokazano učinkovitostjo.	Kolagen + vitamin C, prah	Kolagen lift, fiole	Kolagen lift, prah	Kolagen lift, tekočina	Kolagen Q+, kapsule	Kombinacija za še vidnejši učinek: Ceramidi, kapsule + Kolagen lift, tekočina; Ceramidi, kapsule + Kolagen Q+, kapsule
MASTNA KOŽA (akne, ogrci, razširjene pore)	+	+	+	+	+	++
OBČUTLIVA KOŽA (pordelost, alergija, rosacea, suhost in hrapavost, občutek zategovanja, povečana občutljivost na zunanje dejavnike)	○	+	+	+	+	++
PRVI ZNAKI STARANJA (drobne linije, izrazne črte, gube okoli nosu in ustnic)	++	++	++	++	++	++
ZNAKI STARANJA (gubice, ohlapna koža, izguba volumna in prožnosti, zmanjšana čvrstost in sijaj)	++	+	++	++	++	++
PIGMENTNE LISE (staranje, UV sevanje, kajenje, onesnažen zrak)	○	○	○	○	○	++
LASJE	+	+	+	++	++	++
NOHTI	+	+	+	++	++	++

VEGANSKA LINIJA – Pravi odmerki in kombinacije klinično dokazanih sestavin – tudi za vegane.	Ceramidi, kapsule	Hyaluron, kapsule	MSM + beauty minerals, prah	MSM lift + Q10, tekočina	Kombinacija za še vidnejši učinek: Ceramidi, kapsule + MSM lift + Q10, tekočina; Ceramidi, kapsule + MSM + beauty minerals, prah
MASTNA KOŽA (akne, ogrci, razširjene pore)	++	++	○	○	++
OBČUTLIVA KOŽA (pordelost, alergija, rosacea, suhost in hrapavost, občutek zategovanja, povečana občutljivost na zunanje dejavnike)	++	+	+	+	++
PRVI ZNAKI STARANJA (drobne linije, izrazne črte, gube okoli nosu in ustnic)	+	++	++	++	++
ZNAKI STARANJA (gubice, ohlapna koža, izguba volumna in prožnosti, zmanjšana čvrstost in sijaj)	+	++	++	++	++
PIGMENTNE LISE (staranje, UV sevanje, kajenje, onesnažen zrak)	++	○	+	+	+
LASJE	○	○	++	++	++
NOHTI	○	○	++	++	++

LEGENDA: +++ MOČAN UČINEK ++ DOBER UČINEK + ZMEREN UČINEK ○ UČINEK MOGOČ, VENDAR NI ZNAN ZARADI POMANJKANJA KLINIČNIH RAZISKAV

medex

VSA MEDEXOVA LEPOTNA DOPOLNILA NAJDEŠ V SPLETNI TRGOVINI MEDEX.SI IN VSEH BOLJE ZALOŽENIH DROGERIJAH IN TRGOVINAH.

Brezplačni priročnik za nego kože →

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Atopijski dermatitis je ena izmed najpogostejših kožnih bolezni v otroški dobi.

B Poleg novorojenčkov lahko miliario razvijejo tudi otroci in odrasli, predvsem v vročem in vlažnem okolju.

C Otrok do prvega leta starosti ne izpostavljajte neposrednemu soncu.

Kožne težave pri otrocih

Koža novorojenčka je tako mehka in dišeča, a se z leti spreminja. Otroška koža je sicer občutneje tanjša kot koža odraslega, je bolj prepustna in posledično bolj občutljiva na vplive iz okolja, tudi na izsušitev. Zahteva prav posebno skrb in nego, pa tudi previdnost, sploh ob pojavu nekaterih kožnih sprememb. Več o otroški koži in neprijetnih kožnih težavah si preberite v spodnjem prispevku.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Novorojenčkova koža je tako kot pri odraslih sestavljena iz treh plasti: povrhnjice, usnjice in podkožja, sta pa prvi dve pri dojenčkih slabše povezani kot pri odraslih. Površino kože prekriva plast odmrlih kožnih celic, ki skupaj z maščobami v koži ustvarjajo bariero, ki naš največji organ ščiti pred zunanjimi vplivi. Že nekaj dni po rojstvu se pH vrednost kože zniža pod vrednost pet, zaščitni kislinski plašč pa ovira rast patogenih organizmov. Z rastjo otroka se pH vrednost ponovno dvigne v nevtralno območje, kasneje v odrasli dobi pa se ponovno ustali pri 4,2–4,5 pH. Tudi aktivnost lojnic v koži se skozi faze odraščanja spreminja. Žleze znojnice in lojnice so ob rojstvu pogosto manj aktivne kot kasneje, v nekaterih primerih pa lahko tudi bolj, zaradi delovanja materinih hormonov. Zmanjšano delovanje kožnih žlez lojnic se pri otrocih sicer kaže v manjši vrednosti kožnih maščob, zaradi česar je otroška koža pogosto bolj suha. Zaradi pomanjkanja maščob v koži in oslabljene funkcije zaščitne pregrade koža težje zadržuje vlago, zaradi občutljivosti pa postane bolj dovzetna za zunanje škodljive dejavnike. Poleg omenjenih razlik je otroška koža za kar polovico tanjša od odrasle, tudi manj poraščena in manj pigmentirana.

Atopijski dermatitis

Občutljiva otroška koža je pogosto na udaru kožnih bolezni, ki se skozi različne faze odraščanja spreminjajo. Nekatere se pojavljajo izključno pri novorojenčkih in dojenčkih, te so po večini prehodnega značaja, spet druge imajo mnogo skupnega s kožnimi boleznimi odraslih. V prvih mesecih po rojstvu na obrazu dojenčkov pogosto opazimo drobne rumene bunkice, to so lojnice, ki zaradi prenesenih materinih hormonov pospešeno izločajo loj. Če so bunkice bele in bolj čvrste na otip, pa gre za keratinske ciste, ki izginejo že po nekaj tednih. Pri predšolskih otrocih bolezni pogosto spremljajo rdečkasti izpuščaji na koži, ki po nekaj tednih spontano izzvenijo, za šolske otroke so bolj značilne nalezljive kožne bolezni, pa tudi glivične okužbe. Med najpogostejše kožne bolezni v otroški dobi sodi atopijski dermatitis. »To je ena izmed najpogostejših kožnih bolezni v otroški dobi in se pojavi do prvega leta starosti v 60 %, do petega leta starosti pa pri 85 % bolnikov,« opozarja **dermatologinja Irena Peteln, dr. med.**, z Oddelka za kožne in spolne bolezni UKC Maribor.

Srbečica, suha, pordela koža

Atopijski dermatitis je kronična kožnovnetna bolezen, pri kateri gre za preplet številnih dejavnikov, ki vplivajo tako na njen nastanek, potek in poslabšanje. Gre predvsem za genetske in okoljske dejavnike, povezane z oslabljeno kožno bariero, imunskim odzivom, alergeni, tudi iritacijo kože in duševnim stresom. Prepoznamo ga kot suho, pordelo, srbečo in razdražljivo kožo, pojavita se lahko tudi skelenje in pekoča bolečina. S praskanjem simptome le še poslabšamo, kožo pa lahko poškodujemo in celo okužimo. Nekateri posamezniki so bolj nagnjeni k razvoju atopijskega dermatitisa, saj se koža od človeka do človeka razlikuje bodisi glede na debelost, širino zaščitne pregrade, aktivnost lojnic itd. Atopijski dermatitis vsekakor ni nedolžna težava, zato ob prvih znakih obiščite izbranega zdravnika, ki bo otroku predpisal ustrezno zdravljenje, prav tako poiščite strokovno pomoč, če se s terapijo bolezenski znaki ne umirijo. S pravilno nego kože lahko stanje kaj hitro stabiliziramo, prav tako je treba slediti navodilom izbranega otroškega dermatologa. Za zdravljenje se najpogosteje uporabljajo lokalni kortikosteroidni pripravki in topikalni imunomodulatorji, ki umirjajo srbečico in delujejo protivnetno.

Miliaria je najpogostejša v prvih mesecih po rojstvu

Poleg omenjenega atopijskega dermatitisa imajo mlajši otroci pogosto težave tudi s seboroičnim dermatitisom, ki se pojavlja predvsem v področju lasišča in na obrazu. »Pri seboroičnem dermatitisu ločimo infantilno in odraslo obliko. Infantilna oblika se pojavi v prvih treh mesecih življenja in nato samodejno izzveni do prvega leta starosti ali pa se klinična slika postopno spremeni v prid atopijskega dermatitisa,« pojasnjuje dermatologinja. Seboroični dermatitis prepoznamo po debelih mastnih luskah na pordeli koži, ki se pojavijo na mestih z veliko lojnicami. Če se zaradi pospešenega znojenja zamašijo izvodila znojnic, se po telesu

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

pojavijo drobni rdeči ali prozorni mehurčki. Spremlja jih srbečica. Ta pojav imenujemo miliaria in kot pojasnjuje sogovornica, gre za kožno bolezen, ki prizadene v večji meri najmlajše: »Miliaria je pogosta predvsem v obdobju novorojenčka in je posledica zamašitve izvodil žlez znojnic, npr. zaradi vlažnega, vročega okolja ali premastnih krem. Poznamo miliario kristalino, kjer so prisotni številni drobni mehurčki belkaste do kožne barve, in miliario rubro, kjer so bunčice rdeče zaradi vnetja in zapore izvodil globlje v koži in srbijo. Poleg novorojenčkov lahko miliario razvijejo tudi otroci in odrasli, predvsem v vročem in vlažnem okolju.« Poleg omenjenih kožnih bolezni otrokom lahko težave povzročajo tudi infekcijske bolezni, kot je krastavost (impetigo), pa tudi glivične okužbe z mikrosporijo na čelu. Koža od šestega leta naprej postaja vse bolj podobna koži odraslih. S puberteto postanejo lojnice zaradi hormonskih sprememb še bolj aktivne, zato imajo številni najstniki težave z mozoljavo in mastno kožo.

UV-sevanje je najmočnejše med 11. in 16. uro

Otroško kožo je treba ustrezno zaščititi tudi pred zunanjimi dejavniki, kakršna sta mraz in veter. Prav tako ne pozabite na nego otroške kože v poletnih mesecih, ko je zaradi izpostavljenosti sončnim žarkom, močnejšemu potenju in slani vodi še bolj na udaru. »Najučinkovitejša zaščita otroške kože je izogibanje soncu, ko je UV-sevanje najmočnejše, to je med 11. in 16. uro. Prav tako naj ne bi izpostavljali neposrednemu soncu otrok do prvega leta starosti. Optimalna zaščita kože je z oblačili in pokrivali. Priporočajo se zračna, gosto tkana oblačila, pokrivala s širokimi krajci in kakovostna sončna očala. Kožo, ki ni zaščitena z oblačili, je treba namazati s sončno kremo, ki ščiti pred UVB- in UVA-žarki, s faktorjem najmanj 30. Sončna krema se nanese po navodilih proizvajalca približno 30 minut pred izpostavitvijo soncu in nanos se obnovi na dve uri, po potenju, kopanju ali prhanju,« svetuje dr. Irena Peteln, obenem velja dodati, da so najprimernejše neodišavljene vodoodporne kreme z mikropigmenti, ki na koži ustvarijo tanek zaščitni film. Če na otrokovi koži opazite reakcijo na kremo, se o primerni zaščiti posvetujte z izbranim zdravnikom. Starši se moramo v poletnih dneh zavedati, da lahko otroka opeče tudi v oblačnem vremenu, saj UV-žarki prehajajo skozi oblake in se odbijajo od površine. Otroka zaščitimo tudi pred zadrževanjem v senci, saj se žarki lahko odbijajo od bližnjih površin.

Poleti izbirajmo lažje teksture krem

Občutljiva otroška koža zahteva ustrezno nego in primerne kozmetične izdelke. Z njimi lahko ustrezno negujemo še tako suho otroško kožo in s tem okrepimo zaščitno pregradno funkcijo kože. Redna uporaba negovalnih mazil pri dojenčkih od rojstva do šestega meseca starosti se je namreč po raziskavah izkazala za izjemno učinkovito, saj so znanstveniki zaznali zmanjšano občutljivost na alergene in zmanjšano tveganje za pojav atopijskega dermatitisa. Pravilna in dosledna nega kože je tako ključnega pomena, prav tako tudi sama izbira negovalnih izdelkov. »Veliko kožnih bolezni se v poletnem času izboljša, npr. luskavica in atopijski dermatitis. Še vedno je pri atopijskem dermatitisu kot tudi pri marsikateri drugi kožni bolezni potrebna redna nega kože, vendar poleti izbirajmo nekoliko lažje in ne tako mastne teksture, kot jih uporabljamo v hladni polovici leta,« zaključuje dermatologinja. Starši bodite svojim malčkom dober zgled in tudi sami upoštevajte nasvete za zaščito pred soncem. Dobre navade iz mladosti namreč prispevajo k dobrim navadam in primerni negi kože v kasnejših letih.

»Veliko kožnih bolezni se v poletnem času izboljša, npr. luskavica in atopijski dermatitis. Še vedno je pri atopijskem dermatitisu kot tudi pri marsikateri drugi kožni bolezni potrebna redna nega kože, vendar poleti izbirajmo nekoliko lažje in ne tako mastne teksture, kot jih uporabljamo v hladni polovici leta.«

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Cianoza se pojavi kot posledica nezadostne količine kisika v krvi.

B Cianoza je simptom, vzroki zanjo pa so lahko različni: pljučni, srčni, infekcijski ali drugi.

C Diagnoza in potek zdravljenja cianoze sta odvisna od osnovne bolezni.

Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

Dr. Andreja Štelcar, dr. med.

Cianoza ali modrikasto obarvanje kože in sluznic ni bolezen, marveč simptom, ki ima lahko številne vzroke: od bolj nedolžnih, kot je na primer podhladitev, ki jo lahko v določenih primerih relativno hitro in preprosto obvladamo, pa vse do zelo resnih bolezenskih stanj, povezanih z obolenji pljuč ali srca, ki lahko v primeru neukrepanja vodijo celo v prezgodnjo smrt. O cianozi smo se pogovarjali z vodjo Enote za intenzivno nego in terapijo otrok Klinike za pediatrijo z mariborskega Univerzitetnega kliničnega centra dr. Andrejo Štelcar, dr. med.

Avtorica: **Helena Žagar**

Morda velja za začetek še enkrat poudariti, da cianoza ni bolezen, temveč simptom. In tako kot velja za druge simptome, na primer slabost, so tudi vzroki za cianozo lahko različni. »Lahko so pljučni, srčni, infekcijski ali kateri drugi,« pojasnjuje **dr. Štelcar**. Od osnovne bolezni oz. vzroka za nastanek cianoze sta odvisna tudi potek diagnostike in način zdravljenja.

Kaj pravzaprav je cianoza?

Cianoza je modrikasto obarvanje kože in sluznic, do katerega pride zaradi nezadostne količine kisika v krvi. Pojavi se, ko skozi našo kožo kroži s kisikom revna kri, ki ni rdeče, temveč modrikaste barve. Govorimo tudi o nezadostni oksigenaciji krvi, ki se kaže v nadpovprečno visoki količini reduciranega oz. neoksigeniranega hemoglobina v kapilarni krvi. Od tod modrikasto, včasih pa tudi vijoličasto ali celo črnikasto obarvanje kože in sluznice.

Centralna in periferna cianoza

Ločujemo med centralno in periferno cianozo. Na zunaj se razlika med njima kaže predvsem v delih telesa, kjer pride do pomodritve. »Medtem ko imamo pri centralni cianozi poleg kože modrikasto obarvane tudi sluznice, jezik, nebo, ustnice, lahko so modre tudi očesne veznice, so pri periferni cianozi modro obarvane predvsem akre,« pove sogovornica. Se pa periferna cianoza lahko kaže tudi v pomodritvi konice nosu, ušes, včasih celo ustnic, bradavičk, zapestja in gležnjev. Periferno cianozo imenujemo tudi akrocianoza.

Tako kot so različna mesta pomodritve, sta različna tudi mehanizma nastanka centralne oz. periferne cianoze, pa tudi vzroki zanju. Do centralne cianoze pride, kadar se kri po kratkem spoju pretaka iz venske v arterijsko stran obtoka, zaradi česar je arterijska kri posledično osiromašena s kisikom. Centralno cianozo navadno povzročijo različne vrste hudih pljučnih bolezni (npr. pljučnica, pnevmotoraks, pljučni edem, bronhiolitis, bronhialna astma, pljučna embolija, kronična obstruktivna pljučna bolezen ali KOPB, dihalna stiska, plevralni izliv) oz. določene prirojene napake srčno-žilnega sistema (npr. transpozicija velikih žil, huda aortna stenoza). Lahko pa do centralne cianoze pride tudi zaradi infekcijskih vzrokov (npr. sepsa, septični šok, meningitis) ali zaradi zastrupitve krvi s strupi, zdravili, hrano. Pri periferni cianozi pride do znatne upočasnitve oz. motnje pretoka krvi v kapilarah, zaradi česar tkiva lokalno prejmejo manj kisika, kot ga potrebujejo. Vzroki za periferno cianozo so lahko različni. Pri sicer zdravih ljudeh lahko do akrocianoze pride zaradi izpostavljenosti mrazu, pomanjkanja kisika zaradi bivanja na visokih nadmorskih višinah, pod vodo ali v zatohlem in neprezračenem prostoru. Lahko pa je tudi posledica oslabljene črpalne sposobnosti srca, tromboflebitisa, artritisa, prisotnosti tumorja v določenem delu telesa itd.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Možna diagnoza	Spremljevalni simptomi
Anafilaktični šok (življenje ogrožajoč alergijski odziv na neko snov oz. alergen)	Srbenje ali koprivnica; otekanje oči, ustnic in jezika; šibkost ali občutek slabosti; stiskanje v prsih ali grlu; sopenje; kratka sapa; obilno potenje; palpitacije; nenadna, huda stiska; občutek grozeče katastrofe; želodčni krči; slabost; bruhanje ali driska; modrikasta barva kože, ustnic in nohtov.
Atelektaza (delni ali popolni kolaps pljuč zaradi zapore sapnice v pljučih)	Oteženo dihanje; blaga ali huda bolečina v prsih; suh kašelj.
Hipotermija (nizka telesna temperatura pod 35 °C)	Drgetanje; bledica; zabuhel obraz; utrujenost in zmedenost; počasno, plitvo dihanje; togost mišic; normalno topli predeli telesa so zdaj hladni; izguba zavesti.
Kronična obstruktivna pljučna bolezen ali *KOPB*	Kratka sapa; sopenje; trdovraten kašelj z izkašljevanjem sluzi, posebej zjutraj; lahko bolečina v prsih, otekanje spodnjih udov in gležnjev.
Pljučnica	Visoka vročina; kratka sapa; kašelj z izmečkom; bolečina v prsih; utrujenost.
Pljučni edem (nabiranje tekočine v prsih)	Zelo kratka sapa; hitro dihanje; bledica; čezmerno potenje; modrikasti nohti in ustnice; kašelj s penastim izmečkom; sopenje; anksioznost in nemir.
Pnevmotoraks (kopičenje zraka med opnama, ki pokrivata pljučno in prsno votlino)	Bolečina v prsih, ki se lahko razširi v trebuh ali ramo; kratka sapa; suh kašelj.
Popuščanje srca	Kratka sapa; utrujenost; potreba po več blazinah pri spanju; šibkost; kašelj; srčne palpitacije; otekanje spodnjih udov, gležnjev in trebuha; pogosto uriniranje ponoči; prebavne težave; slabost in bruhanje; izguba teka.
Septični šok (hud padec krvnega tlaka zaradi prisotnosti mikroorganizmov ali njihovih toksinov v krvnem obtoku)	Slabost in bruhanje; izčrpanost; driska; nenadna visoka vročina; mrzlica; hitro dihanje; glavobol; zmedenost ali agitiranost; zmanjšano izločanje urina; lahka zlatenica ali kožni izpuščaj; roke in noge so lahko nenavadno hladne.[1]

Na vprašanje, kakšni so spremljevalni simptomi centralne oz. periferne cianoze, dr. Štelcarjeva pojasnjuje: »Pri vseh cianozah so spremljevalni simptomi odvisni od osnovne bolezni.« V spodnji tabeli navajamo možne diagnoze, na katere lahko nakazuje cianoza, ter specifične spremljevalne simptome za posamezne diagnoze.

Diagnostika in zdravljenje

Cianoza je simptom patologije v telesu bolnika. Zato sta potek tako diagnostike kot zdravljenja odvisna od osnovne bolezni. Zagotovo bo zdravnik najprej začel z zbiranjem anamneze: bolnika bo vprašal, kdaj se je cianoza kože pojavila, v kakšnih okoliščinah se je pojavila, kje se pojavlja, ali je trajna ali paroksizmalna ipd. »Sledijo klinični pregled celotnega telesa, morda meritev periferne saturacije, laboratorijske preiskave, rentgensko slikanje, ultrazvok srca … Delamo tudi poskus s kisikom: bolniku dovajamo 100-odstotni kisik in spremljamo saturacijo, tj. nasičenost krvi s kisikom. Če cianoza kljub dovajanju 100-odstotnega kisika vztraja, gre gotovo za hudo prirojeno srčno napako. Je pa natančen potek diagnostike odvisen, kot sem že dejala, od specifičnega vzroka za pojav cianoze.«

Tudi pri zdravljenju cianoze se bo zdravnik usmeril v osnovno bolezen in jo zdravil. »Zagotovo bo prvi ukrep terapija s kisikom (bolniku omogočimo vdihavanje kisika, s čimer se poveča njegova koncentracija v krvi), saj lahko na podlagi te tudi diferencialno ločimo, ali vzrok za cianozo tiči v srcu, pljučih ali kje drugje,« pove dr. Štelcar.

Poleg zdravljenja s kisikom se uporabljajo tudi druge metode zdravljenja, npr. zdravljenje z zdravili oz. z operativnim posegom, je pa izbor metode zdravljenja odvisen od osnovne bolezni. Cilj terapije z zdravili je izboljšanje oskrbe telesa s kisikom in njegove dostave tkivom. Za to se bolnikom predpisujejo zdravila, ki povečajo pljučno in srčno aktivnost, normalizirajo pretok krvi skozi žile, izboljšajo reološke lastnosti krvi in povečajo eritropoezo (npr. antihipoksanti, bronhodilatatorji, respiratorni analeptiki, srčni glikozidi). Če je vzrok za cianozo srčna napaka, se je le te pogosto mogoče znebiti le s pomočjo kirurškega posega.

Na vprašanje, kdaj mora cianotična oseba obiskati zdravnika, Štelcarjeva odgovarja: »Če gre za centralno cianozo, mora oseba nemudoma obiskati zdravnika. Ker pa laiki težko ločujejo med centralno in periferno cianozo, priporočamo, da vsaka oseba, pri kateri cianoza vztraja kljub določenim ukrepom, poišče zdravniško pomoč.«

Cianoza pri dojenčkih

Pri dojenčkih so navadno vzrok za cianozo hude prirojene srčne napake ali pljučne bolezni, razloži Štelcarjeva. Je pa tudi res, da dojenčki lahko pomodrijo ob zelo močnem joku (otrok vdihne malo zraka, izdihne pa veliko); lahko se pojavi podhladitev med kopanjem ali oblačenjem otroka; do obarvanosti kože lahko pride med dojenjem, ko postanejo otrokove površinske žile bolj vidne. »Ne glede na vzrok je potrebno vsako cianozo pri otroku obravnavati, kadar kljub ukrepom, kot je segrevanje, prenehanje joka itd. cianoza vztraja,« zaključi dr. Štelcar.

1 Vir: Simptomi, znaki in zdravljenje bolezni: Popolni domači zdravstveni priročnik. Johns Hopkins. Tehniška založba Slovenije, 1999.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

FIDERMA®
Research for skincare

Švicarska kozmetika FIDERMA

www.fiderma.si

UREAFID

Imate suho kožo na telesu, stopalih, rokah, ki poroženeva zaradi različnih vzrokov (luskavica, ihtioza, pilarna keratoza, izrazito suha koža ali drugo)?

Svetujemo: za razpokane pete ali roke uporabite Ureafid 10 in gladilni čistilni gel Ureafid.

ONIFID

So Vaši nohti uničeni, lomljivi zaradi luskavice, sladkorne bolezni, starosti, okužb ali poškodovani zaradi športa?

FIDERMA VIT-GO

Imate vitiligo, dele kože brez pigmenta?

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA
MSL pharma, d.o.o.
info@msl-pharma.si | https://msl-pharma.si
Datum priprave: junij 2022. FIDERMA 14/22

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A S starostjo se na koži pojavljajo tudi pigmentni madeži.

B Priporoča se redno samopregledovanje kože in kožnih znamenj.

C Seboroični dermatitis je kronična vnetna bolezen, ki se kaže z rdečino in luščenjem na značilnih mestih.

Spremembe na koži, ki pridejo z leti

Z leti se naša koža spreminja. Začne se gubati, v njej pa nastajajo različne pigmentne lise in tvorbe. Nekatere nas motijo le z estetskega vidika, nekatere pa so lahko tudi nevarne. Katere so najpogostejše spremembe na koži, ki pridejo z leti?

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogovarjali smo se z **Natalijo Evdakovo Bodiroža, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz Kranja. Povedala je, da poznamo fotostaranje in biološko staranje kože. »Fotostaranje povzročajo sončni žarki oziroma ultravijolično sevanje, biološko staranje pa se dogaja sčasoma oziroma z leti. V obeh primerih koža postaja suha, izgublja se njen tonus, kože postane dehidrirana, nastanejo pigmentni madeži … Proizvodnja kolagena v koži se z leti zmanjšuje, kar povzroča nastajanje gub, povešeno kožo, koža izgubi tonus in vlago, pride do dehidracije. Koži primanjkuje tudi hialuronske kisline, ki je naravna vlažilna sestavina naše kože. Vsaka obravnava kože je torej usmerjena v to, da koži dodaja kolagen in hialuronsko kislino,« je pojasnila naša sogovornica.

Kako lahko upočasnimo proces staranja kože? »Poznamo nekaj različnih metod pomlajevanja kože. To so lahko injekcijske metode, s katerimi v kožo vbrizgavamo različne koktejle, sestavine, na primer hialuron, vitamine in minerale, aminokisline. Druga vrsta metod so aparatne, ki stimulirajo nastajanje kolagena in pospešujejo obnavljanje kožnih celic. Obstaja seveda tudi nega kože, s katero poskrbimo za vlaženje, za zaščito kože pred soncem. Na zdravje kože pa vplivajo tudi zdrava prehrana, zadostna rekreacija in zdrav način življenja nasploh,« je razložila dr. Evdakova.

Pigmentne lise

S starostjo se na koži pojavljajo tudi pigmentni madeži. Zaradi česa se pojavijo? »Vzrok zanje je povečanje naravnega pigmenta v koži, ki je posledica čezmernega izpostavljanja soncu, pa tudi hormonske spremembe, nekatera zdravila, na primer določeni antibiotiki, hormonske tablete in zelišča, na primer šentjanževka,« je vzroke za nastanek naštela dr. Evdakova in priporočila, da pigmentne madeže pregleda zdravnik, saj lahko predstavljajo tudi nevarnost za pojav kožnega raka. Povedala je še, da so najpogostejši pigmentni madeži melazme, ki se največkrat pojavijo na obrazu, na nosu, zgornji ustnici, in sicer najbolj pri ženskah, saj so povezani s hormonskimi spremembami, nastanejo lahko tudi med nosečnostjo.

Kako se izognemo nastajanju navadnih pigmentnih lis? Dr. Evdakova priporoča, da se izogibamo pretiranemu sončenju in se pred soncem zaščitimo z zaščitno kremo z UV-filtrom, priporočljivo je, da uporabljamo zaščitni faktor vsaj 30, pomagamo si lahko tudi s prekrivanjem kože z oblačili in z uporabo različnih pokrival.

Dr. Evdakova opozarja tudi na to, da pojavnost kožnega raka narašča, zato priporoča redno samopregledovanje kože in kožnih znamenj. Pozorni bodimo na to, če katero od znamenj razmeroma hitro spreminja barvo ali obliko, strukturo. V tem primeru je treba čim prej na pregled k dermatologu. Če namreč kožnega raka odkrijejo pravočasno, ga lahko tudi pozdravijo.

Obisk pri dermatologu je po besedah dr. Evdakove potreben tudi takrat, ko pride do vnetja katerega od kožnih izrastkov, pri hudih sončnih opeklinah in pri dermatoloških boleznih.

Vitiligo in seboroične bradavice

Vitiligo je pridobljena kožna bolezen, za katero so značilne različno velike in oblikovane lise z izgubo pigmenta kože. Domnevajo, da gre za avtoimunsko bolezen, pri kateri lastni imunski sistem uničuje pigmentne kožne celice.

Ločimo dve obliki. Nesegmentalna je pogostejša in se kaže z razpršeno prisotnostjo več ali manj lis z izgubo pigmenta, te se pojavljajo simetrično na obeh polovicah telesa, najpogosteje na prstih, zapestjih, pod pazduho, v dimljah, okrog oči in ust ter na spolovilu. Bolezen postopno napreduje in je včasih povezana z drugimi avtoimunskimi obolenji. Segmentalna oblika se redkeje pojavlja, in pri njej se lise pojavljajo pasasto po poteku ene ali več živčnih korenin. Po burnem začetku se umiri in po navadi druge avtoimunske bolezni niso pridružene.

Seboroične bradavice ali seboroične keratoze so nenevarne tvorbe na koži, ki se najpogosteje pojavijo na obrazu, lasišču in trupu in so rjavkaste do črne barve. Pri nekaterih ljudeh so zelo številčne, lahko jih je tudi sto ali dvesto. Verjetno se pojavijo zaradi podedovane nagnjenosti.

Kako je videti seboroična keratoza? Nekoliko je dvignjena nad raven kože in ploščata, ima neravno, razbrazdano površino in je na

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

»Proizvodnja kolagena v koži se z leti zmanjšuje, kar povzroča nastajanje gub.«

otip pogosto hrapava ali mastna. Včasih se zgornji hrapavi del preprosto odlušči, nato pa se počasi spet zadebeli. Velikost je lahko zelo različna, od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov. So različnih barv: od kožne, svetlo in temno rjave in celo črne, odvisno je od tega, koliko kožnega pigmenta vsebujejo. Podobne so materinim znamenjem (melanocitni nevus) ter kožnemu raku (pigmentiran bazalnocelčni karcinom in melanom).

Odstranitev seboroične keratoze je možna in smiselna, kadar je na mestu, kjer zaradi draženja in drgnjenja povzroča težave, pa tudi takrat, ko srbi in kadar je estetsko moteča. Odstrani se lahko na različne načine. Lahko jih zamrznejo s tekočim dušikom ali odstranijo z radiofrekvenčno ali električno energijo ali laserjem. Lahko jih tudi kirurško izrežejo. S površinskim posegom navadno dosežejo lep učinek, saj se koža zaceli brez brazgotine. Pred odstranjevanjem pa se je treba vedno prepričati, da gre za seboroično keratozo, in izključiti potencialno nevarne kožne lezije, ki se zdravijo kirurško. Izkušen dermatolog s pomočjo dermatoskopa seboroično keratozo zlahka prepozna in jo loči od drugih kožnih tvorb.

Pecljati fibromi

Med bradavice spadajo tudi fibromi. Mehki fibromi so pecljati nenevarni tumorji kože. Imenujemo jih tudi pecljati izrastki. Nastanejo na vratu, pod pazduhama in v pregibih. Pecljati fibromi so virusnega izvora. Odstranjujejo se z elektrokoagulacijo in krioterapijo. Nekateri si fibrome odstranjujejo tudi sami. Dermatologi to odločno odsvetujejo, saj obstajajo tudi netipične kožne tvorbe, ki na prvi pogled niso videti nevarne, lahko pa so.

Seboroični dermatitis

Seboroični dermatitis je kronična vnetna bolezen. Kaže se kot rdečina in luščenje na določenih mestih telesa, običajno v predelih kože, ki so bogati z lojnicami (osrednji predel obraza in trupa ter na lasišču). Pojavi se lahko kadar koli po puberteti in pogosteje prizadene moške. Imajo ga tudi dojenčki kot temenice ali kot vnetje kože pod plenico in v pregibih. Nastanek seboroičnega dermatitisa povezujemo z glivico *malassezio spec.*, ki je sicer normalen prebivalec naše kože, vendar se pri tej bolezni čezmerno namnoži.

Seboroični dermatitis je zelo pogosta kožna bolezen. Večina ljudi niti ne ve, da ga ima. V blažji obliki se kot prhljaj pojavlja kar pri polovici vseh odraslih. Spremlja nas celo življenje. Bolezni ni mogoče popolnoma pozdraviti ali je preprečiti, a se po zdravljenju lahko hitro izboljša.

Kako je videti seboroični dermatitis? Značilna je drobna, svetlo sivkasta luska, ki zlahka odpade s prizadetega mesta, prepoznamo jo kot nadležen prhljaj na temnih oblačilih. Na obrazu se pojavlja na koži med obrvmi, se širi v obrvi, proti koži ob nosnih krilih, v nazolabialne gube, pri moških tudi v predel brkov in brade. Neredko sta prizadeti očesni veki, ki sta pordeli, otečeni in luščeči. Zelo pogosto je prizadeta koža zunanjega sluhovoda in področje ušes. Seboroični dermatitis lasišča se kaže kot rdečina in drobno luščenje, najpogosteje na robu, lahko pa tudi po celotnem lasišču. Redkeje se pojavi na prsnem košu, med lopaticama, v kožnih gubah, kot so koža pod prsmi, v dimljah, pazduhah ali trebušnih gubah in na zunanjem spolovilu. Seboroični dermatitis je kronična bolezen, ki nas spremlja vse življenje. Bolezni ni mogoče popolnoma pozdraviti ali je preprečiti, vendar se po zdravljenju hitro izboljša.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ABC

A Kar 20 do 30 % odraslih po 40. letu ima težave z glivično okužbo nohtov.

B Vzroki za spremembo na nohtih so lahko tudi bolezni.

C Nohte je treba striči naravnost in jih na robovih, če je treba, le rahlo ukriviti.

Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

V poletnem času nas bolj kot sicer zanima tudi zdravje naših nohtov, predvsem na nožnih prstih, ki v tem času pokukajo iz zaprtih čevljev. Po drugi strani so nohti v tem času tudi bolj izpostavljeni udarcem, poškodbam in različnim okužbam.

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Pogovarjali smo se z **Mojco Sever, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz M dermatologije v Celju. Kakšni so zdravi nohti? »Zdravi nohti imajo gladko površino, so trdni, prozorni ali rahlo rožnati. Na površini zdravih nohtov ni vidnih madežev, vdolbinic ali brazd,« je za začetek povedala dermatologinja.

Katere so najpogostejše težave, povezane z nohti, in katere težave z nohti lahko kažejo na bolezen v organizmu? Mojca Sever: »Nohti in obnohtja se lahko okužijo z bakterijami in glivicami. Kar 20 do 30 % odraslih po 40. letu ima težave z glivično okužbo nohtov. Velikokrat so nohti podvrženi tudi različnim kemičnim in mehanskim poškodbam. Pogosto so poškodovani zaradi nošnje ozke in tesne obutve ali zaradi ukvarjanja s športom, predvsem tekom ali pohodništvom, ko se poškodujejo zaradi pritiskov ob čevlje. Poškodbe nohtov lahko nastanejo tudi zaradi preveč agresivne manikire, grizenja ali pogostega močenja rok ter stika z različnimi detergenti, čistili, topili ali razkužili.«

Bolezenski vzroki

Seveda so vzroki za spremembo na nohtih lahko tudi bolezni. Dr. Sever je povedala, da so nohti lahko spremenjeni zaradi različnih kroničnih dermatoloških obolenj, kot so luskavica, krožno izpadanje las, ekcem in *lichen planus*. Kaj je *lichen planus*? »Na koži, najpogosteje na notranji strani zapestij, podlahteh in nogah, lahko pa tudi na sluznicah (ustni, genitalni, zadnjični) se pojavijo za lečo velike mnogokotne in ostro omejene ploščate papule sivkaste, rožnato rdeče ali vijoličaste barve. Površina je lahko ravna ali upadla in voščena. Za večje papule so značilne mrežasto razporejene proge, ki so še posebej dobro vidne na sluznici. V fazi usihanja bolezni se kožne spremembe spremenijo v rjave madeže. Bolezen se lahko ponavlja, traja pa mesece, tudi več let. Včasih jo je težko razlikovati od psoriaze (luskavice), ekcema ali drugih bolezni s podobnimi znaki, a velikokrat lila oziroma vijoličasta barva kožnih sprememb nakazuje, da gre za *lichen planus*,« je pojasnila dr. Sever.

Kot je še povedala naša sogovornica, se prizadetost nohtov pojavlja tudi pri kar 80 % bolnikov z luskavico. »Značilne spremembe za luskavico na nohtih so številne jamice oziroma vdolbinice, rožnato rjavi madeži, ki jih imenujemo oljni madeži, nohtna plošča se lahko zadebeli in odstopa od podlage.«

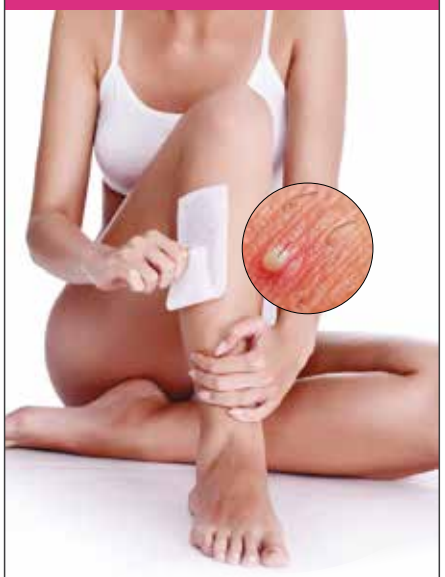
Sistemske bolezni

Mnoge spremembe na nohtih so tudi izraz sistemskih bolezni organizma. Katerih in kako se kažejo? »Konveksne (izbočene) nohte oziroma nohte v obliki urnega stekla najpogo-

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

VNETJE KOŽE
zaradi britja, epilacije?



IALUXID
GEL

Z VODIKOVIM PEROKSIDOM

IALUXID gel prepreči širjenje okužbe pri vnetju lasnega mešička. Namenjen je tudi uporabi **pri aknah, zanohtnici in moluskih.**

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.ialuxid.si Dr. Gorkič

»Poškodbe nohtov lahko nastanejo tudi zaradi preveč agresivne manikire, grizenja ali pogostega močenja rok ter stika z različnimi detergenti, čistili, topili ali razkužili.«

steje najdemo pri bolnikih s pljučnimi boleznimi, lahko pa tudi pri srčnožilnih obolenjih ali obolenjih prebavil. Bolniki s kronično ledvično boleznijo imajo lahko polovico površine nohtov belkasto obarvano. Poznamo tudi t. i. terryjeve nohte, pri katerih je noht skoraj v celoti belo obarvan, le ob prostem robu ne. Takšne nohte imajo bolniki z jetrno cirozo. Žličasti oziroma konkavni (vbočeni) nohti lahko kažejo na pomanjkanje železa v krvi. Nekatere težave z nohti se tudi dedujejo, strokovno jim rečemo kongenitalne anomalije nohtov,« je sistemske bolezenske vzroke opisala dr. Sever.

Glivice na nohtih – kako se jih znebiti?

Glivične okužbe nohtov strokovno imenujemo onihomikoza. Kako se kažejo te spremembe? »Oboleli noht postane rumenkasto obarvan, zadebeljen, deformiran ter se dvigne od podlage. Bolniki se pogosto pritožujejo tudi zaradi bolečin pri hoji, okuženi noht pa je stalen vir okužb, ki se lahko prenesejo na druge nohte ali tudi na druge ljudi,« pove dermatologinja. Doda še, da so glivičnim okužbam nohtov podobne številne druge neglivične bolezni nohtov, pri katerih zdravljenje proti glivicam ne bo uspešno. Diagnozo je zelo težko postaviti samo na osnovi kliničnega pregleda. Kako se postavlja? »Dermatologi si pri diagnozi pomagamo s pomočjo posebnega pripomočka – dermoskopa, za potrditev diagnoze pa je potreben mikološki pregled obolelega nohta v ustreznem laboratoriju.« Kako se potem glivična okužba zdravi? »Izbira in trajanje zdravljenja sta odvisna od tega, koliko nohtov je obolelih in kako razširjena je okužba, od vrste glivične okužbe, ali gre za okužbo nohtov na rokah in nogah, pridruženih obolenj in zdravil, ki jih bolnik že prejema,« pojasni dr. Sever ter dodaja, da so danes v prosti prodaji v lekarni na voljo številni pripravki za odstranjevanje glivic na nohtih v obliki pisal, pršil, tekočin, gelov. »Žal ti pripravki ne prehajajo v noht in pod njega, zato pri zdravljenju niso učinkoviti. Vsebujejo različne pomožne sestavine, poleg njih pa mlečno, citrično ali ocetno kislino, ki delujejo antiseptično in znižajo pH na površini nohta, kar pa ne zadostuje za ozdravitev.«

S čim se torej lahko učinkovito bojujemo proti glivicam? »Med preparati za lokalno zdravljenje glivičnih okužb nohtov, ki so s

Še druge spremembe na nohtih

- Če nam manjka železa ali nekaterih drugih mineralov, vitaminov ali če gre za moteno delovanje katere od žlez, to lahko povzroči krhkost in lomljivost nohtov. Le z laboratorijskimi preiskavami lahko ugotovijo, česa organizmu primanjkuje.
- Kadar se na nohtih pojavijo črne pikice, lahko gre za spontane krvavitve kapilar pod nohtom; če se pojavijo vzdolžne nežno črnikaste lise, pa je lahko vzrok glivično obolenje. Priporočljivo je, da v teh primerih obiščemo osebnega zdravnika.
- Če se nohti cepijo v plasteh, to največkrat nastane zaradi pogostega močenja nohtov, na primer, med pogostim umivanjem rok ali pomivanjem posode. Cepljenje nohtov se lahko pojavi tudi, če nam manjka vitaminov A in B in če je moteno delovanje ščitnice.
- Kateri minerali so pomembni za lepe in zdrave nohte? Zelo pomembna sta železo in nikelj. Železa je veliko v temnem mesu, medtem ko ga je v zelenjavi veliko premalo, da bi lahko z njim nadomestili izgube. Primanjkljaj lahko nadomestite tudi s prehranskimi dodatki, ki jih uživate nekaj tednov.
- Večkrat si lahko pripravimo kopeli za nohte iz narahlo segretega olivnega olja. V olje potunkamo prste in nato masiramo nohte in obnohtje. Na ta način lahko ublažimo ali pozdravimo cepljenje nohtov.
- Rumeni nohti se lahko pojavijo zaradi povečanega uživanja karotenov, na primer korenja, včasih pa je razlog za rumeno obarvanost le temnejši lak za nohte ali gre za stranski učinek kajenja.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

strokovnega vidika priporočljivi in so tudi navedeni v strokovnih smernicah, so laki za nohte, ki vsebujejo protiglivične učinkovine, kot so amorolfin, ciklopiroks in terbinafin. Učinkoviti so pri t. i. superficialni (površinski) beli onihomikozi, kadar je obolelih manj nohtov (trije do štirje) ter je prizadete manj kot 80 % površine nohta. Tovrstne lake svetujemo dermatologi, na primer, tudi pri kroničnih bolnikih zaradi interakcij med protiglivičnimi zdravili in zdravili, ki jih že prejemajo in jih zaradi možnih zapletov ne smejo prenehati jemati,« pove naša sogovornica in opozarja na to, da je zdravljenje s protiglivičnimi laki dolgotrajno in traja pri zdravljenju nohtov rok povprečno do šest mesecev, za nohte nog pa 9 do 12 mesecev. Za hujše oziroma bolj razširjene onihomikoze se dermatologi odločajo za protiglivična zdravila v obliki tablet ali kapsul.

»Nohte je treba striči naravnost in jih na robovih, če je treba, le rahlo ukriviti. S takšno obliko striženja se zmanjša možnost neprijetnega in bolečega vraščanja nohtov.«

Vnetje obnohtnice

Kateri so vzroki za to, da se vname obnohtnica, in kako ukrepati? Ali to kaže na pomanjkanje določenih vitaminov, mineralov ali kaj drugega? Mojca Sever: »Vnetje obnohtnice imenujemo s strokovnim izrazom paronihija. Gre za vnetje obnohtnega tkiva, ki lahko nastane zaradi različnih vzrokov. Prvi vzrok je lahko ta, da manjše poškodbe v obnohtju omogočijo vdor mikrobom. Povzročitelji vnetja so lahko tudi bakterije, virusi (npr. virus herpes), pogosto pa tudi glive, najpogosteje *Candida albicans*. Obnohtje je pordelo, oteklo ter boleče. Ob pritisku lahko izteka gnojna vsebina. Zdravljenje je odvisno od povzročitelja. Le v začetnih stopnjah se lahko zdravijo z lokalnimi antimikrobnimi pripravki in obkladki z antiseptičnimi raztopinami. Če se vnetje slabša in širi, je potreben obisk pri zdravniku. Do pordelih obnohtnih tkiv lahko pride tudi v sklopu kožnih obolenj, kot so luskavica in lichen planus ali kot posledica prejemanja nekaterih zdravil.«

Razcefrana obnohtna kožica ne kaže na pomanjkanje vitaminov in je največkrat posledica pogostega močenja rok in preveč agresivne nege nohtov. Včasih poškodovano oziroma natrgano obnohtno kožico najdemo pri bolnikih z določenimi revmatskimi obolenji.

Kako nohte strižemo?

Kako negujemo nohte? »Nohte je treba striči naravnost in jih na robovih, če je treba, le rahlo ukriviti. S takšno obliko striženja se zmanjša možnost neprijetnega in bolečega vraščanja nohtov,« pove dr. Sever. Kaj pa laki za nohte, ali so lahko tudi škodljivi? »Sam lak za nohte ni škodljiv. Pogosto odstranjevanje laka z odstranjevalci laka pa lahko vodi do poškodb nohtne plošče, ki tako postane bolj prepustna za vodo,« pojasni dr. Sever.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Zelena stran

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.

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
Izvajamo klinične preglede dojk z mikrodozno mamografijo in UZ, zdravljenje nehotenega uhajanja urina in pomlajevanje obrazne in intimne regije.

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

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

Alternativna medicina

Center za zdravje človeka, d.o.o.
V Novem mestu, Ljubljani, Črnomlju
Tel.: 040 214 303 in
040 148 583
www.izvirzdravja.com
Solna soba, frekvenčna terapija za bolečine, alergije vseh vrst, psihosomatika.

Optiki

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, 051 620 555
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 21,00 €**

04/51 55 880, info@freising.si

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

ZANESLJIVA POMOČ PRI TEŽAVAH Z GIBANJEM

Bolečine v hrbtenici in sklepih, velika težava v vsakdanjem življenju.
Dandanes se vsaka četrta oseba, zaradi prisilne drže, spopada s težavami kot so: bolečine v hrbtenici, sklepih, bolečinami krpalnega kanala, z oženjem spinalnega kanala, hernijo in išiasom. Vse to preprečuje nemoten potek vsakdana. S starostjo se obraba vretenc še veča. Bolečine prizadenejo tudi mlajše generacije ter športnike.
Z uporabo pravilnih prehranskih dopolnil si lahko določene težave precej olajšamo, jih preprečimo ter se izognemo operacijam.

Zaustavite vnetja, mravljinčenje v nogah, bolečine v spodnjem delu hrbta ter ramenskem obroču z uživanjem B kompleksa.
Vsaka odrevenelost, neobčutljivost živčnih končičev, pikanje po koži, stopalih in nogah nas opominja na pomanjkanje B vitaminov v telesu. Kombinacija izdelkov B-Complex s silicijem ter Nutribones, deluje izjemno **protivnetno**.
Biostilov B-Complex s silicijem je edinstven na tržišču saj vsebuje najširši spekter B vitaminov (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B12), C vitamin iz šipka, silicij ter holin. Prispeva k močnejšim kostem, ligamentom in tetivam, nahrani živčevje in pripomore k zmanjšanju bolečin v ledvenem delu. Tako boste poskrbeli tudi za boljše celjenje ran, lažje gibanje ter preprečili marsikatero kalcinacijo v telesu.

Minerali - skrivnost pretočnega živčevja.
Nutribones ima izredno hranljivo vrednost za mišice in živčevje in obenem pripomore k lažji sprostitvi. Bogata formula vitaminov in mineralov preprečuje vnetja, krče v mišicah ter krepi kosti in vezivno tkivo. Izdelek vsebuje kalcij in magnezij v razmerju 2:1 v kelatni obliki, ki omogoča pravilno vezavo v kosti in mišice. Vitamin D3 je pomemben za celotno telo, vitamin K2 pa preprečuje kalcinacije in odlaganje oblog na ožilju. Formuli je dodan tudi cink.
Poskrbite za močne zobe in kosti, nohte, lepo kožo, pospešite zaraščanje kosti in kože, poskrbite za pravilno nalaganje kalcija v kosti ter za bolj močne tetive, ligamente in hrustanec, okrepite živčevje in zagotovite boljši pretok signalov. Vse to in še več boste dosegli z mesečno kombinacijo izdelkov B-Complex in Nutribones.

Zatrite bolečine v mišicah in sklepih s kremo Easy Step!
Kot DARILO prejmete kremico Easy Step, ki vsebuje edinstvene sestavine, kot so magnezijevo olje, glukozamin, evkaliptus, ingver, arnika montana, capsaicin. Easy Step krema **deluje protibolečinsko in protivnetno**, **izboljšuje prekrvavitev**, s tem pa blagodejno **sprošča vse mišice in vezivna tkiva**. Izboljša tudi tonus kože in okrepi podkožje. NE TANJŠA KOŽE.

Izkoristite mesečno kombinacijo in se poslovite od bolečin v sklepih in mišicah.

B-Complex s silicijem + Nutribones
DARILO Easy Step krema
UČINKOVITA in PREVERJENA KOMBINACIJA,
ki je POMAGALA ŽE MNOGIM!

Izkušnja
Marjan iz Dolenjske: *"To je edina kombinacija, ki mi je zelo olajšala bolečine v križu. Po dveh tednih vztrajnega jemanja, je bolečina v križu popustila in noga mi je prenehala dreveneti. Presenečen in prav olajšan sem se počutil, da sem se lahko spet vrnil k vsakdanjim opravilom."*

SVOJ PAKET NAROČITE NA:
080 88 44 I www.biostile.si

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!
6 Težave tam spodaj poleti
8 Spolno prenosljive okužbe
10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?
12 Amiotrofična lateralna skleroza
14 Destigmatizirajmo hepatitis
16 Postavite se migreni po robu
19 Kdaj zamenjati ležišče?
21 Naj vas na potovanju ne izda prebava
24 Ob svetovnem dnevu dojenja
26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni
28 Žejni? Lovite zadnji vlak!
30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati
33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži
36 Kožne težave pri otrocih
38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic
41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti
43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje

Dovolj.

Čas je, da preprečimo migreno.

Obiščite spletno stran

www.migrena.si

Na spletni strani boste našli zanimive in koristne informacije, kot so:

- zakaj **migrena ni le glavobol,**
- kateri so **sprožilni dejavniki** migrene,
- kdaj naj oseba z glavobolom **obišče osebnega zdravnika,**
- zakaj je pomembno, da **vodite dnevnik glavobola,**
- kako **migreno obvladati** ter druge uporabne podatke in gradiva.

Datum priprave: november 2021
SI-2021-MED-MIG-165

NOVARTIS | Reimagining Medicine

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

SPREGOVORI O SVOJI MIGRENI

Vsebina

4 Pripravite se na vročino!

6 Težave tam spodaj poleti

8 Spolno prenosljive okužbe

10 Bolniki potrebujejo celostno obravnavo. Pa dostopnost?

12 Amiotrofična lateralna skleroza

14 Destigmatizirajmo hepatitis

16 Postavite se migreni po robu

19 Kdaj zamenjati ležišče?

21 Naj vas na potovanju ne izda prebava

24 Ob svetovnem dnevu dojenja

26 Salmonela – nevarnost pri slabi higieni

28 Žejni? Lovite zadnji vlak!

30 Pri športni dejavnosti ne gre pretiravati

33 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

33 Akne – ples hormonov, ki je viden na koži

36 Kožne težave pri otrocih

38 Cianoza – modrikasto obarvanje kože in sluznic

41 Spremembe na koži, ki pridejo z leti

43 Z lepimi in zdravimi nohti v poletje