ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Julij–avgust 2023 Leto 18, številka 7

Sončni žarki in posledice sončenja

Prva pomoč pri nevarnih ugrizih

Odstop mrežnice – takoj k zdravniku

Dopust in prebava

Kako izbrati pravi vzglavnik

PRILOGA: Dermatologija

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

contrakel® + kelosun®
POPOLNA NEGA IN ZAŠČITA BRAZGOTIN TUDI NA SONCU
nastalih po poškodbah, kirurških posegih, opeklinah, ozeblinah in kot posledica aken. Zmehča brazgotinsko tkivo in pospešuje obnovo kože.
www.pharmadab.si
OB NAKUPU KREME CONTRAKEL V LEKARNI, PODARJAMO VZOREC ZAŠČITNE KREME ZA SONCE KELOSUN.

Prave informacije o vaših težavah poiščite na:

www.abczdravja.si

CAPPUCCINO FREDDO

AMORE

AFFOGATO

ESPRESSO FREDDO

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice

6 Vaginalne okužbe poleti

10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih

12 Bolezen, ki krade dih

14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija

16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!

19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo

21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo

24 Pazimo tudi na ušesa

26 Kako izbrati pravi vzglavnik?

29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

29 Kožne bolezni obraza in lasišča

31 Motnje pigmenta

33 Alergijske kožne bolezni

36 Ker se lahko okuži tudi koža …

38 Kožni rak - lahko se mu izognemo

41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika

44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

OSVEŽITEV NA ILLY NAČIN

RECEPTI ZA HLADNE KAVNE NAPITKE

Dobra kava se prileže v vseh letnih časih, poleti pa nam lahko prinese tudi tako potrebno osvežitev. Na enem mestu smo zbrali enostavne recepte za hladne kavne poslastice, ki jih lahko pripravite doma ali na dopustu. Obiščite spletno stran espresso.si/recepti in si privoščite kavo illy v kombinaciji s sladoledom, spenjenim mlekom, sladkimi likerji ali smetano. Sprostite se nekje v senci in uživajte.

Espresso d.o.o.
Uradni distributer illycaffè

T 01 422 88 88
E illy@espresso.si

espresso.si/recepti

LIVE HAPPILLY

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice sončenja

6 Vaginalne okužbe poleti

10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih

12 Bolezen, ki krade dih

14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija

16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!

19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo

21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo

PRILOGA: Dermatologija

24 Pazimo tudi na ušesa

26 Kako izbrati pravi vzglavnik?

29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

29 Kožne bolezni obraza in lasišča

31 Motnje pigmenta

33 Alergijske kožne bolezni

36 Ker se lahko okuži tudi koža …

38 Kožni rak – lahko se mu izognemo

41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika

44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice

6 Vaginalne okužbe poleti

10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih

12 Bolezen, ki krade dih

14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija

16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!

19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo

21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo

24 Pazimo tudi na ušesa

26 Kako izbrati pravi vzglavnik?

29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

29 Kožne bolezni obraza in lasišča

31 Motnje pigmenta

33 Alergijske kožne bolezni

36 Ker se lahko okuži tudi koža …

38 Kožni rak - lahko se mu izognemo

41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika

44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Pri distribuciji revije ABC zdravja nam pomaga: salomon PRINT

Letnik 18, številka 7, julij–avgust 2023

Izdajatelj: Freising, d. o. o., Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj, *bogataj@freising.si*

Glavni in odgovorni urednik: Franci Bogataj *bogataj@freising.si*

Recenzija: prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje: Ana Tičar Kovačič *abczdravja@freising.si*, **04 515 58 84**

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno): Shutterstock

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

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

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 24,00 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 Visoko energijski UVB-žarki prodirajo v našo povrhnjico in zgornji del usnjice.

B Izogibajte se soncu v času, ko je vaša senca manjša od vaše velikosti.

C UV-žarki lahko že v pičilih 15 minutah poškodujejo našo nezaščiteno kožo.

Sončni žarki in posledice sončenja

Asist. Vid Bajuk, dr. med., specialist dermatovenerologije

Sončni žarki blagodejno vplivajo na naš organizem in naše dobro počutje, a do določene mere. Izpostavljanje soncu izboljša naše razpoloženje in nam daje energijo, obenem pa se pod vplivom sončnih žarkov v našem telesu tvori tudi vitamin D. Po drugi strani pa je vse bolj jasna tudi druga plat pretirane izpostavljenosti soncu.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sonce na zemljo pošilja žarke različnih valovnih dolžin. Ultravijolični spekter sevanja, ki je sestavni del sončnega sevanja, sestavljajo UVA-, UVB- in UVC-žarki. Slednji se absorbirajo že v ozonski plasti ozračja, medtem ko UVA- in UVB-žarki prodrejo vse do površine zemlje. Visokoenergijski UVB-žarki prodirajo v našo povrhnjico in zgornji del usnjice (povečini se od kože odbijejo, tretjina pa jih vstopi v povrhnjico), kar se lahko odrazi z opeklinami in rdečino na koži, medtem ko dolgovalovni UVA-žarki z nižjim nabojem energije prodirajo najgloblje v kožo. Posledice se kažejo kot pigmentacija kože, ob daljšem izpostavljanju tudi kot opekline. A to so le kratkoročne posledice čezmernega izpostavljanja sončnim žarkom. »Posledice lahko razdelimo med zgodnje in pozne. Med zgodnje sodijo sončne opekline, ki nam lahko pokvarijo dopust, saj nas v primeru nastanka kožnih opeklin koža peče, lahko pride do nastanka mehurjev in luščenja kože. ‚Nova' koža je še veliko bolj občutljiva na zunanje dejavnike, vključno z nastankom dodatnih sončnih opeklin. Med pozne posledice prištevamo predvsem hitrejše staranje kože, ki se kaže s povečano zgubanostjo kože, sončnimi pegami ter razširjenimi žilicami v koži in večje tveganje za nastanek kožnega raka, tako nižje malignih keratinocitnih tumorjev, kot tudi melanoma, ki velja za enega od bolj agresivnih in nevarnih rakov nasploh,« pojasnjuje **asist. Vid Bajuk, dr. med., specialist dermatovenerologije**, z Dematovenerološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. Dolgovalovni UVA-žarki s svojim delovanjem lahko pripomorejo k pojavu kožnega raka, saj posredno poškodujejo genetski material in celične membrane. Kožni rak je najpogostejša oblika raka tudi v Sloveniji, z vsakim letom pa se število novoodkritih primerov kožnega raka poveča za od 5 do 7 %.

Izogibajte se soncu v najhujši vročini

Vsako leto pred prihodom poletja se tako strokovnjaki trudijo kar najbolj informirati javnost o škodljivih posledicah čezmernega izpostavljanja sončnim žarkom in neprimerne zaščite pred soncem. S tem se zavest o tej temi seveda dviguje, a kljub temu lahko vsako poletje na plaži opazujemo vrsto posameznikov, ki se brezskrbno predajajo sončnim žarkom tudi v najhujši vročini. Kako torej poskrbeti za svojo kožo in preprečiti razvoj hujših bolezenskih stanj, povezanih s prekomerno izpostavljenostjo soncu? Izogibajte se soncu v času, ko je vaša senca manjša od vaše velikosti. Torej v času med 10. in 16. uro. UV-žarki lahko že v pičlih 15 minutah poškodujejo našo nezaščiteno kožo. Kožo primerno zaščitimo s kremami in oblačili. Glavo pokrijemo s pokrivalom, ki zaščiti tudi vrat, pri otrocih pa izberemo klobučke, ki zaščitijo tudi zatilje. Posamezniki z različnimi kožnimi obolenji in vsi tisti z velikim številom pigmentnih znamenj naj se glede izpostavljenosti soncu posvetujejo s svojim osebnim zdravnikom oz. dermatovenerologom ter naj se sončnim žarkom v kar največji meri izognejo. Dobra rešitev so lahka oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, ki zaščitijo našo kožo pred son-

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

FIDERMA®

Raziskave za zaščito kože pred sončnimi žarki z najnovejšimi zaščitnimi faktorji 50+

NOVO!

Linija SUNFID

za občutljivo kožo za obraz

- nevidna krema
- obarvana krema

Linija CLARIFID

za odpravljanje in preprečevanje hiperpigmentacije

- depigmentacijska sončna krema z ZF 50+

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA T 05 99 47 501

FIDERMA 47/23

cem – najprimernejša so oblačila iz gosto tkanega bombaža, ki obenem dihajo, a ne prepuščajo. Ne pozabimo niti na sončna očala z UV-filtrom, s katerimi zaščitimo tudi svoje oči.

»Sončne kreme« predstavljajo zadnjo obrambo kože pred UV-žarki

Nadvse priporočljiva je tudi uporaba zaščitnih krem z dovolj visokim zaščitnim faktorjem, ki pa naj ne bodo izgovor za sončenje na plaži. »Uporaba krem in drugih pripravkov z zaščitnimi faktorji je ključna že ob najmanjšem izpostavljanju sončni svetlobi, ne sme pa biti potuha, ki nam lahko da lažni občutek, da je izpostavljanje soncu po nanosu kreme z zaščitnim faktorjem varno. Omenjene kreme oziroma pripravki predstavljajo zadnjo obrambo kože pred UV-žarki. Bolj pomembno kot katero vrsto pripravka uporabljamo, je redno nanašanje pripravka z zaščitnim UV-faktorjem (SPF) 30 ali več na vso kožo vsaki dve uri, dodatno po vsakem večjem znojenju, brisanju kože z brisačo, kopanju ali prhanju. Pripravek je treba nanesti vsaj pol ure pred izpostavitvijo soncu,« svetuje dr. Bajuk in v nadaljevanju našteje še nekaj ukrepov, ki so vam lahko v pomoč poleti: »Veliko važnejši so sicer ukrepi neizpostavljanja soncu – iskanje sence –, še posebej med 10. in 16. uro ter uporaba oblačil z višjim UV-zaščitnim faktorjem (UPF), uporaba pokrival, ki ščitijo tudi uhlje, zato se bolj priporoča nošenje klobuka v primerjavi s kapami. Poleg zgoraj omenjenih ukrepov in priporočil je ob izpostavljenosti soncu priporočljiva tudi uporaba sončnih očal z ustreznimi UV-zaščitnimi filtri.«

Pri nanašanju kreme ne bodite površni!

Izberite zaščitni faktor 30 ali več (odvisno od vaše polti) s primernimi UV-filtri, ki »odbijajo« UV-žarke in preprečujejo, da bi ti prodrli globlje v kožo. Proizvajalci sredstev za sončenje uporabljajo v današnjem času predvsem dva zaščitna faktorja: SPF (*Sun Protection Factor*) ali UVB-zaščitni faktor, ki varuje pred sončnimi opeklinami UVB-žarkov, in PFA (*Protection Factor UVA*) ali UVA-zaščitni faktor, ki varuje pred poškodbami kože, ki jih povzročajo UVA-žarki. Izberite vodoodporni izdelek, predvsem pa pred uporabo preverite rok uporabe izdelka (sredstvo za zaščito, ki ste ga odprli lani, vam letos ne bo več zagotavljalo primerne zaščite pred soncem). Podučite se lahko tudi o primernem nanosu sončne kreme, za vsak predel telesa (glava in vrat, prsni koš, trebuh, noge, roke …) uporabite črto zaščitnega sredstva v dolžini svoje dlani. V primeru zaščitnega sredstva v razpršilu je to enako 15 razpršitvam. Pri tem bodite pozorni, da ne izpustite kakšnega manjšega koščka kože. Ena izmed raziskav je namreč pokazala, da pogosto pozabimo na posamezne predele kože. Ženske v povprečju pozabijo namazati okrog 14 % telesne površine, moški pa še nekoliko več – 22 %. Pogosto so to roke, stopala, zadnja stran rok, hrbet ali predeli ob robovih kopalk.

Posvetimo pozornost ranljivim skupinam

Izpostavljanje sončnim žarkom v otroštvu lahko bistveno pripomore k razvoju kožnega raka v starejših obdobjih. Zato pri zaščiti pred soncem nikar ne pozabite na najmlajše. Otroška koža je še posebej občutljiva, otroci pa še nimajo vzpostavljenih primernih zaščitnih mehanizmov. »Med najranljivejše skupine prištevamo dojenčke, malčke in otroke. Koža si sončne opekline ‚zapomni' za zmeraj, zato je ključno pričeti z vzgojo neizpostavljanja soncu in dobre zaščite pred sončnimi žarki že v mladih letih. Otrokom je pomembno dati dober zgled,« opozori sogovornik. Ob tem velja omeniti, da otrok do enega leta starosti nikakor ne izpostavljajte soncu, do drugega leta pa le zjutraj ali pozno popoldan. Zaščitite jih s primerno visokim zaščitnim faktorjem, najbolje brez dodanih dišav in konzervansov, ki lahko dražjo občutljivo otroško kožo. Med bolj ranljive skupine sodijo tudi delavci, ki so zaradi narave svojega poklica bolj izpostavljeni soncu (delavci na gradbiščih, krovci streh, vrtnarji, kmetje itd.). Kot poudarja dr. Bajuk, pa naj bodo pozorni tudi tisti, ki v poletnih dneh radi zaidejo nekoliko višje in vsi tisti, ki sodijo med bolj ranljive že zaradi bolezenskih stanj: »Večja pozornost glede zaščite pred soncem je potrebna tudi pri smučarjih, deskarjih, planincih in pri izvajanju vodnih športov – tako zaradi višjih nadmorskih višin, kot tudi odbijanja sončnih žarkov od snežne odeje in vode. Tudi nekatere skupine bolnikov so bolj ranljive ob izpostavljenosti sončni svetlobi. Mednje sodijo bolniki z lupus eritematozusom, dermatomiozitisom, porfirijami in urtikarijo ob izpostavitvi soncu. Pri teh bolnikih lahko že manjša izpostavitev UV-žarkom vodi v hujše poslabšanje njihove bolezni. Previdnost glede izpostavljanja sončnim žarkom je potrebna pri bolnikih, ki prejemajo zdravila za zaviranje delovanja imunskega sistema, bolnikih, ki so v preteklosti imeli kožnega raka, saj se z dodatnim izpostavljanjem povečuje tveganje za pojav kožnega raka, ter pri bolnikih s polimorfno fotodermatozo (to je tako imenovana alergija na sonce). Tudi nekatera zdravila lahko naredijo bolnike bolj dovzetne za sončne opekline.«

Primerna zaščita, tudi v senci in ob oblačnem vremenu

Nikar ne pozabite, da vas sonce lahko doseže tudi v senci drevesa ali pod senčnikom. Tudi v primeru oblačnega vremena. »Vetroven dan, zimske razmere in oblačno vreme prispevajo k občutku hladu, zaradi česar lažje pozabimo na ustrezno zaščito pred UV-žarki, ki pa prehajajo tudi skozi oblake, je pa od več dejavnikov odvisno, v kakšni meri. Zaščitni ukrepi so vsekakor potrebni tudi na oblačni dan,« še opozori dermatovenerolog. Z dosledno zaščito in ukrepi se zavarujemo pri dejavnostih na prostem, preprečimo nastanek opeklin in zmanjšamo tveganje za nastanek kožnega raka.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Najpogostejši vzrok za vaginalne okužbe so bakterije in glive.

B Vaginalne okužbe poleti so lahko posledica bolj vlažnega in toplega okolja.

C Za intimno higieno ženske je dovolj topla voda, lahko tudi blago milo brez dišav.

Vaginalne okužbe poleti

Končno poletje, potem pa to neprijetno srbenje, pekoči občutek in nelagodje v vaginalnem predelu. Spet okužba in glivice. Zakaj je prav poleti pojav tovrstnih okužb večji? Tveganja in vzroki so sicer različni, kljub temu pa lahko naštejemo glavne dejavnike: vročina in vlaga, bazeni in kopanje, mokre kopalke in spodnje perilo ter povečana spolna aktivnost. Seveda obstajajo tudi drugi razlogi za vaginalne okužbe, na primer, uporaba antibiotikov ali sladkorna bolezen, ki pa niso vezani na poletni čas.

Avtorica: **Vesna Mlakar**

Vaginalne okužbe so precej pogoste in se lahko pojavljajo pri ženskah vseh starosti. Bolezni, ki sta najpogosteje povezani z nožničnim izcedkom, sta bakterijska vaginoza in vaginalna glivična okužba (kandidiaza), redkeje so to trihomonioza, okužba s klamidijo, gonorejo, z virusi ali nekatere spolno prenosljive bolezni.

Ko so vzrok za okužbo bakterije

Nekatere bakterije v nožnici so koristne in potrebne; to so mlečnokislinske bakterije, ki v normalnih okoliščinah skrbijo za kisel pH nožnice. Na ta način ohranjajo v nožnici ravnovesje in preprečujejo naselitev drugih bakterij. Pomanjkanje laktobacilov omogoči drugim bakterijam, da se razrastejo in namnožijo ter razkrajajo nožnične izločke v različne gnilobne produkte. Nastane bakterijska vaginoza – bakterijska okužba nožnice, ki včasih povzroča nenormalen izcedek. Bolezen je pogostejša med spolno aktivnimi ženskami in se včasih pojavi v povezavi s spolno prenosljivi okužbami. Vzroki za bakterijsko vaginozo so lahko: pretirana uporaba sredstev za intimno nego, čezmerno prhanje, dodatki za peneče kopeli,

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

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

»V poletnih mesecih se temperatura in vlaga povečata, to pa ustvarja optimalno okolje za rast mikroorganizmov, vključno s tistimi, ki povzročajo vaginalne okužbe, kot so bakterije ali kvasovke.«

mehčalci za perilo, oprijeto, nezračno in nevpojno spodnje perilo, blato, spolni odnosi brez kondoma, nekatere spolno prenosljive bolezni. Bakterijska vaginoza pogosto nima simptomov, toda pri nekaterih ženskah se lahko pojavi bel, siv ali moten rumenkast izcedek neprijetnega vonja, vonj pa lahko postane močnejši med spolnim odnosom ali umivanjem z milom, ker oboje zmanjšuje kislost v nožnici in spodbuja rast bakterij. Običajno je prisotno tudi neprijetno srbenje v nožnici in na zunanjem spolovilu. Zdravnik lahko odkrije bakterijsko vaginozo na podlagi simptomov, potrdi pa jo z brisom izcedka, ki ga pošlje na analizo. Vaginozo zdravniki zdravijo lokalno ali sistemsko z antibiotiki, ki jih zdravnik predpiše na recept. Pomembna je pravilna raba antibiotika. Čeprav lahko vaginoza oziroma simptomi v dveh dneh zdravljenja izginejo, je treba dosledno upoštevati predpisani čas zdravljenja, saj se težave sicer ponovijo.

Spodnje perilo mora biti skrbno izbrano in suho

V poletnih mesecih se temperatura in vlaga povečata, to pa ustvarja optimalno okolje za rast mikroorganizmov, vključno s tistimi, ki povzročajo vaginalne okužbe, kot so bakterije ali kvasovke. V poletnih mesecih večinoma nosimo kopalke in lahka oblačila, ki se pogosto tesno prilegajo telesu ter ustvarjajo vlažno okolje. Predvsem je pomembno, kakšno spodnje perilo nosimo in kako ga peremo. Pranje spodnjega perila je najbolj učinkovito in varno, ko ga operemo na najmanj 60 °C. Britanska raziskava, ki jo je izvedla zdravnica za higieno, **dr. Lisa Ackerley**, je razkrila, da je pranje spodnjega perila pri 30° C ali 40° C neučinkovito. Spodnje perilo se pri nizki temperaturi znebi le pičlih 14 % mikrobov. Najbrž je odveč poudariti, da je treba oprati tudi vsako na novo kupljeno perilo, izbrati pa raje takega iz naravnih materialov. Bombaž je mehek, diha, je vpojen ter pomaga ohranjati suhost. Podobne lastnosti imajo tudi svila, lan in bambusova vlakna. Izbira kakovostnih materialov je odlična rešitev za čez dan, ponoči pa lahko morda spite brez vsakega spodnjega perila.

Kopanje v bazenih in v morju

Kopanje v javnih bazenih in drugih vodnih površinah lahko poveča tveganje za vaginalne okužbe. Razlog so mikroorganizmi v vodi, ki lahko povzročijo okužbe. Voda v bazenih mora biti bakterijsko neoporečna in primerno klorirana; takšna ne predstavlja večjega tveganja za razvoj vaginalnih vnetij. Kopanje v čisti morski vodi lahko zelo dobro vpliva na žensko zdravje, sluznico nožnice in celo zdravi blage izcedke. Po drugi strani pa lahko pri nekaterih ženskah tudi morska voda, če ima alkalen pH, spremeni pH nožnice in poruši njeno naravno ravnovesje. Ne glede na to, kje se kopate, pa je pomembno, da mokre kopalke čim prej zamenjate s suhimi. Mokre kopalke ustvarjajo vlažno okolje, vlaga pa poveča tveganje za razvoj vaginalnih okužb. Ni odveč opozoriti tudi na možnost okužbe z bakterijo *E.coli*, ki je sicer naravno prisotna v črevesju in se lahko po mokrih kopalkah prenese na vaginalno območje. Podobno se lahko zgodi tudi pri slabi higieni, kadar analnemu odnosu sledi neposredno vaginalni.

Spolni odnosi z neznanci so veliko tveganje

Poletje je čas veselja, počitnic in priložnost, da si ljudje nekoliko oddahnemo. Sproščeni se raje odločamo za spolne odnose, pri tem pa previdnost ni nikoli odveč. Spolne bolezni se lahko prenašajo z vaginalnimi, analnimi ali oralnimi spolnimi odnosi. Med najbolj ogrožene sodijo ženske, ki imajo več spolnih partnerjev, ter ženske, ki imajo oslabljen imunski sitem. Največje tveganje za okužbo pri mladih ženskah v starosti med 15 in 24 let, je okužba s klamidijo. Če je ne zdravimo, lahko ta bakterijska okužba povzroča resne zdravstvene težave, kot so

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

»Ni odveč opozoriti tudi na možnost okužbe z bakterijo E.coli, ki je sicer naravno prisotna v črevesju in se lahko po mokrih kopalkah prenese na vaginalno območje. Podobno se lahko zgodi tudi pri slabi higieni, kadar analnemu odnosu sledi neposredno vaginalni.«

neplodnost, zunajmaternična nosečnost in vnetja spolnih organov v medenici. Ženske pogosto sploh ne vedo, da so okužene, saj bolezen povzroča zelo blage ali sploh nobenih simptomov. Simptomi okužbe so srbenje v nožnici, izcedek iz nožnice, boleče uriniranje, bolečina med spolnimi odnosi itd. Gonoreja je prav tako pogosta spolno prenosljiva bolezen. Kot pri okužbi s klamidijo tudi mnoge ženske z gonorejo ne vedo, da so okužene, saj so simptomi podobni kot pri okužbi sečnega mehurja ali drugih okužbah nožnice.

Glivična okužba nožnice

Glivična okužba nožnice, imenovana tudi vaginalna kandidiaza ali okužba s kvasovkami, je pogosta težava pri ženskah. Vsaj enkrat v življenju se je z glivično okužbo srečalo 75 % žensk pred začetkom menopavze, 10 % žensk pa se srečuje s ponavljajočimi se okužbami, kar pomeni, da zbolijo vsaj štirikrat na leto. Glavni povzročitelj okužbe je gliva kandida, za katero je sicer običajno, da se v majhnem številu nahaja v vaginalni flori. Kadar pa se v določenih pogojih v nožnici razraste, povzroči neravnovesje, lahko tudi okužbo. Dejavniki tveganja so podobni kot pri bakterijski vaginozi, na razraščanje glivic pa vplivajo tudi slabša odpornost zaradi stresa, utrujenost in izčrpanost. Nemalokrat pride do porušenja ravnovesja v času jemanja antibiotikov ali kontracepcijskih tablet, v nosečnosti in med menstruacijo. Zdravljenje je osredotočeno na preprečitev rasti glivice, ki povzroča okužbo, in je odvisno od vsakega specifičnega primera. Nekateri strokovnjaki govorijo tudi o kronični kandidazi, ki lahko prizadene prebavila, živčevje, endokrini in imunski sistem. Pri zdravljenju se poskuša odstraniti možne vzroke; to so lahko določena zdravila, živila, v katerih je veliko prečiščenega sladkorja, mlečni izdelki itd. Zdravnik lahko opravi tudi preiskavo glede možnih osnovnih bolezni, na primer ščitničnih motenj ali sladkorne bolezni. Še posebno pri slednji se glivice zelo hitro širijo. Strokovnjaki za diabetes opozarjajo, da žal premalo pacientk pride od ginekologa k njim s sumom na sladkorno bolezen.

Zdrava izbira higienskih pripomočkov

Nekateri izdelki za higieno in intimno nego so morda dražji, vendar je smiselno odšteti nekoliko več denarja za klinično preizkušene, bolj blage, naravne izdelke. Uporaba novega mila za telo ali pranje perila, čeprav omamno diši, lahko zmoti pH vaše nožnice in povzroči draženje ali okužbo s kvasovkami. Zato se je dobro izogibati vsemu, kar lahko spremeni število vaših bakterij in poruši naravno ravnovesje nožnice. Strokovnjaki odsvetujejo tudi spiranje oziroma umivanje vagine. Da ženska ostane čista in zdrava, je dovolj, da med prhanjem izpere nečistoče okoli vulve s toplo vodo, blagim milom ali milom brez dišav.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije.

Literatura: 1. Milsom I et al. BJU Int 2001;87(9):760-6.; 2. Abrams P et al. Urology 2003 ;61:37-49.

URO_2020_0020_AB

Datum priprave materiala: november 2020

Naj mehur ne kroji vašega življenja!

TEŽAVE Z URINIRANJEM LAHKO PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.[1,2]

Pogosto občutite nenadno potrebo po uriniranju, in ste v stiski zaradi iskanja stranišča?

Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

NAJ MEHUR NE KROJI VAŠEGA ŽIVLJENJA! POGOVORITE SE Z ZDRAVNIKOM.

OBSTAJA REŠITEV!

ZA POMOČ PRI POGOVORU OBIŠČITE:

www.mojmehur.si

astellas

Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Pri odstranitvi klopa ne smemo stisniti njegovega telesa.

B Ob stiku z meduzo kožo sperite s slano vodo.

C Po vsakem ugrizu nevarne živali obiščite zdravnika.

Prva pomoč pri nevarnih ugrizih

Včasih so ljudje bežali pred levi in medvedi, danes se moramo bolj paziti malih živali, ki nosijo v sebi močne strupe. V primeru pika (ali ugriza) nevarnih živali je dobro vedeti, kako postopati, saj sta običajno najpomembnejša prvi odziv in hitro ukrepanje, da se strupi ne širijo po telesu. V vsakem primeru je ključno poiskati tudi zdravniško pomoč, za namene pravilnega in hitrega postopanja v primeru pika ali ugriza nevarne živali pa smo za vas zbrali nekaj informacij o prvi pomoči v takšnih primerih.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Piki in ugrizi nevarnih živali lahko predstavljajo resno tveganje za zdravje in zahtevajo takojšnje ukrepanje. Med nevarne živali bomo tokrat uvrstili nekaj malih in večjih živali, s katerimi se srečujemo v poletnih mesecih in ki s svojim ugrizom v naše telo vbrizgajo strup, ki je lahko nevaren za zdravje – okuženi klopi, psi s steklino, strupene kače, meduze ali kakšne eksotične živali, s katerimi lahko pridemo v stik na potovanjih v tujino.

Ugriz okuženega klopa

Male črne nevidne nadloge, katerih se zdi, da je vse več in mnogokrat povzročajo nevarne, tudi zahrbtne okužbe in bolezni, med katerimi sta najbolj znana lajmska borelioza in klopni meningoencefalitis. Kot pravijo na NIJZ, je »v poletnih mesecih obolevnost najvišja, saj so klopi takrat najbolj aktivni in smo jim ljudje zaradi dejavnosti na vrtovih, travnikih, gozdovih, tudi v večji meri izpostavljeni. Tveganju okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi, so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin, te bolezni se pojavljajo vse od meseca februarja do novembra. V letu 2023 smo na NIJZ že marca prejeli prijave prvih primerov okužb z boleznimi, ki jih prenašajo klopi.«

Če pri pregledu telesa opazimo klopa, ga čim prej previdno odstranimo. Primemo ga s pinceto čim bližje koži in ga z enakomernim gibom izvlečemo naravnost iz kože. Pri tem moramo paziti, da ne stisnemo telesa klopa, saj lahko pri tem sprosti večje število bakterij ali virusov v kri. Za čim temeljitejšo odstranitev klopa je smiselno uporabiti pinceto, ki je specifično oblikovana za odstranjevanje celotnega klopa. Pri odstranjevanju klopov ne uporabljamo olja, krem ali drugih mazil. Ko je klop odstranjen, mesto ugriza temeljito razkužimo z antiseptičnim sredstvom. Sledi proces opazovanja.

»Vbod klopa pri človeku ne povzroči bolečine, saj ima slina klopa anestetičen učinek, zato vbodi pogosto ostajajo neopaženi, predvsem pri otrocih. V Sloveniji sta lajmska borelioza in klopni meningoencefalitis najpogostejši nalezljivi bolezni, ki ju prenašajo klopi. Če je klop okužen z virusom klopnega meningoencefalitisa (KME) ali povzročiteljem lajmske borelioze, lahko med sesanjem krvi na človeka prenese povzročitelja bolezni. Po vbodu okuženega klopa sicer ne pride vedno do okužbe gostitelja, lahko pa okužba poteka tudi brez bolezenskih znakov. Tisti ljudje, ki so bili v preteklosti že okuženi z virusom klopnega meningoencefalitisa, so pred boleznijo zaščiteni,« še pravijo na NIJZ. Verjetnost prenosa povzročitelja lajmske borelioze se s čimprejšnjo odstranitvijo klopa močno zmanjša, ker do okužbe običajno ne pride takoj ob vbodu. NIJZ pa opozarja, da »moramo biti še vsaj mesec dni po vbodu pozorni na morebitne kožne spremembe (značilne rdečine).« V primeru pojava neboleče rdečine je potreben pregled pri zdravniku. Lajmska borelioza se uspešno zdravi z antibiotiki, medtem ko je na drugi strani za klopni meningoencefalitis trenutno na voljo le podporno zdravljenje, zaradi česar se svetuje preventivno cepljenje. »Virus klopnega meningoencefalitisa se že v nekaj minutah po vbodu prenese s slino okuženega klopa. Bolezen se pojavi 7–14 dni po vbodu okuženega klopa kot neznačilna vročinska bolezen z mišičnimi bolečinami, utrjenostjo, glavobolom, ki traja do štiri dni. Sledi od nekaj dni do nekaj tednov trajajoče obdobje brez simptomov. Drugo obdobje bolezni se izraža z znaki prizadetosti osrednjega živčevja, ki se kažejo kot visoka vročina s hudim glavobolom, slabostjo in bruhanjem, lahko se pojavi celo nezavest ali smrt. Pri starejših ljudjeh se pogosteje pojavlja resen potek klopnega meningoencefalitisa, ki lahko vodi v paralize in večkrat pušča trajne posledice. Pri otrocih

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

in mladostnikih ima bolezen običajno lažji potek.«

Pik strupene kače

Včasih so nas učili, da je treba po ugrizu gada ali modrasa narediti tesno prevezo roke ali noge nad ugrizom, križni rez ali izžiganje rane in izsesavanje strupa. Danes ta pravila ne veljajo več. Center za klinično toksikologijo in farmakologijo ljubljanskega Univerzitetnega kliničnega centra navaja naslednje pravilne ukrepe ob ugrizu strupenjače:

1. Po ugrizu gada ali modrasa mora človek, ki z ugrizom dobi v telo strup, mirovati.
2. Takoj je treba odstraniti ves nakit, zlasti prstane, zapestnice, uro.
3. Rano je treba očistiti, jo sterilno obvezati in hladiti z obkladki.
4. Ugriznjeni ud je treba mobilizirati. Če ste v hribih, si pomagamo bodisi s pohodno palico bodisi z vejo.
5. Zastrupljena oseba ne sme piti alkohola.
6. Poskrbeti je treba za prevoz v bolnišnico – zato je nujen takojšen klic na 112.

Na Centru za klinično toksikologijo in farmakologijo (nekdanji Center za zastrupitve) imajo protistrup, ki ga zastrupljeni potrebuje po ugrizu strupene kače. V Sloveniji imamo sicer enajst vrst kač, od tega so strupeni modras, navadni gad in laški gad. Kače (kot vsi kuščarji) čutijo vibracije, ki nastajajo pri gibanju, zato se človeku načeloma umaknejo. V Sloveniji v zadnjih 50 letih pik strupenjače ni bil za nikogar usoden. Poznavalci pa vseeno svetujejo, da ob morebitnem ugrizu, četudi gre za nestrupeno kačo, obiščemo zdravnika, saj lahko vsak ugriz že sam po sebi povzroči okužbo.

Stik s strupeno meduzo

Topla morska voda ne prija zgolj nam, temveč tudi meduzam. V severnem Jadranu živijo najbolj strupene meduze – mesečinke, ki ob dotiku izbrizgajo strup iz ožigalk. Imajo približno 10 cm velik klobuk, iz katerega izhajajo do meter in pol dolge, tanke in slabo vidne lovke, posute z ožigalkami. V morju je sicer tudi več vrst meduz, ki niso strupene in nas ne opečejo. Včasih so veljale vraže, da je treba na mesto stika z meduzo lulati in ga prati s sladko vodo, kar se danes odsvetuje. Na Centru za klinično toksikologijo in farmakologijo navajajo, kakšni so znaki in kako ukrepati ob stiku z mesečinko: »Znaki, ki kažejo na to, da nas je opekla mesečinka, so takojšnja bolečina ob stiku z lovko, rdečina in oteklina kože na mestu stika, zaspanost, oslabelost, bruhaje, glavobol, temnejša brazgotina na mestu stika lahko potem ostaja še več mesecev ali let.«

Prva pomoč ob stiku z mesečinko:

1. Poškodovanca čim prej spravimo iz vode.
2. Kožo čim hitreje speremo z morsko vodo.
3. Morebitne ostanke lovk odstranimo, vendar ne z golimi prsti.
4. Na prizadeto kožo damo hladne obkladke.
5. Kože ne smemo drgniti in praskati, ker s tem vtremo vanjo še več strupa.
6. Otroka moramo vedno peljati na pregled k zdravniku, odraslega pa le ob hujših težavah.

Posebej poudarjajo, da »kože ne smemo nikoli izpirati z navadno vodo, ker ta povzroči dodatno sproščanje strupa iz ožigalk. Kožo moramo najprej čim hitreje sprati z morsko vodo in ne izgubljati časa z iskanjem etanola ali jedilnega kisa. Pozneje lahko kožo speremo tudi z medicinskim 70- ali 90-odstotnim etanolom ali vinskim kisom, ki onesposobita mesečinkin strup. Prizadeto kožo nato pokrijemo z alkoholnimi obkladki.«

Ugriz psa s steklino

Če nas ugrizne pes (ali druga žival), za katerega ne vemo, ali je bil cepljen proti steklini, se lahko najdemo v zagati. Uradna navodila, skladna s slovensko zakonodajo, so, da nas mora v primeru poškodbe, ki jo je povzročila žival, zdravnik napotiti v antirabično ambulanto območne enote NIJZ. Tam bodo opravili oceno tveganja za okužbo z virusom stekline in izpeljali ustrezne postopke za zaščito zdravja poškodovane osebe. V določenih primerih je treba opraviti cepljenje proti steklini. Odločitev o tem postavi zdravnik specialist na območni enoti NIJZ, skladno z nacionalnimi priporočili.

Pomembno je vedeti, da se na ugrizni rani morebitna okužba z virusom stekline ne pozna. Rana se lahko lepo zaceli, četudi je prišlo do okužbe. Inkubacijska doba od vstopa virusa do pojava bolezni je lahko zelo dolga. S pravočasno izvedenimi ukrepi se lahko prepreči pojav stekline pri poškodovani osebi. Zaradi resnosti obolenja je treba antirabičen postopek na NIJZ začeti čim prej. In kar je najpomembnejše dobronamerno svarilo, je to, da razvita oblika bolezni ni ozdravljiva.

Stik z eksotičnimi živalmi na potovanjih

Na potovanjih lahko srečamo tudi nevarne živali, ki povzročijo poškodbo ali sprožijo alergijsko reakcijo. Zelo nevarne so tudi okužbe s povzročitelji, ki jih živali lahko prenašajo (steklina, hemoragična mrzlica, kuga …). Na NIJZ navajajo, da je: »večina ugrizov posledica stika s psi in mačkami, tudi opicami in netopirji, ugrizi drugih divjih ali celo eksotičnih zveri so redki. Otroci so v večji nevarnosti za ugrize kot odrasli in pri njih so poškodbe lahko hujše. Ugriznine same niso smrtno nevarne, razen v primeru večjega obsega. Nevarne so zaradi možnosti prenosa bolezni, predvsem stekline in tetanusa, pa tudi drugih bolezni.« V primeru ugriza je pomembna prva pomoč: »S sterilno gazo ali čistim robcem obrišemo okolico ugrizne rane, da odstranimo živalsko slino. Rano pustimo nekaj minut krvaveti, da se izločijo mikrobi in druga umazanija. Nato rano nekaj minut temeljito izpiramo s tekočo vodo, z raztopino milnice ali dezinfekcijskim sredstvom ter zaustavimo krvavitev. Rano sterilno pokrijemo. Poškodovanega naj pregleda zdravnik, ki bo po potrebi rano kirurško oskrbel in predpisal antibiotik ter opravil ustrezna cepljenja (tetanus, steklina).«

Piči pa nas lahko več živali:

- kače in meduze (ravnamo kot opisano zgoraj),
- pajki in škorpijoni (po ugrizu damo prizadeti del v vročo kopel, ki omogoča razgradnjo termo labilnega strupa, ud imobiliziramo; prevezo naredimo le v primeru ugriza zelo strupenih pajkov),
- žuželke – čebele, ose, sršeni (najprej odstranimo morebitno želo, mesto pa hladimo z mrzlimi obkladki, uporabimo lahko mazila proti srbenju),
- poškodbe morskih živali – strupene ribe v tropskih morjih (po piku je treba iz rane čim prej odstraniti bodice, rano sprati s sladko vodo in okončino potopiti za 30 do 90 minut v vročo vodo; po potrebi se ud imobilizira in vzame sredstvo proti bolečinam).

KAČAFON: 040 322 449

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Kronično obstruktivno pljučno bolezen označujeta težka sapa in kašelj z izmečkom.

B Najpogostejši vzrok za KOPB je kajenje.

C Visoke temperature poleti težave bolnikov še povečajo.

Bolezen, ki krade dih

Kronična obstruktivna pljučna bolezen je tista, ki krade dih bolnikom. Napreduje počasi, a vztrajno, poškodbe, ki jih povzroča na pljučih, pa niso ozdravljive. Za zdaj z določenimi ukrepi in zdravljenjem lahko le ustavijo njeno napredovanje in bolnikom olajšajo življenje z njo.

Avtorica: **Maja Korošak**

Pri KOPB so vneta velika dihala, mala dihala ter pljučni mešički. V velikih dihalih se tvori preveč sluzi, ki jo bolniki izkašljujejo. Če se v dihalih naselijo bakterije, to se najpogosteje zgodi med poslabšanji bolezni, se sluz pretvori v gnoj. Mala dihala brazgotinijo ter so vse slabše prehodna za prehajanje zraka v pljučne mešičke, kjer kisik prehaja v kri. Žal tudi pljučni mešički propadajo in se združujejo v večje zračne prostore – nastaja emfizem. Zaradi brazgotinjenja malih dihal se pojavi zapora dihal, ki bolnikom povzroča težko dihanje. Dihanje dodatno ovira prenapihnjenost pljuč zaradi emfizema. Ob tem so vnete tudi pljučne žile, to pa obremenjuje srce, ki prične prej ali slej popuščati, zaradi česar bolniki s KOPB še težje dihajo.

S **Katjo Triller, dr. med., specialistko pnevmologije**, s Kardiološkega oddelka Splošne bolnišnice Celje smo se pogovarjali o tej bolezni, njenih vzrokih, kako poslabšuje kakovost življenja bolnikov, kako se diagnosticira in zdravi. Posebno pozornost smo namenili življenju bolnikov v poletnih mesecih, ko se zunanje temperature dvignejo tudi čez 30 °C in povzročajo dodatne težave.

Kako se kaže KOPB? Katja Triller: »Kronično obstruktivno pljučno bolezen označujeta težka sapa in kašelj z izmečkom. Zaradi stalnega vnetja dihalnih poti (sapnic), ki je posledica tobačnega dima, se te poti zadebelijo in zožijo, pljučni mešički pa lahko propadajo. To z drugimi besedami opišemo kot bronhitis, bronhiolitis in emfizem pljuč. Bolezen ni ozdravljiva, je napredujoča, označujejo jo bolj ali manj pogosta poslabšanja, ki se kažejo s poslabšanjem težke sape, utrujenostjo, hujšega kašlja, večje količine izkašljane sluzi, lahko s piskanjem ter tiščanjem v prsnem košu.« Kateri pa so vzroki zanjo? »Kot sem že omenila, je KOPB najpogosteje povzročena s kajenjem tobačnih izdelkov, povzročajo pa jo lahko tudi onesnaževalci v zraku (smog, delo z anorganskim in organskim prahom, kemikalijami, delo v premogovnikih itd.). Pomembna pri nastanku sta tudi genetsko nagnjenje in razvoj pljuč v zgodnjem otroštvu,« je pojasnila sogovornica.

Poslabšuje kakovost življenja

KOPB močno vpliva na kakovost življenja bolnika. Kot pove pulmologinja, se težka sapa, ki je značilna za to bolezen, sprva pojavlja le ob hujših naporih, ob napredovali bolezni pa jo bolnik čuti že ob manjših premikih, kot je npr. posedanje v postelji. »Težka sapa in moteč kašelj lahko bolnika močno omejita pri vsakdanjih opravilih, v službi, pri druženju s prijatelji, osebni negi itd.« Kako pa si bolniki lahko sami izboljšajo kakovost življenja? »Bolnik, ki redno prejema zdravila, se rekreira in opusti kajenje, si lahko pomembno zmanjša število poslabšanj ter upočasni napredovanje bolezni. Za zmanjševanje števila poslabšanj je pomembno tudi izogibanje okužbam. Vsem bolnikom svetujemo, da se cepijo proti sezonski gripi, covidu ter pnevmokoku,« opisuje dr. Triller in dodaja, da druženje s prijatelji, znanci ter ukvarjanje s hobiji lahko pomembno zmanjša tudi nastanek depresije in anksioznost, ki sta zelo pogosti pri bolnikih s težko sapo oziroma oteženim dihanjem.

Diagnosticiranje in zdravljenje

Kot je povedala pulmologinja, se pogosto zgodi, da izbrani osebni zdravnik kadilca napoti v referenčno ambulanto. »Tam se pri spirometriji pokaže, da s pljučno funkcijo nekaj ni v redu. Bolnik lahko tudi navaja težko sapo ob naporu, ki ga je še pred kratkim normalno zmogel, lahko se pojavlja tudi pogostejši, hujši, moteč kašelj, tiščanje v prsnem košu, ob napredovali bolezni pa zadihanost ob minimalnih naporih, hujšanje itd. Izbrani osebni zdravnik bolnika nato napoti k specialistu pnevmologu, ki opravi dodatne preiskave, kot so rentgensko slikanje prsnih organov, dodatni testi pljučne funkcije ter po potrebi tudi laboratorijske preiskave, računalniška tomografija (CT) prsnih organov, ultrazvok srca itd. Na podlagi pridobljenih podatkov in izvidov pnevmolog lahko potrdi diagnozo KOPB.«

Kako poteka zdravljenje? »Zdravljenje KOPB je večplastno. V prvi vrsti je treba bolnika spodbuditi (oziroma ga spodbujati), da preneha s kajenjem. Pomembno je tudi ponovno pridobivanje telesne kondicije ali njeno vzdrževanje. Bolnik mora poskrbeti tudi za primerno telesno težo in zdravo prehrano. Pnevmolog seveda predpiše tudi zdra-

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

vila, ki pa bolezni ne pozdravijo. Kot smo že dejali, je bolezen kronična, kar pomeni, da z zdravili in nefarmakološkimi ukrepi lahko le zaviramo njen napredek in preprečujemo poslabšanje bolezni,« še poudari dr. Triller.

Zdravila za zdravljenje KOPB so večinoma v obliki vpihovalnikov in vdihovalnikov, nekatera zdravila so v obliki tablet, lahko pa se uporabljajo tudi inhalatorji. Kot pove dr. Triller, poznamo dve večji skupini zdravil. »Prva, najpomembnejša skupina so bronhodilatatorji. Ta zdravila razširijo zožene sapnice, kar bolniku olajša izdih, do neke mere pa tudi olajša izkašljevanje in kašelj. Druga skupina zdravil, ki se jih uporablja le pri določenih podtipih kronične obstruktivne pljučne bolezni, so kortikosteroidi. To so zdravila s protivnetnim delovanjem. Poleg teh dveh skupin zdravil uporabljamo ob poslabšanjih KOPB tudi antibiotike, zdravila proti kašlju ali za lažje izkašljevanje, dodaten kisik, kortikosteroide v obliki tablet ali v intravenozni obliki, dodatne bronhodilatatorje ter zdravila za druge, KOPB pogosto pridružene, kronične bolezni (npr. srčno popuščanje, motnje ritma, depresijo, osteoporozo itd.). Ob napredovali KOPB lahko pride do kronične respiracijske insuficience oziroma do potrebe po stalnem dodatku kisika, ki ga bolnik nato prejme v obliki koncentratorja kisika ali pa v kisikovi bombi (tekoči kisik). Ko bolezen še naprej napreduje, lahko težko sapo lajšamo z zdravili na bazi opiatov, z antidepresivi, z anksiolitiki itd. Pri nekaterih bolnikih pridejo v poštev tudi podporna, neinvazivna mehanska ventilacija, kirurško zmanjševanje volumna pljuč ali transplantacija pljuč,« zdravljenje opisuje dr. Triller.

Vročina oteži življenje

Kako pa visoke temperature v poletju vplivajo na kakovost življenja bolnikov s KOPB? »Poletne visoke temperature pogosto otežijo življenje tudi ljudem brez kroničnih bolezni. Vsi poznamo izraze dehidracija, sončarica (z značilno slabostjo, vrtoglavico, bruhanjem) ter vročinski ali toplotni udar (ko telo ni več sposobno znižati telesne temperature in sledi izguba zavesti ali celo smrt). Bolniki s kroničnimi boleznimi pa seveda vročino prenašajo še toliko težje,« odgovarja naša sogovornica in dodaja, da je pri bolnikih s KOPB dokazano, da poleti ob visokih temperaturah navajajo pogostejša poslabšanja svoje bolezni. »Zdravniki in raziskovalci to pripisujejo hitrejšemu dihanju, ki je eden od mehanizmov telesa za ohlajanje. Ob hitrem dihanju bolnik s KOPB nima dovolj časa za izdih, saj je ta pomembno podaljšan zaradi kronično zadebeljenih in zoženih sapnic. Zrak se po vsakem (prekratkem) izdihu v pljučih nabira in počasi prične primanjkovati prostora za nov vdih. To dogajanje zdravniki imenujejo dinamična hiperinflacija, bolniki s KOPB pa jo čutijo in opišejo kot poslabšanje težke sape. Pritisk v prsnem košu se poveča, zmanjša se priliv krvi v prsni koš oziroma srce, posledično lahko pade sistemski krvni tlak, kar bolnik čuti kot vrtoglavico, oslabelost, šumenje v ušesih, lahko pa sledi tudi nezavest.«

Naša sogovornica še pove, da je prav tako dokazano, da vroč in vlažen zrak lahko poslabšuje obstruktivne pljučne bolezni, kot sta KOPB in astma, in sicer zaradi posledičnega dodatnega skrčenja oziroma zoženja sapnic.

Dr. Triller prav tako izpostavi, da so bolniki s KOPB pogosto tudi srčni bolniki. »Srčni bolniki poletno vročino težje prenašajo, telo se namreč na povišano telesno temperaturo odzove tudi s povišano srčno frekvenco, razširjenimi žilicami kože. Posledično se krvni tlak v sistemskem obtoku zniža, kar pa srčni bolniki precej bolj in hitreje občutijo. Postanejo lahko vrtoglavi, zadihani ob najmanjšem naporu, noge jim otekajo, lahko imajo bolečine v prsnem košu in podobno.

Zato pulmologinja priporoča, da se bolniki s KOPB v vročih poletnih mesecih v času najvišjih dnevnih temperatur zadržujejo v hladnejših prostorih in uživajo zadosti tekočine. V hladnejših delih dneva pa je priporočljiva rekreacija za vzdrževanje telesne kondicije, ki je za bolnike s KOPB še kako pomembna.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Najboljša preventiva: kondomi, testi in pogovor.

B Že Casanova je uporabljal »varovalne kapice« pri vseh svojih ljubicah.

C Nove kontracepcijske metode z nižjimi odmerki hormonov.

Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija

Kontracepcija je na eni strani zaščita pred neželeno nosečnostjo, na drugi strani pa je lahko tudi preventiva pred spolno prenosljivimi boleznimi. Te v zadnjem času naraščajo in niso vse ozdravljive. Skrb vzbujajoče je tudi dejstvo, da se pogosto ne pokažejo z opaznimi simptomi. Zato je potrebna preventiva. Poglejmo si, kakšne so možnosti in kakšne nevarnosti.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Svetovna zdravstvena organizacija opozarja: »Spolno prenosljive bolezni se prenašajo v večini skozi nezaščitene spolne odnose. Nekatere se lahko prenašajo tudi v nosečnosti na plod, med porodom, med dojenjem in skozi okuženo kri. Spolno prenosljive bolezni imajo ogromen vpliv na naše zdravje. Če jih ne zdravimo, lahko vodijo do zelo resnih posledic, med katere sodijo nevrološke in kardiovaskularne bolezni, neplodnost, mrtvo rojstvo in povečano tveganje za HIV. Pogosto so te bolezni tudi družbeno stigmatizirane, povezane z nasiljem v družini in vplivajo na splošno kakovost življenja.«

Eden večjih izzivov je, da spolno prenosljive bolezni nimajo simptomov. Če so prisotni kakšni simptomi, so to v glavnem vaginalne in urinalne težave, razjede na spolovilih in bolečine v spodnjem delu trebuha. Najpogostejše in ozdravljive spolno prenosljive bolezni so trihosoma, klamidija, gonoreja in sifilis. V zadnjem času na SZO opažajo naraščajočo odpornost mikrobov, kar predstavlja veliko grožnjo neozdravljivosti gonoreje. Virusne spolno prenosljive bolezni, kamor sodijo HIV, HSV, hepatitis B, HPV in HTLV-1, imajo manjše možnosti zdravljenja in ozdravitve. Za nekatere so na voljo cepiva, nekatere okužbe pa so vseživljenjske.

Podatki ameriškega inštituta za nadzor in preventivo pred boleznimi CDC je leta 2021 objavil podatke, ki kažejo na nekajletno zaporedno rast spolno prenosljivih bolezni. V ZDA so tako zabeležili 2,6 milijona primerov klamidije, gonoreje in sifilisa. Po obdobju pandemije, ko smo bili ljudje socialno izolirani, je bilo pričakovati, da bodo prva prosta svobodna poletja še toliko večje tveganje za porast števila spolno prenosljivih bolezni. Poleg dejstva, da je bilo tudi manj opravljenih testiranj in postavljenih diagnoz v času pandemije, velja, da smo ljudje socialna bitja. Mnogi so utrpeli pomanjkanje intimnih odnosov, zato je bilo pričakovati, da bo število spolno prenosljivih bolezni v porastu.

Preventiva in testiranja

Poleti, ko je ljubezen v zraku, morda ne bo odveč imeti v mislih nekaj osnovnih napotkov, da ne bi dolgov prijetnih poletnih skušnjav odplačevali v dolgih hladnih zimah ali celo letih. Glavno navodilo vseh zdravstvenih institucij za dobro preventivo pred spolno prenosljivimi boleznimi so varni spolni odnosi, kar vključuje:

- redna testiranja na spolno prenosljive bolezni,
- varne spolne odnose, ki vključujejo kontracepcijo in kondome
- ter pogovor s spolnim partnerjem o njegovem zdravstvenem stanju in uporabi zaščite.

Testiranj na spolno prenosljive bolezni je več vrst. Testira se lahko anonimno, če to ni nujno, pa je najbolje obiskati osebnega zdravnika, ki bo glede na opis predlagal najprimernejše testiranje. Obravnava bo najverjetneje potekala pri dermatovenerologu. Možna so tudi samoplačniška testiranja pri nekaterih ginekologih. Brezplačno in anonimno pa se lahko testiramo zgolj na virus HIV, hepatitis B in C.

Kontracepcija – preventiva pred SPB in neželeno nosečnostjo

Zanimiv je zgodovinski sprehod skozi pojav in razvoj metod kontracepcije kot zaščite pred nosečnostjo, ki so jih poznali že stari Egipčani in Rimljani. Eni od najzgodnejših zgodovinskih zapisov iz let 1550 in 1850 navajajo, da naj bi stari Egipčani kot zaščito pred neželeno nosečnostjo v žensko nožnico vstavljali med in liste akacije. Stari Grki in Rimljani naj bi kontracepcijo uživali oralno, večinoma danes že izumrlo rastlino silfium pa tudi nekaj drugih naravnih dobrin (vrba, datlji, granatno jabolko, Aristotel je verjel v olje cedre, Hipokrat v bakrene soli …). Večina teh metod je bila najverjetneje neučinkovita, nekatere tudi nevarne, za edino učinkovito se je izkazala zgolj metoda prekinitve spolnega odnosa. V 7. stoletju pr. n. št. je kitajski zdravnik Tung Hsuan zabeležil splošno vzdržnost in vzdržnost ejakujacije pri moškem, vendar se ne ve točno, ali z namenom preprečitve zanositve ali ohranitve moškega janga. V sred-

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

njeveški dinastiji Tang so ženskam, ki niso želele več rojevati otrok, predpisali mešanico segretega olja in živega srebra, ki je sprožila sterilnost. V Evropi je imela na razvoj kontracepcije velik vpliv Katoliška cerkev, ki je vse poskuse preprečevanja zanositve označila kot nemoralne.

Poleg zeliščnih pripravkov so bili tudi kondomi poznani že veliko dlje, kot si mislimo, vendar njihov osnovni cilj ni bilo več preprečevanje nosečnosti, temveč preprečevanje širjenja spolno prenosljivih bolezni. V 18. stoletju je bil Casanova eden prvih, za katerega se ve, da je uporabljal »varovalne kapice« pri vseh svojih ljubicah. V 19. in 20. stoletju so se pojavljale nove metode in se razbijali tabuji glede kontracepcije. Prvo kontracepcijsko tabletko je FDA potrdila 23. junija 1960, kar je bila pomembna prelomnica, in od takrat se je pojavilo še veliko novih metod, ki imajo vse določene prednosti in pomanjkljivosti.

Sodobne metode kontracepcije

Danes uporablja kontracepcijo kar 55 % žensk med 20. in 44. letom starosti, med 20. in 29. letom pa ta delež znaša kar 72 %. **Izr. prof. dr. Bojana Pinter, specialistka ginekologije in porodništva** z Ginekološke klinike UKC Ljubljana, pojasnjuje: »Glede na trajanje delovanja delimo kontracepcijo na nepovratno kontracepcijo, kot sta sterilizacija ženske ali moškega, ter na povratno kontracepcijo, ki začasno prepreči neželeno zanositev, to so vse ostale metode kontracepcije. Po učinkovitosti preprečevanja neželene nosečnosti delimo povratno kontracepcijo na bolj učinkovito, med njimi maternični vložek, hormonska kontracepcija in kondom, ter na manj učinkovito, kjer so vse ostale metode. Glede na mehanizem delovanja pa delimo kontracepcijo na hormonsko kontracepcijo, maternični vložek, nujno kontracepcijo, pregradne metode kontracepcije, kot so kondom, diafragma in spermicidi, in še na obdobno vzdržnost, prekinjen spolni odnos, laktacijsko amenorejo in sterilizacijo.«

Najpogostejše sodobne oblike kontracepcije (poleg uporabe kondoma) so:

Kalkulatorji plodnih dni – digitalizacija sveta omogoča spremljanje menstrualnega cikla in ovulacije kar s pomočjo mobilnega telefona. Algoritem lahko preračuna in z veliko natančnostjo napove datum ovulacije in obdobja plodnosti, tako da se lahko takrat načrtno izognemo spolnim odnosom in s tem zmanjšamo tveganje za neželeno nosečnost.

Kontracepcijski obliži – dostopni so že dalj časa, vendar so se v zadnjem času izboljšali, saj zagotavljajo daljšo in bolj učinkovito zaščito. Delujejo na principu sproščanja hormonov, ki preprečujejo ovulacijo.

Vaginalni obročki – imajo podoben princip delovanja kot kontracepcijski obliži, le da se vstavijo v nožnico. Po dveh tednih uporabe se odstranijo, da se sproži normalen proces menstruacije.

Kontracepcijske tablete z nižjim odmerkom hormonov – je ena najpogosteje uporabljenih oblik kontracepcije. V zadnjem času so razvili tablete z nižjim odmerkom hormonov in s tem zmanjšali neželene stranske učinke jemanja teh tablet.

Kontracepcijski vsadki – majhne fleksibilne palčke, ki se jih vstavi pod kožo in delujejo kar tri do pet let. Delujejo prav tako na podlagi sproščanja hormonov, ki preprečujejo ovulacijo, vstaviti pa jih mora zdravstveni delavec.

Kontracepcijske injekcije – prav tako ene najučinkovitejših zaščit, ki ne zahteva vsakodnevnega jemanja, temveč jo zdravstveni delavec vbrizga vsakih nekaj mesecev ali enkrat letno.

Kontracepcijske pene in geli – sodijo med novejše oblike kontracepcije, ki delujejo tako, da ustvarijo oviro in semenčici preprečijo gibanje skozi maternični vrat v jajcevod. Uporabijo se med samim spolnim odnosom, na voljo so tudi brez recepta.

Z redkimi izjemami torej kontracepcijska sredstva delujejo na uravnavanje delovanja hormonov v času ovulacije pri ženski, kar lahko nekaterim ženskam s hormonskimi težavami pomaga, nekaterim pa povzroča težave. Dr. Pinter meni, da »kombinirana hormonska kontracepcija zelo učinkovito zmanjša težave zaradi predmenstruacijskega sindroma, za katerega so značilni napihnjenost, zadrževanje vode v telesu in motnje razpoloženja v zadnjih dveh tednih pred menstruacijo. Ta hormonska kontracepcija tudi učinkovito blaži predmenopavzne težave, kot so vročinski oblivi, nočno potenje in motnje razpoloženja. Na drugi strani pa je približno desetina žensk bolj občutljiva na zdravljenje s hormoni, ko se ob zdravljenju pojavijo motnje razpoloženja. Takšne pacientke moramo ob zdravljenju bolj pozorno spremljati in po potrebi prilagoditi vrsto zdravljenja.«

Obstajajo tudi primeri, ko hormonska kontracepcija nikakor ni primerna. »Kombinirana hormonska kontracepcija v obliki tablet, vaginalnega obročka in kožnega obliža ni primerna za kadilke po 35. letu starosti, ženske z visokim krvnim tlakom več kot 140/90 mm Hg, z boleznimi srca in ožilja, s predhodnim pojavom krvnih strdkov ali če se krvni strdki pojavljajo pri članih družine v prvem kolenu, mlajših od 45 let, v primeru migren z žariščnimi znaki, ob hujši debelosti, ob jetrnih boleznih, hormonsko odvisnih rakih, kot je rak dojke, in nekaterih drugih boleznih in stanjih. Progestogenska kontracepcija v obliki tablet in tudi injekcij, ki pa so dosegljive samo v večjih zdravstvenih ustanovah, ima manj omejitev: lahko jo predpisujemo pri vseh zgoraj omenjenih stanjih, razen pri hujših jetrnih boleznih in hormonsko odvisnih tumorjih jih ne predpisujemo,« še pojasnjuje Pintar.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Uspešnost zdravljenja je do 95-odstotna.

B V Sloveniji imamo 400 do 500 primerov odstopa mrežnice letno.

C Takojšen pregled ob svežem odstopu poveča uspešnost zdravljenja.

Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!

Doc. dr. Xhevat Lumi, dr. med.

Bliskanje in motnjave pred očmi ter izpad na vidnem polju so alarmantni znaki odstopa očesne mrežnice. Incidenca pojava odstopa mrežnice je v porastu, saj je zadnja leta v Sloveniji med 400 in 500 primerov letno. Naš sogovornik, doc. dr. Xhevat Lumi, dr. med., iz Očesne klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, opozarja na pomembnost zgodnje prepoznave odstopa mrežnice, saj je regmatogeni odstop mrežnice eno najpogostejših stanj, zaradi katerih bolniki izgubljajo vid. Bolniki s svežim odstopom mrežnice in neprizadeto rumeno pego imajo boljši anatomski in funkcionalni izid zdravljenja. Zaradi tega je zelo pomembno, da bolnik z odstopom mrežnice pride na zdravljenje pravočasno, saj je na splošno uspešnost zdravljenja pri svežem odstopu boljša.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Mrežnica ali retina je najbolj notranja plast očesa, ki je specializirana za sprejem svetlobnih dražljajev. Te svetlobne dražljaje spremeni v impulze, ki se preko vidnega živca in vidne poti prenesejo do centra za vid v zatilnem režnju v možganih, kjer se pretvorijo v slike ali vid. Kadar govorimo o odstopu mrežnice, ta izraz najpogosteje uporabljamo za t. i. regmatogeni odstop mrežnice. Ta vrsta odstopa nastane zaradi raztrganin(e) na mrežnici. Tudi izraz regmatogeni izhaja iz grške besede »rhegma«, ki pomeni raztrganino. Značilni simptomi za odstop mrežnice so: bliskanje, nenaden pojav motnjav pred očesom (ena ali več, nekateri bolniki opisujejo goste motnjave kot »črn dež«) ter izpad na vidnem polju, ki se začne periferno in se širi proti središču. To stanje potrebuje nujno oftalmološko obravnavo in operativni poseg.

»Poslabšanje vida, ki sledi nenadnemu pojavu bliskanja, gostim motnjavam pred očesom in izpadom na vidnem polju (kot zavesa, ki zakriva vidno polje), je zelo verjetno posledica odstopa mrežnice,« pojasnjuje naš sogovornik **Lumi**. »Takšen bolnik potrebuje nujen oftalmološki pregled in operacijo. V vsakem primeru nenadnega pojava motnjav in bliskanja pred očesom svetujemo pregled pri oftalmologu. Oba simptoma sta lahko posledica odstopa steklovine in raztrganine na mrežnici. Vsaka raztrganina sicer ne povzroči odstopa mrežnice. Sveže raztrganine je vedno treba obravnavati kot nujno stanje in v teh primerih vselej naredimo lasersko fotokoagulacijo mrežnice.«

Trije tipi odstopa mrežnice

Glede na etiologijo poznamo tri oblike odstopa mrežnice: regmatogeni, trakcijski in eksudativni (serozni). Najbolj pogost je že omenjeni regmatogeni odstop mrežnice, kjer ločimo predvsem, ali je odstop svež ali dolgotrajen oz. kronični. Pri kroničnem odstopu mrežnice je uspešnost zdravljenja slabša. Ključni moment pri tem odstopu je nastanek raztrganine, zaradi katerega očesna vodka preide pod mrežnico. Kopičenje te tekočine med mrežnico in žilnico odmakne fotoreceptorje od svoje podlage. Zaradi tega odmika fotoreceptorji, ki so ključne celice za sprejem svetlobnega

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

dražljaja, prenehajo delovati. »Če je prizadet periferni del mrežnice, bodo bolniki to stanje opazili kot izpad na vidnem polju. Če je prizadet centralni del mrežnice ali rumena pega, bo bolnik izgubil tudi centralni del vidnega polja, torej se bo vidna ostrina drastično poslabšala. Če se to stanje ne popravi, bo odstop mrežnice lahko zajel vso mrežnico in takšna oseba bo imela izpad na celotnem vidnem polju vključno z izgubo ostrine vida. Odmik fotoreceptorjev od mrežničnih pigmentih celic onemogoča njihovo prehranjevanje in pridobivanje kisika, kar pripelje do odmrtja fotoreceptorjev. Slednje pa pomeni zelo slabo prognozo za vid,« pojasnjuje Lumi.

Trakcijski odstop mrežnice nastane kot posledica vleka na mrežnici, povzročenega večinoma zaradi na novo nastalih membran ali brazgotin znotraj očesa ali zaradi prirojenih sprememb. Slednje zaradi nepravilnega razvoja znotrajočesnih struktur povzročijo čezmeren vlek na mrežnici in odstop. Trakcijski odstop mrežnice se lahko pojavi tako pri odraslih osebah kot tudi pri otrocih. »Pri odraslih je najpogosteje posledica sladkorne bolezni, odprtih očesnih poškodb in zapore mrežničnih žil, ki nastanejo zaradi različnih razlogov. Pri otrocih je ta vrsta odstopa mrežnice najpogosteje povezana z retinopatijo nedonošenčkov, odprtimi poškodbami ali z drugimi prirojenimi boleznimi oči,« navaja Lumi. Obvladovanje teh stanj je zaradi povezave s splošnim zdravstvenim stanjem in vplivom primarne bolezni (kot je npr. sladkorna bolezen) na celoten organizem večinoma kompleksno in terja sodelovanje oftalmologa z osebnim zdravnikom, internistom, diabetologom, nefrologom, pediatrom itn. Sicer se ta vrsta odstopa mrežnice zdravi tudi kirurško predvsem s posegom, ki se imenuje *vitrektomija pars plana*.

Serozni ali eksudativni odstop mrežnice se zgodi, kadar se tekočina nabira pod mrežnico kot posledica prekomernega prepuščanja ožilja. Najpogosteje nastane zaradi vnetnih, infektivnih ali malignih stanj na mrežnici in/ali žilnici. Večinoma se zdravi medikamentozno ali v kombinaciji z operativnim posegom ter v nekaterih primerih tudi s pomočjo kemoterapije in pri tumorjih tudi z obsevanjem.

Dejavniki tveganja

Odstopa mrežnice ni mogoče predvideti, lahko pa ugotovimo, ali nekdo sodi v rizično skupino. Posameznikom iz teh skupin svetujemo redne preglede pri oftalmologu. Po besedah Lumija so dejavniki tveganja za odstop mrežnice: kratkovidnost, predhodna operacija sive mrene ali refraktivni operativni poseg, YAG laser kapsulotomija po operaciji sive mrene, poškodba očesa ter genetsko pogojene bolezni, kot je sticklerjev sindrom. »Stopnja tveganja za odstop mrežnice se pri bolnikih, ki so imeli refraktivni poseg za znižanje dioptrije, po tem posegu ne zmanjšuje, temveč se povečuje,« opozarja Lumi. Nagnjenje je večje tudi pri tistih ljudeh, ki imajo degenerativne spremembe na periferni mrežnici. Pri tej skupini ljudi je pomemben natančen pregled očesnega ozadja pri široki zenici ter pred načrtovanim operativnim posegom za zamenjavo očesne leče ali pred operacijo sive mrene.

Raztrganine na mrežnici so največkrat povezane z odstopom steklovine. To je pojav, ki se značilno zgodi najpogosteje v starostnem obdobju od 45 do 65 let v splošni populaciji in predstavlja degenerativno spremembo, povezano s starostjo. Lahko pa nastane tudi prej, predvsem pri kratkovidnih in po poškodbi očesa. »Predčasno je lahko sprožen tudi pri bolnikih, ki so imeli znotrajočesne operacije, kot je operacija za zamenjavo očesne leče ali operacija sive mrene. Predvsem pri bolnikih, ki so imeli operacijo za zamenjavo očesne leče z namenom vstavljanja multifokalnih leč, opažamo, da mnogokrat niso opozorjeni na možnost sproženja sprememb v očesu, ki se končajo z odstopom mrežnice,« navaja Lumi.

O izrazitejših dednih nagnjenjih do zdaj ni znanih podatkov. Po Lumijevih besedah: »Naše in mednarodne raziskave kažejo, da obstaja genetsko pogojena nagnjenost za slabši potek kot tudi za slabši izid zdravljenja regmatogenega odstopa mrežnice. So pa posamezniki z nekaterimi dednimi boleznimi, kot so sticklerjev sindrom, družinska eksudativna vitreoretinopatija ali Jansen-Wagnerjeva bolezen, ki so bolj ogroženi za odstop mrežnice.«

Zdravljenje in rehabilitacija

Regmatogeni odstop mrežnice se zdravi kirurško. Operativni poseg je možno opraviti v regionalni ali splošni anesteziji, zdravljenje pa večinoma poteka preko dnevne bolnišnice. »Kadar govorimo o uspešnosti zdravljenja, običajno merimo anatomsko in funkcionalno uspešnost. Po naših podatkih, ki so primerljivi z najboljšimi na svetu, je anatomska uspešnost med 90 in 95 %. Funkcionalna uspešnost kot parameter je bolj kompleksna, saj je odvisna od številnih dejavnikov. Eden najpomembnejših izmed njih je prizadetost rumene pege. Pri tem je ključnega pomena čas od nastanka odstopa do kirurškega zdravljenja,« pojasnjuje Lumi. V primerih, kadar so prisotne raztrganine na mrežnici brez odstopa mrežnice, se uporablja za pečatenje raztrganin laser ali laserska fotokoagulacija mrežnice. Sicer je laserska fotokoagulacija mrežnice tudi del kirurškega posega za zdravljenje odstopa mrežnice.

Po operaciji odstopa mrežnice, ki poteka brez pooperacijskih zapletov, je priporočen bolniški dopust predvidoma do dva meseca. Lumi pravi, da »bolnikom svetujemo, da so v prvem tednu po operaciji v domačem okolju. En mesec odsvetujemo večje telesne napore, športno dejavnost in dvigovanje težjih bremen. Od drugega do šestega meseca po operaciji bolniki postopno prevzemajo dejavnosti od lažjih do težjih. Odsvetujemo kontaktne športe, igre z žogo, športe in dejavnosti z večjo verjetnostjo udarcev v glavo ali poškodbe glave ali očesa. Po šestih mesecih stabilnega stanja po operaciji brez zapletov lahko živijo kot običajno, omejitev glede teže pa ni.«

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

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 2023
#587785

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 Sončni žarki in posledice

6 Vaginalne okužbe poleti

10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih

12 Bolezen, ki krade dih

14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija

16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!

19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo

21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo

24 Pazimo tudi na ušesa

26 Kako izbrati pravi vzglavnik?

29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

29 Kožne bolezni obraza in lasišča

31 Motnje pigmenta

33 Alergijske kožne bolezni

36 Ker se lahko okuži tudi koža …

38 Kožni rak - lahko se mu izognemo

41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika

44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Bolnikov z multiplo sklerozo je pri nas okoli 3500 in opazen je trend naraščanja.

B Celostna obravnava je omogočena le manjšemu številu bolnikov.

C Mnogi bolniki živijo povsem običajno življenje in jih bolezen ne obremenjuje preveč.

Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo

Ob 30. maju, svetovnem dnevu multiple skleroze, in 50-letnici delovanja Združenja multiple skleroze Slovenije so na novinarski konferenci predstavili, kaj vse je bilo v Sloveniji doseženo za bolnike s to napredujočo boleznijo, pa tudi to, kaj bolniki še potrebujejo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Zagotavljanje dostopne sodobne obravnave večini bolnikov z multiplo sklerozo omogoča kakovostno in polno življenje, ki vključuje tudi nadaljevanje poklicne poti. Pomembno vlogo pri tem pri nas igra omenjeno združenje bolnikov. Po 50 letih nenehnega razvijanja programov je Združenje za multiplo sklerozo Slovenije postalo reprezentativna nacionalna invalidska organizacija, ki je zaradi širine svojega delovanja prejelo status društva v javnem interesu na področju socialnega varstva.

Povezovanje sebi enakih

Združenje ima 2168 članov in aktivno podpira bolnike na različnih področjih. S svojimi raznovrstnimi programi skrbi za ohranjanje njihovega telesnega zdravja, vključevanje v življenjsko in delovno okolje ter jim pomaga pri zagotavljanju ekonomskega, socialnega, zdravstvenega in pravnega varstva. Združenje poleg tega spremlja različne raziskave na področju multiple skleroze in skrbi za obveščanje članov in slovenske javnosti o temah, pomembnih za življenje ljudi z diagnozo te bolezni.

Kot je poudaril **Pavel Kranjc**, predsednik, se v Združenju povezujejo sebi enaki. »S programi, ki so ciljno naravnani, zajemamo vse skupine bolnikov: od mladih do starejših, od oseb z blažjo obliko do najtežjih bolnikov, ki potrebujejo stalno oskrbo in nego.« Pomembno se mu zdi, da se bolnik med sebi enakimi najlažje odpre in zaupa težave, ki so osebne narave, in si izmenja informacije, ne da bi bil kdor koli ob tem prizadet. »Naš način dela je močno zaznamovan z delom poverjenikov, to so člani, ki so pripravljeni pomagati ostalim članom, in ta oblika prostovoljstva je posebna oblika v našem prostoru,« je še izpostavil.

Na voljo vsa sodobna zdravila

Doc. dr. Alenka Horvat Ledinek iz Centra za multiplo sklerozo na Nevrološki kliniki v UKC Ljubljana je povedala, da je večini bolnikov zagotovljeno sodobno zdravljenje. »Bolnikov z multiplo sklerozo je pri nas okoli 3500 in opazen je trend naraščanja števila. Sodobni pristopi zdravljenja s poudarkom na zgodnjem prepoznavanju bolezni ter ozaveščanju o prvih simptomih bolezni seveda doprinesejo k hitrejši postavitvi diagnoze. Sodobne diagnostične preiskave so prav tako pripomogle k temu, da se danes diagnoza multiple skleroze postavi zelo hitro, posledica tega pa je seveda tudi trend naraščanja števila obolelih. K naraščanju števila pripomorejo tudi spremenjeni okolijski dejavniki, ki prispevajo k nastanku bolezni. V slovenskem prostoru danes živi 3500 obolelih z multiplo sklerozo, žal pa smo ena redkih evropskih držav, ki nima registra. Za vodenje in ustanovitev registra je namreč potrebna pomoč državnih institucij, ki nam zadnjih nekaj deset let ni bila naklonjena,« je z obžalovanjem povedala dr. Horvat Ledinek.

Pohvalila je stanje na področju zdravljenja z zdravili. »Trenutno spadamo med evropske države, ki imajo vsa zdravila, ki so na voljo, da upočasnijo bolezenski proces, prav tako pri predpisovanju omenjenih zdravil sledimo evropskim priporočilom. Vendar pa samo zdravljenje z zdravili ni dovolj, če želimo obvladati bolezen. Potreben je celostni pri-

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

»Trenutno spadamo med evropske države, ki imajo vsa zdravila, ki so na voljo, da upočasnijo bolezenski proces, prav tako pri predpisovanju omenjenih zdravil sledimo evropskim priporočilom.«

stop pri obravnavi bolnikov in z naraščanjem števila teh se v vsakdanjem kliničnem delu srečujemo z velikimi težavami, predvsem zagotavljanjem strokovnjakov zdravstvenega tima. Tako je celostna obravnava omogočena le majhnemu številu bolnikov in ne vsem, ki takšno oskrbo potrebujejo.«

Potreba po celostni obravnavi

Dr. Horvat Ledinek je pojasnila, da ima bolnik v različnih življenjskih obdobjih različne potrebe po celostni obravnavi. V prvih obdobjih potrebuje predvsem nevropsihološko pomoč, ko je treba sprejeti svojo bolezen, pa tudi takrat, ko se bolniki odločajo o načrtovanju družine. V zvezi s poklicno rehabilitacijo bolniki potrebujejo pomoč fiziatrov. »Želimo namreč, da so bolniki čim dlje delovno aktivni in vključeni v družbo, saj to pomembno prispeva k njihovi samopodobi in njihovemu neodvisnemu, samostojnemu ter kakovostnemu življenju. Bolezen pa sčasoma prinaša nove simptome, ki velikokrat zahtevajo celostno obravnavo, predvsem s pomočjo delovnih terapevtov in fizioterapevtov. Ti bolnike učijo življenja z določeno oviranostjo v domačem okolju,« je še dodala nevrologinja.

Tudi predsednik združenja je poudaril potrebo po celostni obravnavi. Dejal je, da so razmišljanja o različnih oblikah državne pomoči pri nas zelo ozko zakoličena s številnimi predpisi, ki natanko definirajo pomoč obolelim, brez prilagajanj. »Vendar pa je multipla skleroza bolezen tisočerih obrazov in zato bi morala biti pomoč bolj prilagojena različnim oblikam bolezni in bolj multidisciplinarna,« je dejal in predlagal uvedbo univerzalnega invalidskega dodatka. »To bi vsem invalidom omogočilo individualizirano pomoč. Želimo si torej državno pomoč, ki vsakemu obolelemu z multiplo sklerozo omogoča polno življenje in sodelovanje v družbi. Želimo si preprečiti izoliranost gibalno omejenih bolnikov z multiplo sklerozo in jim omogočiti, da bi lahko čim dlje in čim bolj neodvisno živeli v svojem domačem okolju. To je naslednji korak, za katerega se bomo borili zdaj, ko obeležujemo naš jubilej,« je povedal Kranjc.

Izzivi nevrologov

Zdravnike nevrologe v prihodnosti čaka kar nekaj izzivov. Horvat Ledinek je lahko pohvalila, da je bil v zadnjih dveh desetletjih na področju zdravljenja z zdravili, ki upočasnijo proces napredovanja bolezni, narejen velik korak. »Želimo pa si predvsem dogovorov glede vloge zunanjih dejavnikov okolja, ki prispevajo k nastanku multiple skleroze, to je virus Epstein-Barr. O njem je bila narejena velika raziskava lansko leto. Zanima nas torej, ali bi res lahko z določenimi cepljenji zmanjšali tveganje za razvoj multiple skleroze in drugih avtoimunskih bolezni. Iščejo se biološki označevalci bolezni, ki bodo nevrologom v klinični praksi v pomoč, ne samo pri zgodnji postavitvi diagnoze, pač pa tudi pri prepoznavanju odziva na zdravljenje in pri napredovanju bolezni. Želimo si natančnih analiz, zbirko podatkov iz vsakodnevnega življenja, primerjave učinkovitosti in varnosti različnih zdravil, pa tudi sodobnejših centrov za multiplo sklerozo, ki bolnikom nudijo celovito obravnavo in omogočajo natančno zgodnjo postavitev diagnoze ter spremljanje učinkov zdravljenja ter spektra neželenih učinkov, ki ga novejše oblike zdravljenja prinašajo. Izzivov imamo torej veliko,« je zaključila govornica.

Živeti z multiplo sklerozo

Pavel Kranjc z multiplo sklerozo živi že 47 let. Kakšnem bi bil njegov nasvet bolnikom, ki so se morali soočiti s to boleznijo? »Vsem bolnikom svetujem, naj čim prej poiščejo možnosti informiranja, združevanja in izmenjevanja izkušenj s sebi enakimi, saj je faza sprejemanja bolezni najtežja v življenju bolnikov. Ko multiplo sklerozo enkrat spoznaš in jo sprejmeš, se z njo mnogo lažje spoprimeš. Multipla skleroza, posebno če nimaš kognitivnih, ampak samo gibalne težave, namreč ni ovira za polno življenje in nadaljevanje poklicnega življenja,« je dejal Kranjc.

Kaj je multipla skleroza?

Multipla skleroza je kronična avtoimunska vnetna bolezen, ki lahko človeku dobesedno čez noč popolnoma spremeni življenje. Prizadene osrednji živčni sistem (možgane, hrbtenjačo in vidni živec), saj bolnikov lastni imunski sistem proizvaja protitelesa, ki napadajo zaščitni ovoj okoli živčnih celic. Vzroki za to še niso popolnoma znani. Domnevajo, da gre za skupno delovanje genetskih in okolijskih dejavnikov. Med bolniki sta približno dve tretjini žensk in tretjina moških. Najpogosteje se pojavi med 20. in 40. letom – lahko pa tudi v otroštvu ali po 60. letu.

Težave bolnikov so številčne in simptomi zelo raznoliki: občutek mravljinčenja ali otopelosti telesa, motnje koordinacije, poslabšanje mišične moči, pešanje vida, težave z mokrenjem ... Prvi znaki bolezni se lahko pojavijo že dolgo pred postavitvijo diagnoze. Bolniki sicer zaznajo spremembe delovanja svojega telesa, vendar simptomi lahko izzvenijo in mine kar nekaj časa, preden se ponovno pojavijo. Enostavnega testa za potrditev diagnoze multiple skleroze ni. Opraviti je treba podrobno anamnezo in nevrološki pregled. Nevrolog mora za postavitev diagnoze pri bolniku ugotoviti okvare centralnega živčnega sistema. Klinična slika mora pokazati, da je osrednji živčni sistem okvarjen na vsaj dveh različnih mestih ter da je možno iz podatkov sklepati, da je imel bolnik vsaj dva zagona nevroloških simptomov.

Kaj je zagon bolezni? To je poslabšanje kliničnega stanja, ki traja vsaj 24 ur in se kaže s poslabšanjem starih ali s pojavom novih nevroloških simptomov. O novem zagonu govorimo takrat, ko se novi simptomi pojavijo vsaj mesec dni po prejšnjem zagonu.

Za lažjo postavitev diagnoze bolnika, pri katerem obstaja sum na multiplo sklerozo, navadno napotijo še na naslednje preiskave: magnetnoresonančno slikanje osrednjega živčevja, s katerim je možno prikazati mesta okvarjenega mielina (slikovni prikaz plakov), odvzem cerebrospinalne tekočine, v kateri plavajo možgani in hrbtenjača, in laboratorijsko analizo te tekočine, nevrofiziološke preiskave (senzorični evocirani potenciali), s katerimi preiskujejo delovanje živčnih vlaken ter splošne krvne preiskave za izključevanje drugih možnih vzrokov simptomov. Tako lahko od prvih simptomov do postavitve diagnoze mine tudi več let, čeprav se ta čas vztrajno krajša. To je ključnega pomena, saj zgodnje zdravljenje pozitivno vpliva na nadaljnji razvoj bolezni. Zamujenega časa pri zdravljenju namreč ni mogoče nadoknaditi.

Napredek pri zdravljenju

Čeprav se multipla skleroza izraža s številnimi simptomi, ni nujno, da vsi prizadenejo vse bolnike ali da jih spremljajo v vsakodnevnem življenju. Mnogi bolniki živijo povsem običajno vsakodnevno življenje in jih bolezen ne obremenjuje. Razvoj zdravljenja je prav na področju multiple skleroze v zadnjih dvajsetih letih doživel izjemen napredek. Bolezen sicer še vedno ni ozdravljiva, jo je pa bistveno lažje nadzorovati kot nekoč. Bolniki imajo še vedno lahko družino, hodijo v službo in se ukvarjajo z rekreacijo. Za bolnika, pa tudi za njegove najbližje, je zelo pomembno delovanje širše zdravstvene in psihosocialne mreže. Celostna obravnava, ki jo pri nas zagotavljajo centri za multiplo sklerozo, društva bolnikov ter številne druge ustanove, namreč mnogim bolnikom zagotavlja polno in kakovostno življenje.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Okužimo se lahko tudi pri plavanju v sladki ali slani vodi.

B Zadrževanje iztrebljanja lahko privede do zaprtja.

C Na potovanju se ravnamo po načelu: skuhaj, speci, olupi.

Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo

Poletje je čas zanimivih potovanj, dopustov, počitnic in prijetnih letovanj. Želimo si spremembe, odklopa od vsakdanje rutine, drugačnosti ali pa se samo odpočiti in obnoviti notranjo energijo. Tovrstna pričakovanja pa nam lahko pokvarijo težave s prebavo.

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Prebavne težave na dopustih niso tako redke. Zakaj? Ker je vse drugače. Ustaljeni življenjski ritem se poruši. Običajno je tako, da jemo ob drugačnih urah kot doma, uživamo drugačno hrano, ki ni vedno enake kakovosti. V stik pridemo z mikrobi, ki jih naš organizem ni vajen. Svoje lahko dodajo tudi drugačni higienski standardi in voda ni povsod enako pitna.

Tudi med plavanjem v sladki ali slani vodi se lahko okužimo, če se v njej nahajajo povzročitelji črevesnih okužb. Najbolj na udaru tovrstnih okužb so otroci, ki vodo med plavanjem hitro lahko popijejo. Mikrobi pa so lahko tudi v pesku, ki ga majhni otroci pogosto nosijo v usta.

Ni malo ljudi, med njimi so predvsem otroci, ki imajo težave z obiskom stranišča na javnih mestih ali v drugih krajih. Zato zadržujejo blato ter ne upoštevajo biološkega impulza k iztrebljanju in težava je tu. Ko enkrat ignoriramo biološki impulz, ta počasi utihne. Tudi prebava gre lahko na dopust, posledica pa je zaprtje, ki ga lahko spremljajo tudi vetrovi in napenjanje. Ali pa nam dopustovanje zagrenijo driska, slabosti in celo bruhanje.

FLORAZAUBER
multikompleks dobrih bakterij
Prehransko dopolnilo najvišjega kakovostnega razreda, vsebuje 23 specifičnih sevov bakterijskih kultur, kot tudi sev kvasovke Saccharomyces Boulardii, akacijeva vlakna z visoko prebiotično vrednostjo in vitamin B2, ki prispeva k vzdrževanju zdrave črevesne sluznice ter vitamin B6, ki prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema.
Vedno izberite najboljše, izberite nemško kakovost Naturtreu
Poiščite v prodajalnah Sanolabor, Tosama, Norma, Meta in drugih ekoloških trgovinah.
Tel.: 051 801 500
www.bio24.si

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

»Ni malo ljudi, med njimi so predvsem otroci, ki imajo težave z obiskom javnih sanitarij. Zato zadržujejo blato ter ne upoštevajo biološkega impulza k iztrebljanju in težava je tu. Ko enkrat ignoriramo biološki impulz, ta počasi utihne.«

V eksotičnih krajih

Posebno poglavje so potovanja v oddaljene, eksotične kraje. Pri tem je modro upoštevati priporočila, kako se izogniti okužbam s hrano in vodo, kako se izogniti boleznim, ki se prenašajo z neposrednim in posrednim stikom, pa tudi boleznim, ki jih prenašajo žuželke, predvsem komarji, ter kako se zaščititi s cepljenjem oziroma z zdravili. Nalezljive bolezni pa so tiste, ki imajo pogosto velik in lahko tudi dolgotrajen vpliv na zdravje. Dobro je poznati načine, kako takšna tveganja čim bolj zmanjšati. Če se na potovanju držimo določenih pravil, bomo brez težav.

Pomembno je upoštevati napotke za splošne higienske ukrepe ter skrbno izbirati hrano in pijačo. Najpreprosteje in najučinkoviteje je kar se da pogosto umivanje rok, če se le da s toplo vodo in milom, obvezno pa pred jedjo in po opravljeni potrebi. Najbolje je, da si roke tudi obrišemo v papirnato brisačko. Če ni čiste vode, uporabimo higienske oziroma alkoholne robčke ali razkužilo.

Hrana naj bo dobro pečena, kuhana ali ocvrta in sveže pripravljena. Brez skrbi lahko uživamo tudi suho hrano (krekerji, kruh), a jo kupimo zapakirano. Sadje in zelenjavo prav tako uživamo kuhano ali pečeno ali ocvrto oziroma takšno, da jo lahko sami olupimo, 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 ni priporočljivo uživanje surovih rib in morskih sadežev (školjk).

Pijemo ustekleničeno vodo in pijače (originalno zaprte) ter jim ne dodajamo ledu, varni so tudi prekuhani oziroma prevreti vroči napitki. Zobe si umivamo z ustekleničeno ali prekuhano vodo.

Prebava na dopustu

Zaprtje pomeni poredko izločanje blata, ki ga je včasih zaradi njegove trdote težko iztrebiti. Ta nadležni, vendar dokaj pogost pojav naj bi pestil skoraj polovico popotnikov.

Do zaprtosti na potovanju oziroma dopustu lahko pride zaradi spremembe življenjskega sloga. Zaprtost se lahko pojavi tudi zato, ker imamo zadržke do uporabe javnih sanitarij oziroma sanitarij, ki jih nismo navajeni ter posledično ne upoštevamo pravočasno biološkega impulza k iztrebljanju. Do zaprtja lahko privede tudi premalo gibanja, uživanje drugačne hrane kot doma in na drugačen način: preobilni obroki predvsem zjutraj in zvečer, prispevajo pa lahko tudi stres in skrbi, ki se lahko na dopustu pojavijo v zvezi s prevozi, organizacijo in podobnim. Tudi do dehidriranosti lahko pride dokaj hitro, saj se predvsem v poletnih mesecih bolj potimo, nimamo pa vedno dostopa do pitne vode.

Zaprtje pogosto mine, ko se spet vrnemo domov. Če pa še vedno traja in se mu pridružijo bolečine v trebuhu, kri v blatu ali bruhanje, je treba obiskati zdravnika.

Kako zaprtje preprečimo?

Če smo nagnjeni k zaprtju, potem že vnaprej lahko naredimo kaj za to, da nas to letos ne bi doletelo. Najbolje je, da se izogibamo uživanju enostavnih ogljikovih hidratov, belega kruha in slanih prigrizkov. Naši obroki naj bodo uravnoteženi, z dovolj sadja, zelenjave in vlaknin in naj bodo na dnevnem urniku ob podobnih urah kot doma. Pomembno je, da se dovolj gibamo (za to je potrebnega tudi dovolj spanca), enako pomembno pa je poskrbeti za dovolj dobro hidracijo, uživanje dovolj tekočine.

Zagotovo nam bo pomagalo tudi to, da tudi na dopustu gremo na stranišče ob podobni uri, kakor smo navajeni doma.

Driska na potovanju

Najpogostejša na potovanju med prebavnimi težavami je zagotovo driska. O driski govorimo, ko v enem dnevu vsaj trikrat izločamo neformirano, vodeno blato. Pogosto jo spremljajo tudi vetrovi, občutek nujnega siljenja na potrebo, lahko pa tudi slabost, bruhanje, povišana telesna temperatura, trebušni krči ali krči v zadnjiku, glavobol ipd. Driska najpogosteje nastopi zaradi okužbe z virusi ali bakterijami ali pa celo zajedavci. Na daljših potovanjih se navadno pojavi v dveh tednih in pogosteje pesti otroke, nosečnice, starejše in ljudi z oslabljenim imunskim sistemom ter kroničnimi boleznimi.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Je treba k zdravniku, če se driska nadaljuje? Večinoma se driska preboli v nekaj dneh. Kadar pa se težave nadaljujejo dneve in dneve, če se ob tem pojavi v blatu kri ter drisko spremljata dehidracija in visoka vročina, je obisk zdravnika nujen. Prav tako je treba nujno k zdravniku v primeru driske pri majhnem otroku. Otroci imajo šibkejši imunski sistem in hitreje dehidrirajo. Včasih, čeprav redko, je potrebno zdravljenje driske z antibiotiki.

Kako si pomagamo sami?

Običajno si v primeru blažje potovalne driske lahko pomagamo sami, predvsem je treba uživati veliko tekočine in nadomeščati izgubljene elektrolite. Za ta namen v naši potovalni lekarni ne smejo manjkati rehidracijski praški. Če smo jih pozabili, pa lahko rehidracijsko tekočino pripravimo tudi sami. V liter (prevrete ali ustekleničene) vode zamešamo nekaj žličk sladkorja in žličko soli, lahko dodamo tudi sok sveže stisnjene pomaranče ali grenivke. Takšno rehidracijsko tekočino pijemo počasi, po požirkih. V primeru driske pomaga tudi uživanje aktivnega oglja, ki nase veže strupe v črevesu in jih pomaga izločiti ter hkrati strjuje blato. Pri njegovem uživanju pa je potrebna previdnost, predvsem, če uživamo določena zdravila, saj oglje lahko zmanjšuje njihovo učinkovitost. Zelo nam lahko pomagajo tudi probiotiki, ki pomirijo razdraženo črevesno floro.

In še zelo preprost recept za ustavljanje driske ter preganjanje slabosti na potovanjih: pomaga kokakola. Pijemo jo ohlajeno v majhnih požirkih in deluje preverjeno. Proti tej pijači, slanim palčkam in jedilni čokoladi tudi otroci ne bodo protestirali. V primeru slabosti včasih pomaga tudi jabolčni sok (ne pa v primeru driske!).

Prehrana v primeru driske

Kadar imamo težave z drisko, je najbolje, da nekaj časa ne uživamo mleka in mlečnih izdelkov, izogibajmo se hrani z veliko vlakninami, pa tudi mastni ali začinjeni hrani. Uživajmo lahko in nemastno hrano, elektrolite pa lahko nadomeščamo tudi s slanimi krekerji (čim manj mastnimi) in bistro juho.

In še enkrat: upoštevajmo načelo »skuhaj, speci ali olupi«. To pomeni, da na potovanju ne uživamo svežega sadja ali zelenjave, ki se ju ne da olupiti. Zagotovo se bomo izognili tudi hrani, ki vsebuje surovo meso ali jajca. Hrane raje ne kupujmo pri uličnih prodajalcih, saj na njej lahko poseda mrčes in ne moremo vedeti, kakšne so higienske razmere. Odrecimo se uživanju školjk in rib, svežih solat, hladnih omak, izdelkov z jajci, kremnih peciv in sladoledu. Hrana, ki jo dobimo na mizo, naj bo še vroča.

Posebno pozornost posvetimo tudi pitni vodi. Če nismo prepričani, ali je voda pitna, pijmo le ustekleničeno. Za umivanje zob uporabljajmo prevreto ali ustekleničeno vodo. Ne naročajmo pijače z ledom, saj je ta lahko zamrznjen iz oporečne vode. Ne uporabljajmo slamic za pitje, če niso zapakirane.

Potovalna lekarna

Nazadnje ne pozabimo na potovalno lekarno, ki si jo pripravimo vnaprej glede na kraj, kamor potujemo. A tudi če jo pozabimo doma, nič hudega – včasih je bolje, če potrebna zdravila kupimo v kraju, kjer smo na dopustu. To velja predvsem za eksotične kraje, saj so tamkajšnja zdravila lahko celo bolj ustrezna.

A vendarle, naša lekarna naj vsekakor vsebuje rehidracijske praške, medicinsko aktivno oglje, probiotike, tablete proti slabosti, zdravilo proti zaprtju in zdravilo proti zgagi.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Better Biotics
NAJBOLJ PRIJAZNE BAKTERIJE

- Visoko število bakterij in različnih sevov.
- Posebna kapsula zagotavlja, da se bakterije na poti do črevesja ne uničijo.
- Proizvedeno po najvišjih GMP standardih.
- Veganski izdelek. Brez laktoze, glutena, konzervansov in dodanega sladkorja.

SITIS dm Sanolabor
GMP BREZ GLUTENA BREZ DODANEGA SLADKORJA BREZ LAKTOZE BREZ KONZERVANSOV BREZ GSO VEGAN

ABC

A Ob stiku z vodo se koža v sluhovodu zmehča in je dovzetnejša za okužbe.

B Predrtje bobniča lahko povzročimo tudi z drezanjem po ušesnem kanalu.

C Ušesa pred vdorom vode lahko zaščitimo tudi z ušesnimi čepki.

Pazimo tudi na ušesa

Kdaj, če ne poleti? V vročih dneh se radi hladimo v vodi, kopamo, plavamo in potapljamo v morju, rekah, jezerih in tudi bazenih. Vodne užitke pa nam lahko zagrenijo različne težave. Ene od teh so težave z ušesi. Katere so in kako si lahko pomagamo?

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Kako je uho zgrajeno

Poglejmo najprej zgradbo ušesa. Uho sestavljajo zunanje, srednje in notranje uho. Zunanje je sestavljeno iz uhlja in sluhovoda. Na meji med zunanjim in srednjim ušesom leži bobnič. Srednje uho sestavljajo bobnična votlina in tri koščice (kladivce, nakovalce, stremence). Prek evstahijeve cevi je povezano z žrelom. Notranje uho sestavljajo polž in koščeni loki.

Plavalčevo uho

Med plavanjem, kopanjem, potapljanjem voda običajno vdre v uho, potem pa se največkrat hitro posuši in ne povzroča neprijetnosti. Če nam vode iz sluhovodov ne uspe odstraniti, lahko pride do vnetja zunanjega ušesa. V vodi v bazenih pa tudi v morju ali sladkih vodah so lahko namreč navzoče različne bakterije in glivice. Ker koža sluhovoda ob stiku z vodo postane vlažna in zmehčana, je tako tudi dovzetnejša za različne okužbe.

Za to vnetje se uporablja tudi izraz plavalčevo uho. Do okužbe pride med plavanjem, kopanjem ali znojenjem, ko je voda ujeta v ušesu. Bakterije in glivice takrat namreč lažje vstopijo v uho, najpogosteje se to zgodi takrat, ko čistimo uho s paličicami, ga praskamo s prstom ali nosimo slušalke. Pojavita se lahko občutek polnosti v ušesu in poslabšanje sluha. Lahko pride tudi do tinitusa – stanja, ki povzroča zvonjenje v ušesu. Za vnetje sluhovoda ali *otitis externo* je značilno srbenje, pa tudi močna bolečina, lahko se pojavi izcedek. Sluhovod je videti zelo pordel, lahko je otečen in se zaradi tega zoži, če pritisnemo na vhod v sluhovod, začutimo močno bolečino.

Glivično vnetje ušesa

Vnetje ušesa, ki ga povzroča okužba z glivicami, imenujemo otomikoza. Pogosteje se pojavlja v tropskih in subtropskih predelih sveta ter v visoki vročini in vlagi. Otomikoza običajno prizadene zunanji ušesni kanal. V nekaterih primerih lahko prizadene tudi srednje uho. Približno 10 % okužb zunanjega sluhovoda povzročijo glivice.

Kako se kaže glivično vnetje? Simptomi glivične okužbe ušes so pogosto enaki simptomom bakterijskega vnetja. Pri glivičnem vnetju uho navadno začne srbeti in postane neprijetno na dotik, lahko pa se pojavi tudi izcedek. Srbenje pri otomikozi je navadno močnejše kot pri drugih vrstah okužb v ušesih.

Predrt bobnič

Zunanje ali srednje uho lahko prizadene tudi poškodba glave. Najpogosteje gre za predrt bobnič oziroma poškodbo te občutljive membrane med zunanjim in srednjim ušesom. Poškodba lahko nastane kot posledica udarca na uho, hitrih sprememb tlaka pri letenju ali potapljanju, lahko jo povzroči eksplozija, zelo močan hrup, nakopičenje tekočine in pritiska te tekočine zaradi nezdravljene okužbe srednjega ušesa. Najpogosteje pa si jo povzročimo sami, ko drezamo po ušesnem kanalu, ki ga želimo očistiti ušesnega masla. Predrtje bobniča lahko povzroči bolečino, ki traja kratek čas, začasno lahko oslabi sluh, včasih se lahko pojavi izcedek. Bobnič se navadno zaceli sam od sebe, in sicer v nekaj tednih.

Kako zdraviti vneto uho?

V primeru blagega vnetja, če uho le malo srbi in ni izcedka, si lahko pomagamo tako, da ga grejemo s toplimi (ne vročimi!) obkladki. Dokler je uho vneto, ne hodimo v vodo. Ušes ne čistimo, med kopanjem uporabimo ušesne čepke.

Kdaj je treba obiskati zdravnika? Ko je uho zelo boleče, oteklo in ob naslednjih simptomih: izcedku, visoki vročini, pordeli koži za ušesom. Zdravnik bo z otoskopom pregledal prizadeto uho in začel z ustreznim zdravljenjem vnetja. Med zdravljenjem se izogibajmo stiku z vodo in plavanju.

Hujšega vnetja zunanjega ušesa naj ne bi zdravili doma. Uporaba domačih pripravkov in tradicionalnih babičinih nasvetov ga namreč ne bo pozdravila, pač pa lahko stanje ušesa s tem še poslabšate in razširite okužbo še na srednje uho. Treba je stopiti do zdravnika, ki bo predpisal antibiotično zdravilo v obliki kapljic. Kapljice je treba jemati po navodilih. Če zdravljenje s kapljicami ne prinese zaželenega učinka, potem zdravnik predpiše oralni antibiotik, v redkih primerih je vnetje treba zdraviti v bolnišnici

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Težave z ušesnim maslom

Voda, ki med kopanjem zaide v sluhovod, lahko povzroči tudi nastanek ušesnih čepov. Ušesno maslo ali cerumen je naravni izloček ceruminalnih žlez ter služi zaščiti kože sluhovodov. Kot je zapisala **Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine**, ušesni čepi najpogosteje nastajajo pri ljudeh, ki imajo čezmerno izločanje ušesnega masla, pogosto tudi pri ljudeh z ozkimi sluhovodi. Dostikrat so na udaru tudi tisti, ki imajo slušni aparat ali če uporabljajo ušesne čepke. Kot poudarja zdravnica, je najpomembneje pri preprečevanju težav z ušesi to, da pravilno čistimo sluhovode.

Kako sploh pride do nastanka ušesnega čepa? Ko voda med plavanjem, potapljanjem ali kopanjem zaide v uho, nakopičeno ušesno maslo nabrekne ter tako zamaši sluhovod. Težave so lahko še večje, če prideta zraven pesek ali prah. Kot pravi dr. Ferjan Hvalc, je ob nastanku ušesnega čepa prisoten občutek zamašenosti v ušesu, slišimo neprijeten odmev lastnega glasu, lahko pride do postopne ali nenadne delne izgube sluha. Ušesni čep lahko povzroči tudi šumenje in bolečine v ušesih, pojavlja se lahko vrtoglavica.

Posebno nevarnost predstavlja ušesni čep pri potapljanju oziroma nastanku nadtlaka vode na sluhovodu. Takrat lahko čep povzroči močne bolečine. Ko pritiska ni možno izenačiti, lahko pride do poškodbe bobniča. Ob prebodu bobniča hladna voda vdre v srednje uho, pri tem potapljač izgubi prostorsko orientacijo, ne ve več, kaj je zgoraj in kaj spodaj.

Kako zaščititi ušesa poleti

Dr. Ferjan Hvalc svetuje, naj poskrbimo za zaščito ušes po kopanju. Ko pridemo iz vode, naj čim prej nagnemo glavo na stran ali se uležemo na bok. Tako bo voda lahko stekla iz sluhovodov. Vodo lahko iz ušes spravimo tudi s tresenjem glave. Po tem osušimo vhod v sluhovod. Ušesa pred vdorom vode lahko zaščitimo tudi z ušesnimi čepki, ki so lahko silikonski, voščeni ali volneni. Čepke je treba redno menjavati in niso primerni za uporabo pri potapljanju. Uporabo čepkov priporoča pri tistih, ki imajo pogosta vnetja zunanjega ušesa, ter pri ljudeh s predrtjem bobniča – s tem se prepreči okužba srednjega ušesa. Na splošno pa se je treba izogibati kopanju v onesnaženih vodah.

Če ste med tistimi, katerim se ušesno maslo izloča čezmerno, potem je dobro, da pred odhodom na dopust poskrbite za temeljito čiščenje ušesnega masla. S tem boste lahko preprečili nastanek ušesnih čepov. Pri tem si lahko pomagate z uporabo parafinskega olja. Tega dobimo v lekarnah, tako kot tudi druge izdelke v obliki pršil, ki raztopijo ušesno maslo.

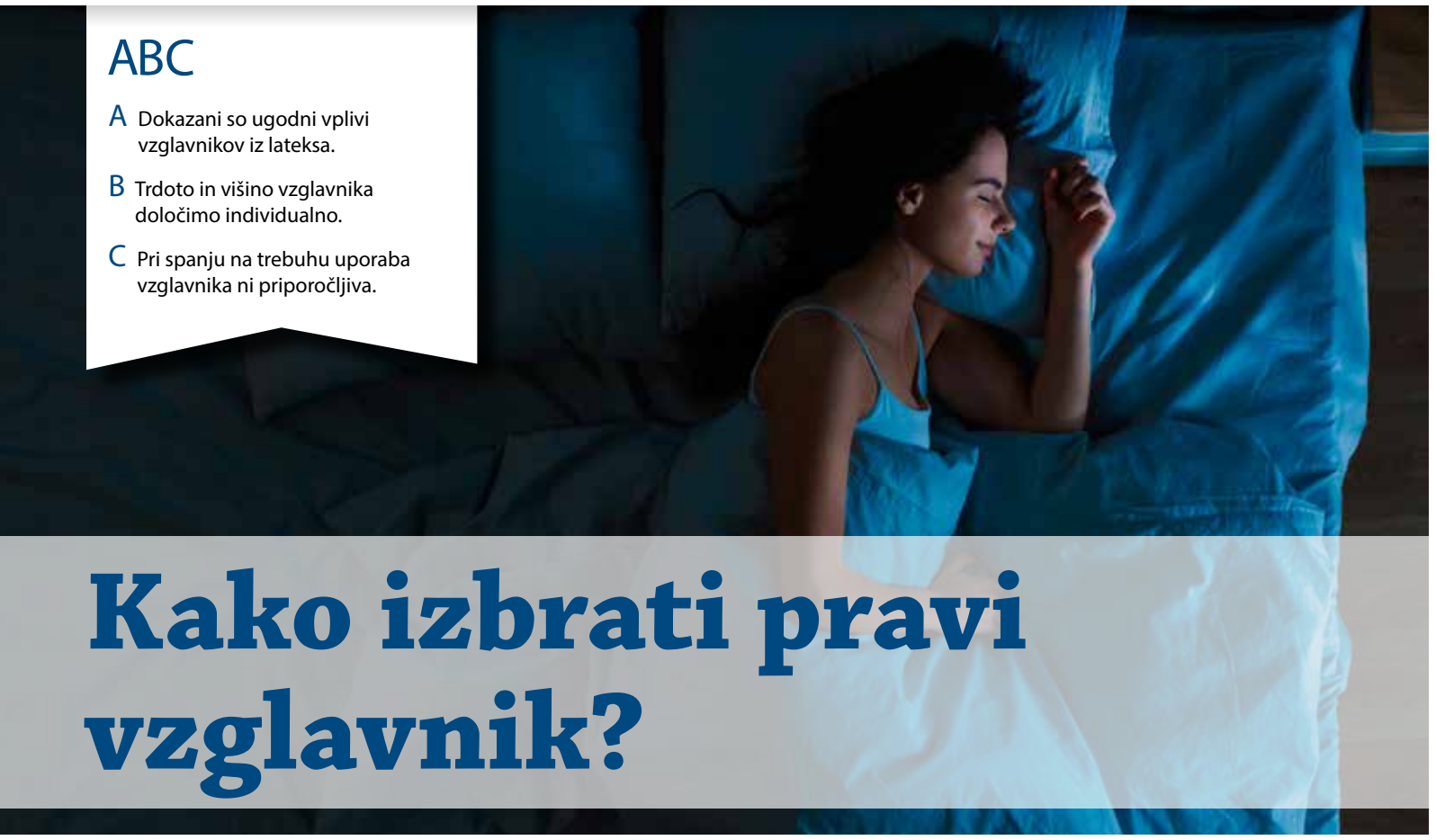
Kako pravilno očistiti ušesa?

Ušesa si smemo čistiti le do vhoda v sluhovod. Notranjosti sluhovoda se ne dotikajmo, predvsem pa vanj ne potiskamo vatiranih paličic ali robov brisač, še zlasti pa ne ostrih predmetov. Na ta način namreč maslo le potisnemo globlje proti bobniču. Če je masla v sluhovod več, kot je običajno, se ta lahko tudi zamaši. V takem primeru se oglasite pri osebnem zdravniku, ki vam bo sluhovod izpral, seveda če je ta zdrav.

Najpomembnejše pri preprečevanju težav z ušesi je torej pravilno čiščenje sluhovodov. Čistimo jih lahko le do tam, do koder dosežemo s kazalcem (ne z dolgim nohtom). Uho se zmore čistiti samo, saj se ušesno maslo s pomočjo žvečenja pomika proti izhodu. Naravnemu čiščenju lahko pomagamo tako, da prst ovijemo s krpo in z njo narahlo obrišemo vhod v sluhovod. Segamo le tako daleč, do koder seže prst. Naj še enkrat poudarimo neučinkovitost in škodljivost uporabe vatiranih paličic: z njimi ušesno maslo le delno obrišemo, del masla pa porinemo še globlje v sluhovod. Sčasoma iz tega lahko nastane ušesni čep.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?



ABC

A Dokazani so ugodni vplivi vzglavnikov iz lateksa.

B Trdoto in višino vzglavnika določimo individualno.

C Pri spanju na trebuhu uporaba vzglavnika ni priporočljiva.

Kako izbrati pravi vzglavnik?

Kakovosten spanec je eden osnovnih dejavnikov človeškega zdravja. Spanec nam lahko krade mnogo reči, mednje sodi tudi vzglavnik, ki lahko spanec bodisi podpira bodisi povzroča bolečine. V mladosti velja, da lahko spimo kjer koli, z vsakim desetletjem pa smo bolj pozorni na naša ležišča, saj ta bistveno vplivajo na kakovost spanja. Pogosto se lahko zbudimo z bolečinami v hrbtenici ali glavobolom zgolj zaradi napačne izbire vzglavnika. Da vam ležanje na napačnem vzglavniku ne bi več povzročalo glavobola in obenem, da vam tudi sama izbira pravega v množični ponudbi na trgu ne sproži glavobola, smo za vas izbrskali nekaj koristnih nasvetov pri izbiri pravega vzglavnika.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Vsi smo se že kdaj soočili s spanjem na tuji postelji in vzglavniku, ki nam nikakor ni ustrezal, zjutraj smo se zbudili bolj utrujeni, kot smo se zvečer ulegli. Če imamo pretrd vzglavnik, bomo zjutraj lahko občutili bolečine v predelu ušes, lahko pa tudi oster nenaden glavobol. Ta se lahko pojavi kot posledica pomanjkanja kisika v krvi, saj vzglavnik stiska živce, ki potekajo od možganov proti hrbtenici. Če spimo na trebuhu, se lahko v primeru oslabljenih vratnih mišic zgodi, da občutimo zjutraj topo bolečino ali rahel glavobol v zadnjem delu glave, če spimo na rokah, tudi mrtvičenje rok. Če si pri spanju na trebuhu pod glavo položimo še vzglavnik, je lahko stanje še slabše, saj zategujemo še stranski del vratne hrbtenice. Pri vzglavnikih, pri katerih se jedro razmika ali pa je izdelano iz več delov, se lahko pojavljajo težave pri spanju na boku, saj moramo polnilo vzglavnika sami prilagajati vratu – vrat si podpremo samo pod brado, zadnji del pa ni podprt, kar dolgoročno lahko povzroča pekoč občutek v zgornjem delu hrbtenice. Bolečina je znak, da nekaj ni, kakor bi moralo biti. Če telo zazna bolečino ponoči, bomo med spanjem samodejno iskali položaj telesa, ki bo drugačen od fiziološkega. To bo povzročalo še večje napetosti v trupu in vratu ter glavobole. Ča naš vzglavnik ne nudi ustrezne podpore vratu in glave ter ne ohranja naravne poravnave hrbtenice, lahko to povzroča napetnostne glavobole ali poveča pogostost in intenzivnost glavobolov, ki jih že imamo. Glavobol lahko povzroči tudi neudobje ali napetost v vratu, če je vzglavnik prenizek ali previsok in to vodi v nepravilno poravnanost hrbtenice. Prav tako lahko glavobole povzročajo alergeni, ki se nabirajo v neustrezno ohranjenih vzglavnikih (denimo pršice), sprožijo alergijske reakcije, te pa glavobole.

Upoštevajmo svoj spalni položaj

Pri izbiri pravega vzglavnika moramo pogledati, kakšen spalni položaj običajno zavzemamo. Če denimo spimo na boku, potem moramo izbrati vzglavnik, ki nudi ustrezno podporo za vrat in glavo ter bo obenem vzdrževal naravni položaj hrbtenice. Pri spanju na hrbtu potrebujemo nekoliko nižji vzglavnik, da dobro podpre vrat.

Vzglavniki, ki so izdelani iz enega jedra, ne izgubljajo oblike in ohranjajo konstanten položaj vratu in glave, ne glede na spalni položaj. Tako se ob menjavi spalnega položaja ne bomo prebujali zaradi potrebe po prilagajanju vzglavnika, saj se nam bo vzglavnik samodejno prilagodil in z njim ne bomo imeli dela. Dobro je torej, če je jedro vzglavnika iz enega kosa, po možnosti iz naravnega lateksa, ki vratu nudi popolno oporo, vseeno pa je dovolj kompakten, da izvaja protipritisk in s tem razteza vratne mišice.

Pomembnost primernega materiala

Vzglavniki so lahko narejeni iz različnih materialov: perje, poliester, pena, lateks, spominska pena ... Vsak material ima svoje prednosti in slabosti. Vzglavniki iz perja so mehki in zračni, vendar se lahko sčasoma sploščijo in ne nudijo več ustrezne podpore. Spominska pena se prilagaja obliki glave in vratu ter zagotavlja dobro podporo, na drugi strani pa zadržuje toploto. Zanimiva je raziskava, ki je bila leta 2018 objavljena na ameriškem Nacionalnem centru za biotehnoliške informacije. Preliminarna študija je raziskovala učinke ergonomičnih vzglavnikov iz lateksa na bolečino in splošno gibljivost pri bolnikih

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

s cervikalno spondilozo. 22 bolnikov z omenjeno diagnozo so razvrstili v eksperimentalno in kontrolno skupino, ki sta obe prejeli 12 tednov fizioterapevtskih obravnav, eksperimentalna skupina je spala na vzglavnikih iz lateksa, kontrolna pa na svojih običajnih vzglavnikih. Rezultati so pokazali, da je bila gibljivost in funkcionalnost vratu pri pacientih v eksperimentalni skupini drastično višja od tistih v kontrolni, medtem ko se stopnja bolečine ni bistveno razlikovala. Že po štirih tednih se je torej funkcionalnost vratu pri bolnikih s cervikalno spondilozo izboljšala ob uporabi vzglavnika iz lateksa. Kasnejša študija iz leta 2020 je pokazala še, da ergonomski vzglavniki iz lateksa ugodno vplivajo zlasti na vratne mišice iztegovalke in njihovo vzdržljivost kot del rehabilitacijskega programa pri bolnikih s cervikalno spondilozo.

Izbirajmo naravne materiale

Od vseh prostorov v hiši je spalnica tisti prostor, v katerega sodijo naravni, zračni, ekološki materiali, ki dihajo s telesom ter ne motijo njegovih naravnih postopkov obnavljanja in zdravljenja. Poleg stoodstotnega ekološkega bombaža so zelo primerne prevleke iz čistega lanu ali konoplje, saj se tudi ob morebitnem obilnejšem znojenju hitreje sušijo. Svila in bambus sta manj primerna, ker prihajata s Kitajske. Gre sicer za odličen izdelek, ki pa do Evrope potuje v zabojnikih, ki jih za potrebe zaščite pred golaznijo in plesnijo zaščitijo z insekticidi, pesticidi in formaldehidom. Tako odlična naravna tkanina postane toksična. Pri izbiri pravega materiala imejmo v mislih še telesno temperaturo. Ta se ponoči do četrte ure zjutraj zvišuje, okrog četrte ure pa sledi znižanje, zato nam je v tem času pogosto nekoliko hladneje. Toda to je dobro za boljše delovanje nekaterih notranjih organov, ki se takrat obnavljajo. Zatem se telesna temperatura spet počasi dvigne. Sintetične tkanine ne omogočajo normalnega uravnavanja telesne temperature, saj se tkanine segrejejo. Ko se začne telo na umetnih materialih znojiti, ti onemogočijo normalno sušenje, zato nas zaradi vlage (in ne naravnega padca telesne temperature) začne mraziti, kar je stresno za telo. Vzglavniki iz poliuretanske pene so iz umetnih sestavin, če pa tem dodajo še sintetično prevleko, je, kot bi vso noč spali na plastični vreči.

Drugi dejavniki

Pri nakupu bomo verjetno naleteli na dilemo – kupiti boljšo kakovost po višji ceni in verjetno za daljši čas uporabe ali kupiti cenovno ugodnejši vzglavnik za krajši čas in kompenzirati pri kakovosti? Glede na raziskave in naše lastne izkušnje pri kakovosti ni pametno iskati bližnjic. Kljub vsemu pa je dobro upoštevati individualne potrebe.

Višina in trdota vzglavnika sta, denimo, zelo povezani z individualnimi potrebami. Višji vzglavnik lahko nudi podporo vratu in glavi ter ohranja pravilno držo hrbtenice. Vendar pa ni nujno, da bo višji in/ali trši vzglavnik vsakomur bolj ustrezal.

Pomisliti moramo tudi na morebitne alergije. Če smo alergični na prah, pršice ali druge alergene, je dobro razmisliti o vzglavnikih, ki so posebej narejeni in odporni proti alergijam, obenem pa nudijo tudi pralno prevleko. Takšen vzglavnik bo zmanjšal izpostavljenost alergenom in omogočil boljši spanec.

Evropski dnevnik za integrativno medicino je leta 2021 opravil raziskavo dostopne literature in opredelil pomembnost posameznih meril vzglavnikov (material, višina, oblika, temperaturne značilnosti) na kakovost spanja, poravnavo hrbtenice in trdnejši spanec. Raziskava je pokazala zmerno povezanost nekaterih lastnosti vzglavnika na izboljšanje kakovosti spanja in poravnave hrbtenice ter z njo povezanih bolečin v vratu. Lastnosti, ki pomagajo h kakovostnejšemu spancu, so: vzglavniki iz lateksa, izravnan sredinski del za spanje na hrbtu, višina 7–11 centimetrov na prostem delu vzglavnika in hladilna površina. Te lastnosti naj bi torej pomenile izbiro dobrega novega vzglavnika.

»Pri izbiri pravega vzglavnika moramo pogledati, kakšen spalni položaj običajno zavzemamo.«

Za kratko mnenje smo povprašali še strokovnjake. **Branka Kramer, dipl. fizioterapevtka**, vodja fizioterapije iz zgornjesavinjskega zdravstvenega doma Nazarje nam je dejala: »Z naše strani je priporočljiv tak vzglavnik, ki se prilega vrtani krivini leže na hrbtu in boku. Trdoto in višino je treba določiti individualno glede na stanje posameznika in je odvisen tudi od težav, če jih pacient ima. Pri ležanju na trebuhu pa ležanje na vzglavniku ni priporočljivo.« Dodala pa je še, da sama uporablja povsem drugačno opcijo, ki sploh ne vključuje vzglavnika. »Osebno pa vam iz izkušenj povem, da ležim na vodni postelji in ležim brez vzglavnika.«

Upoštevajoč vsa našteta merila bomo lažje izbrali pravi vzglavnik zase. Če je le mogoče, je dobro nov vzglavnik pred nakupom tudi preizkusiti. V večini trgovin za opremo doma imajo razstavljene vzročne vzglavnike, na katerih lahko preizkusimo, kakšno podporo in udobje nam nudi. V primeru nakupa prek spleta pa je dobro preveriti politiko vračanja. Če nam po nakupu vzglavnik ne bi ustrezal, ga bomo morda hoteli vrniti ali zamenjati.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Imate bolečine v hrbtenici?

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.

TERAPIJE IZVAJAJO 4 DIPLOMIRANI FIZIOTERAPEVTI IN 2 KINEZIOLOGA!

NADO® CENTER ZDRAVJA

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

Oglasno sporočilo

Vsebina

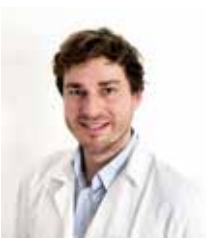
4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

PRILOGA: DERMATOLOGIJA

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Kožne bolezni obraza in lasišča



Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog

Veliko kožnih sprememb je nenevarnih, vendar zaradi svoje vizualne narave lahko pri posameznikih povzročijo vrsto neprijetnosti, tudi družbeno izolacijo. Kožne bolezni so nadvse neprijetne že z estetskega vidika, sploh če se pojavijo na obrazu. Najsi bodo to akne, ki so pogoste spremljevalke odraščanja, ali rozacea, ki se lahko v hujši različici kaže tudi v gomoljasti obliki nosu.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Spremembe na obrazu običajno opazimo hitreje kot drugod po telesu, a to še ne pomeni, da pravočasno poiščemo nasvet in pomoč strokovnjakov. Kot pojasnjuje **Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog**, z Oddelka za kožne in spolne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor, se bolniki v ambulanti pogosto zglasijo zaradi sprememb, ki so posledica benignih tumorjev ali kožnega raka, pogosto pa tudi zavoljo vnetnih kožnih bolezni: »Od vnetnih bolezni na obrazu so najpogostejši seboroični dermatitis, akne, rozacea in kontaktni dermatitis. Kontaktni dermatitis je lahko posledica neposrednega draženja kože ali posledica prave preobčutljivosti na snov – na primer v kozmetičnih izdelkih. Redkejše so okužbe kože z bakterijami (celulitis, šen, impetigo), virusi (predvsem herpes virusi in virusne bradavice) in glivami. Pogosto bolniki pridejo v ambulanto zaradi nenevarnih kožnih tumorjev, predrakavih sprememb in kožnega raka.« V tem prispevku se bomo osredotočili na najpogostejše vnetne kožne bolezni, ki se pojavijo na predelih obraza ali lasišča.

Akne

Aknasta koža je pogosta spremljevalka obdobja odraščanja, ob začetku pubertete pa se pojavi pri skorajda 80 % mladostnikov. Akne so posledica povečane sinteze spolnih hormonov, praviloma pa izzvenijo tja do 25. leta. Gre za eno najpogostejših bolezni kože, ločimo pa med nevnetnimi in vnetnimi aknami. Nevnetne so posledica zamašenih lasnih foliklov. »Nevnetne oblike aken predstavljata odprti in zaprti komedon. Zaradi zapore izvodila dlačnega mešička se v dlačnem mešičku začnejo nabirati loj in odmrle celice kože, kar je zaprti komedon. Kaže se kot nekaj milimetrov velika bunčica kožne ali bele barve. Če pa izvodilo ostane odprto in se nadalje razteza, se oblikuje odprti komedon. Zgornji del zaostale mase ob stiku z zrakom oksidira, kar mu daje značilno črno barvo,« pojasnjuje dr. Kikel. Za razliko od nevnetnih so vnetne akne posledica reakcije na vsebino komedona: »Če dlačni mešiček poči in se njegova vsebina izloči v kožo, pride do vnetne reakcije, čemur pravimo vnetne akne. Takrat vidimo gnojne mehurčke, rdeče bunčice in podkožne vozliče. Vnetno

FIDERMA®

Raziskave za nego kože

Linija ACNEFID

za aknasto do mastno kožo

- čistilni gel
- čistilni piling
- intenzivna nega

Linija SEBOFID

za nego in odpravljanje seboroično luskastih in srbečih sprememb na koži in lasišču

- šampon proti prhljaju
- krema za obraz
- razpršilo s cinkom za kožo in lasišče
- čistilni gel za telo in obraz **NOVO!**

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA T 05 99 47 501

FIDERMA 45/23

obliko aken uvrščamo med hujšo obliko aken in pri tej obliki so tudi pogostejše brazgotine.« Vnetne akne so dokaj boleče, z napredovanjem bolezni pa lahko pride do poškodb tkiva in posledičen nastanek brazgotin. Akne se običajno pojavijo na predelu obraza, lahko tudi na hrbtu (66 %) ali na prsnem košu (15 %), redkeje na vratu, ramenih, nadlakti itd. Ločimo več različnih oblik aken, od nevnetnih aken s komedoni do bolečih nodusov. Pustule so majhne vnetne bunčice z rumeno oz. belo sredico, samo vnetje pa povzročajo proste maščobne kisline, ki so rezultat razkroja loja. Težja oblika aken se imenuje nodulocistične akne, splošno pa jih sicer imenujemo kar podkožni mozolji. Gre za boleče vnete vozle v usnjici ali podkožju, ki lahko vztrajajo tedne. Večino mladostnikov prizadene blažja oblika, nekatere tudi hujša oblika z izrazitim vnetjem in zatrdelo kožo s podkožnimi vozliči. Čeprav si želimo z aknami čim prej opraviti in bolečino zmanjšati s stiskanjem, pa lahko s tem naredimo več škode kot koristi, saj lahko na koži ostanejo brazgotine. Čeprav niso nevarne, so akne vse prej kot nedolžne za občutljivo samopodobo najstnikov, pove dr. Kikel. »Akne so nenevarna bolezen, vendar so lahko povezane s pomembnimi zapleti, kot so znižana samopodoba in težave pri vključevanju v družbo. Ugotavljamo tudi več depresije in anksioznost pri bolnikih z aknami. Vse oblike aken lahko tudi zapuščajo trajne brazgotine in prehodne motnje pigmentacije kože. Cilj zdravljenja je maksimalno možno izboljšanje stanja aken in preprečevanje omenjenih zapletov. Večino bolnikov z aknami zelo dobro zdravijo pediatri in specialisti družinske medicine s topikalnim zdravljenjem. Pri hudih oblikah aken pa je potreben pregled pri dermatologu, saj se v teh primerih odločimo za zdravljenje s tabletami.«

Rozacea

Kronično vnetno bolezen prepoznamo po izraziti rdečici na obrazu, predvsem na predelih lic, brade, nosu in čela. Rdečico lahko spremlja skelenje in zbadanje, zaradi česar ni le vizualno neprijetna. Zardelost je sprva začasna, postopoma, z napredovanjem bolezni, pa lahko postane stalna. V hujših oblikah lahko pride do zadebelitve kože, pri tem je običajno prizadet tudi nos, ki dobi izrazito gomoljasto obliko. Rozacea je najpogostejša med svetlopoltimi, prizadene pa približno desetino odrasle populacije. »Zakaj bolezen nastane, še danes ne razumemo popolnoma. Vlogo pri nastanku kroničnega vnetja in žilnih nepravilnosti imajo najverjetneje nepravilnosti prirojenega imunskega sistema. Pomembna je tudi pršica, imenovana *Demodex*, ki v večji meri naseljuje lasne mešičke pri ljudeh, obolelih za rozaceo. Podkožne žilice bolnikov prekomerno reagirajo na zunanje dražilce, kot so pekoča hrana, alkoholne pijače in zunanji fizikalni vplivi (mraz, vročina, hitre temperaturne spremembe, ultravijolično sevanje), na kar se odzovejo z razširitvijo. To govori v prid motnjam tudi na ravni žil,« razloži dermatolog UKC Maribor, ki ob tem izpostavi tudi nezanemarljivo dedno komponento bolezni – rozacea se namreč pogosteje pojavlja v določenih družinah. Bolezen se običajno prvič pojavi med 20. in 50. letom, pogosteje so prizadete ženske, a je po drugi strani tveganje za pojav napredne oblike večje pri moških. Zdravljenje poteka z lokalnimi in sistemskimi zdravili, marsikaj pa lahko posameznik pripomore tudi sam in s tem način prepreči poslabšanje stanja. Odsvetujeta se grobo drgnjenje kože in uporaba agresivnih kozmetičnih preparatov, zato pa je smotrno kožo zaščititi s primernim zaščitnim faktorjem.

Seboroični dermatitis

Serboroični dermatitis je dokaj pogosta kronična bolezen kože, prepoznamo pa ga po rumenkastih luskah, ki se pojavijo na predelih lasišča in obraza. Najpogosteje so prizadeta mesta, kjer je koncentracija žlez lojnic največja – lasišče, sprednji rob lasišča, obrvi, veke, predel ob nosu, za ušesi in v njih itd. Proces je lahko posledica dedne nagnjenosti, povezujemo pa ga tudi z imunsko reakcijo na glivo malasezija. Ob pospešenem izločanju loja se namreč ustvarja ugodno okolje za razmnoževanje omenjene glivice, kar posledično vodi v vnetja. Pri dojenčkih serboroični dermatitis v lasišču imenujemo temenice, običajno izgine do dopolnjenega tretjega leta starosti. Posamezni dejavniki lahko stanje na koži še poslabšajo, mednje uvrščamo telesne in čustvene obremenitve, stres, hormonske spremembe, hladnejše temperature jeseni in pozimi ter neustrezno nego kože. Hujše oblike seboroičnega dermatitisa prepoznavajo pri bolnikih, okuženih s HIV, ki imajo zavoljo bolezni oslabljen imunski sistem. Seboroični dermatitis zahteva primerno zdravljenje, in čeprav zdravila za to kronično bolezen ni, je mogoče bolezen s posameznimi preparati obvladati do te mere, da ne vpliva na kakovost življenja posameznika.

Kontaktni dermatitis

Kontaktni dermatitis je posledica stika kože in dražeče snovi oz. drugih dejavnikov iz okolja. Na predelu, kjer je prišlo do stika, koža pordi, postane srbeča, suha, pojavi se lahko tudi izpuščaj. Dražilci poškodujejo kožno pregrado in prehajajo v kožo, ob tem pa lahko pride do pojava alergijske reakcije. Za pojav kontaktnega dermatitisa so dovzetnejši posamezniki, pri katerih je kožna pregrada zaradi predhodne kožne bolezni že okvarjena. Med snovmi, ki najpogosteje sprožijo razvoj kontaktnega dermatitisa, so nekatere kovine (kobalt, nikelj), dišave (čistilna in kozmetična sredstva), parafenilendiamin (barve za tetovaže in lase), pa tudi nekatere rastlinske sestavine, ki se nahajajo v naravni kozmetiki. Pogosto se koža tako odzove tudi ob stiku z gumami, nekaterimi lokalnimi zdravili, propolisom itd. Kontaktni dermatitis je značilen tudi za nekatere vrste poklicev – frizerji, kuharji, gradbeniki, vulkanizerji itd.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Naš ten kože opredeljujejo pigmentne celice – melanociti.

B Vitiligo v grobem prizadene 1 % populacije, najpogosteje pa se pojavi med 20. in 30. letom starosti.

C Pojavnost solarnega lentiga je večja pri ljudeh s svetlo kožo, saj ta vsebuje manj melanina za zaščito pred UV-sevanjem.

Motnje pigmenta

doc. dr. Maruška Marovt, dr. med., specialistka dermatovenerologinja

Ali v poletnih mesecih na koži opazite potemnjene madeže kože? Ali pa so se tovrstni madeži pojavili v času intenzivnejših hormonskih sprememb, recimo v nosečnosti? Morda pa opazite posamezne predele »razbarvane« kože? Že res, da je naša barva kože zapisana v genskem zapisu, a zaradi posameznih motenj pigmentacije lahko pride do povečane oz. zmanjšane koncentracije melanina v koži.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vsak izmed nas ima svojo barvo kože, določeno z genskim zapisom. Seveda nanjo vplivajo tudi različni dejavniki, kot sta slabokrvnost (in posledično bolj bleda koža) ali rumenkast ten kože zaradi visoke prisotnosti karotenoidov. A to so le manjša odstopanja. Našo polt v osnovi opredeljuje število in velikost melanosomov, to so znotrajcelične strukture, v katerih se shranjuje melanin (večinoma po tvorbi v keratinocitih). Omenjene celice tvorijo kožni pigment melanin, ki ščiti našo kožo pred škodljivimi učinki UV-žarkov. Ti lahko vplivajo na koncentracijo melanina v naši koži, nanjo pa lahko vpliva tudi delovanje hormonov. Temu gre pripisati pigmentne madeže, ki so posledica hormonskih nihanj v obdobju nosečnosti (in po porodu) ali ob izpostavljanju soncu. Melanociti so najbolj zgoščeni v koži obraza in okoli spolovil, medtem ko jih je po trupu in okončinah manj. V primeru pomanjkanja le teh oz. njihovega oslabljenega delovanja lahko pride do manjše koncentracije pigmenta na posameznih predelih kože – ta pojav imenujemo hipopigmentacija. Po drugi strani se na koži odrazi tudi delovanje melanocitov in povečana koncentracija melanina – hiperpigmentacija kože. Motnje pigmentacije niso redkost in medtem ko se nekateri zanje ne zmenijo kaj dosti, drugim pošteno poslabšajo kakovost bivanja.

Pomanjkanje pigmenta oz. hipopigmentacije

Delež hipopigmentacij je posledica genetskega delovanja. Pomanjkanje pigmenta pa je mogoče pripisati tudi nekaterim kožnim boleznim, med njimi je najpogostejši vitiligo. Poznamo tudi vrsto prehodnih hipopigmentacij, ki so posledica posameznih vnetij, poškodb kože ali delovanja kemikalij.

Vitiligo

»Vitiligo je pridobljena kronična bolezen kože, za katero so značilne depigmentirane, različno velike in različno oblikovane lise. Gre za avtoimunsko bolezen, pri kateri imunske celice uničujejo melanocite, to so celice, ki tvorijo kožni pigment melanin. Bolezen se pojavi pri bolnikih z genetsko dovzetnostjo, na katero vplivajo dejavniki iz okolja. Bolniki z vitiligom imajo lahko pridružene druge avtoimunske bolezni, od katerih je najpogostejša ščitnična bolezen. Bolezen se lahko pojavi tudi pri bolnikih, ki so zaradi maligne bolezni zdravljeni z imunoterapijo,« pojasnjuje **doc. dr. Maruška Marovt, dr. med., specialistka dermatovenerologinja**, z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Vitiligo v grobem prizadene odstotek populacije, najpogosteje pa se pojavi med 20. in 30. letom starosti (s pojavnostjo v vseh starostnih obdobjih). Gre za močno motečo kožno bolezen, saj se značilne bele lise najpogosteje pojavijo v predelu okrog oči, ust, komolcev, kolen, tudi na prstih rok in okrog spolovila. Te lise so posledica odsotnosti melanina v koži, prekrivajo pa lahko različne dele telesa, le posamezna območja ali kar celotno telo (univerzalni vitiligo). Vitiliga ni mogoče ozdraviti, zaradi česar je zdravljenje osredotočeno na repigmentacijo kože in stabilizacijo bolezni kot take, pojasnjuje sogovornica in doda, da si strokovnjaki za to pomagajo z različnimi sredstvi in tehnikami zdravljenja: »Repigmentacija je uspešnejša pri spremembah na obrazu in trupu, medtem ko so spremembe na rokah in nogah praviloma odporne proti zdravljenju. V Sloveniji skušamo repigmentacijo doseči s topikalnimi kortikosteroidi, topikalnimi zaviralci kalcinevrina, fototerapijo ali sistemskimi zdravili, kot so sistemski kortikosteroidi in metotreksat. Na voljo so tudi nekatere druge terapevtske možnosti, pri katerih je potreben individualiziran pristop.«

Albinizem

Ta prirojena oblika pomanjkanja pigmenta v koži in laseh je pogostejša pri temnejših rasah – po nekaterih podatkih naj bi incidenca v Južni Afriki in Zimbabveju znašala kar 1 na 1.000, medtem ko je razširjenost bolezni v zahodnem svetu precej manjša. Po besedah dermatologinje med 1 od 17.000 in 1 od 20.000. Tudi stig-

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

FIDERMA®

Raziskave za motnje pigmentacije

Linija VIT-GO

krema za uravnavanje depigmentacije

Linija CLARIFID

za odpravljanje in preprečevanje hiperpigmentacije

- čistilni gel
- nočni serumi
- dnevne kreme
- **depigmentacijska sončna krema z ZF 50+**

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA T 05 99 47 501

FIDERMA 44/23

»Melanociti so najbolj zgoščeni v koži obraza in okoli spolovil, medtem ko jih je po trupu in okončinah manj. V primeru pomanjkanja le teh oz. njihovega oslabljenega delovanja lahko pride do manjše koncentracije pigmenta na posameznih predelih kože – ta pojav imenujemo hipopigmentacija. Po drugi strani se na koži odrazi tudi pospešeno delovanje melanocitov in povečana koncentracija melanina – hiperpigmentacija kože.«

ma bolezni je v zahodnih državah manjša, medtem ko v Afriki albinizem še vedno predstavlja velik izziv na področju človekovih pravic, vključno z izkušnjami stigmatizacije in diskriminacije ter škodljivimi praksami, povezanimi z obtožbami o čarovništvu in ritualnimi napadi. To motnjo pigmentacije povzroča motena sinteza melanina, ki je posledica motenega delovanja encima tirozinaze in mutacije v številnih genih, ki so vključeni v sintezo melanina. »Albinizem je genetska bolezen, pri katerih je v koži, laseh in očeh melanina malo ali pa ga sploh ni. Bolniki imajo zelo svetlo kožo, ki je nagnjena k sončnim opeklinam, njihovi lasje pa so beli ali zelo svetle barve. Z leti se v koži praviloma razvije nekaj pigmenta, največ težav pa imajo bolniki z očmi in zaradi nagnjenosti k razvoju kožnega raka,« pojasnjuje dr. Marovt.

Povečana količina pigmenta oz. hiperpigmentacije

Morda najbolj poznan primer hiperpigmentacije so sončne pege, ki nastanejo v poletnih mesecih, čez zimo pa običajno zbledijo. Hiperpigmentacije so le redko posledica genskega delovanja, pogosteje pretiranega izpostavljanja soncu, staranja in drugih tovrstnih dejavnikov. Tudi nosečnosti.

Melazma

Ob hormonskem nihanju, pogostem v obdobju nosečnosti in ob jemanju kontraceptivov, se lahko pri ženskah pojavijo rjave lise, predvsem na predelih, bolj izpostavljenih svetlobi. Pogostejša je na predelih obraza, dekolteju. »Natančen vzrok melazme ni jasen, vendar vemo, da k njenemu nastanku prispevajo genetska zasnova, izpostavljanje soncu, fototip kože, hormonsko stanje in nekatera zdravila. Pogosteje se pojavlja pri ženskah v primerjavi z moškimi in pogosteje pri fototipih kože, ki hitro porjavijo, v primerjavi s svetlimi fototipi in temnopoltimi,« pojasnjuje dermatologinja. Melazma je pogostejša v poletnih mesecih, kjer jo spodbudi izpostavljanje soncu, medtem ko so v zimskem času spremembe praviloma manj izrazite. Ker je značilnejša za nežnejši spol, ki praviloma hitreje opazi nepravilnosti na koži, je sploh na bolj izpostavljenih mestih lahko estetsko moteča, ni pa nevarna. Če jo želite odstraniti, je pomembno poskrbeti za ustrezno zaščito pred UV-žarki, ki so eden izmed sprožilcev pojava melazme. Obraz zaščitimo s pokrivalom in primerno zaščitno kremo – na splošno je smotrno uporabljati kozmetične izdelke z dodanim zaščitnim UV-faktorjem, ne glede na letni čas in pojav melazme. Zdravljenje melazme je zelo zahtevno, kombinirano in dolgotrajno.

Postinflamatorna hiperpigmentacija

Po poškodbi na območju zaceljene rane lahko pride do pojava ploskega območja potemnele kože. Omenjena hiperpigmentacija je lahko tudi posledica laserskih posegov, kemičnih pilingov itd.

Solarni lentigo

Ena najpogostejših oblik hiperpigmentacije je solarni lentigo, ki mu pogovorno rečemo kar starostne oz. sončne pege. Pogostejši je pri starejših, največkrat se pojavi na predelih, bolj izpostavljenih soncu – obraz, dlani, roke, ramena itd. Prepoznamo ga po majhnih rjavih lisah, ki so običajno okrogle ali ovalne oblike. Solarni lentigo je posledica dolgotrajne izpostavljenosti UV-sevanju. Le to namreč sproži pospešeno proizvodnjo melanina v kožnih celicah, kar povzroči nastanek temnih madežev. Ponavljajoče se izpostavljanje soncu lahko sčasoma povzroči kopičenje melanina na posameznih predelih. Pojavnost solarnega lentiga je večja pri ljudeh s svetlo kožo, saj njihova koža vsebuje manj melanina za zaščito pred UV-sevanjem. Dodatnemu tveganju so podvrženi tisti, ki veliko časa preživijo na prostem oz. se pogosto izpostavljajo sončnim žarkom. Solarni lentigo je benigna, nenevarna sprememba, običajno je moteč le iz estetskega vidika. Kljub temu velja biti pozoren na spremembe v barvi, obliki ali velikosti, ki bi lahko nakazovale na posamezne kožne tumorje.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Atopijski dermatitis je najpogostejša kronična vnetna bolezen kože.

B Alergijsko reakcijo lahko izzove že najmanjša količina alergena.

C Alergijski kontaktni dermatitis prizadene 1–4 % populacije.

Alergijske kožne bolezni

Martin Zupan, dr. med., spec. dermatovenerologije

Alergijske bolezni kože so dokaj pogosta težava, ki prizadene velik del prebivalstva, njihova pojavnost pa iz leta v leto narašča. Kar četrtino zahodnega sveta naj bi pestila katera izmed alergijskih bolezni dihal ali kože. Med najpogostejše alergijske kožne bolezni sodijo atopijski dermatitis, alergijski kontaktni dermatitis, urtikarija (koprivnica) in angiodem.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Alergijske kožne bolezni so posledica neobičajnega imunskega odziva na sicer pogosto neškodljive snovi iz okolja. Naš imunski sistem se ob stiku z alergenom pretirano odzove, kar se lahko odrazi z blagimi ali hudimi alergijskimi reakcijami, vidnimi tudi na koži. Alergijska reakcija je odvisna od alergena, najsi gre za kemikalije, zdravila, posamezna živila in okolijske dejavnike. Le te imunski sistem prepozna kot škodljive in sproži vnetni odziv, kar se odraža v značilnih kožnih manifestacijah. Med najpogostejše alergijske bolezni kože sodijo atopijski dermatitis (atopijski ekcem), alergijski kontaktni dermatitis, urtikarija in angiodem.

Atopijski dermatitis (tj. atopijski ekcem)

Po nekaterih podatkih sodeč, naj bi incidenca atopijskega dermatitisa (AD) v zahodnem svetu med najmlajšimi znašala kar 10–15 %. AD se namreč najpogosteje pojavlja pri otrocih, kar 60 % primerov zabeležijo pri otrocih v prvem letu življenja, povečini (v 90 %) pa se bolezen pri bolnikih izrazi do petega leta starosti. Pri večini se bolezen s starostjo postopoma umiri in pri večini izzveni, že po tretjem letu starosti so težave prisotne le še pri polovici otrok, v odrasli dobi le pri desetini. Dejavniki, ki prispevajo k njegovemu razvoju, so tudi dedne narave – večjo verjetnost za pojav AD imajo osebe, pri katerih so v družinski anamnezi zabeležene tudi druge atopijske bolezni (astma, alergijski nahod itd.). »Atopijski dermatitis je dolgotrajno, ponavljajoče se srbeče vnetje kože, je najpogostejša kronična vnetna bolezen kože,« pojasnjuje **Martin Zupan dr. med., spec. dermatovenerologije**, ki obenem predloži tudi smiseln razlog za porast alergijskih kožnih bolezni v zadnjih desetletjih: »Točnega odgovora na to vprašanje ne poznamo. Vemo pa, da je atopijskega dermatitisa v zadnjih 30 letih občutno več. Pogosteje se pojavlja pri ljudeh z višjim socialnoekonomskim statusom. Prav tako je atopijskega dermatitisa več pri tistih, ki živijo v mestih – predvideva se, da zaradi večje onesnaženosti v mestih, večjega stresa mestnega življenja – v primerjavi s tistimi, ki živijo na podeželju. Stik s kmečkimi živalmi namreč vpliva na bolj uravnovešen razvoj imunskega sistema. Glede na to, da vedno večja populacija živi v mestih in tudi vedno večji delež ljudi dosega višji življenjski standard, bi to lahko pojasnilo naraščanje števila primerov atopijskega dermatitisa.« AD je, kot omenjeno, posledica prepleta številnih dejavnikov, med pomembnejše sodijo genetska nagnjenost in dejavniki okolja. Po nekaterih številkah naj bi kar do 80 % otrok z omenjeno boleznijo kasneje v življenju razvilo katero izmed alergijskih bolezni dihal. Atopijskemu dermatitisu se lahko pridružita še alergijska astma in alergijski nahod, vse omenjene bolezni pa so neprimeren odziv imunskega sistema na snovi iz okolja, tj. alergene. V primeru AD pride do okvare zaščitne kožne pregrade, zaradi česar je koža bolj izpostavljena dražečim snovem iz okolja. Naš organizem se odzove s suho, luskavo, srbečo in razdražljivo kožo, ki se pojavi tako na obrazu kot po telesu. S stopnjevanjem različnih dejavnikov, kot so sezonske alergije, uporaba agresivnih higienskih sredstev, stres, hladno vreme itd., se lahko stanje kože še poslabša. Potek bolezni je namreč nepredvidljiv, v primeru blažje oblike lahko AD spontano izzveni v nekaj letih, medtem ko lahko bolj

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

FIDERMA®

Raziskave za nego kože

Linija HYDRAFID

za čiščenje, vlaženje in pomirjanje izrazito suhe in občutljive kože

- čistilni gel
- vlažilna krema za obraz
- vlažilna krema za telo

Linija UREAFID

za čiščenje, vlaženje in uravnavanje poroženele kože, izdelki z ureo

- čistilni gel
- mleko za telo (10 % urea)
- krema za telo in lasišče (30 % urea)
- intenzivna topikalna krema (50 % urea)
- šampon **NOVO!**

www.fiderma.si

Izdelki so v lekarnah in spletnih lekarnah.

MSL PHARMA T 05 99 47 501

FIDERMA 46/23

»Atopijski dermatitis se pogosteje pojavlja pri ljudeh z višjim socialnoekonomskim statusom. Prav tako je atopijskega dermatitisa več pri tistih, ki živijo v mestih – predvideva se, da zaradi večje onesnaženosti v mestih, večjega stresa mestnega življenja – v primerjavi s tistimi, ki živijo na podeželju.«

dolgotrajna oblika bolezni traja vse življenje. Zdravljenje je dolgotrajno, pogosto le simptomatsko.

Alergijski kontaktni dermatitis (AKD)

Vnetna alergijska kožna bolezen je posledica stika kože občutljivega posameznika s snovjo, ki sproži zapoznel in pretiran odziv imunskega sistema. Koža lahko postane občutljiva že ob prvem stiku s to snovjo, medtem ko se imunski sistem odzove šele ob ponovnem stiku. Kontaktni alergen ob stiku prehaja skozi vrhnji sloj kože, posledično pa se na koži pojavi vnetna reakcija, ki se kaže s srbežem, luščenjem in pordelostjo. Ob hujših oblikah AKD se lahko pojavijo tudi oteklina in mehurji, še huje pa je, če ob srbežu občutljiv predel kože spraskate, saj lahko pride celo do bakterijske okužbe. V primeru kroničnega torej dolgotrajnega alergijskega kontaktnega dermatitisa se lahko pojavijo zadebeljeni srbeči predeli kože, z njimi pa tudi grobo luščenje z bolečimi razpokami. Zdravljenje je odvisno od stopnje bolezni, bistvenega pomena pa je prepoznavanje vzročnih dejavnikov. Pomembno je namreč, da se posameznik izogiba vzročnemu alergenu, kar seveda ni vedno preprosto oz. mogoče. AKD se običajno razvije od 24 do 48 ur po stiku z alergenom, lahko pa je tudi posledica zapleta katere izmed atopijskih bolezni. Alergijsko reakcijo lahko izzove že najmanjša količina alergena, med slednjimi so pogosto kobalt (pirsingi, kovanci …), dišave (kozmetika, čistila, detergenti …), posamezni konzervansi, propolis itd. Alergijski kontaktni dermatitis je dokaj pogosta bolezen, ki prizadene od 1–4 % populacije, še bolj pogost pa je v posameznih poklicih, ki so pogosteje v stiku z zgoraj naštetimi snovmi. Mednje sodijo frizerji, cvetličarji, kuharji, gradbeni delavci … Nekateri so zaradi težav primorani celo zamenjati poklic.

Urtikarija

Urtikarija je kožna alergijska bolezen, ki jo zaradi značilnih izpuščajev – urtik, pogosto imenujemo kar koprivnica (izpuščaji so podobni tistim ob stiku s koprivo). Gre za dokaj pogosto alergijsko bolezen kože, ki se izrazi z omenjenimi urtikami, te pa hitro nastanejo, izginejo in se ponovno pojavijo na drugem mestu. Izpuščaji so moteče srbeči, bolezen pa lahko spremljajo tudi slabost, bruhanje, driska itd. Urtikarijo delimo na kronično in akutno. »Akutna urtikarija traja manj kot šest tednov, če traja dlje, govorimo o kronični urtikariji. Urtikariji je lahko pridružen angioedem oziroma otekanje (ustnic, obraza, jezika, grla …),« o razliki med obema oblikama pove dr. Zupan in v nadaljevanju pojasni: »Tako za akutno kot za kronično urtikarijo pogosto ne najdemo vzroka. Najpogostejši sprožilci akutne urtikarije so okužbe, zdravila, hrana in piki insektov. Vzrok, kadar ga odkrijemo, je po navadi razviden iz zgodbe bolnika. Pri kronični urtikariji kot vzrok iščemo motnje ščitnice in druge avtoimunske bolezni, alergije, zdravila, nekatere kronične okužbe (npr. želodčna bakterija *Helicobacter pylori*), lahko jo prožijo tudi razni fizikalni povzročitelji (hlad, vročina, drgnjenje, pritisk in telesni napor), zato bolnika vedno povprašamo, ali pride do poslabšanja ob izpostavitvi takšnim fizikalnim dejavnikom.« Za zdravljenje bolezni je treba odkriti vzročni dejavnik (pogosto z vbodnimi in provokacijskimi testi ter koncentracijo IgE), v tem času pa zdravljenje poteka predvsem na simptomatski ravni.

Angiodem

Nekateri urtikarijo zamenjujejo z angioedemom, čeprav gre lahko v nekaterih primerih za ločeno obliko kožne bolezni. Je pa res, da se bolezni pogosto pojavljata sočasno, takrat je vzrok za pojav obeh isti alergen. Angiodem je pogostejši na predelih obraza, ustnicah in vekah, lahko pride tudi do otekanja sluznice v ustih in grlu – to je še posebej nevarno, saj lahko vodi do zadušitve. »Angioedem je otekanje, ki se po navadi pojavi na mestih, kjer je tkivo bolj mehko. Kadar je pridružen urtikariji, ne gre za nič drugega kot za bolj obsežne urtike, ki so tudi same po sebi otekanje kože. Kadar je prisoten samo angioedem, brez srbečega izpuščaja, je mehanizem nastanka nekoliko drugačen in je lahko posledica jemanja zdravil (npr. ACE inhibitorji), pomanjkanja določenega proteina v krvi, poznamo dedno obliko angioedema, tako kot pri urtikariji tudi za angioedem vzroka pogosto ne odkrijemo,« pojasnjuje dermatovenerolog.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

abbvie

Atopijski dermatitis

Novo upanje za mojo bolezen

Razvoj znanosti prinaša nove terapevtske možnosti in zdravniki vsak dan izvejo kaj novega o atopijskem dermatitisu.

Ponovno se posvetujte z zdravnikom o novih možnostih zdravljenja.

SI-RNQD-220019
Datum priprave materiala: oktober 2022.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Ker se lahko okuži tudi koža …

Mateja Zidarič Radinski, dr. med.

Okužbe kože so pogost, a na žalost velikokrat tudi podcenjen zdravstveni problem, ki lahko doleti ljudi v vseh starostnih obdobjih. Čeprav se na prvi pogled zdi, da ne ogrožajo našega zdravja, pa lahko v primeru neprimernega in nepravočasnega zdravljenja povzročijo tudi resnejše zaplete. Koža je naš največji telesni organ, obenem pa tudi prva obrambna linija pred dejavniki iz okolja, zato je prav, da prepoznamo znake, ki lahko ogrozijo njeno zdravje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Okužbe kože glede na povzročitelja delimo v štiri različne skupine: bakterijske, glivične, parazitne in virusne. »V dermatološki ambulanti se srečujemo z vsemi zgoraj naštetimi obolenji in povzročitelji, najpogosteje pa predvsem z bakterijskimi in z glivičnimi okužbami,« nam zatrdi **Mateja Zidarič Radinski, dr. med.**

Bakterijske okužbe

Bakterijske okužbe kože so posledica vdora bakterij v kožo, bodisi skozi ureznine, odrgnine ali druge poškodbe kože. Med najpogostejše bakterijske okužbe sodijo impetigo, folikulitis, erizipel in celulitis. »Bakterijske okužbe kože se pojavljajo v vseh starostnih obdobjih, tako pri odraslih kot pri otrocih. Do okužbe pride zaradi poškodovane kožne bariere, kar omogoči invazijo mikroorganizmov v globlje plasti kože in s tem vnetno reakcijo, ki pa lahko v redkih primerih vodi tudi do sistemske okužbe. Vzrokov za poškodbo kožne bariere je veliko, od mehanskih poškodb (ureznine, odprte rane), slabe osebne higiene, prekomernega stresa, alergij, kot tudi slabo delovanje imunskega sistema,« pojasnjuje dr. Zidarič Radinski in dodaja, da gre v tem primeru za pomanjkanje ali okvaro v delovanju imunskih celic ali kot posledica zmanjšanega delovanja imunskih celic zaradi uživanja posameznih imunosupresivnih zdravil, kemoterapije ali imunsko pomanjkljivih bolezni. Ob tem navede, da najpogostejše bakterijske okužbe pri odraslih povzroča bakterija *Staphylococcus aureus*, ki je povzročitelj različnih kliničnih dermatoz, od impetiga, celulitisa, lahko pa tudi abscesa.

Celulitis: Celulitis je bakterijska okužba, ki prizadene globlje plasti kože in podkožja. Pogosto ga povzroča bakterija *Staphylococcus aureus*. Ta oblika bakterijske okužbe se sprva odraža kot neostro omejena rdečina kože z oteklino, z napredovanjem pa je okuženo območje lahko vse širše, vse bolj občutljivo in vse bolj boleče. Omenjene spremembe kože lahko spremljajo tudi zvišana telesna temperatura, mrzlica, utrujenost, otekanje bezgavk itd.

Erizipel: Erizipel je pobakterijska okužba, katere povzročitelj je običajno *Streptococcus pyogenes*. Prizadene povrhnje plasti kože, vpletene pa so lahko tudi bezgavke in limfne žile. Na koži se pojavi svetlo rdeč izpuščaj, dvignjen nekoliko nad raven kože, z ostro omejenimi oz. dobro definiranimi robovi.

Impetigo: Impetigo je zelo nalezljiva bakterijska okužba kože, ki jo povzročata *Staphylococcus aureus* ali *Streptococcus pyogenes*. »Impetigo contagiosa je nalezljiva površinska okužba koža, ki se najpogosteje pojavlja na mestih mikropoškodb kože in se prenaša preko stika z enega področja kože na druga področja. Na koži se pojavijo majhne vezikule z bistro ali serozno tekočino, na eritematozni podlagi, s tankim pokrovom, ki sčasoma poči in se spremeni v rumenkasto krasto. Običajno ni pridruženih sistemskih znakov okužbe, v smislu povišane telesne temperature, mrzlice, utrujenosti. Bolniki pa pogosto opisujejo pekoč občutek in občasno srbenje,« opisuje sogovornica. Pri otrocih piodermije najpogosteje povzročajo virulentni sevi stafilokokov in streptokokov, v obliki impetigenizacije predvsem odkritih predelov telesa. V epidermalni plasti se impetigo najpogosteje pojavlja na obrazu in v predelu zadnjice.

Folikulitis: Folikulitis prepoznamo po majhnih rdečih pustulah okrog lasnih mešičkov, pogosto napolnjenih z rumenkastim gnojem. »Druga najpogostejša bakterijska okužba, s katero se srečujemo v dermatološki ambulanti, je folikulitis, ki jo povzročajo S. aures in druge bakterije. Diagnozo v večini primerov dobro prepoznamo že na podlagi klinične slike in lokalizacije. Najbolj prizadeta mesta so glutealna regija, okončine, pri moških tudi prsni koš in brada. Ob ponavljajočih se okužbah ali atipični klinični sliki se odvzame tudi bris iz pustule na patogene bakterije. Dejavniki tveganja so nočno potenje, hiperhidroza, sladkorna bolezen, mehanska zapora izvodila dlačnega folikla, ki pogosto nastopi ob britju ali ob uporabi okluzivnih, tesnih oblačil,« o vnetju, bolj poznanim kot vnetje lasnih mešičkov, pove dermatologinja. Folikulitične okužbe so pogoste tudi pri otrocih, a se za razliko od odraslih pogosteje pojavljajo v lasišču. Zdravljenje tako pri odraslih kot pri otrocih poteka stopenjsko: »Ob minimalnih spremembah, ob prisotnih le posameznih pustulah dodatna terapija ni potrebna, saj pride do spontanega regresa. V tem primeru svetujemo le umivanje področja z antiseptičnimi mili. Ob nekoliko slabši in razširjeni klinični sliki dodatno uvedemo lokalno antibiotično terapijo. Ob zelo razširjenih, rekurentnih žariščih se dodatno odločimo za uvedbo sistemske antibiotične terapije. Ta področja se pogosteje pojavljajo na telesu, v lasišču in tudi na bradi pri moški populaciji.«

Glivične okužbe kože

Med najpogostejše glivične okužbe kože sodijo mikrosporija, malasezija, kandidomicetične okužbe itd.

Mikrosporija

Najpogostejši povzročitelj mikrosporije je glivica *Microsporum canis*, okužba pa se prenaša ob neposrednem stiku z okuženo osebo, živaljo ali predmetom. Ob okužbi se na koži pojavijo značilna rožnata žarišča ovalne oz. okrogle oblike s poudarjenim robom, ki spominja na obroč. Pogosto je na prizadetem območju prisoten srbež, lahko se pojavijo luske, redko tudi mehurčki. Najpogosteje so prizadeti nepokriti predeli telesa (roke, obraz, vrat …), le redko lasišče in nohti. Nujno je, da pravočasno prepoznamo bolezenske znake in poiščemo zdravniško pomoč, saj se lahko neprimerno zdravljena razširi naprej na druge osebe. Zdravljenje je odvisno od oblike mikrosporije, če je blažja, zadostuje že lokalno zdravljenje z antimikotiki v kremi. Ob zapletenejših in razširjenih okužbah, ki zajemajo tudi poraščena območja kože (predvsem lasišče), pa je potrebna dodatna sistemska antimikotična terapija.

Virusne okužbe kože

Koža je običajno dobro zaščitena pred vdorom virusov, a v primeru oslabljenega imunskega sistema se verjetnost okužbe poveča. Herpes virusne okužbe, virusne bradavice, moluski,

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

pityriasis rosea so le nekatere izmed najpogostejših virusnih okužb, ki prizadenejo kožo.

Moluski

Molluscum contagiosum oz. moluski so pogosta virusna okužba kože, ki jo povzroča virus *molluscum contagiosum* (MCV). Največkrat prizadene otroke, lahko pa se pojavi tudi pri odraslih, zlasti tistih z oslabljenim imunskim sistemom. Okužba je zelo nalezljiva in se širi z neposrednim stikom ali s souporabo osebnih predmetov (igrače, oblačila …), pri odraslih se lahko prenaša tudi s spolnimi odnosi. Za okužbo je značilen nastanek majhnih rožnatih kupolastih izboklin, velikih do 10 mm. Te se lahko pojavijo kjer koli po telesu, pogostejše pa so na obrazu, vratu, rokah in spolovilih. Niso boleče, lahko pa srbijo in se tudi vnamejo. Moluski lahko sčasoma spontano izzvenijo, pri posameznikih z oslabljenim imunskim sistemom pa lahko vztrajajo dlje časa. Zdravljenje je namenjeno predvsem preprečevanju širjenja okužbe, lajšanju simptomov in zmanjševanju brazgotin.

Virusne bradavice

Virusne oz. navadne bradavice so posledica okužbe z različnimi sevi humanih papilomavirusov (HPV). HPV je lahko nalezljiv, prenaša pa se ob dotiku okužene površine ali ob neposrednem stiku s kožo okužene osebe. Bradavice so benigne kožne tvorbe, pogoste v vseh starostnih obdobjih, sploh med mladostniki in otroki. »Zelo pogoste so v otroški dobi, predvsem pri otrocih z atopijskim dermatitisom, pojavljajo pa se tudi pri odraslih bolnikih z imunskimi pomanjkljivostmi ali prejemnikih imunosupresivne terapije,« potrdi dr. Zidarič Radinski. Glede na lokacijo jih razdelimo na: navadne, plantarne, ploščate, filiformne oz. nitaste bradavice. Najpogosteje se razvijejo na predelih kože, ki so nagnjeni k urezninam ali odrgninam – dlani, roke, prsti, komolci, kolena in stopala. Običajno imajo hrapavo strukturo, medtem ko so odstopanja precejšnja pri velikosti (od nekaj mm do nekaj cm). Virusne bradavice so na splošno neškodljive in lahko izginejo, ko se imunski sistem odzove na virus. Spet druge lahko vztrajajo več mesecev ali let. Čeprav niso nevarne, omogočajo širjenje okužbe, obenem pa marsikomu predstavljajo moteč estetski element, zato se številni odločijo za zdravljenje: »Najpogostejši vzroki, da se za zdravljenje odločimo, so pridružena bolečina, funkcionalno moteče mesto, estetski videz, rekurentna bradavica in imunokomprimitiran bolnik, pri katerem lahko pride do razširjene klinične slike. Zdravljenje bradavic poteka stopenjsko in individualno, predvsem glede na lokacijo in obseg. Na voljo imamo keratolitična sredstva v obliki 10–20-odstotne salicilne kisline, ki jo bolniki aplicirajo redno vsakodnevno, ali klorocetno kislino, ki jo aplicirajo enkrat tedensko. Ambulantno opravimo najpogosteje terapijo s tekočim dušikom – krioterapija. Ta pride v poštev predvsem pri bradavicah, ki se pojavljajo na rokah. Po navadi je treba opraviti več ciklov krioterapije, pri manjših bradavicah je zadovoljiv rezultat že po enkratnem ciklu pomrzovanja.« Med najbolj boleče in moteče sodijo plantarne bradavice, ki se pojavijo na stopalih. Proces njihove odstranitve se začne z zmehčanjem, sledi odstranitev zadebeljenega dela, nato bradavico zamrznejo s krioterapijo ali aplicirajo keratolitik. Občasno, sploh v primeru mlajših bolnikov, odstranitev poteka s pomočjo kemične lapizacije s srebrovim nitratom, ki zahteva daljše časovno obdobje, a je terapija neboleča.

Parazitne okužbe

Parazitne okužbe kože so posledica vdora različnih parazitov v povrhnji del kože: od pršic, stenic, klopov, bolh do uši. Med najpogostejše povzročitelje, s katerimi se srečujemo v dermatološki ambulanti, spadajo garje, ki jih povzroča pršica *Sarcoptes scabiei*, okužba pa povzroča neprijeten srbež (zlasti ponoči), rdeče izpuščaje in srbeče papule na koži (predilekcijska mesta so medprstni prostori rok, komolci, trup, območje pasu in spolovila). Okužba z ušmi je običajna predvsem med šoloobveznimi otroki, spremljajo pa jo srbeče lasišče in majhne rdeče izbokline, na lasišču lahko odkrijemo tudi odraslo uš ali vsaj majhna jajčeca.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Bazalnocelični karcinom predstavlja skoraj 80 % vseh kožnih rakov.

B Najvišja pojavnost kožnega raka je bila pri ljudeh, starejših od 75 let.

C Zgodnje odkrivanje kožnega raka je ključno za učinkovito zdravljenje in ozdravitev.

Kožni rak – lahko se mu izognemo

Asist. dr. Vesna Breznik, dr. med., spec. dermatovenerologije

Kožni rak sodi med najpogostejše oblike raka, njegova pojavnost pa iz leta v leto narašča. Pogostejši je med moškimi, s staranjem pa tveganje za njegov nastanek narašča. Obstaja več vrst kožnega raka, ki se med seboj razlikujejo po obliki, velikosti in lokaciji, k njihovemu razvoju pa pripomore peščica dejavnikov. Najnevarnejši – melanom – je posledica mutacij v melanocitih, do katerih pride pod vplivom ultravijoličnega (UV) sevanja, izpostavljenosti drugim kancerogenim dejavnikom iz okolja, imunske oslabljenosti ali genetske nagnjenosti. Bistveno je, da s primernimi preventivnimi ukrepi kožnega raka pravočasno prepoznamo, saj s tem povečamo možnosti za uspešno zdravljenje.

Avtorica: **Nika Arsovski**

V naši koži se nahajajo različne vrste celic in tkiv, ki se pod vplivom mutacij lahko spremenijo in postanejo rakave. Čeprav gre za eno najpogostejših vrst raka, so nekateri posamezniki še bolj podvrženi tveganju zanj. K temu prispevajo različni dejavniki. Osebe s svetlejšim tenom kože imajo v koži manjšo koncentracijo kožnega pigmenta (melanin) in zato slabšo zaščito pred škodljivim ultravijoličnim sevanjem. To so posamezniki, ki že ob najmanjši izpostavljenosti soncu dobijo opekline. Prav slednje pa predstavljajo pomemben dejavnik tveganja za razvoj kožnega raka. Predvsem čezmerna izpostavljenost soncu v otroštvu in sončne opekline v zgodnjih letih povečajo tveganje za razvoj kožnega raka v odrasli dobi. Prekomerno izpostavljanje soncu ne prispeva le k pospešenemu staranju kože, temveč tudi k razvoju kožnega raka, sploh v primeru, ko koža ni primerno zaščitena z oblačili ali zaščitnimi kremami. Pojavu kožnega raka so bolj izpostavljeni tudi tisti, ki živijo na višjih nadmorskih višinah (in so posledično izpostavljeni močnejši svetlobi), ter tisti, ki živijo v toplem podnebju, kjer ne manjka sonca. Bolj ranljivi so tudi tisti z večjim številom kožnih znamenj oz. z nepravilnimi (atipičnimi) znamenji. K dodatnemu tveganju za pojav kožnega raka prispeva tudi družinska anamneza kožnega raka in imunska oslabljenost, ki je posledica bolezenskih stanj ali imunosupresivnega zdravljenja.

Pojavnost kožnega raka v Sloveniji

»Natančnih podatkov o incidenci kožnega raka v Sloveniji nimamo, saj ga za zdaj ne prijavljamo dosledno. Po podatkih Registra raka Republike Slovenije je bilo v letu 2020 v Sloveniji prijavljenih 1685 novih primerov kožnega raka. Najpogostejši je bil bazalnocelični karcinom, saj je predstavljal 77,3 % vseh novih primerov kožnega raka. Sledil je ploščatocelični karcinom, ki je predstavljal

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

17,7 % vseh novih primerov, in melanom, ki je predstavljal le 4,9 % vseh novih prijavljenih primerov kožnega raka. Ostale vrste kožnega raka, kot so karcinom merklovih celic, protuberantni dermatofibrosarkom in kaposijev sarkom, so bile zelo redke,« pojasnjuje **asist. dr. Vesna Breznik, dr. med., spec. dermatovenerologije**, z Oddelka za kožne in spolne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Ob tem doda, da je kožni rak pogostejši pri moških, pojavnost pa narašča s starostjo: »Najvišja pojavnost kožnega raka je bila pri ljudeh, starejših od 75 let.«

»Po podatkih Registra raka Republike Slovenije je bilo v letu 2020 v Sloveniji prijavljenih 1685 novih primerov kožnega raka.«

Bazalnocelični karcinom

Kot omenjeno, bazalnocelični karcinom (BCC) predstavlja skoraj 80 % vseh kožnih rakov. Običajno se pojavlja na predelih telesa, ki so bolj izpostavljeni soncu (vrat, obraz itd.). »BCC je običajno počasi rastoča oblika kožnega raka in se redko širi na druge dele telesa. Največkrat se pojavi kot majhna rdečkasta svetleča lisa in vozlič (površinsko rastoč in nodularni BCC), ki se postopoma povečuje, v sredini pa lahko nastane krvaveča razjeda, ki se zaceli in se znova odpre (ulceriran BCC). Redkeje se kaže kot belo rumenkasta voskasto spremenjena koža (sklerozirajoči BCC) ali kot rožnato rjavo obarvana sprememba (pigmentiran BCC),« o tem, kako ga prepoznati, pove specialistka dermatovenerologije.

Ploščatocelični karcinom

Druga najpogostejša vrsta kožnega raka je ploščatocelični karcinom, ki predstavlja približno 16 % vseh kožnih rakov. Prepoznamo ga kot čvrst, rdeč vozlič oz. kot ploščato spremembo s hrapavo in luskasto površino. Te tvorbe se najpogosteje pojavijo na soncu izpostavljenih predelih telesa.

Melanom

Melanom predstavlja le kakih 5 % vseh kožnih rakov, a je precej bolj nevaren od pogostejših dveh oblik. Pojavi se lahko v različnih organih – najpogosteje v koži, redkeje pa v očesu, možganskih ovojnicah in na sluznicah. Sestavljajo ga spremenjene pigmentne celice, posejane med kožnimi celicami v povrhnjici. Pojavi se lahko tudi v predelu dlačnih mešičkov ali v ozadju očesa, lahko tudi v bezgavkah. Zaradi možnega hitrega metastaziranja skozi plasti kože je daleč najbolj nevarna oblika kožnega raka. Po nekaterih podatkih naj bi bil odgovoren za več kot 90 % smrti zaradi kožnega raka. Prvi znak melanoma je običajno sprememba velikosti, oblike ali barve kožnega znamenja. Najpogostejša oblika melanoma je površinska, ki več mesecev (včasih tudi več let) raste le vzdolž bazalne plasti povrhnjice, v zadnjih letih pa je opaziti tudi porast vozličastega ali nodularnega melanoma (prepoznamo kot hitro večanje »bulice«). Melanom najlažje prepoznamo po obarvanosti, saj se znamenje iz običajne rjave počasi obarva v temnejšo rjavo ali celo črno. Vendar je možen tudi amelanotični melanom, ki je brez pigmenta in ga zato težje prepoznamo. Posebno pozornost je treba posvetiti nesimetričnim znamenjem nepravilne oblike, z nejasnimi, zabrisanimi robovi, ki niso enakomerno obarvana, se nahajajo nad ravnjo kože in so večja od 6 mm. Prav pri teh je tveganje za melanom največje. K tveganju pa še dodatno prispevajo različni nevar-

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

»Posebno pozornost je treba posvetiti nesimetričnim znamenjem nepravilne oblike, z nejasnimi, zabrisanimi robovi, ki niso enakomerno obarvana, se nahajajo nad ravnjo kože in so večja od 6 mm. Prav pri teh je tveganje za melanom največje.«

nostni dejavniki: pozitivna družinska anamneza, večje število pigmentnih znamenj, netipična znamenja, preboleli melanomi, večja izpostavljenost UV-žarkom, starost, svetlejši kožni fototip in spol. Če histopatološka preiskava ekscizijske biopsije potrdi melanom, ga dodatno kirurško izrežejo z ustreznim varnostnim robom. Pri melanomih večje debeline se opravi tudi biopsija varovalne bezgavke za oceno razširjenosti bolezni.

Med manj pogoste vrste kožnega raka sodijo karcinom merklovih celic, protuberantni dermatofibrosarkom, kaposijev sarkom, angiosarkom, karcinom žlez lojnic in drugi.

Na katerih telesnih predelih je kožni rak pogostejši?

Kožni rak se lahko pojavi kjer koli na telesu, vendar je pogosteje diagnosticiran na predelih kože, ki so bili najbolj izpostavljeni soncu. »Posledično sta najpogosteje prizadeta obraz in vrat, kjer po navadi diagnosticiramo bazalno- in ploščatocelični karcinom. Sledijo zgornje okončine in roke, hrbet in spodnje okončine,« pojasni dermatologinja in ob tem opozori, da je treba pozornost posvetiti tudi manj izpostavljenim delom. »Pomembno je omeniti, da se kožni rak lahko pojavi tudi na predelih kože, ki niso bili izpostavljeni soncu, zato je pomembno, da spremljamo vsa neobičajna znamenja in spremembe na koži ter se v primeru suma na kožnega raka posvetujemo z dermatologom.«

Kaj lahko za preprečevanje kožnega raka storimo sami?

Za preprečevanje kožnega raka lahko marsikaj storimo tudi sami. Pomembno se je izogibati solarijem in soncu v najhujši pripeki (med 10. in 16. uro). Med preživljanjem časa na svežem zraku kožo zaščitimo s pokrivali za glavo in z oblačili, dodatno se lahko zaščitimo tudi s primerno sončno kremo. Strokovnjaki svetujejo, da je »najbolj pomembno, da svojo kožo redno pregledujemo, pri tem pa si pomagamo z akronimom ABCDE(FG). Tako bomo najhitreje opazili spremembe znamenj. Zgodnje odkrivanje kožnega raka je ključno za učinkovito zdravljenje in ozdravitev. Za zgodnje odkrivanje morebitnih sprememb, ki bi bile lahko znak kožnega raka, je pomembno samopregledovanje kože. Pri samopregledovanju kože moramo biti pozorni na nove spremembe in tiste, ki se spreminjajo, rastejo, srbijo ali se v njih celo pojavi razjeda,« še polaga na srce asist. dr. Vesna Breznik. Posebno pozornost namenite kožnim spremembam na obrazu, vratu, ob ušesih in na lasišču. Preverite znamenja na prsih in hrbtu ter na rokah in nogah, vključno s podplati.

Za zgodnje prepoznavanje melanoma je tako za laike kot za strokovnjake koristno poznavanje značilnosti, ki jih opisujemo z akronimom **ABCDE**, nekateri pa dodajajo še kriterija **FG**:

A – angl. *asimmetry*, asimetrija: če prepolovimo znamenje, polovici nista videti enako;

B – angl. *border*, rob: robovi so nepravilni, neostro omejeni ali nejasni;

C – angl. *color*, barva: kožna znamenja z večjimi ali neobičajnimi barvami, kot so črna, modra, belkasta ali rdečkasta;

D – angl. *diameter*, premer: znamenja, ki so večja od 6 mm v premeru, so lahko znak kožnega raka, vendar pa iščemo tudi manjše melanome;

E – angl. *evolution*, razvoj: spreminjanje velikosti, oblike, barve, izbočenosti ter pojav krvavitve, srbenja ali luščenja;

F – angl. *firmness*, čvrstost: nodularni melanom je čvrst, medtem ko so benigne spremembe po navadi mehkejše in elastične konsitence;

G – angl. *growth*, rast: nodularni melanom raste hitro, njegovo večanje opazimo v dneh ali tednih. Benigne kožne spremembe po navadi ostajajo enake ali se le počasi spreminjajo v letih do desetletjih.

Če opazite kakršno koli spremembo na koži, ki vas skrbi, se posvetujte z dermatologom.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Dermakozmetika združuje prednosti kozmetike in farmacevtskih izdelkov.

B Pogosta sestavina dermokozmetike so ceramidi, ki preprečujejo izgubo vlage.

C Pomembno je, da ima dermokozmetika, ki jo uporabljamo, primeren pH za našo kožo.

Dermokozmetika – več kot le kozmetika

Koža je naš največji telesni organ in prva obrambna linija proti dejavnikom iz okolja. Najsi gre za hladno vreme, tujke iz okolja, poletno pripeko ali kaj drugega, koža je tista, ki kot prva prihaja v stik z njimi. In zato je prav, da zanjo primerno poskrbimo. Vse več ljudi išče kar najboljše izdelke, s katerimi bi nahranili kožo ali odpravili posamezne težave, ki so posledica občutljivosti, hiperpigmentacije ali staranja. Pri tem številni stavijo na dermokozmetiko.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Svetovni trendi se nagibajo k trajnosti in dobremu počutju, kar se odraža tako v prehranskih, telesnih kot tudi kozmetičnih navadah. V zadnjem desetletju potrošniki pri izbiri kozmetičnih pripravkov nismo usmerjeni le v estetske učinke, temveč nam je blizu širša ideja zdrave kože. Dermokozmetika je izraz za izdelke, ki združujejo prednosti kozmetike in farmacevtskih izdelkov. Izdelki niso usmerjeni le v vlaženje, čiščenje in »lepšanje« kože, temveč tudi v »zdravljenje« specifičnih težav s kožo (v primeru dermatoloških izdelkov za lase tudi lasišče). Dermokozmetika tako ne zagotavlja le estetskih izboljšav, temveč tudi terapijo, usmerjeno v specifično kožno problematiko – akne, rdečica, ekcem ipd.

Dermokozmetični izdelki se ne štejejo za zdravila, a presegajo koristi, ki jih lahko doseže kozmetika

Kot pojasnjuje **Katja Pahič, dr. med., specializantka dermatovenerologije**, iz Splošne bolnišnice Celje se dermokozmetika od običajnih kozmetičnih pripravkov razlikuje na različnih ravneh: »Dermokozmetični izdelki vsebujejo visoko kakovostne in klinično dokazane sestavine, ki so namenjene izboljšanju zdravja in videza kože. Te sestavine so pogosto bolj koncentrirane in bolj učinkovite v primerjavi s sestavinami v običajnih kozmetičnih izdelkih. Dermokozmetika je oblikovana tako, da se spopade s posebnimi težavami s kožo, kot so suhost in občutljivost kože, akne, pigmentacija in prvi znaki staranja. Običajni kozmetični izdelki pa so po drugi strani namenjeni predvsem samo izboljšanju videza kože, brez zdravstvenih koristi. Z drugimi besedami, dermokozmetični izdelki se ne štejejo za zdravila, vendar njihove koristi za kožo presegajo tisto, kar lahko doseže kozmetika.« Gre za klinično testirane izdelke, ki so si prislužili tudi potrditev s strani dermatologov, kar zagotavlja, da so tako varni za uporabo kot tudi učinkoviti pri reševanju določenih kožnih težav. Dermokozmetika ne vsebuje škodljivih kemikalij (parabeni, ftalati, sulfati), ki lahko dražijo kožo

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

»Dermokozmetika je oblikovana tako, da se spopade s posebnimi težavami s kožo, kot so suhost in občutljivost kože, akne, pigmentacija in prvi znaki staranja. Običajni kozmetični izdelki so po drugi strani namenjeni predvsem izboljšanju videza kože, brez zdravstvenih koristi. Z drugimi besedami, dermokozmetični izdelki se ne štejejo za zdravila, vendar njihove koristi za kožo presegajo tisto, kar lahko doseže kozmetika.«

in povzročijo pojav alergij. Sogovornica ob tem opozori tudi na posamezna prekrivanja med dermokozmetiko in običajnimi kozmetičnimi sredstvi, saj lahko tudi nekatere izmed slednjih s koristjo uporabljamo pri specifičnih težavah s kožo. Vlažilna sredstva bodo, na primer, »izboljšala stanje kože pri bolnikih z luskavico, pri bolnikih z atopijskim dermatitisom pa rutinska uporaba topikalnih lipidnih mazil odloži potrebo po topikalni glukokortikoidni terapiji«.

Hialuronska kislina, ceramidi …

Pripravki v dermokozmetiki so narejeni iz visoko kakovostnih in klinično preizkušenih sestavin, ki dokazano učinkovito prispevajo k izboljševanju zdravja in videza kože. Te sestavine se lahko razlikujejo glede na namen izdelka in dermatološko stanje, ki ga želimo zdraviti. Pogosta sestavina dermokozmetike so ceramidi, naravni lipidi, ki pripomorejo k ohranjanju kožne pregrade in preprečujejo izgubo vlage. »V dermokozmetiki se uporabljajo kot sestavina izdelkov za nego kože, saj lahko pomagajo obnoviti naravno pregrado kože ter povečajo vlažnost in elastičnost kože. Ceramidi delujejo tako, da tvorijo lipidno pregrado na površini kože, ki preprečuje izgubo vlage in ohranja naravno vlažnost kože. Poleg tega lahko ceramidi tudi zmanjšajo vnetje in izboljšajo videz kože, še posebej pri koži, ki je suha, občutljiva ali poškodovana,« razloži vlogo teh maščobnih spojin sogovornica in v nadaljevanju opozori na še eno precej pogosto sestavino dermokozmetike – hialuronsko kislino. Ta se zaradi hidratacijskih lastnosti pogosto pojavlja tudi v dermokozmetiki. Prisotna je tudi v naši koži, kjer deluje kot vlažilec, saj pomaga vezati vodo in s tem ohranjati vlažnost kože. Hialuronska kislina v dermokozmetičnih izdelkih privlači in nase veže vodo, s tem pa pomaga koži ohranjati vlažnost in izboljšuje njeno čvrstost ter elastičnost. Hialuronska kislina lahko zmanjša vidnost gub in drobnih linij ter pomaga obnoviti naravni sijaj kože. Priljubljene aktivne učinkovine v dermokozmetiki so tudi retinoidi, derivati vitamina A, ki igrajo pomembno vlogo pri sami negi kože. »Spodbujajo delitev kožnih celic, krepijo epidermalno barirno funkcijo, zmanjšajo transepidermalno izgubo vode ter ščitijo kolagen pred razgradnjo, zavirajo aktivnost metaloproteinaz (encimov, ki so odgovorni za razgradnjo zunajceličnega matriksa) ter izboljšajo preoblikvanje retikularnih vlaken. Poleg tega lahko retinoidi zmanjšajo proizvodnjo sebuma in pomagajo zmanjšati pore ter izboljšajo teksturo kože. Zaradi teh učinkov se retinoidi uporabljajo za zdravljenje aken, pigmentacije, gubic in drugih znakov staranja kože,« pojasni sogovornica. Poleg omenjenih sestavin so v dermokozmetiki pogosto prisotne tudi sadne kisline, ki razgrajujejo vezne molekule med kožnimi celicami, kar omogoča odstranjevanje odmrlih celic in izboljšuje teksturo kože. Najpogostejši sadni kislini sta glikolna in mlečna kislina. Salicilna kislina je keratolitik, ki se uporablja predvsem za zdravljenje aken, saj lahko prodre v pore in odstrani odvečni sebum ter odmrle kožne celice.

Kako izbrati pravo?

Dermokozmetika lahko pomaga pri različnih dermatoloških težavah, od suhe in občutljive kože, aken, rozacee, pigmentacije, atopijskega dermatitisa pa vse do staranja kože.

Suha in vneta koža: V primeru suhe in vnete kože (npr. značilne tudi za atopijski dermatitis) je pomembno izbrati izdelke, obogatene z vlažilnimi sestavinami – hialuronska kislina, glicerin, urea, pantenol in ceramidi. Ker alkohol izsuši kožo, je priporočljivo izbrati nežne in brezalkoholne izdelke, prav tako preverite, da so oblikovani posebej za suho kožo, obenem pa še hipoalergeni ter ne vsebujejo sestavin, ki lahko dražijo vašo kožo.

Akne: »Dermokozmetika za akne je posebej formulirana, da cilja na različne vzroke aken,

Kahne
OSREČUJEMO Z UČINKI

HIALURON SERUM
V praksi preizkušen, med uporabniki izjemno zaželen Hialuron serum Kozmetike Kahne: **za napredno vlaženje kože, za naravno polnjenje gub, zaščitni učinki pred in po sončenju, proti problematičnim kožam in alergijam.**
V sodelovanju s partnerskim laboratorijem iz Monaka že od leta 1987.
NOVO - PRODAJALNA Kozmetike Kahne
Železna cesta 10a, Zupančičeva jama, Ljubljana.

Posebej ugodno na **T: 031/855 185** ali v spletni trgovini **www.kozmetikakahne.com**

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

kot so čezmerna proizvodnja sebuma, rast bakterij, vnetje in zamašene pore. Pomaga lahko pri zmanjševanju in preprečevanju izbruhov aken, izboljšanju videza kože in zmanjševanju brazgotinjenja in hiperpigmentacije,« pojasni sogovornica in našteje še nekaj najpogostejših sestavin, ki jih najdete v tovrstnih kozmetičnih pripravkih – salicilna kislina, retionidi, niacinamid in olje čajevca.

Rozacea: Rozacea je kronična vnetna dermatoza, ki se najpogosteje izrazi na obrazu kot prehodna rdečica, ki sčasoma postane trajna. Najpogosteje jo sprožijo zunanji dejavniki, kot so spremembe v temperaturi ali določena hrana in pijača. Ob poslabšanju vam bodo v pomoč dermakozmetični izdelki z vsebnostjo niacinamida, azelaične kisline, bisabolola, hialuronske kisline in probiotikov, ki pomagajo pri ohranjanju zdravega ravnovesja mikrobov na koži. Pri izbiri dermokozmetike za rozaceo je pomembno izbrati izdelke, ki ne vsebujejo dražilnih sestavin, kot so alkohol, parfumi in konzervansi.

Hiperpigmentacija: Dermokozmetika, primerna za hiperpigmentacijo, vsebuje sestavine, ki zmanjšujejo proizvodnjo melanina in izboljšujejo videz kože, kot npr. vitamin C, niacinamid, retinoidi ter sadne kisline. Ob tem je seveda zelo pomembna zaščita kože pred soncem.

Staranje kože: Posamezne sestavine v dermokozmetiki, primerni za blaženje učinkov staranja kože, pripomorejo k zmanjševanju znakov, kot so gube, povešena koža, izguba čvrstosti in sijaja kože. »Najpogostejše učinkovine, ki jih lahko najdemo v dermokozmetiki za starajočo kožo, vključujejo retinoide, hialuronsko kislino, peptide ter antioksidante, med katerimi je najbolj znan vitamin C,« našteje specializantka dermatovenerologije in ob tem opozori na izjemen pomen primerne zaščite pred soncem, ki je pri negi starajoče kože ključnega pomena.

In na kaj velja biti pozoren ob nakupu dermokozmetike?

Pred nakupom bodite pozorni na seznam sestavin. Prepričajte se, da ne vsebuje dražilnih snovi, ki bi lahko dražile vašo kožo in povzročile dodatne nevšečnosti. Pri tem si lahko pomagate s seznamom INCI (*International Nomenclature of Cosmetic Ingredients*), mednarodnim standardom, ki določa nomenklaturo sestavin, uporabljenih v kozmetičnih izdelkih. »Po navadi se nahaja na zadnji strani kozmetičnega izdelka. Sestavine morajo biti navedene po padajočem vrstnem redu koncentracije, pri čemer se najprej navedejo sestavine z najvišjo koncentracijo. A le, če je njihova vsebnost v izdelku večja od 1 %. Če je manjša, so lahko sestavine navedene po naključnem vrstnem redu,« opozarja sogovornica in ob tem svetuje, da pozornost namenite tudi primernemu pH izdelka: »pH kože je približno 5,5, zato je pomembno, da ima dermokozmetika, ki jo uporabljamo, primeren pH za našo kožo. Izdelki z nizkim pH (pod 5) lahko povzročijo draženje in izsušitev kože, medtem ko lahko izdelki z visokim pH (nad 7) oslabijo naravno zaščitno pregrado kože.« Izbrani izdelek naj ima ustrezno teksturo, primerno za vašo kožo in vaše potrebe. Če imate recimo suho kožo, izberite izdelke z bogato in hranljivo strukturo, medtem ko za mastno kožo izberete produkte z lahkotnejšo teksturo, ki se hitreje vpije v kožo. Prav tako se pred nakupom prepričajte, da izdelki izhajajo iz zaupanja vrednih virov in izpolnjujejo visoke standarde kakovosti in varnosti. »Prav tako je smiselno preveriti ocene in mnenja drugih uporabnikov, ki so že uporabljali izdelek, ki ga želimo kupiti. To nam lahko pomaga pri odločitvi o nakupu in zagotovilo, da je izdelek učinkovit in varen,« je misel, s katero zaključuje sogovornica in ob tem položi na srce še, da se pred uporabo določene dermokozmetike posvetujemo z izbranim dermatologom, s čimer se prepričamo, da so izdelki res primerni za našo kožo in dermatološke težave.

»Pred nakupom bodite pozorni na seznam sestavin. Prepričajte se, da ne vsebuje dražilnih snovi, ki bi lahko dražile vašo kožo in povzročile dodatne nevšečnosti.«

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

ABC

A Hiperhidroza je naprijetna, ni pa zdravju nevarna.

B Anhidrozo je nemogoče preprečiti, preprečimo pa lahko zaplete.

C Moški se pričnejo znojiti hitreje kot ženske.

Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Znojenje je naravni proces, pri katerem se naša koža vlaži zaradi izločanja tekočine skozi žleze znojnice. Ta tekočina je brezbarvna, sestavljajo jo voda, soli in druge snovi. Glavna naloga znojenja je uravnavanje telesne temperature. Kot vsaka telesna funkcija pri pravilnem delovanju telesu koristi, ko normalno delovanje ni omogočeno, pa lahko nastajajo težave. Poglejmo si, kako premalo ali preveč znoja lahko vpliva na naše zdravje in počutje.

Avtorica: **Irena Pfundner**

Proces znojenja sprožata dva simpatična živca, ki tečeta vzdolž hrbtenice. Simpatični živec oživčuje znojnice, ki ob preveliki stimulaciji izločajo več tekočine oz. znoja. Zanimivo je, da živec, ki oživčuje znojnice, oživčuje tudi kapilare, kar posledično pomeni, da je povezan tudi s procesom zardevanja. Najvišja stopnja potu je lahko celo dva do štiri litre na uro ali 10–14 litrov na dan. Izhlapevanje potu s površine kože ima hladilni učinek zaradi proizvajanja latentne toplote. Zato se v vročem vremenu ali ko se posameznikove mišice ogrejejo zaradi telesnega napora, proizvaja več znoja. Avstralska raziskava iz leta 2010, objavljena v *Sydney Morning Herald*, je pokazala, da se moški pričnejo znojiti hitreje kot ženske, sredi rekreacije pa se znojijo dvakrat več kot ženske. Ženske potrebujejo za začetek znojenja znatno višjo telesno temperaturo. Koordinator raziskave, **Dr. Yoshimitsu**, je pojasnil, da: »imajo ženske po naravi manj telesne tekočine in lahko hitreje zapadejo v dehidracijo. Zato je morda manjša izguba potu pri ženskah posledica strateške prilagoditve preživetja v vročih razmerah, pri moških pa je višja stopnja znojenja lahko strategija večje učinkovitosti pri delu.«

Potenje se sicer upravlja iz hipotalamusa. Na toplotno regulativno funkcijo v hipotalamusu vplivajo tudi prispevki temperaturnih receptorjev v koži. Visoka temperatura kože zmanjšuje hipotalamusovo nastavljeno točko za potenje in povečuje okrepitev hipotalamusovega sistema povratnih informacij kot odziv na nihanja temperaturne sredice. Na splošno pa je potenje kot odziv na rast temperature v hipotalamusu veliko večje kot odziv na isto povečanje povprečne temperature kože.

Potenje povzroči padec temperature jedra z izhlapevanjem na površini kože, ki povzroči hlajenje. Ko visoke molekule energije izhlapijo iz kože in sprostijo energijo, absorbirano iz telesa, kože in površinskih žil, pride do zmanjšanja temperature. Ohlajena kri se nato vrne v jedro telesa in preprečuje naraščanje njegove temperature. Poleg telesnega segrevanja živci stimulirajo žleze znojnice tudi v primeru čustvenega stresa. V teh primerih je znojenje omejeno na dlani, podplate, pazduhe in včasih čelo, medtem ko se telesno toplotno povzročeno potenje pojavi po vsem telesu.

Normalna telesna funkcija pri nekaterih posameznikih ne deluje, kot bi morala, zato se nekateri ljudje znojijo čezmerno, nekateri pa tudi premalo, nič ali neenakomerno.

Hiperhidroza

Če se znojimo preveč, se to stanje imenuje hiperhidroza. Patološko čezmerno znojenje (hiperhidroza) je redko in zelo neprijetno obolenje. Na torakalnem oddelku Univerzitetnega kliničnega centra Maribor pravijo, da »hiperhidroza nastane zaradi povečanega izločanja znojnic na dlaneh, podplatih, pazduhah ali obrazu. Izločanje znoja uravnava živčni sistem, ki običajno prejema dražljaje od receptorjev za toploto v koži. Največkrat se pojavi v drugem ali tretjem desetletju življenja. Stanje pogosto spremlja tudi neza-

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

želeno zardevanje. Menimo, da za omenjeno težavo trpi približno 0,05 % ljudi.«

Vzroki za nastanek hiperhidroze ali čezmernega znojenja so lahko sledeči:

- čustveni in duševni stres,
- različna obolenja, kot so npr.: motnje delovanja ščitnice, tuberkuloza, malarija, sladkorna bolezen, hemiplegija ...
- v nekaterih primerih lahko nastane kot posledica jemanja zdravil (aspirin, meprobamat, penicilin ...),
- alkoholne ali nikotinske zastrupitve,
- poklici z izrazito ročnimi deli,
- nenehen stik rok oz. dlani s kemikalijami ali z močnimi alkalnimi mili.

Pretirano znojenje lahko povzroči predvsem nelagodje, težave s samozavestjo in druge socialne težave. V takih primerih je priporočljivo poiskati zdravniško pomoč, da se ugotovi vzrok in predlaga ustrezno zdravljenje.

S hiperhidrozo se lahko borimo z nekaj klasičnimi metodami, kot so uporaba dezodorantov, antiperspirantov, zdravil, denimo antiholinergiki, pomirjeval ... Še ena od metod je ionoforeza, medicinska naprava, ki pošilja nežne električne tokove preko vode in površine kože do znojnic. Stranskih učinkov nima, cenovno je zmerna, najučinkovitejša pa je pri umirjanju potenja dlani in podplatov. Nad pretirano znojenje se lahko spravimo tudi z botkosom. Majhne količine botoksa se vbrizgajo na mesta čezmernega znojenja in zavirajo izločanje znoja za približno šest mesecev. Ta postopek je precej boleč, izvaja se v lokalni anesteziji, najpogosteje v pazduhah, redkeje na dlaneh in podplatih. V pazduhi lahko potenje zmanjšamo tudi s kirurškim posegom – odstranitev vse kože in podkožja v delu čezmernega znojenja, odstranitev dela kože in odstranitev znojnic v okolici. Zadnja leta se pojavljajo tudi mikroinvazivni posegi – uničevanje znojnic z laserjem ali mikrovalovi. Ko pa nobena od teh metod ni učinkovita ali jih spremljajo številni stranski učinki, lahko bolniki razmislijo tudi o operativnem posegu.

Na UKC Maribor opisujejo ta operativni poseg kot »primeren za bolnike, kjer klasične metode zdravljenja niso učinkovite oz. jih spremljajo stranski učinki, priporočajo pa ga tudi bolnikom, ki se ne odločijo za odstranjevanje znojnic s kiretažo in ekscizijami ali za aplikacije botulinum toksina A, ki je boleča, cene posega pa previsoke«. Operativni poseg poteka v splošni anesteziji z endobronhialno intubacijo. Poseg je torakoskopski – skozi kožni rez v zgornjem delu pazduhe vstavijo kamero in endoskopski instrument, odmaknejo pljuča, nato pa glede na mesto najmočnejšega znojenja izberejo raven prekinitve simpatičnih živčnih poti, ki oživčujejo znojnice. Prekinitev delovanja dosežejo s pomočjo kovinskih stiščkov, ki jih namestijo na same živce. Učinek posega je viden že po prvih urah po posegu, šivov ni treba odstranjevati.

Anhidroza

Nasprotno stanje hiperhidrozi, ki je precej redkejše, je premalo znojenja oz. primeri, ko znojenje ne deluje pravilno, kar imenujemo anhidroza. Če se oseba ne more normalno potiti, to onemogoči telesu, da bi se pravilno ohladilo, kar lahko povzroči pregrevanje in tudi potencialno usodno vročino. Anhidrozo je včasih težko diagnosticirati, blaga oblika ostane pogosto neodkrita. Znaki anhidroze vključujejo rdečico, malo ali nič znojenja, omotico, mišične krče, občutek vročine ... Do pomanjkanja znojenja lahko pride po večjem delu telesa ali zgolj na enem samem območju. Deli telesa, ki se znojijo, po navadi poskušajo ustvariti več znojenja, zato je možno, da se oseba na enem delu telesa znoji obilno, na drugem pa zelo malo ali sploh ne. Anhidroza po večjem delu telesa pa preprečuje pravilno hlajenje telesa, zato lahko že naporna vadba, trdo fizično delo in vroče vreme povzročijo vročinske krče, izčrpanost toplote ali vročino.

Pojavi se lahko kot posledica genetskih motenj, poškodb žlez znojnic, avtoimunskih bolezni ali drugih zdravstvenih stanj. Lahko se podeduje ali pa jo človek razvije kasneje v življenju.

Zdravljenje anhidroze se nanaša na zdravljenje osnovnega vzroka. Preprečiti jo je nemogoče, lahko pa preprečimo resne vročinske bolezni. Zato je dobro spoznati znake vročinske bolezni in kako jih zdraviti, nositi lahka ohlapna oblačila, ko je zunaj toplo, ostati v zaprtih prostorih v vročih dneh, spremljati raven svoje dejavnosti itd.

Katera je bolj nevarna?

V prvi vrsti je pomembno razumeti, da se raven znojenja pri posameznikih lahko zelo razlikuje in je odvisna od več dejavnikov, vključno z genetiko, starostjo, telesno dejavnostjo in okoljskimi pogoji. Ne moremo govoriti o tem, ali je bolje preveč ali premalo znojenja, saj obe stanji nakazujeta, da v telesu nekaj ni v redu. Hiperhidroza lahko povzroča težave, kot so neprijeten vonj, mokra oblačila, neugodje in socialne stiske. Čezmerno znojenje samo po sebi torej ni nevarno za zdravje, lahko pa pomembno vpliva na kakovost življenja posameznika. Na drugi strani je anhidroza lahko tudi skrb vzbujajoče stanje, saj lahko povzroča težave pri termoregulaciji.

Obe stanji zahtevata pozornost zdravnikov specialistov, ki ugotovijo njihov vzrok in predlagajo ustrezno zdravljenje.

Znojenje poleti

Poletni meseci so normalen čas za povečanje količine znojenja pri vseh posameznikih. Ko se zunanje temperature dvignejo, se naše telo začne odzivati ne spremembo. Da bi ostalo v stanju homeostaze, naravnega ravnovesja, začne takoj, ko zazna dvig telesne temperature nad idealno, izločati znoj, hladiti telo in uravnavati telesno temperaturo. Poleg tega da je znojenje dobro za termoragulacijo, mu pripisujejo tudi nekaj drugih koristnih učinkov na telo, med katere sodijo: izločanje strupov iz telesa, čiščenje kože, preprečevanje bolezni, lajšanje bolečin, izboljšanje duševnega počutja (bolj smo srečni), znižuje nevarnost nastanka ledvičnih kamnov itd.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

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.

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

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

OLIVIERS MEDICO d.o.o., dr. Koltaj
Kirurški center zdravja in lepote, splošna, estetska in laserska kirurgija!
Levstikova 17, Moravske Toplice
tel.: 02 530 88 88, www.oliviers.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

ALPETON slušni aparati
Metelkova 11, Ljubljana
tel.: 01 438 55 15
www.alpeton.si
Brezplačno preizkusite sluh ter najnovejše pametne slušne aparate.

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

AUDIO BM, slušni centri po vsej Sloveniji
Brezplačno testiranje sluha in najnovejših slušnih aparatov, slušni aparati na naročilnico, baterije, čepki za ušesa, spletna trgovina, svetovanje …
Brezplačni tel.: 080 80 58
info@audiobm.si, www.audiobm.si

Medicinski centri

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

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, homeopatija.

Zeliščne in specializirane trgovine

Zeliščna lekarna p. Ašiča
Sitik d.o.o., Stična 17, 1295 Ivančna Gorica
Tel.: 01 7877065
www.pater-simon-asic.si
Zeliščni pripravki, svetovanje in čaji po meri kupca.

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 24,00 €
04/51 55 880, info@freising.si

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Biostile®

Slimis bonboni

Klinično dokazana

IZGUBA TEŽE

S Slimis bonboni je hujšanje lahko enostavno.

ZAKAJ IZBRATI SLIMIS BONBONE?

- Pomagajo izgubiti težo za **do 6kg na mesec***
- Klinično dokazano do **6,3x manjše trebušne maščobe***
- Dokazano **znižajo indeks telesne maščobe za do 2,5 enot***
- **Glukomanan** prispeva k **zmanjšanju telesne teže** pri prehrani z manj kalorijami
- Dokazano **zmanjšajo holesterol za do 7%***
- **Klinično dokazana učinkovitost**
- Prijeten okus breskve
- Visoka vsebnost prehranskih vlaknin

KLINIČNO TESTIRANO

Akcija
2x -10%
3x -20%

slovenski proizvod

Vegan

POHITITE!

NAROČITE SVOJEGA

080 88 44 | www.biostile.si

*Klinična študija: Vpliv petih prehranskih dopolnil, v kombinaciji z restriktivno dieto, na metabolični sindrom pri prekomerno težkih in debelih odraslih osebah, izvedena v letu 2022 na 120 osebah [ClinicalTrials.gov Identifier: NCT05333315]

Lekarne | Specializirane trgovine

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice
6 Vaginalne okužbe poleti
10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih
12 Bolezen, ki krade dih
14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija
16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!
19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo
21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo
24 Pazimo tudi na ušesa
26 Kako izbrati pravi vzglavnik?
29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA
29 Kožne bolezni obraza in lasišča
31 Motnje pigmenta
33 Alergijske kožne bolezni
36 Ker se lahko okuži tudi koža …
38 Kožni rak - lahko se mu izognemo
41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika
44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?

Res je, ni vse za vsakogar. A pri tako pestri ponudbi SUV modelov, kot jih ponuja Hyundai, boste vsekakor našli nekaj za **svoj okus**. In za **vsako priložnost**, saj Bayon, Tucson in Santa Fe izpolnijo vsa vaša pričakovanja in potrebe: tista od začetnikov do izkušenih voznikov kot od parov do večjih družin.

Tako vas bo **Bayon** kot blagi hibrid navdušil s svojo kompaktnostjo in preprosto vodljivostjo, malo večji **Tucson** Hybrid z drzno in sodobno podobo ter dovršeno notranjostjo, mogočni **Santa Fe** kot priključni hibrid pa s svojo mogočnostjo, eleganco ter udobjem na najvišji ravni.

To so Hyundai modeli SUV, ki prinašajo nekaj **za vse okuse in pričakovanja.**

HYUNDAI

5 LET Garancije brez omejitve kilometrov

8 LET Garancije na baterijo

Povprečna poraba goriva: 1,383 – 7,816 l/100 km, emisije CO_2: 31,40 – 181 g/km.

Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO_2 so na voljo na www.hyundai.si. Kupci ste v raziskavi QUDAL (QUality meDAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje Najvišja raven kakovosti na slovenskem trgu. Vir: https://www.qudal.com/SLOVENIA-653YP18. Najboljši SUV srednjega razreda v velikem primerjalnem testu Prima. Rezultati Prima testa: https://siol.net/avtomoto/testi/primerjava-12-suv-test-je-pokazal-najboljse-foto-591935.

Vsebina

4 Sončni žarki in posledice

6 Vaginalne okužbe poleti

10 Prva pomoč pri nevarnih ugrizih

12 Bolezen, ki krade dih

14 Spolno prenosljive bolezni in kontracepcija

16 Odstop mrežnice – takoj k zdravniku!

19 Bolezen, ki zahteva celostno obravnavo

21 Uživajmo dopust in ne pozabimo na prebavo

24 Pazimo tudi na ušesa

26 Kako izbrati pravi vzglavnik?

29 PRILOGA: DERMATOLOGIJA

29 Kožne bolezni obraza in lasišča

31 Motnje pigmenta

33 Alergijske kožne bolezni

36 Ker se lahko okuži tudi koža …

38 Kožni rak - lahko se mu izognemo

41 Dermokozmetika – več kot le kozmetika

44 Znojenje – kdaj je preveč in kdaj premalo?