

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi
informacijami

Junij 2025

Leto 20, številka 6

*Z vami že
20 let*

**Ste pripravljeni
na poletno sonce?**

**Krčne žile ne
marajo sonca**

**Ko hrane ni
nikoli dovolj**

**Pazljivo pri vodnih
aktivnostih**

Potovanje in zdravje

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



NAJVEČJA IZBIRA MEDICINSKIH
PRIPOMOČKOV V MESTUI



HRVATSKI TRG 1 1000 LJUBLJANA

WWW.PROLOCO-MEDICO.SI



FIDERMA®
RAZISKAVE ZA NEGO KOŽE

MSL pharma, d.o.o. FIDERMA 17/25



**Pripravite se
na poletje!**

Lepa stopala (**UREAFID**).
Zaščita pred soncem (**SUNFID**).

www.fiderma.si | 05 99 47 501

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec

ciklopiroks



**ZA ZDRAVLJENJE
BLAGIH DO ZMERNIH
GLIVIČNIH OKUŽB
NOHTOV**

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

**ZDRAVILO JE NA VOLJO
BREZ RECEPTA V LEKARNAH**

**PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH, SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.**

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi

- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

Letnik 20, številka 6,
junij 2025

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
abczdavja@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.abczdavja.si

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

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 29,00 EUR. Za letno naročnino
na revijo ABC zdravja pokličite
04 51 55 880. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdavja.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 pooblaščen zdravnik. Do-
datne informacije dobite pri svojem
zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v oglasnih
sporočilih. V reviji so podana mnen-
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-
tribucijo revije, ne vplivajo na vse-
bino strokovnih člankov.

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



ABC

- A** Za nastanek opeklin so dovzetnejši ljudje s svetlo poltjo.
- B** V obdobju otroštva in odrasčanja so opekline eden od bistvenih dejavnikov za razvoj kožnega melanoma kasneje v življenju.
- C** Na dan naj bi zaužili med 2,0 in 2,5 litra tekočine.



Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Poletje je pred vrati, z njim pa tudi visoke temperature, s katerimi se ljudje običajno spopademo tako, da se umakne-mo v senco in si privoščimo osvežilno pijačo. A človeško telo ima tudi svojevrstne mehanizme, s katerimi se privaja na visoke temperature in ki pripomorejo k ohlajanju telesa. Med najučinkovitejšimi je potenje. A ob znatnem poten-ju je treba izgubljene količine vode v telesu ustrezno nadomestiti, saj je sploh v poletnih dneh naš organizem še bolj podvržen dehidraciji.

V poletnih dneh je naše telo izpostavljeno zelo visokim temperaturam in močnim sonč-nim žarkom, ki lahko na našem telesu pustijo tudi negativne posledice, ne le porjavele kože. Del sončnega sevanja je tudi ultravijo-lično sevanje, katerega del so UVA-, UVB- in UVC-žarki. Če zadnje že v stratosferi zaustavi ozonska plat, ki hkrati blokira tudi dobršen del UVB-žarkov, pa del slednjih in UVA-seva-nja uspešno doseže površino zemlje in s tem našo kožo. Večji del UVB-žarkov se od kože odbije, del pa vstopi tudi v našo povrhnjico, kar se odrazi z rdečinami in opeklinami na koži. UVA-žarki prodirajo globlje v našo kožo, a njihov učinek ni takojšen, so pa zato precej bolj nevarni, saj posredno poškodujejo DNA v celicah, membranske lipide in proteine ter botrujejo številnim spremembam v telesni strukturi. Kot omenjeno, prodirajo znatno glo-blje od UVB-žarkov, ki se zadržijo v povrhnjici,

njegovemu delovanju pa gre pripisati tudi pre-zgodnje staranje kože in njeno pigmentacijo. Ultravijolično sevanje na naše telo deluje kan-cerogeno in povzroča različen spekter kožnega raka (od kožnega melanoma do plo-ščato celičnega raka) na naši koži, obenem pa zavira delovanje imunskih mehanizmov kože. Tega se še dandanes številni premalo zavedajo in se, tudi v poletni pripeki, brez zadržkov (in primerne zaščite) nastavljajo sončnim žarkom. »Žal še vedno veliko ljudi doživlja porjavelost kože kot atraktivno ali celo zdravo in se ni pripravljeno odpovedati sončenju. Psihologi opisujejo med njimi več tipov, od takih, ki ignorirajo priporočila, ker že po svoji naravi uživajo v tveganju, ali jim trenutno več pomeni videz zdravja kakor zdravje samo, in takšnih, ki preslišijo vsa opo-zorila, ker živijo v veri, da se jim, nesreča' pač ne more pripetiti,« opazajo na Nacionalnem

inštitutu za javno zdravje in dodajajo: »V Slo-veniji imamo številne zdravstvene programe, ki so usmerjeni k otrokom in njihovim star-šem ter osebju, ki organizira dejavnosti otrok na prostem (program Varno s soncem, Mali muc in UV-žarki ...) in spodbujajo k zaščiti pred sončnimi žarki. Pri tem je pomembno zavedanje, da ni varne porjavelosti, ker je vsaka z izpostavljanjem soncu ali umetnim virom UV-žarkov povzročena porjavelost kože izraz poškodbe kože.«

Opekline kot eden povodov za nastanek kožnega raka
Prekomerno izpostavljanje soncu ima nega-tivne posledice na naše zdravje, saj poveča tveganje za nastanek opeklin. Te so posled-ica okvar, ki jih v zunanji plasti kože povzro-čijo UV-žarki. Tako pride do vnetne reakcije, ob čemer koža oteče, pojavita se pekoč obču-

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

tek in bolečina. V skrajnih primerih tudi mehurji. Za nastanek opeklin so dovzetnejši ljudje s svetlo poltjo, saj koža proizvaja manj zaščitnega pigmenta. Opekline pa ne nastanejo le ob vročih sončnih dneh, temveč tudi v oblačnem vremenu, saj žarki prodro skozi oblake. Sploh v obdobju otroštva in odrasčanja so opekline eden od bistvenih dejavnikov za razvoj kožnega melanoma kasneje v življenju (tveganje je večje že v primeru, da smo bili opečeni le enkrat), a strokovnjaki so si enotni, da je že sama izpostavljenost ultravijoličnemu sevanju pomemben dejavnik tveganja za nastanek katere izmed oblik kožnega raka. V primeru opekline se priporoča hlajenje s hladno vodo, tudi hladilnim gelom in celo ledom, a teh nikar ne postavljajte neposredno na kožo, temveč jih zavijte v tanjšo tkanino. Opečena koža se bo najboljše celila, če jo boste primerno vlažili z vlažilnimi kremami, sicer pa je koža na mestu opekline lahko dlje časa bolj občutljiva in jo je treba primerno zaščititi pred soncem. Običajno sončne opekline ne zahtevajo zdravniške pomoči, bolj nagnjeni k zapletom so otroci, pri katerih v primeru dehidracije in nenavadnega obnašanja ne smemo odlašati z obiskom zdravnika. Prav tako pa je nujna zdravniška pomoč potrebna tudi v primeru sončarice. Ta je posledica prekomerne izpostavljenosti soncu in posledičnega pregretja

»Žal še vedno veliko ljudi doživlja porjavelost kože kot atraktivno ali celo zdravo in se niso pripravljeni odpovedati sončenju.«

telesu. Pri tem odpovedo naši telesni mehanizmi, ki uravnavajo telesno temperaturo, kar se odrazi s suho in vročo ter pordelo kožo, naš srčni utrip je pospešen, prav tako tudi dihanje, pri tem pa nam je lahko slabo, nas muči glavobol in nas sili na bruhanje. Lahko celo izgubimo zavest. Najbolj na udaru s starejši in posamezniki z bolezenskimi stanji povezanimi s presnovo ali srcem, pa tudi otroci, ki še nimajo povsem razvitih temperaturnih mehanizmov.

Klima – ali vse, štima’?!

Ob visokih zunanjih temperaturah marsikdo nekaj osvežitve poišče v klimatiziranih notranjih prostorih. Marsikje za štirimi stenami je namreč bivanje v poletnih mesecih praktično nemogoče brez uporabe klime, a tudi

klimatske naprave zahtevajo zadostno skrb in zmernost pri uporabi. Po priporočilih naj bi se temperatura zraka v prostoru gibala med 23 in 25 °C, medtem ko naj relativna vlažnost ne presega 60 %. Prav tako poskrbite, da se hladen zrak po prostoru ne giblje hitreje kot 0,15 m/s, saj lahko le to vpliva na bivalno (ne)ugodje. V poletnih dneh so znaki prehlada, kot sta izcedek iz nosu in kihanje, pogosto posledica neprimerne uporabe klime, tudi v avtomobilu. Čeprav bi želeli kar najbolj ohladiti notranjost vozila, ne pretiravajte, saj sicer ustvarite preveliko temperaturno razliko z zunanjim zrakom, kar lahko vpliva na vaše zdravje. Pogosto se namreč v avtomobil usedemo prepoteni, ob mrzlem zraku iz klimatske naprave pa se naša pretopena koža v hipu ohladi. Zdravju škodljive

Vsebina

4	Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
7	Krčne žile ne marajo sonca
10	Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
13	Bolezen z več obrazi
15	Neznosno srbenje
18	Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
20	Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
22	Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
24	Najpogostejše težave s stopali
26	Ko nam preveč smrdi
28	Ko hrane ni nikoli dovolj
30	Pazljivo pri vodnih aktivnostih
32	Potovanje in zdravje
35	PRILOGA: Ginekologija
35	Najpogostejše ginekološke težave
38	Hormonska motnja v rodnem obdobju
40	HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
42	Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
45	Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



Klimatska naprava **MSZ-AY** s filtrom **Plasma Quad+** odstrani mikroskopsko majhne delce (PM 2.5).



MITSUBISHI ELECTRIC
KLIMATSKE NAPRAVE

VITANEST.SI
0 8 0 1 9 5 9

idealnaklima.si



»Svetuje se dosledno čiščenje klimatske naprave, po potrebi tudi večkrat letno (odvisno od uporabe, sploh pa v primeru, da se v prostoru pogosto zadržujejo kadilci in domači ljubljenci), saj umazan in neprehoden filter v klimatski napravi uporabniku prej škoduje kot koristi.«

pa so lahko tudi neprimerno vzdrževane klimatske naprave. Te lahko ob neprimerni negi in uporabi postanejo pravo zbirališče plesni. Naprava namreč med vsrkavanjem zraka iz prostora zajame tudi spore plesni, ki se nato razmnožijo na filtru naprave in drugih komponentah ter z zrakom ponovno prehajajo v prostor. Prav zato se svetuje dosledno čiščenje klimatske naprave, po potrebi tudi večkrat letno (odvisno od uporabe, sploh pa v primeru, da se v prostoru pogosto zadržujejo kadilci in domači ljubljenci), saj umazan in neprehoden filter v klimatski napravi uporabniku prej škoduje kot koristi. Prav tako pred začetkom sezone poskrbite za servis klimatske naprave.

Bodite pozorni na vnos tekočine

Kar dve tretjini teže odraslega predstavlja voda, zato že blago znižanje telesnih tekočin v telesu okrne naše telesne pa tudi duševne sposobnosti. Ob nezadostni hidriranosti telesa se namreč zmanjša volumen krvi, kar vpliva na oskrbo tkiv s potrebnimi hranili za njihovo delovanje. Telesne tekočine prav tako skrbijo za uravnavanje naše telesne temperature in zato predstavljajo pomemben ohlajevalni mehanizem v poletnih dneh. Prvi znaki pomanjkljivega vnosa

tekočine so motnje v koncentraciji in pozornosti, naša usta postanejo suha, koža manj napeta, lahko se pojavi glavobol. Pomanjkanje tekočine se lahko odrazi tudi na delovanju krvnega obtoka, prebavi in v delovanju ledvic (urin postane bolj temno rumene barve, kar je opozorilni znak, da našemu telesu primanjkuje tekočine). Občutek žeje se pojavi šele, ko naše telo izgubi odstotek tekočine. Z vse večjo dehidracijo postajajo tudi znaki očitnejši, od pospešenega srčnega ritma do dihanja, kasneje se pojavijo krči, celo vrtoglavica in izguba zavesti, v skrajnem primeru smrt. Tudi pri vnosu tekočin bodimo pozorni na najmlajše, katerih razmerje med površino in volumnom telesa je bistveno večje kot pri odraslih, posledično pa otroci skozi površino kože prejmejo več toplote. Prav tako otroci nimajo povsem razvitega občutka za žejo. Dehidracijo pri najmlajših prepoznate po suhih ustnicah in manj napeti koži, podočnjakih, vdrti mečavi, pri dojenčkih tudi po suhi plenički. Ker v poletnih dneh lahko že s samim potenjem dnevno izgubimo tudi liter tekočine, je le to treba ustrezno nadomestiti. Na dan naj bi tako zaužili med 2,0 in 2,5 litra tekočine (približno liter dnevno zaužijemo s hrano), odvisno od posameznika, najprimernejša za odžeganje pa je seveda voda (tudi nesladkani čaji). V primeru telesne dejavnosti naj se vnos tekočine še poveča. Ob športnem udejstvovanju v poletni vročini bodite prav posebej pozorni – če je le mogoče, ga raje prestavite na večerne ali jutranje ure – in pijte tako pred dejavnostjo kot tudi med in po njej. Prav tako ob visokih temperaturah ne gre zanemariti nadomeščanja izgubljenih elektrolitov, sploh ob daljših naporih. Najboljši kazalec vsem laikom je barva urina – če je pretemna, je to pokazatelj, da hidriramo premalo. Najbolje je, da imate med poletno vročino ves čas ob sebi kozarec z vodo, saj je konstantno hidriranje bolj priporočljivo od nacejanja z vodo enkrat dnevno.

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Poskrbi za brezskrbne užitke na soncu.

- Za kožo občutljivo na svetlobne vplive
- Za zaščito kože pred, med in po sončenju
- Za izboljšanje prehranjenosti kože
- Za lepo, zdravo in porjavelo polt
- Z vami že **40 let**



braunemon
since 1985

Izdelek je na voljo v vseh lekarnah, specializiranih prodajalnah, drogerijah in v spletni trgovini enemon.si
Jata Emona d.o.o., Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana



ABC

- A** V zdravih venah kri teče od periferije telesa nazaj proti srcu.
- B** Pomagata hlajenje in počitek z dvignjenimi nogami, koristijo hoja, kolesarjenje in plavanje.
- C** Temeljna diagnostična metoda je ultrazvok.

Krčne žile ne marajo sonca

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Težave s krčnimi žilami so poleti zaradi visokih temperatur izrazitejše. Zakaj prav poleti in kaj lahko naredimo za to, da težave v tem času kar se da zmanjšamo? Kateri so vzroki za to, da se vene razširijo, izgubijo svojo funkcijo in kaj se z njimi pravzaprav zgodi? O vsem tem, pa tudi o možnostih zdravljenja je na predavanju spregovoril **asist. dr. Matjaž Vrtovec, dr. med., spec. rad.**, z Dermatovenerološke klinike v Ljubljani.

Povedal je, da so krčne žile zelo pogoste. »Doletijo okoli od 10 do 50 % moških in od 40 do 60 % žensk. Tudi napredovale oblike so še vedno dokaj pogoste. V splošni populaciji ima bolj izražene težave s krčnimi žilami

od 10 do 20 % moških in do ena tretjina žensk. Tudi venska razjeda še vedno ni tako redka, kot bi morda mislili. Aktiven venski ulkus (odprto vensko pogojeno rano) ima trenutno v Sloveniji okoli 6000 ljudi.«

Predavatelj je pojasnil, da se v medicini uporabljata dva izraza: kronična venska bolezen in kronično vensko popuščanje. »Oba izraza govorita o krčnih žilah, prvi je širši in zajema vse stadije bolezni, drugi se uporablja za

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



Živi svoje življenje.
Bodi, kar si.

Lahkotnost in opora za ves dan z »by SIGVARIS«
preventivnimi kompresijskimi nogavicami

Dobro počutje. Dober izgled. Zanj in zanj.



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na www.diafit.si.

by SIGVARIS

»Venski sistem deluje tudi tako, da pomaga ohlajati telo. Ob višjih zunanjih temperaturah se vene razširijo, s tem več krvi ostaja na obrobju telesa in telo se pomaga hladiti.«

napredovale stadije bolezni, ko so spremembe na spodnjih okončinah že bolj izražene, vključno z vensko razjedo.«

Kako delujejo vene?

Vene so žilni sistem, ki kri iz vseh delov telesa ponovno zbira in jo vrača proti srcu. »Po arterijah teče kri z višjim tlakom, po venah pa kri ne teče zaradi črpanja srca, ampak zaradi pasivne razlike v tlaku. Tok krvi po venah je zato odvisen tudi od tega, ali sedimo, ali se gibamo, ali imamo noge dvignjene ali spuščene. Tlak se z našo aktivnostjo čez dan zelo spreminja in tok krvi proti srcu ni v vseh delih dneva enak,« je razložil Vrtovec in nadaljeval, da v zdravih venah kri teče vedno od periferije telesa nazaj proti srcu. »Drobne zaklopke, ki so razporejene vzdolž venskih žil, ne dovolijo krvi, da bi se vrnila nazaj. Ko se mišice okoli vene stisnejo, se kri od ene zaklopke premakne proti srcu. Ko pritisk okolnih mišic popusti, zdrava zaklopka zapre pretok krvi nazaj. Ta mehanizem pa se spremeni v primeru bolezni ven. Venske zaklopke ne opravljajo več svoje naloge in kri po venah ne potuje le v smeri proti srcu, ampak tudi nazaj proti periferiji. Žile se zaradi pritiska krvi razširijo, vna mejo in nagubajo. Pojavi se vensko popuščanje ali venska insuficienca in ta bolezen se lahko zelo različno izraža. Nekdo ima lahko zelo debele venske žile, a nima posebnih težav.

Noge mu ne otekajo, ne čuti bolečin. Pri nekom drugem, kjer vene sploh še niso vidne, pa je že lahko zelo močno otekanje nog, prisotni pa so še drugi simptomi, vključno z bolečinami.«

Simptomi krčnih žil

Vrtovec opiše najpogostejše simptome. »Občutek težkih nog, pekoča bolečina, občutek nemirnih nog, pojavijo se lahko krči, po navadi v mirovanju, najpogostejše je to ponoči. Krči so tako hudi, da osebo prebudijo iz spanja. Koža pogosto tudi srbi. V napredovalih stadijih noga oteka. Oteklina je bolj izražena zvečer, proti jutru pa uplahne. Če to stanje traja dolgo časa, potem oteklina ne uplahne več in pojavijo se še druge spremembe na koži. Koža postane temnejša, trda, usnjatega videza, možne pa so tudi vidne varice v različnih stadijih.«

Glede vzrokov za pojav krčnih žil Vrtovc pove, da so bili do nedavnega prepričani, da je vedno v ozadju genetski dejavnik. »V zadnjem času velja, da tudi okolijski faktorji lahko privedejo do pojava krčnih žil. Prvi dejavnik tveganja je staranje, pomembni dejavniki pa so še sedeče delo, dolgotrajnejša izpostavljenost višji temperaturi (na primer na delovnem mestu), debelost in nekatera zdravila, predvsem hormonska terapija. Pri ženskah je pomemben dejavnik nosečnost, število nosečnosti pri ženski je povezano z nastankom krčnih žil. Ženske, ki nikoli niso rodile, imajo pri 40. letu možnost za nastanek krčnih žil okoli 20 %. Pri ženskah, ki so rodile do štirikrat, je možnost 40-odstotna, pri ženskah, ki so rodile več kot štirikrat, pa je ta možnost že nad 60-odstotna.«

Težave poleti so izrazitejše

Zakaj so težave s krčnimi žilami v toplih dnevih hujše? »Venski sistem deluje tudi tako, da pomaga ohlajati telo. Ob višjih zunanjih tem-

Vseбина

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Lioton® 1000 i.e./g

heparin

gel

ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VAŠIH NOG



NA PRIZADETO PODROČJE NANESITE TANKO PLAST LIOTON GELA V DOLŽINI 3-10 CM DVAKRAT DO TRIKRAT NA DAN.





ZDRAVILO LIOTON je v obliki gela, namenjeno za lokalno uporabo.



LAJŠANJE SIMPTOMOV obolenj površinskih krčnih žil (kot so bolečina, otekline, modrica, rdečina in srbenje)



ZDRAVLJENJE IN LAJŠANJE OTEKLIN IN MODRIC, ki nastanejo zaradi poškodb mehkega tkiva, podkožnih hematomov (izlivov krvi v podkožno tkivo) ter izvinov in izpahov

Priloga izdelku je knjižica receptov za izboljšanje in preprečevanje preobremenitve.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

Dodane informacije so na voljo pri:
BERLIN-CHEMIE / MENARINI DISTRIBUTION LAMILIANA D.O.O.
 Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 2185, faks: 01 300 2188



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

peraturah se vene razširijo, s tem več krvi ostaja na obrobju telesa in telo se pomaga hladiti. Če so vene že okvarjene (če zaklopke popuščajo), jih zunanja vročina še bolj razširi, kri še dodatno zastaja in opisani simptomi se intenzivirajo: pojavita se občutek težkih nog in bolečina.«

Vrtovec še pove, da večja izpostavljenost soncu povzroča tudi okvare kože, vpliva na kolagen v koži in na žilne stene. Zato so tudi drobne žilice v začetnih stadijih v poletnem času bolj izražene. Kaj pomaga? »Pomagajo hlajenje, počitek z dvignjenimi nogami, koristna sta hoja in kolesarjenje. Najboljše pa je plavanje, saj se telo v vodi hkrati ohlaja, položaj telesa je takšen, da se zaradi razlike v tlaku kri bolje pretaka po venskem sistemu, mišične kontrakcije pa prav tako ugodno vplivajo na boljše praznjenje venskih žil,« priporoča Vrtovec ter dodaja, da je pomembna dobra zaščita pred soncem. »Kožo je treba zaščititi s kremo z dovolj visokim zaščitnim faktorjem, ugodno na vene v tem času vpliva nošnja dolgih, ohlapnih in lahkih oblačil. Zadržujmo se v senci, telo, še posebej noge, pa hladimo. V času največjega sončnega sevanja (med 10. do 16. uro) se soncu sploh ne izpostavljajmo. Intenziven tek ni primeren. Če se že ukvarjamo z intenzivno športno dejavnostjo, pa je priporočljivo, da ob tem uporabljamo kompresijske nogavice. Izogibamo se topli vodi in savni, prav tako vadbi v fitnesu ali dvigovanju uteži.«

Ukrepi, ki še pomagajo

Po besedah Vrtovca nastanek krčnih žil lahko upočasnimo ali odložimo, če odpravimo previsoko telesno težo. Previsoka telesna teža na krčne žile še posebej neugodno deluje poleti. Svoj vpliv pa ima tudi prehrana. »Vplivamo pa lahko, čeprav manj, tudi s prehrano. Hrana ne sme biti preslana, izogibajmo se kavi in alkoholu, hrana naj bo uravnotežena, bogata z vitamini, ki so pomembni za kakovost žilne stene in za sestavo krvi. Ko zaradi konstantnega otekanja nog že prihaja do draženja kože, torej do hipostatskega dermatitisa pri razvitejših varicah, je treba poskrbeti za kožo. Uporabljajmo mazila, ki primerno vlažijo kožo, koristna je uporaba steroidne kreme ali mazila, saj zmanjšuje iritacijo kože. Antibiotike pa jemljimo le po navodilih zdravnika, ki jih predpiše v primeru, ko je prisotno vnetje. Antibiotičnih mazil ni primerno uporabljati, saj ne odpravijo problema, spremenijo pa sestavo bakterijskih kultur na koži in s tem še dodatno negativno vplivajo na težavo. Izogibati se je treba tudi lokalnim anestetikom, ki kožo napravijo neobčutljivo in zakrijejo klinično sliko do te mere, da ne opazimo poslabšanja stanja,« svetuje Vrtovec.

Zdravljenje

Kako se lahko težave s krčnimi žilami odpravijo ali vsaj omilijo, kakšno je zdravljenje? »Prvi je pregled pri osebnem zdravniku. Če

ta oceni, da gre za krčne žile, nas napoti k specialistu flebologu. Najučinkovitejša preiskovalna metoda za nadaljnjo opredelitev venskega sistema nog je ultrazvok, ki večinoma odgovori na vsa vprašanja ter opredeli tako anatomijo kot funkcijo ven. V določenih primerih je treba uporabiti še drugo diagnostično metodo, na primer CT ali magnetno resonanco. Slednja pride v poštev v redkih primerih, na primer kot pregled po globoki venski trombozi.« Po postavljeni diagnozi pride na vrsto zdravljenje, ki po besedah predavatelja poteka različno. »Lahko s pomočjo oziroma kompresijskimi nogavicami in z zdravlili. Možen je tudi bolj invaziven pristop z endovensko ablacijo ali s kirurškimi metodami zdravljenja,« pove Vrtovec in nadaljuje z opisom zdravljenja. »V zadnjih nekaj letih je zlati standard pri zdravljenju krčnih žil postala endovenska ablacija. To je način minimalno invazivne kirurgije, s katerim odstranimo bolno veno. Skozi vbodno mesto v žilo uvedemo lasersko sondo, ki prevaja lasersko svetlobo v veno. Vena se pod delovanjem laserskega žarka stisne in zapre, in takšno stisnjeno veno telo samo v roku nekaj tednov odstrani. Opisana je laserska metoda, obstajajo pa še vrste endovenske ablacije, na primer radiofrekvenčna metoda in sklerozacija s peno. Prihajajo tudi nove metode, pri katerih se žila tako rekoč 'skuha' s paro. Zanimiva sodobna metoda, ki se lahko uporabi v določenih primerih, je metoda lepljenja z lepilom. Pri tem zdravljenju se v veno na določenem mestu vstopi s katetrom, z njim se potuje po žili, pod kontrolo ultrazvoka pa se v žilo spuščajo drobne kapljice lepila in s pritiskanjem od zunaj se žila zalepi. Ta metoda je posebna zato, ker ni treba uporabiti anestezije in ne zahteva uporabe kompresijske terapije po posegu.«

Kirurške metode niso primerne pri bolnikih, ki prebolevajo vensko trombozo, ki imajo še neozdravljeno okužbo, če prebolevajo rakavo obolenje ali pa imajo neravnovesje pri strjevanju krvi.«

»Najučinkovitejša preiskovalna metoda za nadaljnjo opredelitev venskega sistema nog je ultrazvok, ki večinoma odgovori na vsa vprašanja ter opredeli tako anatomijo kot funkcijo ven.«

Vsebinska

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



OFA 365 – udobje in podpora vsak dan v letu

Z OFA 365 kompresijskimi dokolenkami poskrbite za lahkotnost nog skozi ves dan. Eleganten dizajn, vrhunski materiali in medicinska učinkovitost – idealna izbira za vsakodnevno uporabo, tudi pri dolgotrajnem sedenju ali stanju. Na voljo v različnih barvah in velikostih.

OFA 365 – za lahkotnejši korak vsak dan.

 Proloco Medico d.o.o.
Hrvatski trg 1, 1000 Ljubljana
Tel: 01/439-83-00
e-mail: trgovina@proloco-medico.si
www.proloco-medico.si

ABC

- A** Mladostniki in mladi odrasli (15–24 let) so pogosto bolj izpostavljeni SPO zaradi večje stopnje eksperimentiranja in pomanjkanja znanja o ustrezni zaščiti.
- B** Kondomi so ena najučinkovitejših metod za zaščito pred SPO in HIV.
- C** Populacijo z visokim tveganjem pri nas predstavljajo predvsem moški, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM).

Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni

Avtorica: **Helen Žagar**

»Poletje je čas pogostejših druženj in potovanj, kar povečuje možnosti za bolj tvegana spolna vedenja,« začne pogovor **doc. dr. Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatovenerologije**, z Oddelka za kožne in spolne bolezni UKC Maribor. Čeprav natančnih podatkov o sezonskih variacijah spolno prenosljivih okužb (SPO) v Sloveniji ni na voljo, pojasni sogovornica, raziskave kažejo, da se ljudje v sproščenih poletnih mesecih pogosteje odločajo za nezaščitene spolne odnose ter so manj dosledni pri uporabi kondomov. Poletne zabave pogosto vključujejo tudi večjo porabo alkohola in drugih snovi, kar lahko vodi do tveganih spolnih vedenj.



Doc. dr. Katarina Trčko, dr. med.,
spec. dermatovenerologije

Najprej nas je zanimalo, katere SPO so v Sloveniji najpogostejše in ali morda prihaja do porasta specifičnih okužb. »Po podatkih NIJZ je bila v letu 2023 najpogostejše prijavljena klamidijaska okužba (454 primerov), sledili so primeri gonoreje (273), genitalne bradavice (238) ter genitalni herpes (156). Prijavljena sta bila tudi 102 primera sifilisa in 69 primerov nespecifičnega uretritisa. Okužbe so še vedno pogosto neprepoznane ali neprijavljene, zato navedeni podatki ne predstavljajo dejanskega stanja razširjenosti SPO,« poudari **Trčkova**. »V zadnjih letih opažamo porast nekaterih okužb, zlasti klamidijske in gonokokne.«

Najpogostejši simptomi

»Simptomi SPO so odvisni od vrste okužbe,« prične Trčkova. »Pogosto se pojavljajo pekoči občutek ali bolečina pri uriniranju, nenavaden izcedek iz nožnice, penisa ali anusa, srbenje, pordelost ali razjede na spolovilu ali okoli anusa, bolečine v spodnjem delu trebuha ali medenici, otekle bezgavke v dimljah, redko tudi vročina, utrujenost in splošno slabo počutje. Pri ženskah se pri klamidijaski, gonokokni okužbi ali trihomonijazi lahko pojavijo medmenstrualne krvavitve ali močne menstruacije ter bolečine med spolnim odnosom. Nekateri SPO nimajo izrazitih simptomov in lahko ostanejo neopažene več mesecev ali celo let, kar povečuje tveganje za širjenje okužbe in zaplete. Klamidijska in gonokokna okužba sta pogosto brezsimptomni, predvsem pri ženskah. Lahko vodita do vnetne boleznice medenice in neplodnosti. Zgodnja faza sifilisa, ki se kaže kot razjeda, lahko ostane neopažena, prav tako latentna faza sifilisa poteka brez znakov bolezni. Po začetni gripi podobni bolezni lahko pri okužbi z

virusom HIV sledi večletno brezsimptomno obdobje, medtem pa virus napreduje in slabi imunski sistem. Okužba s humanimi papiloma virusi (HPV) je pogosto brez simptomna, lahko pa povzroča genitalne bradavice ali vodi v nastanek predrakavih sprememb materničnega vratu, anusa ali penisa. Prav tako lahko okužbe z *Mycoplasma genitalium* dolgo ostanejo brez simptomov, a povzročijo vnetja in neplodnost.«

Zanimalo nas je tudi, ali obstajajo nove SPO oz. se morda stare SPO vračajo v drugačnih oblikah. »Nekateri SPO, ki so bile prej pod nadzorom, se vračajo, pogosto v bolj odpornih oblikah. Primer tega je gonoreja, ki smo jo v preteklosti učinkovito zdravili z antibiotiki, v zadnjem času pa so se pojavili sevi bakterije, ki so odporni na več vrst antibiotikov, kar otežuje zdravljenje,« odgovarja sogovornica. »Beležimo tudi porast okužb z *Mycoplasma genitalium*, ki lahko povzročajo resne zaplete, če niso prepoznane in ustrezno zdravljene. Trenutno je skrb vzbujajoč pojav na več antibiotikov odpornih sevov te bakterije,

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

kar zaradi oteženega zdravljenja lahko vpliva na javno zdravje zaradi možnih zapletov. V zadnjih letih pa beležimo tudi porast sifilisa. Glavni razlogi za porast SPO so spremembe v spolnem vedenju, kot so menjava večjega števila spolnih partnerjev in nezadostna zaščita s kondomi. Pomanjkanje ozaveščenosti o tveganjih in simptomih SPO vodi v manjše preventivne ukrepe in pozno iskanje zdravstvene pomoči. Ker so nekatere SPO lahko brezsimptomne, okužene osebe morda ne vedo za svojo okužbo in jo nenamerno širijo naprej. Po drugi strani pa je prekomerna in nepravilna uporaba antibiotikov privedla do razvoja odpornih sevov bakterij, kar otežuje zdravljenje nekaterih SPO. V zadnjih letih smo priča naraščajočemu trendu »kemseksa«, skupinske spolne dejavnosti pod vplivom psihoaktivnih zdravil, večinoma med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi. Ta praksa vključuje uporabo različnih drog, ki zmanjšajo zadržke ter previdnost pri izbiri spolnih partnerjev, kar povečuje možnost prenosa okužb, kot so HIV, sifilis in gonoreja.«

Posledice nezdravljenja

»Nezdravljene SPO imajo lahko resne posledice za plodnost in splošno zdravje posameznika. Nekatere SPO, kot so klamidija, gonoreja in sifilis, lahko postanejo kronične, če jih ne zdravimo. To lahko vodi do dolgotrajnih zdravstvenih težav. Nezdravljene klamidijske in gonokokne okužbe lahko vodijo do pelvične vnetne bolezni (PVB), ki poškoduje reproduktivne organe ter lahko povzroči neplodnost ali zunajmaternično nosečnost. SPO lahko povečajo tveganje za okužbo z virusom HIV, saj lahko poškodbe sluznice omogočijo lažji vstop virusa v telo. PVB lahko povzroči dolgotrajne bolečine v medenici, kar lahko znatno vpliva na kakovost življenja. Nezdravljene SPO za nosečnice predstavljajo tveganje za prenos okužb na novorojenčke, kar lahko povzroči prezgodnji porod, nizko porodno težo ter druge zaplete pri novorojenčkih. Nekatere

SPO, kot je sifilis, lahko vodijo do hudih zdravstvenih težav, vključno s prizadetostjo živčevja in kardiovaskularnega sistema. Dolgotrajna okužba lahko povzroči poškodbe notranjih organov. Poleg fizičnih posledic lahko nezdravljene SPO vplivajo tudi na posameznikovo duševno zdravje. Ljudje se lahko soočajo s stresom, anksioznostjo in depresijo zaradi diagnoze, stigme in strahu pred zapleti.«

Učinkovita zaščita

»Uporaba kondoma je ena najučinkovitejših metod za preprečevanje SPO,« pojasnjuje Trčkova. »Kondomi delujejo kot fizična pregrada, ki preprečuje stik med kožo in telesnimi tekočinami, kar zmanjšuje možnost prenosa okužb. Učinkovitost kondomov je pri pravilni uporabi lahko zelo visoka pri preprečevanju SPO. Kondomi iz lateksa so najboljša izbira, saj učinkovito preprečujejo prenos virusov in bakterij. Kondomi iz drugih materialov (npr. poliuretana, polilizoprena, ovčje kože) so odlična izbira pri preobčutljivosti na lateks, nudijo pa nekoliko manjšo zaščito. Poleg kondomov obstajajo še druge metode zaščite. Cepljenje proti HPV predstavlja učinkovito zaščito pred okužbo s humanimi papiloma virusi (HPV), ki so povezani z nekaterimi vrstami raka in genitalnimi bradavicami. Tudi pred okužbo z virusom hepatitisa B (HBV), ki se prenaša spolno, se lahko uspešno zaščitimo s cepljenjem proti HBV. Pri preprečevanju SPO pa so bistvenega pomena odgovorno obnašanje, redno testiranje ter zdravljenje SPO.«

Kdaj in kje se testirati

»Redno testiranje omogoča zgodnje odkrivanje okužb, kar vodi k učinkovitejšemu zdravljenju ter zmanjšuje tveganje za dolgoročne zaplete, kot so neplodnost, rak in širjenje okužb v populaciji,« prednosti rednega testiranja povzame sogovornica. »Spolno aktivni ljudje bi se morali testirati vsaj enkrat letno, če imajo enega stalnega partnerja, medtem ko bi se morali tisti, ki imajo več spolnih part-

nerjev in prakticirajo nezaščitene spolne odnose, testirati vsake tri do šest mesecev. Pogostejše testiranje se priporoča tudi nosečnicam, in sicer na začetku nosečnosti in v tretjem trimesečju za odkrivanje morebitnih okužb, ki bi lahko vplivale na mater in novorojenca. Testiranje je priporočeno tudi po tveganim stiku, če je oseba imela nezaščitene spolni odnos ali sumi, da je bila izpostavljeni okužbi ter pred začetkom nove zveze. Vsem ženskam, starim od 20 do 64 let, se priporoča redno udeleževanje preventivnega programa za zgodnje odkrivanje raka materničnega vratu, ki ga povzročajo HPV (PaP test), na vsake tri oz. pet let. Moški, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM), bi se morali testirati na HIV in druge SPO vsaj dvakrat letno. V Sloveniji obstaja več možnosti za brezplačno in anonimno testiranje. Brezplačno testiranje na okužbe s HIV ter z virusoma hepatitisa B in C je na voljo pri izbranem osebnem zdravniku ter na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana. Samoplačniško testiranje na HIV, virusa hepatitisa B in C ter sifilis je dostopno na Zavodu Republike Slovenije za transfuzijsko medicino. Pregled in testiranje na SPO se izvaja na Oddelku za kožne in spolne bolezni UKC Maribor, Dermatovenerološki kliniki UKC Ljubljana ter drugih dermatoveneroloških ambulantah po Sloveniji, v ambulantni za spolno prenosljive okužbe na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana ter drugih infektivnih klinikah po Sloveniji. Brezplačno testiranje na HIV, virusa hepatitisa B in C ter testiranje na sifilis in gonorejo za MSM, spolne delavce, migrante in uporabnike drog izvaja Društvo Legebitra. V lekarnah so na voljo tudi testi za samotestiranje, vendar je priporočljivo, da se je za natančne rezultate treba obrniti na zdravstvenega delavca. Priporočljivo je, da se osebe pred testiranjem pozanimajo o lokacijah, terminih in ali je potrebno predhodno naročanje. Več informacij glede testiranja najdete tudi na spletni strani NIJZ.«

Vsebinska

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

masculan® kondomi in lubrikanti

masculan® kondomi zagotavljajo zanesljivo zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi in neželeno nosečnostjo.



info@masculan.si, www.masculan.si NA VOLJO V LEKARNAH PO VSEJ SLOVENIJI

Prednosti masculan® kondomov

- enostavna uporaba,
- brez stranskih učinkov (razen morebitnih alergij na lateks),
- relativno visoka zanesljivost,
- cenovna dostopnost.

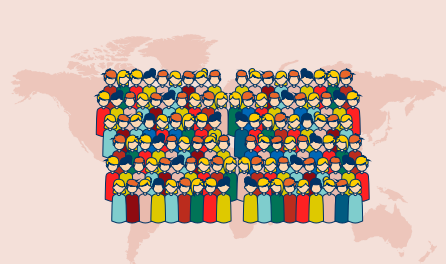
Zakaj masculan®?

- Izdelani so iz surovin najvišjega kakovostnega razreda.
- Vse izdelke odlikuje premium kakovost.
- Uspešnih 25 let na mednarodnih trgih in prodaja v več kot 60 državah sveta.
- masculan® kondomi so že 20 let najbolje prodajani kondomi v vseh lekarnah po Sloveniji.

ALI STE VEDELI?

SISTEMSKA SKLEROZA (SKLERODERMA)

Sistemska skleroza, poznana tudi pod imenom skleroderma, je redka, neozdravljiva avtoimunska bolezen, ki prizadene vezivno tkivo v telesu.^{1,2,3} Lahko povzroča brazgotinjenje (fibrozo) kože, kakor tudi glavnih organov, kot so srce, pljuča, prebavila in ledvica. Lahko povzroča tudi življenjsko ogrožujoče zaplete.^{1,4}



2,5 milijona ljudi
na svetu je prizadetih
zaradi sistemske skleroze.⁵



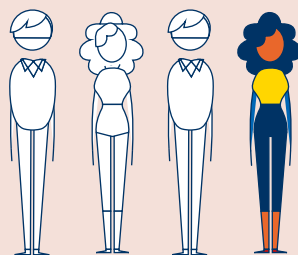
Sistemska skleroza
je **4x pogostejša**
pri **ženskah** kot pri moških.⁶



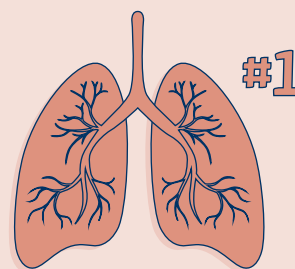
Največkrat prizadene
ljudi med
25-55 letom starosti.⁶



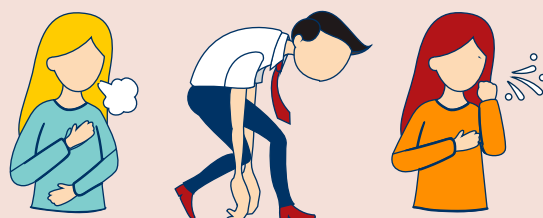
Vzroka za
sistemsko sklerozo
ne poznamo.⁶



1 od 4 bolnikov razvije
opazno **pljučno bolezen** v
prvih treh letih po postavitvi diagnoze.⁷



Pljučna fibroza
je **glavni vzrok smrti**
pri sistemske sklerozi.⁸



Najpogostejši znaki pljučne bolezni pri sistemske sklerozi
so **težka sapa, utrujenost in suh kašelj.**⁹

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Literatura: 1. Denton CP, et al. Systemic sclerosis. Lancet. 2017 Oct 7;390(10103):1685-1699. 2. Cottin V, et al. Interstitial lung disease associated with systemic sclerosis (SSc-ILD). Respir Res 2019;20:13. 3. Kowal-Bielecka O et al. Update of EULAR recommendation for the treatment of systemic sclerosis. Ann Rheum Dis 2017;76:1327-1339. 4. Solomon JJ, et al. European Respiratory Update: Scleroderma lung disease. Eur.Respir.Rev.2013;22:127-6-19. 5. <https://worldsclerofound.org/what-is-scleroderma/> (Zadnji dostop: januar 2025) 6. <https://scleroderma.org/who-gets-scleroderma/> (Zadnji dostop januar 2025) 7. McNearney T et al. Pulmonary involvement in systemic sclerosis: Associations with genetic, serologic, sociodemographic, and behavioural factors. Arthritis Rheum. 2007;57(2):318-26. 8. Tyndall AJ, et al. Causes and risk factors for death in systemic sclerosis: a study from the EULAR Scleroderma Trials and Research (EUSTAR) database. Ann Rheum Dis 2010;69:1809-1815. 9. <https://frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2019.00248/full> (Zadnji dostop januar 2025).

ABC

- A** Za sistemske skleroze sta značilni otrdela in napeta koža.
- B** Skoraj vsi bolniki s sistemsko sklerozo imajo raynaudov fenomen.
- C** Pri večini bolnikov se sčasoma razvije vsaj blažja oblika prizadetosti prebavil.



Bolezen z več obrazi

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Sistemska skleroza je skupina redkih bolezni, značilni sta otrdela in napeta koža. Okvari lahko ožilje, notranje organe in prebavni trakt. Čeprav za to bolezen ni zdravila, pa se z zdravljenjem lajšajo simptomi, napredovanje bolezni se upočasni, izboljša pa se tudi kakovost življenja bolnikov.

Pri nas letno zbolijo dva do trije bolniki na 100.000 odraslih. Bolezen se pojavlja med 30. in 60. letom starosti. Gre za kronično sistemsko avtoimunsko bolezen, vzroki zanjo niso znani in njen potek nepredvidljiv. Zbolijo lahko osebe katere koli starosti ali etnične pripadnosti.

Mehanizmi v ozadju so kompleksni in ne v celoti poznani, vemo pa, da se mehanizmi vnetja zaradi avtoimunskega dogajanja, posledično fibroze tkiv, lahko pojavijo kjer koli v telesu in da lahko pride tudi do bolezenskih procesov na žilju. Pogovarjali smo se s **Katjo Perdan Pirkmajer, dr. med.**, iz UKC Ljubljana, Kliničnega oddelka za revmatologijo.

Kako bolezen poteka?

Povedala je, da ima sistemska skleroza več obrazov. »Potek bolezni je odvisen od vrste avtoproteles pri bolniku, pa tudi od vrste prizadetosti kože – ali je ta po celotnem telesu ali le v določenih predelih ter tega, kateri notranji organi so prizadeti,« je dejala in dodala, da imajo praktično vsi bolniki s sistemsko sklerozo raynaudov fenomen. »Vendar pa to ne pomeni tudi obratno, da bi vsi bolniki z raynaudovim fenomenom zboleli

za to boleznijo. Seznam vzročnih bolezni in tudi drugih zunanjih povzročiteljev raynaudovega fenomena je zelo dolg, pogosto pa vzrok ni znan.« Kakšni so simptomi? »Do simptoma belih prstov na mrazu lahko pride že leta pred vsemi drugimi simptomi bolezni. Če ima bolnik sistemske skleroze in raynaudov fenomen, potem v 50 % pride do zapleta, ko se na prstih pojavijo ranice in te po celjenju puščajo brazgotinice. Pri večini bolnikov je prizadeta koža, ta postane bolj opeta in zadebeljena, v poznejših fazah stanjšana in poškodovana. Tudi srbečica kože je zelo pogosta. Pri 90 % bolnikov se sčasoma razvije vsaj blažja oblika prizadetosti prebavil. Ta prizadetost prebavil se lahko kaže kot GERB – gastroezofagealna refluksna bolezen, lahko pa se pojavijo motnje požiranja. Najbolj nevarna je malabsorpcija zaradi fibroznega procesa v prebavnem taktu. V takšnih primerih bolnike napotimo v čimprejšnjo obravnavo v ambulantno za klinično prehrano, saj je treba poskrbeti za zadosten vnos hranil,« je pojasnila naša sogovornica.

Pljuča so pri sistemski sklerozi lahko prizadeta v dveh oblikah. Prva oblika je intersticijska bolezen pljuč. Pri tem se pljučno tkivo pos-

topno brazgotini in to ima za posledico togost pljuč ter slabše funkcioniranje pljuč. Značilni za to prizadetost pljuč so simptomi kašlja in občutek težkega dihanja. Druga prizadetost je žilna prizadetost v obliki pljučne arterijske hipertenzije. Ta lahko povzroči odpoved srca in se kaže s težkim dihanjem in zmanjšano telesno zmogljivostjo. Sistemska skleroza redko prizadene tudi druge notranje organe, kot so ledvice, srce in sklepi. Če so prizadete ledvice, lahko pride do nastanka arterijske hipertenzije in le pri dveh odstotkih bolnikov povzroči ledvično krizo. Slednja je bila v preteklosti poglaviti vzrok smrti pri sistemski sklerozi. Če se zaplet pravočasno prepozna, so danes na voljo učinkovita zdravila.

Časovni potek

Kako pa bolezen poteka časovno? »Glede na tip prizadetosti kože in tudi nekatere parametre, ki jih določamo z laboratorijskim krvnim pregledom, se razvije najverjetnejši vzorec prizadetosti notranjih organov in časovni potek bolezni. Prebavila so prizadeta pri treh četrtinah bolnikov. Ker je prebavna peristaltika upočasnjena (gastropariza, glej okvirček), pogosto pri bolnikih

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

»Bolnikom lahko zelo pomagajo nasveti fizioterapevtov in delovnih terapevtov. S temi ukrepi lahko ugodno vplivajo tudi na izrazit občutek utrujenosti.«

prihaja do zgage, lahko pa trpijo tudi zaradi izmenjujočih drisk in zaprtja,« je dodala Perdan Pirkmajerjeva in nadaljevala, da difuzna kožna oblika bolezni navadno poteka relativno hitro. »Od takrat, ko raynaudov fenomen prvič izbruhne, do večjih sprememb kože ter prizadetosti notranjih organov običajno mine od dve do pet let. Pogost zaplet pri tej obliki je ledvična kriza, ki je kljub zdravljenju življenje ogrožajoč zaplet z veliko umrljivostjo. Pri omejeni kožni obliki bolezni lahko od takrat, ko se pojavi raynaudov fenomen, do prvih zapletov bolezni preteče vsaj deset let.«

Potek diagnosticiranja

V zgodnji fazi bolezni je diagnosticiranje nekoliko težavnejše, pri polno razviti bolezni pa bi se diagnoza lahko postavila že na prvi pogled. Perdan Pirkmajerjeva poudari, da je najbolje, če se bolezni odkrije čim bolj zgodaj, saj je v tem primeru izid bolezni ugodnejši. Zdravljenje je treba začeti, preden se pojavijo okvare organov, ki so nepopravljive.

Pri bolniku opravijo več preiskav. »V zgodnji fazi bolezni pregled bolnika opravi revmatolog, predvsem zaradi raynaudovega fenomena. Ob tem pa vemo, da ima ta lahko tudi druge vzroke. V anamnestičnem postopku skušamo odkriti morebitne dodatne znake in simptome, ki so značilni za sistemsko sklerozo. Opravimo laboratorijske preiskave, fotopletizmografijo, kapilaroskopijo, testiramo pljučno funkcijo, opravimo radiografske preiskave prsnih organov, preiskavo požiralnika in ultrazvok srca,« razlaga Perdan Pirkmajerjeva.

»V laboratorijskih preiskavah v primeru sistemske skleroze odkrijemo prisotna določena protitelesa in morda tudi avtoprotitelesa. Opravimo teste pljučnih funkcij, s tem lahko zgodaj odkrijemo prizadetost pljuč ali pljučnih žil. Rentgenogram prsnih organov, še bolje pa CT pljuč lahko pokažeta prizadetost pljuč. S kontrastno preiskavo požiralnika ugotavljamo gibljivost spodnjega dela požiralnika in oslABLJENO MIŠICO zapiralko med požiralnikom in želodcem.«

Kako se zdravi?

Zdravljenje je simptomatsko. Kot pove naša sogovornica, z zdravljenjem želijo preprečiti oziroma odložiti nepopravljive okvare

notranjih organov. »Kadar nam to ne uspe, skušamo lajšati težave, povezane s temi. Bolnikom svetujemo glede ukrepov, s katerimi lahko zmanjšajo pogostost napadov raynaudovega fenomena. Tako jim svetujemo, da se izogibajo mrazu, da prenehajo kaditi in uživati kavo in pravi čaj, da se izogibajo uporabi vibracijskih strojev. Odsvetovano je uživanje blokatorjev receptorjev beta (zdravila, ki znižujejo krvni tlak in upočasnjujejo srčni utrip), predpišejo pa se zaviralci kalcijevih kanalčkov. Če bolnika muči zgaga, mu predpišemo zaviralce protonske črpalke. Če prizadetost kože in pljuč hitro napreduje, so na mestu imunomodulatorna zdravila. Pri pljučni arterijski hipertenziji uporabimo zdravila za širjenje žil. Enako zdravimo tudi ob pogostih napadih raynaudovega fenomena z razjedami vrškov prstov. Ledvično krizo zdravimo z visokimi odmerki zaviralcev konvertaze angiotenzina in podpor-

nimi ukrepi,« zdravljenje opisuje Perdan Pirkmajerjeva.

V primeru okužb ran ali prevelike razrasti bakterij v prebavilih za zdravljenje uporabijo antibiotike. Pri vseh bolnikih so zelo učinkoviti tudi nefarmakološki ukrepi, kot je skrbno varovanje celotnega telesa pred mrazom, izogibanje stresnim dejavnikom, kavi, kajenju. »Bolnikom lahko zelo pomagajo nasveti fizioterapevtov in delovnih terapevtov. S temi ukrepi lahko ugodno vplivajo tudi na izrazit občutek utrujenosti,« še pove sogovornica ter dodaja, da je pri usmerjenem zdravljenju cilj upočasnitev napredovanja nepopravljivih okvar notranjih organov, za kar uporabljajo različna imunosupresivna, lahko tudi biološka zdravila – odvisno od tega, kaj je pri posameznem bolniku prizadeto.

V zadnjih letih je prišlo tudi do napredka v smislu uvedbe novih terapevtskih možnosti za sistemsko sklerozo v določenih primerih napredujoče prizadetosti pljučne fibroze – odobrili so zdravljenje s protifibrotičnim zdravilom nintedanibom, ki lahko nekoliko upočasni napredovanje pljučne bolezni.

Kako bolezen vpliva na kakovost življenja bolnika? »Bolezen zelo vpliva na kakovost življenja bolnika. Pri bolj omejenih oblikah lahko ob upoštevanju omenjenih ukrepov bolniki živijo precej brez večjih težav; napredovale oblike pa močno vplivajo na kakovost življenja. Bolniki slabše funkcionirajo, so utrujeni, slabše zmogljivi. Dodatne težave povzročajo zapleti bolezni in tudi samo zdravljenje,« je še povedala Perdan Pirkmajerjeva.

Kaj je gastropareza?

Gastropareza je bolezen, kjer je moteno gibanje oz. krčenje želodca v odsotnosti mehanske ovire, zato zaužita hrana ne more potovati naprej v tanko črevo, kjer bi se lahko učinkovito razgradila. Nastanek še ni povsem pojasnjen, predvideva se, da nastanejo bolezenske spremembe v mišičju in živcih želodca, kar pomeni tudi motnje v procesiranju živčnih signalov. Posledica je izguba normalnega gibanja želodca oziroma upočasnjena peristaltika.

Najpogostejša simptoma sta slabost in bruhanje. Pogosti so tudi ostali simptomi: bolnik se hitro nasiti, ima občutek napihnjenosti in polnega trebuha. Pojavijo se lahko tudi bolečine. Simptomi so zelo podobni, kot so pri funkcionalni dispepsiji, pri kateri pa ne gre za motorično okvaro želodca. Gastropareza je torej skupek vseh naštetih simptomov, peristaltika v želodcu pa je upočasnjena. Gastropareza upočasni celoten prebavni proces, kar lahko povzroči tudi zamudo pri odvajanju blata. Lahko se pojavi zaprtje.

Sistemska skleroderma

Obstajata dve vrsti sistemske skleroze.

1. Če gre za omejeno sistemsko sklerozo, je prizadeta koža na obrazu, rokah in nogah. Poškodovani so lahko pljuča, črevesje ali požiralnik. Za omejeno sistemsko sklerozo je značilnih pet simptomov ali znakov: kalcinoza, raynaudov fenomen, disfunkcija požiralnika, sklerodaktilija, teleangiektazija.
2. Pri difuzni sistemske sklerozi je prizadeta koža na trupu, nadlakteh, stegnih, dlaneh in stopalih. Koža odebeli. Poškodovana so lahko pljuča, črevesje ali požiralnik.

Vsebinska

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 PRILOGA: Ginekologija
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

ABC

- A** Atopijski dermatitis ni le kožna bolezen.
- B** Bolezen se v otroški dobi kaže drugače kot pri večjih otrocih in odraslih.
- C** Dejavnosti Društva atopijski dermatitis so brezplačne in dostopne vsem bolnikom in svojcem.

Neznosno srbenje

Avtorica: **Maja Korošak**

Atopijski dermatitis prizadene okoli 20 % otrok in do 10 % odraslih. Gre za kronično vnetno bolezen, ki se z značilnimi vnetnimi spremembami kaže na koži posameznika. Vemo pa, da ne gre le za kožno bolezen, saj je atopijski dermatitis imunsko pogojen – delovanje imunskega sistema je eden od pomembnih dejavnikov pri nastanku vnetja in pri njegovem vzdrževanju. Poglavitni simptom bolezni je srbenje kože, bolniki pa imajo lahko pridružene tudi druge bolezni.



Dr. Mateja Starbek Zorko

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Matejo Starbek Zorko, dr. med., specialistko dermatovenerologije**. Za začetek je povedala, katere bolezni se lahko pri teh bolnikih pridružijo in kakšne težave jih tarejo. »Atopijskemu dermatitisu se lahko predvsem pridružijo alergijsko pogojene bolezni, kot so astma, alergija na hrano, alergijski rinitis, eozinofilni ezofagitis, pogosto pa pri bolnikih opazamo tudi nevropsihiatrične bolezni, kot so anksioznost, depresija in samomorilnost, pri otrocih je pogostejša motnja ADHD, pridružene so lahko druge imunsko pogojene bolezni, kot npr. celiakija. Zaradi kroničnega vnetja in slabe barierne funkcije kože, ki je za to bolezen značilna, so bolniki bolj nagnjeni k okužbam kože in imajo lahko tudi na splošno več okužb. Študije kažejo, da naj bi bilo zaradi

kroničnega vnetja več bolnikov z atopijskim dermatitisom, kot je to v splošni populaciji, nagnjenih k debelosti, h kardiovaskularnim obolenjem in arteriosklerozi,« je pojasnila Starbek Zorkova in poudarila, da atopijski dermatitis ni alergija. »Bolezen se pojavlja v dveh oblikah. Ena je alergijska in druga nealergijska. Pri tistih bolnikih, ki imajo znane alergije, je njihov atopijski dermatitis in pojavljanje težav lahko povezano z izpostavljenostjo alergenu. Če je nekdo, na primer, alergičen na pelode, se v času cvetenja lahko zgodi, da bo pri njem atopijski dermatitis slabši kot takrat, ko cvetenja ni in je bolezen lahko umirjena. Ali pa je nekdo alergičen na določeno hrano in ima težave takrat, ko je v stiku s to hrano. Gre za imunsko zelo kompleksno bolezen.«

Vzroki in simptomi

Kot pove naša sogovornica, nastanku botujejo tudi genski dejavniki. »Takšna je, na primer, slaba barierna funkcija kože, ko je koža izjemno suha in imajo zgornje plasti premalo maščobe in snovi, ki nase vežejo vodo. Najpogostejše je to pri bolnikih, ki imajo genetsko motnjo v tvorbi filagrina. Pomembni pa so tudi dejavniki iz okolja, na primer stik z znanimi alergeni ali iritanti. Tudi motnja v mik-

robiomu kože, ko se stafilokok pretirano namnoži in poslabšuje dermatitis, je lahko vzrok zagona bolezni. Prepletajo se torej motnje barierne funkcije kože, infekcijski dejavniki, okoljski dejavniki in imunska disregulacija posameznika.«

Kakšni pa so simptomi? »Glavni simptom je srbež, ki je pogosto neznošen in ga je težko obvladovati. Bolniki večkrat tožijo tudi zaradi bolečin v koži, saj je koža ob zagonu bolezni vnetja in pogosto tudi otekla. Zaradi srbeža bolnike največkrat mučita nespečnost in posledična dnevna utrujenost.«

Potek bolezni

Gre za kronično vnetno bolezen, za katero so najpogostejše značilna občasna poslabšanja in izboljšanja. Kaj vpliva na poslabšanje? »Na poslabšanje vpliva zelo veliko dejavnikov, kot so stres, pridružene bolezni, izpostavljenost alergenom (če gre za znane alergije) ali iritantom. Večina bolnikov je otrok, predvsem težje oblike atopijskega dermatitisa pa se lahko nadaljujejo v odrasli dobi ali pa se šele takrat prvič pojavijo. Če nekdo zboli kot otrok, lahko z leti bolezen izzveni oziroma se alergijski odziv preusmeri na drug organ. Ko se, na primer, dermatitis umirja, se lahko

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Odpravite srbenje in rdečico!

Pomaga lajšati simptome atopijskega in drugih vrst dermatitisov
PRIMEREN TUDI ZA OTROKE OD 7. MESECA DALJE!

Pediacyn™ ima naslednje lastnosti:

- Zmanjšuje srbenje
- Zmanjšuje rdečico
- Ne peče
- Protivneten
- Zmanjšuje število bakterij
- Stabilen pH
- Varen za uporabo okoli ust, oči in nosu
- Netoksičen
- Ne vsebuje kortikosteroidov!

01 810 95 04 www.advamed.si Izdelki so na voljo v lekarni.



pojavi astma. V puberteti lahko astma izzveni in se kasneje pojavi sezonski rinokonjunktivitis. Približno 50 % otrok bolezni z odraščanjem preraste,« razlaga Starbek Zorkova.

Ali se atopijski dermatitis razlikuje pri odraslih in otrocih? »Bolezen se v otroški dobi kaže drugače kot pri večjih otrocih in odraslih. Pri slednjih sta v ospredju suhost in zadebeljenost kože. Pri manjših otrocih pa se navadno prvič pokaže z močnim vnetjem in lahko tudi otekanjem kože. Razlikujejo se tudi prizadeta območja kože – pri dojenčkih je značilna prizadetost kože na obrazu, značilno so prizadeti tudi vrat, prsni koš in udi na zunanji strani. Pri večjih otrocih in pri odraslih se prizadetost kože pojavlja predvsem v pregibih udov, okrog oči in po vratu, bolezen rada prizadene tudi dlani in zgornji del trupa.«

Diagnosticiranje in zdravljenje

Kot pove zdravnica, se diagnoza postavi na osnovi klinične slike in anamnestičnih podatkov, ki nam povedo, da gre za kronično bolezen, da so težave ponavljajoče, da je prisoten srbež, da je nekdo v družini že imel takšne ali podobne težave ali pa so v družini alergijske bolezni. »Dodatne preiskave je treba opraviti ob sumu na alergijo ali druge pridružene bolezni. Pri sumu na alergijo se opravijo alergološki testi, pri sumu na pridružene bolezni pa se bolnik napoti k ustreznemu specialistu.«

Kako poteka zdravljenje? »Osnova zdravljenja je ustrezna vsakodnevna nega kože. Zaradi slabe bariere kože jo je treba vlažiti in ustrezno negovati s sintetičnimi mili, odsvetuje se uporaba izdelkov, ki kožo dražijo. Na celotno telo je treba vsaj enkrat dnevno, priporočljivo pa tudi večkrat na dan, nanesti negovalno mazilo, tudi če koža ni vneta, saj s tem lahko preprečimo, da bi prišlo do poslabšanja. Na tistih mestih, kjer je vnetje intenzivnejše in samo z nego nam ne uspe doseči izboljšanja, se ob poslabšanjih uporablja lokalna terapija oziroma zdravljenje z lokalnimi steroidi ali imuno modulatorji. Če je pridružena okužba, je treba zdravi

viti tudi to. In če z lokalno terapijo ne dosežemo zadovoljivega izboljšanja, predvsem pri težjih oblikah, uporabimo druge možnosti zdravljenja.« Katere so to? »Ena od teh možnosti, ki je že dolgo časa na voljo in je namenjena starejšim otrokom in odraslim, je fototerapija. Fototerapija poteka v specializiranih zdravstvenih centrih oz. bolnišnicah. Za doseganje izboljšanja dermatitisa se uporablja UV-svetloba, največkrat ozko spektralna (oddaja ozek spekter svetlobe). Na to zdravljenje bolniki prihajajo dvakrat do trikrat na teden, skupno okoli 30-krat. Izpostavljanje tej svetlobi je kontrolirano in čas se postopno podaljšuje. Fototerapija ni primerna za zdravljenje majhnih otrok,« pojasnjuje Starbek Zorkova ter nadaljuje z razlago sistemskega zdravljenja.

»Predvsem pa se pri zmernih do težkih oblikah bolezni (če z lokalno terapijo ne dosežemo zadovoljivega in trajnejšega učinka) uporablja sistemsko zdravljenje. Kako poteka to zdravljenje? »Do nedavnega smo večinoma uporabljali le eno za zdravljenje atopijskega dermatitisa registrirano zdravilo, ciklosporin. V zadnjem desetletju pa imamo na voljo novejša zdravila, registrirana tudi za mlajše otroke. Prvo zdravilo je biološko zdravilo dupilumab, ki ga uporabljamo za zdravljenje težkih oblik pri otrocih od šestega meseca starosti in za zdravljenje zmernih do težkih oblik pri mladostnikih in odraslih. Najnovejša zdravila so JAK zaviralci, abrocitinib, baricitinib in upadacitinib, ki so namenjena za zdravljenje odraslih, na voljo pa je tudi upadacitinib, ki je pri nas registriran tudi za zdravljenje adolescentov od 12. leta starosti. Baricitiniba, ki ga je Evropska agencija za zdravila odobrila za zdravljenje bolnikov od drugega leta starosti, in abrocitiniba, ki je odobren za bolnike od 12. leta starosti, pa zavarovalnica v Sloveniji za te starostne skupine ni uvrstila na listo. Za sistemsko zdravljenje z novimi zdravili se odločamo pri otrocih v primeru težke oblike, pri odraslih in mladostnikih pa za zdravljenje zmerne do težke oblike bolezni,« za konec še pojasni Starbek Zorkova.

Delovanje Društva atopijski dermatitis

Društvo atopijski dermatitis je pred osmimi leti ustanovila **Špela Novak, univ. dipl. socialna delavka**, ki ima tudi sama izkušnje s to boleznijo. Svojim članom prek seminarjev, različnih izobraževalnih srečanj in podporne skupine ponujajo informacije o življenju s to boleznijo in jim nudijo podporo pri premagovanju težav.

Dejavnosti društva so brezplačne in dostopne vsem bolnikom in njihovim svojcem, kot pove predsednica društva, pa imajo člani lažji dostop do popustov in ugodnosti pri nakupu izdelkov, ki jih oglašujejo na svoji spletni strani.

Kaj lahko ponudijo nekomu, ki zboli in dobi to diagnozo? »Ena od zelo dobrodošliih ugodnosti je ta, da se s svojimi vprašanji lahko obrne na dermatologa, ki odgovarja na naši spletni strani. Prav tako se lahko vsak bolnik obrne na člane društva oziroma na ekipo društva s kakršnimi koli vprašanji, tudi npr. tistimi, ki zadevajo pravice bolnikov in kako jih uveljavljati.« Katere pa so te pravice? »Večina pravic je povezana z otroki (določena mazila na recept dobijo brezplačno, dodatek za nego, ki se uveljavlja na Centru za socialno delo, podaljšanje porodniškega dopusta, zdravljenje na Debelem rtiču, dodatni dnevi dopusta za starše, povračilo plačila letne cestnine, možnost spremljevalca otroku v šoli/vrtcu, možnost obravnave pri psihologu tako otroka kot tudi odraslega). Tudi odrasli so v preteklosti imeli pravico do zdravljenja v zdravilišču, a se je ta pravica ukinila. Zdaj si v društvu prizadevajo to pravico ponovno uveljaviti. Kot pove Špela Novak, bolnike, ki jih kontaktirajo, zanimajo tudi pristopi, ki jih ponujajo alternativne metode zdravljenja, pa tudi prehranski dodatki in izdelki, ki so bolnikom v pomoč. Prav tako jim v društvu pomagajo z nasveti glede prehranjevanja, soočanjem s stresom, ki lahko poslabša stanje, glede poslabševalcev atopijskega dermatitisa, uporabe pralnih praškov in podobnega. Vsako leto ob svetovnem dnevu, ki je septembra, pripravijo dogodek. Pripravili so tudi slovarček medicinskih izrazov, ki je bolnikom v pomoč pri soočanju z boleznijo.

Atopic Expo je eden od dogodkov, s katerim želijo bolnikom približati vse potrebne in koristne informacije in ga organizirajo enkrat ali dvakrat letno. Na njem predavajo zdravniki, hkrati pa ima vsak bolnik možnost dermatološkega svetovanja. (Dermatološke posvetovalnice sicer organizirajo tudi izven tega dogodka.)

V podporni skupini se srečujejo enkrat mesečno po spletu. Podporne skupine so namenjene druženju, varnemu okolju razumevanja in pridobivanju uporabnih informacij. Običajno se pogovarjajo o določeni temi, pomembno pa je tudi to, da bolniki med sabo na ta način lahko izmenjajo svoje izkušnje. Špela Novak spodbuja vse, da se s svojimi vprašanji in dvomi brez zadrege obrnejo nanje, z veseljem jim bodo pomagali.

Vsebina

- 4

Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7

Krčne žile ne marajo sonca
- 10

Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13

Bolezen z več obrazi
- 15

Neznosno srbenje
- 18

Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20

Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22

Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24

Najpogostejše težave s stopali
- 26

Ko nam preveč smrdi
- 28

Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30

Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32

Potovanje in zdravje
- 35

PRILOGA: Ginekologija
- 35

Najpogostejše ginekološke težave
- 38

Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40

HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42

Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45

Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

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.

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

ABC

- A** Endoftalmitis je hudo vnetje notranjosti očesa
- B** Kaže se z bolečino, rdečino, oteklino očesa in slabšim vidom.
- C** Hitro zdravljenje je ključno, sicer lahko vodi v izgubo vida.



Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje

Avtorica: **Katja Vojkovič, dr. med.,** specializantka oftalmologije



Katja Vojkovič, dr. med.,
specializantka oftalmologije

Kaj je endoftalmitis?

Endoftalmitis je resna očesna bolezen, ki nastane zaradi vnetja tkiv v očesu. Vnetje v očesu se širi po prekatni vodici in steklovini. Steklovina je prozorna, gelu podobna snov, ki zapolnjuje prostor med lečo in mrežnico, medtem ko je očesna vodica bistra tekočina, ki je v sprednjem delu očesa, med roženico in lečo. Vnetje lahko hitro napreduje in povzroči trajno izgubo vida, če ga ne zdravimo pravočasno.

Vzroki nastanka

Običajno je endoftalmitis posledica okužbe očesa z bakterijo, glivo ali redkeje zajedavcem. Najpogostejši vzrok nastanka infekcijskega endoftalmitisa je neposredna okužba očesa z mikroorganizmom, na primer po poškodbah, operacijah (npr. operacija sive

mrene) ali intravitrealnih injekcijah (vbrizgavanju zdravil v steklovino). Ta oblika, znana kot eksogeni endoftalmitis, je pogostejša in se lahko razvije v nekaj dneh po posegu ali poškodbi. Endogeni endoftalmitis pa nastane, ko se okužba iz drugega dela telesa (npr. zaradi pljučnice, sepse ali urinalnih okužb) prek krvnega obtoka razširi v oko. Ta oblika je redkejša in se običajno pojavi pri posameznikih z oslajenim imunskim sistemom npr. bolnikov z aidsom, levkemijo, neotropenijo, pri tistih po presaditvi kostnega mozga, pri bolnikih na imunosupresivni terapiji, rakavih bolnikih in osebah s sladkorno boleznijo. Endoftalmitis lahko nastane tudi zaradi neinfekcijskih vzrokov, kot so sterilne vnetne reakcije na intravitrealna zdravila ali kirurške materiale, zaradi avtoimunskih bolezni ali ob kemijski opeklini očesa.

Najpogostejši povzročitelji

Najpogostejši povzročitelji infekcijskega endoftalmitisa so Gram pozitivne bakterije. V primerih, ko gre za odprte poškodbe očesa, kjer mikroorganizmi prodrejo skozi očesno strukturo, so pogostejši Gram negativni povzročitelji. Endogeni endoftalmitis, ki nastane zaradi širjenja okužbe prek krvnega obtoka, pa pogosto povzročajo glive.

Simptomi in znaki

Med najpogostejšimi simptomi so močna bolečina v očesu, ki se sčasoma stopnjuje, rdečina očesa, preobčutljivost na svetlobo (fotokopija), zamegljen ali poslabšan vid ter otekanje vek. Pri nekaterih bolnikih lahko pride do izcedka iz očesa, ki je bele ali rumene barve, in v nekaterih primerih do čezmernega solzenja (epifora). Znaki vključujejo vnetje beločnice, prisotnost gnoja v sprednjem prekatu, prostoru med šarenico in roženico (hipopion), motnost roženice ter prisotnost motnjav in celic v steklovini. Endoftalmitis pa lahko spremljajo tudi povišana telesna temperatura, mrzlica in splošna oslabeledost. Pomembno je vedeti, da simptomi hitro napredujejo, zato je pravočasno ukrepanje ključno za preprečevanje trajnih posledic.

Simptomi endoftalmitisa se običajno pojavijo hitro, najpogosteje v nekaj dneh po očesnem posegu, injekciji ali poškodbi očesa, čeprav se v nekaterih primerih lahko razvijejo tudi z zamikom. Potek bolezni je običajno hiter in napreden, kar pomeni, da se simptomi hitro poslabšujejo. Pri akutni obliki endoftalmitisa lahko že v prvih urah pride do hudega vnetja in trajne okvare vida, če ni pravočasno zdravljen. Pri kronični obliki pa se simptomi lahko razvijajo bolj postopno, kar

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

pogosto oteži zgodnje prepoznavanje bolezni.

Diagnoza

Diagnoza endoftalmitisa temelji na anamnezi in kliničnem pregledu. Oftalmolog sprva bolnika povpraša o preteklih očesnih operacijah, posegih, poškodbah, obstoječih simptomih ter zdravstvenem stanju, ki bi lahko vplivalo na okužbo, nato pa opravi pregled očesa, preveri vidno ostrino in izmeri očesni tlak. Za potrditev okužbe oftalmolog z majhno iglo odvzame vzorec prekatne vodke ali steklovine. Vzorce pošlje v laboratorij, kjer identificirajo povzročitelja in njegovo občutljivost na antibiotike. V primerih endogenega endoftalmitisa analiziramo vzorce krvi in urina za odkrivanje okužbe v telesu. Poleg mikrobioloških preiskav so pomembne tudi slikovne metode. Če vnetje steklovine ali motnost očesnih medijev preprečuje neposreden pregled očesnega ozadja, opravimo ultrazvok očesa. Ultrazvočna preiskava omogoča prikaz značilnih znakov endoftalmitisa, kot so razpršene motnjave in celice v steklovini, zadebelitev ali odstop mrežnice in žilnice ter prisotnost tujkov ali ostankov leče po operaciji sive mreže. V primeru poškodbe očesa pa za ugotavljanje prisotnosti tujkov opravimo tudi slikanje CT orbite in zrkla.

Zdravljenje

Zdravljenje endoftalmitisa je odvisno od vzroka njegovega nastanka. Pri postoperativnem endoftalmitisu je potrebna hitra intervencija, ki vključuje odstranitev steklovine – vitrektomijo in aplikacijo antibiotikov v steklovinski prostor. Ta kirurški poseg omogoča odstranitev okuženega tkiva in steklovine ter vbrizgavanje zdravil neposredno v notranjost očesa, kar pripomore k zmanjšanju vnetja in preprečuje širjenje okužbe. Antibiotike moramo aplicirati v najkrajšem možnem času, saj lahko že nekajurno odlašanje povzroči nepopravljivo škodo vida. Pri poškodbah oči je poleg urgentne aplikacije antibiotikov

in morebitne operacije nujna tudi profilaksa za tetanus. Izbira antibiotika temelji na mikroorganizmu, ki povzroča okužbo, pogosto pa se uporablja kombinacija za pokritje tako Gram pozitivnih kot Gram negativnih bakterij. Če se vnetje 36–48 ur po začetnem zdravljenju ne umiri, je v nekaterih primerih potrebna ponovna intravitrealna injekcija antibiotika. Pri ponavljajočih se injekcijah je treba biti previden, saj so lahko čezmerne doze antibiotikov za mrežnico toksične.

Če je vzrok endoftalmitisa endogen, na primer bakterijski vdor iz drugih delov telesa, običajno uporabimo intravensko širokospektralno antibiotično zdravljenje. V primeru glivičnih okužb pa zdravljenje vključuje uporabo antimikotikov.

»Med najpogostejšimi simptomi so močna bolečina v očesu, ki se sčasoma stopnjuje.«

Kako lahko preprečimo nastanek

Med najpomembnejše zaščitne ukrepe sodijo uporaba zaščitnih očal pri dejavnostih, ki lahko poškodujejo oči, skrbna higiena rok in kapalk očesnih kapljic ter natančno upoštevanje zdravnikovih navodil po kirurških posegih na očeh. Po očesni operaciji se bolnik ne sme dotikati ali drgniti očesa, plavati, nanašati ličil ali prekiniti terapije s kapljicami. Pomembno je spremljati morebitne znake okužbe (rdečina, bolečina, izcedek, poslabšanje vida) in redno obiskovati kontrolne pre-

glede. V primeru nenadnih težav je nujen takojšen obisk zdravnika.

Zdravstveno osebje mora pred kirurškim posegom oceniti bolnikovo splošno stanje in prisotnost dejavnikov tveganja, kot so vnetje vek (blefaritis), vnetje roženice (keratitis) ali odprte rane v predelu očesa. Pri endogenih primerih, povezanih s sistemskimi okužbami, je ključno sodelovanje različnih specialistov, ki morajo prepoznati simptome in bolnika pravočasno napotiti k oftalmologu.

Možni zapleti

Nezdravljen endoftalmitis lahko povzroči hude zaplete, kot so nepopravljiva izguba vida, poškodba ali odstop mrežnice, panoftalmitis (vnetje, ki se razširi na celotno oko in okoliška tkiva) in nastanek atrofičnega in nefunkcionalnega očesa. V najhujših primerih se lahko okužba razširi v krvni obtok, kar povzroči sistemske zaplete in ogrozi življenje bolnika. Hitro in ustrezno zdravljenje je torej ključnega pomena za preprečevanje teh resnih posledic.

Napoved

Napoved endoftalmitisa je odvisna od virulence mikroorganizma, časovnega okvirja začetka zdravljenja in stanja imunskega sistema bolnika. Če je endoftalmitis odkrit in zdravljen dovolj zgodaj, so možnosti za ugoden izid večje. Vendar pa so izidi pogosto slabši pri bolnikih z oslajbljenim imunskim sistemom ali pri osebah s sladkorno boleznijo, saj ti težje premagajo okužbo. Pri okužbah z Gram negativnimi organizmi so napovedi običajno manj ugodne, medtem ko so pri okužbah z Gram pozitivnimi bakterijami, predvsem po operaciji sive mreže, izidi pogosto boljši. Oko z endoftalmitisom zahteva redne oftalmološke preglede, saj lahko le tako dosežemo najboljše možne rezultate zdravljenja. V primeru, da pride do trajno zmanjšane vidne ostrine, je priporočljiva dodatna psihološka podpora in pomoč bolniku.

Vsebinska

- 4
- Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7
- Krčne žile ne marajo sonca
- 10
- Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13
- Bolezen z več obrazi
- 15
- Neznosno srbenje
- 18
- Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20
- Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22
- Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24
- Najpogostejše težave s stopali
- 26
- Ko nam preveč smrdi
- 28
- Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30
- Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32
- Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35
- Najpogostejše ginekološke težave
- 38
- Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40
- HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42
- Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45
- Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Macula-Z®

Prehransko dopolnilo za oči

Macula-Z® je prehransko dopolnilo za oči, posebej sestavljeno za pomoč pri ohranjanju normalnega vida* in zaščiti celic pred oksidativnim stresom.**

Pojav oksidativnega stresa s škodljivimi učinki na mrežnico se kaže kot poškodba fotoreceptorjev in hitrejše staranje mrežničnega tkiva. Dejavniki tveganja so: neuravnoteženo prehranjevanje, staranje, kajenje, izpostavljanje močni svetlobi.2



RATIO = NAT 2⁽³⁾

AREDS 2 LEVEL⁽⁴⁾

Optimalna sestava v 1 kapsuli

KAROTENI

- Lutein: 10 mg
- Zeaksantin: 2 mg

VITAMINI

- Vitamin C: 80 mg (100 % PDV)
- Vitamin E: 12 mg (100 % PDV)

MIKROELEMENTI

- Baker: 1 mg (100 % PDV)
- Cink: 10 mg (100 % PDV)

OMEGA-3

- Ribje olje: 440 mg od tega DHK ≥ 176 mg od tega EPK 52.8 mg

FOSFOLIPIDI

- Fosfolipidi: 6 mg



30 kapsul

PDV: priporočeni dnevni vnos za odraslo osebo.

MACULA-Z oglaš/PD/v28.5.2025

Reference:





Optimed medical d.o.o., Litostrojska cesta 44 c, 1000 Ljubljana, www.zamojeoci.si

19

ABC

- A** Siringomielija se lahko pojavi kot del razvojnih motenj živčevja.
- B** Eden od simptomov je oslabelelost rok, včasih tudi nog, ter atrofija (zmanjšanje) mišic v udih.
- C** Siringomielija zahteva zdravniško obravnavo.



Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej

Avtorica: Maja Korošak

Siringomielija je bolezen hrbtenjače in osrednjega živčevja. V osrednjem delu hrbtenjače nastane sirinks ali votlina, to je cistična spremenjena podolgovata razširitev znotraj hrbtenjače. Najpogostejša je v predelu vratnega in prsnega dela hrbtenjače. Zaradi tega ima bolnik določene nevrološke težave.



Jožef Magdič, dr. med., spec. nevrolog

Pogovarjali smo se z **Jožefom Magdičem, dr. med., specialistom nevrologom** s Klinike za nevrologijo UKC Maribor. Kateri so vzroki za nastanek siringomielije? »Bolezen se lahko pojavi kot del razvojnih motenj živčevja, t. i. Arnold-Chiari malformacije. Pri tej je del malih možganov nižje kot običajno. Pri polovici bolnikov s siringomielijo se ta del Arnold-Chiari malformacije pojavi že ob rojstvu in se povečuje v najstniških letih ter v mlajši odraslosti. Bolniki z Arnold-Chiari mal-

formacijo imajo pogosto tudi druge strukturne nenormalnosti možganov, hrbtenjače in na predelu stika možganov in hrbtenjače. Težave se običajno pojavijo med 20. in 40. letom starosti,« je pojasnil naš sogovornik. Magdič našteje še druge vzroke za nastanek siringomielije: »To so lahko poškodbe, tumorji, multipla skleroza, meningitis (vnetje možganskih in hrbtenjačnih ovojnic, običajno povzročeno z okužbo), sindrom pritrjene hrbtenjače (stanje, prisotno ob rojstvu, ki povzroči nenormalno pritrjevanje hrbtenjače na tkiva v spodnjem delu hrbtenice, kar omejuje njeno gibanje). Pri nekaterih vzrok za siringomielijo ni znan in takrat jo imenujemo idiopatska siringomielija.«

Kakšne težave povzroča?

Kakšni so simptomi siringomielije? »Kadar se siringomielija pojavi po poškodbi hrbtenjače, po vnetnih boleznih, kot so na primer multipla

skleroza ali pa z bakterijami ali virusi povzročen mielititis, redkeje po tumorjih, se kaže s šibkostjo oziroma oslabelelostjo rok, včasih tudi nog ter atrofijo (zmanjšanjem) mišic v udih. Oslabelelost napreduje počasi, pogosto se pridružijo bolečine v hrbtenici in vratu, v rokah se lahko pojavi značilna nevropatska bolečina. Te vrste siringomielija lahko nastane kadar koli, tudi pri starejših, in se lahko kaže asimetrično – lahko je bolj izražena na eni ali na drugi strani. V nasprotju z omenjeno nevropatsko bolečino pa bolniki bolečine v rokah ali nogah ne zaznavajo. Nekdo si, na primer, poškoduje roko, pa ob tem ne občuti bolečine. Poškodbe so pogoste tudi zato, ker bolnik v okončinah ne zaznava temperature in se lahko opeče.«

Magdič omeni še druge simptome pri siringomieliji. »Bolnik ima lahko težave s hojo (nestabilnost, šepanje in izguba mišične moči v nogah), otrplost ali mravljinčenje. Otrplost se lahko pojavlja v rokah, nogah ali dru-

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

gih delih telesa. Nekateri imajo lahko tudi težave z nadzorom mehurja in črevesja. Bolniki lahko opazijo težave pri zadrževanju urina ali blata, kar lahko vpliva na kakovost življenja.«

Od blage do intenzivne bolečine

Kako močna je bolečina pri siringomieliji? »Siringomielija lahko povzroči različne stopnje bolečine, od blagih do zelo motečih. Stopnja bolečine je odvisna od več dejavnikov, vključno z velikostjo in lokacijo siringomielije,« pove Magdič in dodaja, da imajo nekateri s siringomielijo lahko stalne ali občasne bolečine v hrbtu, vratu ali okončinah. Bolečina je lahko zbadajoča ali pekoča in intenzivna. To lahko vpliva na vsakodnevne dejavnosti in kakovost življenja, še posebej kadar je bolečina kronična.«

Nekoliko drugače je pri prirojeni siringomieliji. »Pri prirojeni siringomieliji v sklopu Arnold-Chiari malformacije se pojavljajo nekoliko drugačni simptomi kot pri drugih oblikah, saj so pogosto pridruženi glavoboli in bolečine v vratu. V teh primerih siringomielijo odkrijemo bolj ali manj naključno zaradi preiskav, ki jih naredimo zaradi glavobolov – magnetne resonance glave ali hrbtenjače.«

Siringomielija je redka bolezen, odkrijejo pa jo danes razmeroma hitreje kot nekoč, saj so slikovne preiskave dostopnejše. Včasih lahko s temi preiskavami naključno odkrijemo tudi manjše spremembe, ki so asimptomatske in torej še ne povzročajo težav.

Kako poteka diagnosticiranje?

Diagnosticiranje poteka v več korakih. »Zdravnik najprej opravi nevrološki pregled na podlagi bolnikovih simptomov. Pregled vključuje preverjanje občutljivosti, mišične moči, refleksov in koordinacije gibanja. To pomaga pri oceni resnosti simptomov in lokalizirati okvaro. Sledi preiskava z magnetno resonanco, ki je ključno orodje pri diagnosticiranju siringomielije. Ta slikovna preiskava omogoča

podrobnejši prikaz hrbtenjače in morebitne siringomielije. Poleg magnetnoresonančne preiskave lahko opravimo tudi druge diagnostične preiskave, elektromiografijo in s tem dobimo dodatne informacije o mestu okvare.«

Kako poteka zdravljenje?

Kot pove nevrolog, zdravljenje ni preprosto. »Pri razvojni obliki siringomielije je na voljo možnost kirurškega zdravljenja. Poglavitni cilj operacije pri tej obliki siringomielije je sprostiti prostor na območju lobanjskega dna in zgornjega dela vratu. To zmanjša pritisk na male možgane in hrbtenjačo ter omogoči prost pretok cerebrospinalne tekočine. Z operacijo lahko sirinks zmanjšamo. Simptomi se lahko izboljšajo, tudi če siringomielija ostane v isti velikosti ali se le rahlo zmanjša. Ko se simptomi pojavijo, je najbolje čim prej opraviti operacijo, saj bi odlašanje z njo lahko vodilo v težjo okvaro hrbtenjače. Siringomielija se po operaciji lahko ponovi. Z operacijo se težave ne odpravijo vedno; če je hrbtenjača že nepopravljivo poškodovana, se težave po operaciji ne popravijo,« pojasnjuje Magdič.

Kaj pa operacija pri siringomieliji, ki nastane iz drugih vzrokov? »Cilj operacije pri siringomieliji, ki je posledica poškodbe, je, da se ta ne bi razširila. Z operacijo odstranimo zabrazgotinjeno tkivo okoli hrbtenjače in razširimo hrbtenjačni kanal ter omogočimo normalen pretok cerebrospinalne tekočine. Kadar je vzrok siringomielije tumor, se z njegovo odstranitvijo skoraj vedno zmanjša tudi siringomielija. Drenaža sirinksa je lahko učinkovita tudi, kadar ne ugotovimo vzroka za zastajanje tekočine. Kirurg z drenažo omogoči, da tekočina iz sirinksa sprostí v likvorski prostor, kjer se lahko absorbira.«

Pomembno je skrbno spremljanje bolnika

Ali se uporablja tudi kakšno drugo zdravljenje? »Ostala zdravljenja so predvsem simptomatska, pri čemer zdravimo bolečino. Osla-

belost mišic se težko popravi, ker je to del okvare hrbtenjače, lahko pa se z operacijo prepreči, da bi se slabšala.«

V nekaterih primerih ni simptomov, zato zdravljenje ni potrebno. V tem primeru pa je nujno skrbno spremljanje bolnika, saj se simptomi sčasoma lahko poslabšajo. Zdravniki se za operacijo ne bodo odločili v primeru, ko je bolnik v visoki starosti ali če simptomi ne napredujejo. Bolnik s siringomielijo naj bi se izogibal naporom, kot je na primer dvigovanje težkih predmetov ali skakanje, saj bi to lahko sprožilo simptome.

Če ostane siringomielija nezdravljena, lahko pride do napredovanja simptomov in poslabšanja kakovosti življenja. V nekaterih primerih se lahko pojavijo resnejše težave, kot sta trajna invalidnost ali izguba funkcije določenih delov telesa. Z napredovanjem bolezni se lahko poveča tudi tveganje za zaplete, kot so kronična bolečina, invalidnost in težave z nadzorom mehurja in črevesja. Zato je pomembno, da se siringomielija zdravi in spremlja pod zdravniškim nadzorom, da se prepreči napredovanje in zmanjša tveganje zapletov.

Siringomielija ne izgine sama od sebe

Siringomielija zahteva zdravniško obravnavo in lahko sčasoma napreduje, če ni ustrezno zdravljena. Čeprav se lahko simptomi občasno izboljšajo ali poslabšajo, se sama bolezen običajno ne pozdravi sama od sebe, zato je ključnega pomena redno spremljanje in zdravljenje siringomielije pod zdravniškim nadzorom, da se prepreči napredovanje bolezni in zmanjša tveganje zapletov.

Vsebinska

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

ARTHRONAL®

ZA NARAVNO PODPORO ZDRAVJU SKLEPOV IN BOLJŠO GIBLJIVOST



- Hitrejša regeneracija hrustanca
- Zmanjšuje občutek otrdelosti v sklepih
- Izboljšuje prožnost vezivnega tkiva, mišic in kosti



Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave, kar zagotavlja kakovost in učinkovitost.
Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine in spletna trgovina.

medicinalis+

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

www.panakea.net

080 50 02

21

ABC

- A** Sodoben življenjski slog vpliva tudi na naše dihanje.
- B** Frekvenca dihanja v odrasli dobi je med 12 in 20 vdihov na minuto.
- C** Pravilno dihanje ščiti pljuča pred okužbami, astmo in kroničnim bronhitisom.

Se je treba pravilnega dihanja naučiti?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Naše življenje na tem planetu se začne z vdihom in konča z izdihom. Dejstvo pa je, da se pogosto vdihov in izdihov, ki se zgodijo vmes, niti ne zavedamo, saj se odvijajo povsem spontano. Dihanje je namreč za življenje nujen proces in če brez hrane lahko preživimo kar nekaj tednov, brez vode nekaj manj – le nekaj dni, lahko brez zraka preživimo le nekaj minut. A naj bo dihanje še tako pomemben proces za naše preživetje, mu le redko posvetimo nekaj več pozornosti. Naj bo ta članek spodbuda, da si vzamete nekaj časa za umirjen in zavesten vdih ter izdih in se podučite o tehniki pravilnega dihanja.



Prim. mag. Igor Koren, dr. med.,
spec. internist in pulmolog

Vdih in izdih sta osnovna 'gradnika' dihanja. Pri prvem se naša trebušna predpona skrči in premakne navzdol, zavoljo česar se zunanje medrebrne mišice skrčijo in rebra dvignejo, vse z namenom, da se prsni koš lahko razširi. Ob povečanem volumnu prsne votline se tlak v pljučih zniža, kar omogoči zraku, da iz nosu oz. ust preko žrela dospe do sapnika in nato preko bronhijev vse do pljučnih mešičkov, kjer kisik prehaja v kri (ogljikov dioksid pa v mešičke). V krvi se kisik veže na eritrocite in se s krvjo prenese po celotnem telesu ter oskrbuje organe. Ob presnovi v celicah prihaja do nastanka ogljikovega dioksida, ki se nato s krvjo vrača v pljuča, kjer prehaja v zrak, ki se ob povečanem tlaku v pljučih iztisne

skozi dihalne poti ven iz telesa. S tem se proces izmenjave zraka, ki je bistvenega pomena za naše telo, sklene. Sami se dihanja le poredko zavedamo, čeprav na minuto vdahnemo (v normalni frekvenci) med 12- in 20-krat. Pogostejše se vdihov in izdihov zavemo ob izstopajočih frekvencah izmenjave zraka, bodisi ob prehitrem ali globokem dihanju. Prehitro dihanje t. i. tahipneja je frekvenca dihanja, pri kateri število vdihov na minuto presega število 20 in je pogosto posledica bolezenskih stanj posameznih organov ali povišane telesne temperature. Globoko dihanje ali t. i. hiperpeja pa je stanje, pri katerem volumen vdihanega zraka v mirovanju znatno presega 500 ml. Pospešeno in globlje dihanje je pogosto posledica športne dejavnosti, lahko pa tudi pokazatelj resnih bolezenskih stanj oz. okvar.

Namen dihanja je, da se izloči ves ogljikov dioksid

Kot omenjeno, se ljudje procesa dihanja pogosto niti ne zavedamo, saj ga telo izvaja brez našega posredovanja. »Dihanje je povsem normalno in avtomatizirano dejanje, ki

ga izvaja telo. Ni nam treba razmišljati o tem in zagotovo nam ga ni treba spodbujati, da se zgodi. Nobena telesno ali duševno zdrava oseba ne diha neprimerno. Namen dihanja je, da se izloči ves ogljikov dioksid, ki nastaja kot končni proizvod telesnega presnavljanja, hkrati pa mora zagotoviti dovolj kisika, da lahko delamo to, kar trenutno želimo. Npr. več kisika potrebujemo pri športu, manj pa pri gledanju televizije. Zato se enkrat diha upočasnjeno, drugič pospešeno ali globoko,« pojasni **prim. mag. Igor Koren, dr. med., spec. internist in pulmolog**, ter potrdi, da zdrava odrasla oseba z vdihom dobi okvirno 7 ml zraka/kg telesne teže. Če je frekvenca dihanja v odrasli dobi med 12 in 20 vdihov na minuto, pa ta s staranjem upada. Novorojenčki namreč dihaajo s frekvenco 30–50 vdi-

mali OGLASI | **Računalniške NOVICE**
www.racunalniske-novice.com/mali-oglas

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

hov na minuto, šestletni otroci pa s skoraj polovično frekvenco od te – med 16 in 22 na minuto.

Med 30 in 50 % odraslih diha skozi usta

Najpogostejša napaka, ki jo ljudje počnemo pri dihanju, je, po besedah sogovornika, to, da ne dihamo skozi nos. Po raziskavah sodeč, namreč med 30 in 50 % odraslih diha skozi usta, sploh v prvi polovici dneva, kar lahko vodi tudi v nekatere zdravstvene težave. Dihanje skozi nos je še pomembnejše pri otrocih, ki čez dan predihajo precej večjo količino zraka na kilogram telesne teže kot odrasli. Poleg tega so manjši in zato bližje tlom, kar pomeni, da vdahnejo tudi več umazanije in prašnih delcev. »Nos ima podobno vlogo kot filter za gorivo pri avtomobilu; če je zamašen, tudi avto ne potegne gladko. Nos z obnosnimi votlinami zrak segreje, navlaži in ga očisti virusov ter bakterij. Pripravi ga za vstop v občutljiva pljuča. Seveda pa so tudi ljudje, ki zaradi različnih sprememb v nosu dihalo praviloma predvsem skozi usta. To na dolgi rok ni zaželeno. Taki ljudje morajo poiskati zdravniško pomoč,« posvari sogovornik. Nepravilno dihanje namreč pušča negativne posledice na našem telesu, počutju in celostnem zdravju. Sodoben življenjski slog vpliva tudi na naše dihanje. Če tako večji del dneva presedimo, se to odrazi tudi na samem dihanju – pogosto z zadrževanjem zraka, pospešenim dihanjem in dihanjem skozi usta. Ker je naša drža sključena, pri dihanju ne vključimo trebušne predpone, temveč si pomagamo s pomožnimi dihalnimi mišicami, s čimer telo še bolj utrudimo. Številne raziskave so namreč pokazale, da pravilno dihanje vpliva na vrsto stvari, tudi na naše počutje. Poleg tega pravilno dihanje zagotavlja primerne ravni kisika v našem telesu, s tem pa dobro delovanje našega organizma in dober imunski sistem. To še zdaleč ni vse. Zavedno dihanje aktivira parasimpatično živčevje in posledično pozitivno vpliva na ritem bitja srca, obenem pravilno dihanje spodbuja tudi pravilno držo telesa. Prav tako lahko zavedno dihanje pred spanjem pripomore k boljšemu spancu, obenem pa nas pomirja in zmanjšuje raven kortizola v telesu. A kakšno je pravilno dihanje? To je vprašanje, ki nikakor nima enoznačnega odgovora. Pravo dihanje je takšno, s katerim naše telo ohranja dihalne poti in žilni sistem optimalno odprto za učinkovit prenos kisika in izmenjavo plinov na celični ravni. To lahko dosežemo s počasnim vdihom skozi nos in še počasnejšim izdihom skozi priprte ustnice, ob pomoči trebušne predpone.

Trebušna prepona, najpomembnejša dihalna mišica

Način, na katerega dihamo, lahko v veliki meri vpliva na naše zdravje. Ob procesu dihanja verjetno najprej pomislimo na

»Namen dihanja je, da se izloči ves ogljikov dioksid, ki nastaja kot končni proizvod telesnega presnavljanja, hkrati pa mora zagotoviti dovolj kisika, da lahko delamo to, kar trenutno želimo.«

pljuča, a dejstvo je, da je najpomembnejša mišica v samem procesu v resnici trebušna prepona. Kot rečeno, pravilno vdahnemo zrak skozi nos, nato pa aktiviramo prepono, pri čemer se ta skrči, kar poveča volumen prsnega koša, trebuh pa se izboči. Posledično se pljuča napolnijo z zrakom. Ljudje pogosto dihamo povsem nezavedno, pri tem pa velikokrat pozabljamo na prepono in dihamo povsem površno. Dobra vaja za zavestno dihanje je ta, da se uležete na hrbet in dihate umirjeno. Pri tem eno dlan položite na prsni koš, medtem ko druga počiva na trebuhu. Če pri dihanju opazite, da se ta dlan dviga in spušča, pomeni, da dihate pravilno – s prepono. Bodite pozorni, če dihate preplitko ali pregloboko, tako kot vdih je pomemben tudi izdih, s katerim iztisnemo iz telesa ogljikov dioksid. »Dihanje v mirovanju oz. blagem naporu se praviloma izvaja skozi nos v razmerju ena proti dva v korist izdiha. Seveda je vse drugače pri intenzivnem športu: takrat dihamo hkrati skozi nos in usta, razmerje pa se »poruši« v ena proti ena ali celo ena proti 0,8 v korist vdiha. Na srečo je čas intenzivnega treninga časovno omejen, prav tako čas dihanja skozi usta. Vemo pa, da je šport koristen za celo telo in tudi dušo,« pojasnjuje Koren in dodaja, da se tehnika dihanja lahko spremeni tudi glede na nadmorsko višino, saj je zrak v gorah drugačen od tistega v dolini: »Tehnika učinkovitega dihanja v visokogorju, kjer je zrak redkejši ali pri vztrajnem in intenzivnem naprežanju je naslednja: naprežaj se le toliko, da lahko še vedno dihaš hkrati skozi nos in usta, izdihni pa skozi deloma priprte ustnice, tako da je izdih podaljšan in nekoliko otežen. Pri tej tehniki je izkoristek prehoda kisika iz zraka v kri najvišji.«

Kakšen zrak dihamo?

Z zavednim dihanjem tako ne vplivamo blagodejno le na lastno počutje, temveč tudi celostno zdravje in zadostno preskrbljenost telesa s kisikom. A kot opozarja sogovornik, je pri tem treba upoštevati še vrsto drugih dejavnikov. »Pravilno dihanje ščiti pljuča pred okužbami, astmo in kroničnim bronhitisom. Seveda pa je pomembno tudi, kakšen zrak dihamo: čist, takšen kot je v gozdu oz. v naravi, ali pa onesnažen s smogom, plini in majhnimi delci. Tak onesnažen zrak vodi do bolezni pljuč,« na še druge parametre v enačbi pravilnega dihanja opozori pulmolog. Opozorila so seveda na mestu, saj je prav onesnažen zrak eden bistvenih dejavnikov tveganja za naše zdravje, po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije pa vsako leto zavoljo onesnaženega zraka umre kar dva milijona ljudi širom po svetu. In čeprav so se koncentracije onesnaževal v zraku v zadnjih desetletjih bistveno zmanjšale, onesnaženi zrak še vedno predstavlja najpomembnejši okoljski javnozdravstveni problem.

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

ABC

- A** Med deformacijami stopala prednjači *hallux valgus*, t. i. izkrivljen nožni palec.
- B** Bolečina zaradi »trna v peti« je posledica vnetja na področju pete in ne trna, ki je včasih viden na rentgenski sliki.
- C** V primeru hudih bolečin, ki ovirajo normalno hojo in vsakodnevne dejavnosti, poiščite zdravniško pomoč.



Najpogostejše težave s stopali

Avtorica: **Nika Arsovski**

Stopala so vsakodnevno izpostavljena velikim obremenitvam, tudi zaradi dokaj neudobne obutve, ki jo številni uporabljajo, in teže celotnega telesa. Zato bolečina v predelu stopala ni neobičajna, še več, v resnici se z njo vsaj enkrat v življenju sooči večji del zahodnega prebivalstva. Bolečina je lahko posledica številnih dejavnikov, bodisi deformacij, vnetij, obrabnih sprememb itd., ki so lahko odraz bolezenskih stanj, oblike stopala, tudi neprimerne obutve.

Najpogostejši vzrok ortopedskih težav na stopalu so deformacije prstov, pri čemer *hallux valgus*, znan tudi kot izkrivljen nožni palec, prevladuje. Ta težava je lahko prirojena in se pogosteje pojavi pri ženskah. V določenem času lahko povzroči tudi deformacije drugih prstov. Deformacije prstov so na splošno pogostejše pri starejših ljudeh; med 50-letniki jih je relativno malo, medtem ko so prisotne pri večjem deležu starostnikov. **Doc. dr. Matjaž Merc, dr. med., specialist ortopedije**, pojasnjuje, da je deformacija prve stopalnice, ki povzroči *hallux valgus*, prisotna pri približno petini populacije. Vzroki za njen razvoj so lahko genetski ali pa izhajajo iz neprimerne obutve, kot so trdi in preozki čevlji nepravilne velikosti, ali obutve s previsokimi petami. Deformacija prve stopalnice povzroči, da se palec postopoma postavi v izkrivljeni položaj, pri čemer se razširi tudi samo stopalo in nastane kostni izrastek na notranji strani ob palcu. Posle-

dica *hallux valgusa* je bolečina v prednjem delu stopala, nastanek otiščancev in nelagodje v sklepu palca, kar se še okrepi pri hoji z ozko obutvijo. Hkrati se razmik med palcem in kazalcem postopoma manjša, dokler palec ne zleze pod drugi prst. Edini uspešen način zdravljenja *hallux valgusa* in deformacije prstov je operativni poseg, saj uporaba posebnih opornic in medprstnih distančnikov dokazano ni učinkovita. Poseg predlagamo, ko se deformacija slabša in so bolečine vedno pogostejše. Pri blagih deformacijah, ki ne bolijo, lahko s posegom čakamo. Takrat priporočamo zgolj široko, udobno obutev. Ko je na vrsti operacija, imamo na voljo različne operativne posege, v zadnjem času pa so vse pogostejši tako imenovani minimalno invazivni posegi, ki jih izvedemo kar čez luknjice na koži in imajo pomembno prednost pred klasičnimi tehnikami, saj po posegu stopalo manj boli, rehabilitacija pa je tudi hitrejša.

Vnetje plantarne fascije (podplatnega vezivnega tkiva) oz. trn v peti

Poleg deformacije prstov in obrabe sklepov so krivec za bolečino stopalnega skeleta tudi številna vnetja mehkih tkiv. V okolici pete največkrat govorimo o vnetju ahilove tetive in o vnetju podplatnega vezivnega tkiva, kar strokovno imenujemo plantarni fascitis. Tega laična javnost pogosto imenuje kar trn v peti, zaradi na rentgenskem posnetku občasno vidnega, trnu podobnega izrastka, strokovno pa gre za vnetje na podplatu, ki se pojavi ne glede na tak trn. Bolečina pri plantarnem fascitisu je pogostejša v jutranjih urah, ko stopala po nočnem mirovanju prvič obremenimo in se ob obremenitvi nekoliko zmanjša. Kot pojasni Merc, je za zdravljenje pomembno poznavanje širše slike: »Kar se tiče zdravljenja, v prvi fazi pogledamo, kakšna je oblika stopalnega loka. Če gre za visok stopalni lok (torej nasprotje ploskega stopala), potem sve-

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

tujemo ortopedске vloške, saj bodo ti podprli stopalo in razbremenili peto. V drugi vrsti preverimo, ali je mečna mišica preveč zakrčena. Če je, moramo pričeti z raztezalnimi vajami za ahilovo tetivo, ki nam jih predstavi fizioterapevt. Ob izvajanju teh vaj se tetive lepo raztegnejo, bolečina pa sčasoma izgine. Če to ne zadostuje, se priporoča terapija z udarnimi ultrazvočnimi valovi, kjer s pomočjo ultrazvoka zmehčamo boleče, vneto tkivo. Prej izjema kot pravilo je operacija, te se poslužujemo le v primeru, da se noben od predhodno naštetih ukrepov ni izkazal za učinkovitega. Bolečine v peti so lahko tudi posledica vnetja ali poškodbe oz. raztrganine ahilove tetive, ki povezuje mišice meč s petno kostjo. Ta tetiva je bistvenega pomena za gibanje samega stopala, bodisi za dvigovanje pete ali hojo. V primeru bolečega narastišča tetive in bolečine, prisotne v okolici petnice, lahko pride do zadebelitve, ki jo zdravimo podobno kot bolečino na podplatu, včasih pa narastišče ahilove tetive tudi operiramo in tako učinkovito zmanjšamo pritisk petne zadebelitve na čevlji.

Plosko stopalo

Bolečine se lahko pojavijo tudi v srednjem delu stopala, kar je najpogostejše posledica obrabe sklepov. »Ločimo dve vrsti ploskega stopala: prirojeno in pridobljeno. Prvo največkrat ni problematično, čeprav se lahko na prvi pogled zdi in se z rastjo otroka največkrat popravi samo od sebe, zaradi česar zdravljenje ni potrebno. Včasih je veljalo, da morajo otroci s prirojenim ploskim stopalom nositi posebno obutev in ortopedске vloške, danes pa ni več tako. Prirojeno plosko stopalo je namreč posledica premalo razvitih in močnih mišic ter vezi, ki držijo stopalo v pravilni obliki. Posebna obutev bi tako tem vezem in mišicam dala potuho, zaradi česar se njihova moč ne bi razvila v polni meri. Po naših izkušnjah se stopalo največkrat popravi samo, tja do desetega leta starosti. Pridobljeno plosko stopalo pa se po drugi strani razvije pri odras-

»Ločimo dve vrsti ploskega stopala: prirojeno in pridobljeno. Prvo, ki ga ugotavljamo že pri otrocih, največkrat ni problematično, čeprav se lahko na prvi pogled zdi, saj se z rastjo praviloma popravi samo od sebe. Včasih je veljalo, da morajo otroci s prirojenim ploskim stopalom nositi ortopedске vloške, danes pa ni več tako.«

slih z normalno funkcijo stopala, sčasoma se stopalo samo od sebe deformira in se pojavi bolečina, kar se pozna tudi pri hoji. Pri pridobljeni deformaciji v prvi fazi priporočamo uporabo ortopedskih vložkov ali obutve, pri težjih oblikah pa je pogosto potrebna operacija, saj lahko le na tak način stopalo spet poravnamo in odpravimo bolečino.

Artritis lahko prizadene tudi stopalo

Nelagodje in bolečina v srednjem delu stopala in pod gležnjem je lahko posledica bolezenskega stanja, ki je posledica obrabe sklepov oziroma artritisa. Artritis na stopalu prepoznamo po bolečini, oteklini in posledični okorelosti sklepov. V napredovani fazi lahko pride tudi do postopne deformacije stopala, kar lahko pomembno vpliva na zmožnost hoje in kakovost posameznikovega življenja. »Blag artritis zdravimo z zdravili in občasno fizioterapijo, če pa to ne zadostuje in so bolečine prehude, pride v poštev operativni poseg, v katerem prizadete sklepe zatrdimo. Na stopalu je namreč vrsta drobnih sklepov, in če zatrdimo enega ali dva, to na splošno ne vpliva preveč na funkcijo stopala. Zato pa lahko to naredi veliko razliko

za pacienta, saj mu odvzamemo bolečino. Sklep zatrdimo tako, da obrabljeni hrustanec v celoti odstranimo, nato pa sosednji kosti stisnemo skupaj in fiksiramo z vijaki, kar povzroči, da se sosednji kosti med sabo prerasteta,« o samem zdravljenju artritisa na področju stopala pove Merc. Vzroki za obrabo sklepov na stopalu so različni, vendar so največkrat posledice prebolele poškodbe, lahko pa jih prizadene tudi revmatoidni artritis, kronična imunska bolezen, ki postopoma okvari sklepe. Gibljivost je v tem primeru najbolj omejena v jutranjem času, prisotna je tudi otekline, stanje pa pogosto spremljata tudi utrujenost in slabo počutje.

Kdaj torej v primeru bolečin v stopalu poiskati zdravniško pomoč?

V primeru, da se bolečine pojavijo nenadno in se v nekaj dneh ne izboljšajo oziroma ne izzvenijo ob domačem zdravljenju (počitek, zdravila proti bolečinam ...), je dobro poiskati zdravniško pomoč. Podobno velja v primeru zmernih dolgotrajnih bolečin, ki se postopoma stopnjujejo, sploh če ob tem opazimo, da se oblika našega stopala spreminja.



Plosko stopalo pri otroku



Hallux valgus

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

ABC

- A** Po novih študijah sodeč lahko človeški voh zazna več kot bilijon različnih vonjav.
- B** Spremenjena sposobnost voha je lahko tudi posledica duševnih težav.
- C** Hiperozmija je pretirana občutljivost za vonjave.



Ko nam preveč smrdi

Avtorica: **Nika Arsovski**

Hiperozmija je pojem, s katerim poimenujemo pretirano občutljivost na posamezne vonjave. Gre za pojav, precej redkejši od izgube voha, zaradi svoje neobičajnosti pa je pogosto odrinjen na stran in neprepoznan. Nekateri se s to pretirano občutljivostjo že rodijo, spet drugi se z njo srečajo ob nekaterih bolezenskih stanjih ali na kakšni drugi, prijetnejši točki v življenju, recimo v nosečnosti. A kronična hiperozmija je lahko prav tako moteča kot druge motnje voha.

Voh je pomemben del našega sistema čutil, ki nas je skozi evolucijo obvaroval pred strupenimi živali ali nam signaliziral kakšno drugo nevarnost. Prav tako smo se skozi zgodovino na vonj opirali tudi pri iskanju hrane ali odkrivanju plenilcev pa tudi pri iskanju partnerja. Ljudje imamo sicer nenavadno dober voh – imamo 350 funkcionalnih genov za vohalne receptorje. »Glede na novo študijo, objavljeno v reviji *Science*, lahko človeški voh zazna več kot bilijon (1.000.000.000.000) različnih vonjav, kar znatno presega rezultate prejšnjih raziskav. Človeški vohalni sistem ima na stotine različnih vohalnih receptorjev. Razločimo lahko več milijonov barv in skoraj 500.000 zvokov, zato število trilijonov vonjav resnično nakazuje, kako neverjetno razvit je naš voh,« razloži otorinolaringolog **Vladan Stanojković, dr. med.**, iz Splošne bolnišnice Izola, sicer prvi specialist za fizikalno in rehabilitacijsko medicino s hiperbaričnimi komorami. Življenje brez voha si le s težavo pred-

stavljamo, a tako kot pri ostalih čutilih lahko tudi pri dožemanju vonjav pride do motenj v našem organizmu. Proces vohanja se začne, ko molekule vonjav med vdihom vstopijo v nos. Celice vohalnih receptorjev (OR) so nevroni, prisotni v vohalnem epiteliju, in delujejo kot senzorične signalne celice. Vsak nevron ima migetalko v neposrednem stiku z zrakom. Strupene molekule se vežejo na receptorske proteine, ti se raztezajo od migetalk in delujejo kot kemični dražljaj, ki sproži električne signale, ki potujejo vzdolž aksona vohalnih živcev v možgane. Vonjave zaznavamo preko vohalnega epitelija, ki predstavlja zgornje področje nosne votline. V njem so prisotne posebne vohalne celice, ki imajo na svoji površini različne receptorje. Ko se molekule vonja ujamejo na te »sprejemnike«, se sproži električni živčni impulz. Impulz potuje preko vohalnega živca v možgane, predvsem v limbični sistem. Možgani tako interpretirajo te signale, kar nam omogoča prepoznavanje

in identifikacijo določenih vonjav. Če v katerem koli delu te zaznavne poti od nosne votline do možganov pride do nepravilnosti, se to odrazi z motnjo voha. Skoraj vsakdo izmed nas se je že soočil s spremenjenim zaznavanjem vonja, bodisi v času okužbe na področju sinusov ali ob boleznih nosne sluznice, npr. ob prehladu ali alergijah – če je namreč v nosu prisotna več sluzi, prihaja do praviloma slabše zmožnosti voha. Spremenjena sposobnost voha pa je lahko tudi posledica duševnih težav, recimo depresije, pa tudi slabše ustne higijene ali okužb v ustni votlini. Resnejša stanja, vezana na motnje voha, so običajno posledica nevroloških okvar.

Hiperozmija kot redko prisotna motnja vonja

Ločimo med različnimi motnjami vonja. Od le rahle do močne odsotnosti vonja (hipozmija) pa vse do popolne izgube le tega (anozmija). Od spremenjenega zaznavanja

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

vonjav (parozmija) do zaznavanja le teh, ne da bi bile v resnici prisotne (fantomzija). Pri parozmiji vonj običajno zaznavamo drugače od dejanskega – največkrat kot neprijeten (vrtnice smrdijo kot bencin) ali obratno (vonj odplak spominja na čokolado). V osrednji Evropi za anozmijo trpi okrog 5 %, za hipozmijo pa celo 20 % prebivalstva, deloma tudi brez zavedanja o tem. Hiperozmija, t. i. pretirana občutljivost za vonjave, je po drugi strani mnogo redkejši pojav. Posameznik ga zaznava kot pretirano občutljivost tako na vonje, ki imajo zanjo negativno kot tudi pozitivno izraznost. Lahko je posledica nekaterih nevroloških pa tudi hormonskih sprememb, v nekaterih primerih tudi genetskih nagnjenj. Če gre za genetiko, so ti posamezniki običajno že navajeni, da bolj izrazito vonjajo, zato tega morda niti ne opazijo. Šele s testi bi bilo mogoče dokazati, da so bolj sposobni prepoznavati različne vonjave kot splošna populacija. Po drugi strani pa lahko pri ljudeh s kronično hiperozmijo ta vpliva tudi na kakovost življenja. Zaradi boljše zaznave nekaterih vonjav, predvsem neprijetnih, se lahko pojavi nezadovoljstvo z okolico, drugimi osebami itd. Pogosto imajo težave s hiperozmijo ljudje, ki so bolj izpostavljeni kemikalijam in močnim vonjem. A kot pojasnjuje **Sara Jennerle, dr. med., specializantka otorinolaringologije**, iz Splošne bolnišnice Nova Gorica gre za še dokaj neznano področje, zato tudi vzrok za nastanek hiperozmije ni venomer pojasnjen: »Hiperozmija je za zdaj še dokaj neraziskano področje medicine. Temu primerno največkrat vzroka zanjo ne najdemo, govorimo o t. i. idiopatski hiperozmiji. V literaturi se jo pogosto povezuje z nevrološkimi (migrene, epilepsija), metabolnimi in endokrinimi motnjami (addisonova bolezen, hipovitaminoze), nosečnostjo ali kot posledica izpostavljenosti toksinom. Najnovejše študije kažejo, da ima znaten vpliv na pojav hiperozmije duševna komponenta, saj se stanje pogosteje pojavlja pri osebah, ki trpijo

zaradi kroničnega stresa, depresije ali tesnobe. Takrat se namreč v telesu sproži odziv boj ali beg, pri katerem se ljudje prvinsko zanašamo na svoj voh, ki nam s prepoznavo škodljivih agensov pomaga pri preživetju. Posledično se ne čudimo, da osebe s hiperozmijo največkrat bolje zaznavajo le neprijetne vonjave.« Ni povsem jasno, na kateri ravni vohalne poti pride do sprememb, ki vodijo v pojav hiperozmije. Raziskav, ki bi tako dokazale večjo občutljivost na vonje v nosečnosti, ni, čeprav so številne ženske v času veselega pričakovanja dovtetnejše za vonjave iz okolice in okuse. Raziskovalci pa so prišli do ravno obratnih rezultatov, saj so se testirane nosečnice praviloma slabše izkazale pri prepoznavanju vonjav. Ni sicer povsem jasno, zakaj, a vsak izmed naštetih vzrokov za hiperozmijo in ostale motnje voha prinaša potencialne biološke posledice, ki se potem lahko izrazijo tudi na vohu.

Kateri so najočitnejši simptomi velike občutljivosti na posamezne vonje?

Kot pove specializantka otorinolaringologije, osebe poročajo predvsem o tem, da vonj zaznajo hitreje kot drugi. Ti ga zaznajo počasneje ali pa ga sploh ne. »Predvsem neprijeten vonj jim lahko izzove simptome, ki so podobni paničnemu napadu: vznemirjenost, težko dihanje, glavobol, omotičnost. Obenem se pojavijo utrujenost in težave s koncentracijo. V skladu s tem se lahko začnejo izogibati okolju, hrani, ljudem in okoliščinam, kjer predvidevajo, da bi se lahko srečali s tovrstnim vonjem. Možen je pojav motenj hranjenja in posledično slab prehranski status. Čeprav ni splošno sprejetih meril za postavitev diagnoze, si pri prepoznavi lahko pomagamo z raznovrstnimi vprašalniki in vohalnimi testi. Objektivizira se jo lahko z dilucijskimi testi, kjer preiskovanec voha enako snov v različnih koncentracijah, s čimer lahko določimo prag vzdržanosti,« pojasni sogovornica. Ker

gre lahko za dokaj neprijetno motnjo, je tako vprašanje, kaj lahko osebe storijo same, z namenom, da jo omilijo. Ob tem Sara Jennerle svetuje: »Če hiperozmija ni posledica zgoraj opisanih stanj, ki zahtevajo medikamentno zdravljenje, si osebe same lahko pomagajo z žvečenjem žvečilnega gumija z okusom mentola in nošenjem maske v okolju, kjer zaznavajo neprijeten agens. Nos lahko vsakodnevno čistijo s fiziološko raztopino. Možna je desenzitizacija s postopno izpostavitvijo neprijetnemu vonju. Če je hiperozmija pridružena duševnim motnjam, pri obvladovanju pomagajo tudi kognitivno-vedenjska terapija, tehnike sproščanja, sprememba življenjskega sloga.«

Kdaj obiskati zdravnika?

Če simptomi vztrajajo in so za posameznika moteči, je smiselno poiskati zdravniško pomoč. »Pri motnjah vonja ločimo med sinunazalnimi in nesinunazalnimi. O sinunazalnih govorimo, ko je vzrok v obolenju ali spremembi nosu in obnosnih votlin, čutilo za vonj pa ob tem ni prizadeto. Nesinunazalne motnje vonja pa zadevajo neposredne poškodbe posameznega področja dihal, npr. pri bolezenskih spremembah vohalne sluznice ali delnem ali popolnem pretrganju vohalnih živec. Moten je lahko tudi pretok vohalnih dražljajev do možganov. V več kot 70 % so poškodbe sinunazalne narave. Ko obolenje, ki težavo povzroča, pozdravimo oz. ko odstranimo vzrok, izginejo tudi motnje vonja,« o naravi motenj vonja pove Stanojković. V primeru, da so motnje posledica možganskih poškodb zaradi nesreče oz. poškodbe, je te težko ozdraviti, saj je ponovna vzpostavitev vonja nemogoča, če so vlakna, ki so povezava med vohalnimi živci in možgani, pretrgana. Otorinolaringolog pri zdravljenju motenj vonja, sploh če so te nevrološke narave, pogosto sodeluje tudi z drugimi specialisti. Vse z namenom, da se motnja kar najbolj omili oz. v celoti ozdravi.

Vseбина

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Ogled tekme pred...



...in po uporabi PerspireX-a



Perspirex

Odkrijte čar življenja brez potenja

Bodite najboljša verzija sebe - z enostavno in učinkovito kontrolo potenja

Zaščita, ki traja do 5 dni

Perspirex nudi posebno, do 5-dnevno zaščito pred prekomernim potenjem brez nepotrebnih skrbi, nelagodnosti in zadrege, ki spremljajo prekomerno potenje. Na voljo v obliki roll-ona ali lotiona, namenjenega dlanem in stopalom. Zagotavlja zanesljivo zaščito. Za večdnevno zaščito zadostuje le en sam nanos.

1 Nadzoruje prekomerno potenje in neprijeten vonj

5 3-5 dni dolgotrajen učinek

Dober občutek na koži

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

ABC

- A** Pri diabetesu se pojavi občutek nenehne lakote, ker glukoza ne doseže celic.
- B** Tudi premalo spanja lahko vpliva na hormone, ki so odgovorni za občutek lakote.
- C** Pomanjkanje vitaminov in mineralov lahko povzroča občutek lakote.



Ko hrane ni nikoli dovolj

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Naše energijske potrebe zadovoljujemo s hrano. Zato nekaj ur po jedi vedno začutimo lakoto. To je povsem normalno. Če pa naš želodec nenehno zahteva več, včasih kmalu po obroku, je morda kaj narobe z našim zdravjem.



Dr. Nada Mirnik Trtnik

Strokovni izraz za pojav nenehne lakote je polifagija. Če takoj po obilnem obroku čutite lakoto, se posvetujte s svojim zdravnikom. V članku pa najprej predstavljamo pogoste vzroke za polifagijo ter objavljamo pogovor s psihoterapevtko, ki spregovori o čustvenih vzrokih prenajedanja.

Diabetes

V našem telesu se sladkor iz hrane pretvarja v glukozo, ki je gorivo za naše delovanje. V primeru diabetesa pa glukoza ne doseže celic. Telo jo namreč izloča z urinom in zato se pojavlja nenehna lakota, saj osebi primanjkuje energije. Še posebno je to značilno v primeru sladkorne bolezni tipa ena. Ti bolniki hujšajo, čeprav pojedjo veliko hrane. Kateri pa so še simptomi sladkorne bolezni? Poleg povečane lakote bolnike muči skrajna žeja, imajo pogo-

sto potrebo po uriniranju, nepojasnjeno hujšajo, značilen pa je tudi zamegljen vid. Pogost simptom je tudi to, da se rane in modrice dolgo celijo, bolniki pa čutijo občutek žgečkanja ali bolečine v rokah in nogah.

Nizek krvni sladkor

Nizek krvni sladkor ali hipoglikemija je pojav, ko raven glukoze v našem telesu pade. Najpogostejše gre za dogajanje pri sladkorni bolezni, a je lahko tudi posledica drugih zdravstvenih težav, kot so hepatitis, ledvične bolezni, nevroendokrini tumorji v trebušni slinavki ter težave z nadledvično žlezo in hipofizo. Tudi te bolezni lahko povzročijo občutek nenehne lakote.

V hujših primerih so lahko osebe, ki trpijo za hipoglikemijo, videti, kot bi bile pijane. Nejasno govorijo in imajo težave z ravnotežjem pri hoji. Med simptomi se pojavljajo še anksioznost, občutek razbijanja srca, blede koža, tresenje, znojenje in mravljinčenje v predelu ust.

Pomanjkanje spanja

Premalo spanja lahko vpliva na hormone, ki so odgovorni za občutek lakote. Zato imajo ljudje, ki trpijo zaradi nespečnosti, povečan tek in težko dosežejo občutek sitosti. Značilna

je tudi močnejša želja po mastni hrani, bogati s kalorijami, še posebej takrat, ko so utrujeni. Kateri pa so še druge posledice pomanjkanja spanja? Lahko nastopijo težave s koncentracijo, razpoloženska nihanja, zaspanost čez dan in povečanje telesne mase.

Stres

Ko smo tesnobni ali napeti, se v našem telesu sprošča hormon kortizol. Zato ga imenujemo tudi stresni hormon. Njegovo izločanje spodbuja občutek lakote. Pogosto se zgodi, da ljudje, ko so pod stresom, čutijo lakoto in občutijo željo po sladkarijah ali mastni hrani. Drugi simptomi stresa so lahko izbruhi jeze, utrujenost, glavobol. Lahko se pojavijo težave s spanjem in motnje prebave.

Prehrana

S pravilno prehrano lahko pomembno uravnavamo občutek sitosti oziroma lakote. Živila, ki najbolj zmanjšajo lakoto, vsebujejo veliko beljakovin. Ta živila so, na primer, pusto meso, ribe ali mlečni izdelki, pa tudi živila, bogata s prehranskimi vlakninami. Dobri viri vlaknin so sadje, zelenjava, polnozrnat žitarice in stročnice. Testenine, bel kruh, industrijsko predelano meso in hitra hrana pa vsebujejo manj teh hranil in več ogljikovih hidratov. Če

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

jih naš obrok vsebuje preveč, bomo kmalu občutili lakoto.

Tudi zdravila

Občutek lakote lahko povzročajo tudi nekatera zdravila. Predvsem so to antihistaminiki, ki se uporabljajo pri zdravljenju alergij, nekateri antidepresivi, steroidi, nekatera zdravila za sladkorno bolezen in antipsihotiki.

V nosečnosti

Pri mnogih nosečnicah se tek občutno poveča. Telo bodoče matere namreč hoče zagotoviti dovolj hranil za rast ploda. V prvih treh mesecih nosečnosti večina pridobi dva do tri kilograme, nato pa skoraj pol kilograma v vsakem naslednjem tednu nosečnosti.

Bolezni ščitnice

V ščitnici nastajajo hormoni, ki nadzorujejo ritem vseh organov v telesu. v primeru povečanega delovanja ščitnice ali hipertiroidizma se med drugimi simptomi pojavi občutek lakote. Drugi simptomi, ki kažejo na težave s ščitnico, so pospešen srčni utrip, živčnost, močno potenje, mišična oslabeledlost in povečana žeja.

Pomanjkanje vitaminov in mineralov

Tudi pomanjkanje vitaminov in mineralov lahko povzroča pretiran občutek lakote. Na prvo mesto tu postavljamo kalcij in magnezij. Pogosto nastopata v paru, zato se tudi pomanjkanje enega ali drugega odraža enako. Če nastopi velika želja po sladkih in slanih živilih, je to lahko posledica prenizke ravni kalcija ali magnezija. Če se pojavi želja po čokoladi, gre najpogosteje za pomanjkanje magnezija. Vendar previdno! Če zaradi pomanjkanja teh dveh mineralov začnete jesti še več sladkorja in soli, se njuni ravni še znižata. Pomembno je, da zaužijemo dovolj hrane, ki je bogata s kalcijem. Tega najdemo v jogurtu, kefirju, siru, sardelah in zeleno

listnati zelenjavi. Vir magnezija pa so oreščki, semena in brokoli.

Pri vitaminu B običajno gre za skupino vitaminov B, ki skrbijo za naš živčni sistem. Zato nam pomagajo pri spoprijemanju s stresom. Ko smo pod stresom, naše telo te vitamine porabi hitreje, in to nas sili v prenaždanje. Vitamine B v našem telesu porabljajo tudi kofein, alkohol, sladkorji ... Vitamin B lahko telesu zagotovimo z uživanjem mesa, rib in morskih sadežev, mlečnih izdelkov, zelene zelenjave, banan, krompirja, avokada, jajc, piščanca, lososa in jogurta.

Pri starejših ljudeh je pogosta težava pomanjkanje cinka. Samo pomanjkanje cinka sicer ni krivo za prenaždanje, vendar so naše okušalne sposobnosti nižje. Cink je prisoten v širokem spektru živil, zato ga ni težko dodatno zagotoviti. Precej veliko ga je v hrani, kot so ostrige, raki, jetra, temno piščančje meso, pa tudi jajca, grah in oreščki.

Ko hrana postane tolažba za čustva

Čustveno prenaždanje ni stvar šibke volje ali pretirane ljubezni do hrane. Je tiha, pogosto nezavedna strategija notranje pomiritve. Je način, s katerim telo in čustva iščejo tolažbo v trenutkih, ko nam notranja občutja ustvarjajo hud nemir, ko ne moremo zdržati z njimi. Čez leta smo se naučili čustva utišati s hrano. Hrana takrat ni le hrana.

Pogovarjali smo se z dr. Nado Mirnik Trtnik, psihoterapevko iz Ljubljane. Kaj lahko postane hrana v trenutkih, ko nam je hudo in ne moremo obvladati čustev? »Hrana nam lahko predstavlja pomirjevalo, tolažbo, nadomestek za stik, za razumevanje, za občutek, da nas nekdo čuti, da smo viđeni in slišani. Zato v psihoterapevskem procesu s pacienti pogosto raziskujemo, kdaj v resnici pride do prenaždanja. Globoko v sebi iščemo odgovore na vprašanja, kot so: Sem res lačna ali potrebujem nekaj drugega? Kaj v resnici čutim? Odgovori na ta vprašanja so prva vrata v bolj zavesten odnos do sebe,«

pojasnjuje naša sogovornica in nadaljuje, da ljudje najpogosteje posežejo po hrani, ko jih preplavijo čustva, kot so sram, osamljenost, občutek neustreznosti, krivda, samokritika, preobremenjenost, stres, konflikt. »In pogosto tega niti ne prepoznajo. Hrana je bližnjica. Po zaužitju, tolažilni hrani, pa se pogosto pojavijo nova čustva, kot so krivda, gnus, nezadovoljstvo ... vendar s temi znamo lažje shajati že od prej. A krog se ponavlja. Ker ne dobimo prave tolažbe, čutimo ponovno potrebo po, tolažilni hrani, ki je vedno glasnejša, dokler se ne, zadenemo s hrano in se začasno pomirimo.«

Kako se potem to čustveno prenaždanje zdravi? »Pomemben del zdravljenja je zmožnost ostati prisoten ob čustvih, ki smo jih nekoč morali potlačiti, ker je bilo preveč boleče, nevarno ali preprosto preveč,« razlaga psihoterapevka. Kako konkretno je to videti? »V terapevtskem odnosu se učimo čustva pomenovati, jih, videti z notranjimi očmi, slišati z notranjim sluhom, jih začutiti z empatijo do sebe. Šele ko damo čustvu prostor, ko ga ne prezremo, lahko najdemo prave oblike pomiritve. Na primer v mislih, ki nas pomirjajo, opolnomočijo (,rešila bom to, čeprav še ne vem, kako), v spominu na pretekle uspehe, v pogovoru z varno osebo. Tudi objem ali samoobjem nista nič manj vredna, če s tem dobimo občutek, lahko čutimo, in da drugi ob tem ob nas zdrži, ali pa zdržimo sami s sabo s temi, težkimi čustvi,« pove Mirnik Trtnikova in poudarja, da samo močna volja ni dovolj. »Z njo morda začasno spremenimo vedenje, vzrok, a nezmožnost zavestnega prepoznavanja čustev ostaja. Pri čustvenem prenaždanju ni težava s hrano, čustveno prenaždanje je klic po razumevanju globljih čustev. Hrana ne more zares potolažiti. Lahko pa nas potolaži občutek, da zmoremo ostati ob sebi, tudi ko je težko. Da si lahko rečemo, da ne bomo bežali pred sabo. Da lahko iščemo drugačen odgovor. Včasih nam to uspe najti samim, včasih pa ob podpori ljudi, ob katerih se počutimo varni,« še zaključuje naša sogovornica.

Vsebinska

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



CuraLin

Sladkor 5,8

REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

Naravno prehransko dopolnilo iz devetih rastlin, primerno tudi za vegetarijance in vegane.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA WWW.CURALIFE.SI

ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.

ABC

- A** Pred skokom v vodo vedno preverimo globino.
- B** Za ginekološke težave so najbolj problematični bazeni, v drugih vodah je težav manj.
- C** Na kopališčih, kjer se po navadi gnete veliko ljudi, je možno, da dobimo tudi glivice.



Pazljivo pri vodnih aktivnostih

Avtorica: Katja Štucin

Poleti nadvse prija različne osvežitve. Mednje vsekakor sodi tudi kopanje – v morju, jezerih, rekah ali bazenih. Pa nam lahko tovrstna zabava in sprostitev prinese tudi negativne posledice? Na kaj moramo biti pozorni, ko se odločimo za kopanje?

Mnogi smo se ob prehajanju v morje že drsali po gladkih algah in marsikdo pristane na zadnjici, zato moramo biti previdni in za oporo izkoristiti kakšno ograjo ali pa skale, da ne pride do poškodb – udarcev, modric ali celo zlomljenih kosti. Še hujše nesreče se lahko zgodijo, če se odločimo za skok v vodo in predhodno ne preverimo njene globine. Tako lahko med drugim pride do najrazličnejših poškodb glave in hrbtenice ter posamezniku spremenijo življenje za vedno. Ne nazadnje pa velja tudi previdnost, ko je naše telo pregreto, saj lahko premrzla voda povzroči krč krvnih žil in pride do kapi. Najslabši scenariji kopanja – resne poškodbe ali smrt – pa se lahko zgodijo še ob nevihtah, saj lahko pride do udara strele, ker je voda zelo dober prevodnik elektrike. Ob omenjenih hudih nevarnostih nam lahko kopanje povzroči tudi kakšno manjšo tegobo, ki se ji lahko večinoma izognemo z zaščitnim ravnanjem.

Težave z ušesi

Ko smo enkrat že v vodi, moramo biti previdni pri potapljanju, saj lahko poškodujemo bobnič, če ne izenačujemo pritiska. Prav tako lahko povzroči več nevšečnosti ušesno maslo. Včasih je krivec za običajno vnetje zunanjega sluhovoda, ki je že marsikomu uničil počitnice, ali pa povzroči bolečine v ušesih pri potapljanju. Kot mi je pred časom pojasnil **Štefan Spudič, dr. med., spec. orl.**, pri bolj vztrajnih lahko pride celo do poškodbe bobniča, dezorientacije pod vodo in torej življenjske ogroženosti potapljača. »Ob potopu oziroma nastanku nadtlaka vode na sluhovodu čep ušesnega masla povzroči močne bolečine. Izenačitev pritiska ni možna in preti nevarnost poškodbe bobniča. Če pride do poškodbe, vdre hladna voda v srednje uho in potapljač izgubi orientacijo, kaj je zgoraj, kaj spodaj. Brez pomoči kolega potapljača se lahko v paniki utopi,« je jasen strokovnjak, ki pove še, da se sicer poškodba

bobniča običajno sanira in sama po sebi ni večji terapevtski problem. Lahko rečemo, da so med poletjem vedno bolj pogosta vnetja zunanjega ušesa oziroma zunanjega sluhovoda in to prav zaradi vstopa onesnažene vode v sluhovod. Priporočljivo je, da po kopanju temeljito osušimo ušesa, vendar se moramo izogibati uporabi vatiranih palčk. Preprosto nagnemo glavo v eno in drugo stran, da voda izteče, nato pa uho nežno osušimo z brisačko.

Ginekološke težave

Kopanje lahko včasih prinese tudi negativne posledice, še posebej pri ženskah. **Izr. prof. dr. Mateja Dolenc Voljč, dr. med., specialistka dermatovenerologije**, pove, da so težava, ki včasih pesti ženske, vaginalne glivice. »Prepoznamo jih po vnetnem izcedku iz nožnice, ki je obilnejši od fiziološkega, je gostejši in sirasto bel, pridruženi so lahko tudi srbenje in pekoče bolečine. Ginekolog ob pre-

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

gledu opazi pordelo steno nožnice in belkaste obloge. Lahko je vneta tudi koža zunanjega spolovila, koža je v tem primeru pordela, pekoča, srbeča in včasih blago otekla, pri hujših oblikah se pojavijo površinske ranice. »Najbolj problematični v tem oziru so bazeni, saj v njih poleg nas plava tudi obilo različnih bakterij in glivic. **Peter Stražar, dr. med., spec. ginekologije**, izpostavlja, da je sama količina vode na kopalca drastično manjša kot denimo v drugih vodah in je s tem koncentracija potencialnih agensov okužbe večja. »Jasno je, da se veliko teh organizmov pobije s kloriranjem, je pa to daleč od popolnega. Bazeni povečajo zlasti verjetnost glivičnih in pa mešanih okužb nožnice ali samo zunanjega spolovila. Vedeti moramo, da vsakič, ko da ženska noge narazen, malce razpre tudi vhod v nožnico, s tem voda prodre notri. Kar pomeni, da če plava žabico, si dobesedno splakuje nožnico z vodo. V tem primeru s sporno bazensko vodo,« je jasen Stražar in dodaja, da se vsako bakterijsko vnetje nožnice lahko razširi še na maternico, je pa to izredno redko. Pri zdravi ženski ostane okužba lokalizirana. Najbolj problematični so sicer res bazeni, v drugih vodah je težav manj. »Reke in jezera vsaj načeloma ne povečajo tako zelo okužb nožnice, saj je zaradi količine vode manjša koncentracija bakterij in glivic kot v bazenu. Manjša jezera ali ribniki so nekoliko vprašljivi, ker je vode manj in pogosto se v takih stoječih vodah nabira na dnu mulj, ki se med hojo po njem dviguje. Kaj vse, 'prebiva' v mulju, pa sam bog ve ... So pa morja relativno čista in ne povzročajo okužb spolovila. Bolj čista in neoporečna morja, bi si upal trditi, celo zdravijo vnetja zunanjega spolovila – nožnice in vulve.«

Prehlad mehurja

Veliko žensk takoj, ko pridejo iz vode, preoblečejo kopalke, saj jih do tega privedejo pretekle boleče izkušnje ali pa so jih tako naučile njihove mame, babice ... Tudi sama se spomnim, da sem že slišala, da naj grem iz vode, ker si bom prehladila jajčnike in mehur. Peter Stražar pove, da so včasih res radi svarili, da si bo ženska prehladila jajčnike, če se bo kopala v mrzli vodi. »To bi sam uvrstil med vraže. Jajčniki so znotraj trebuha. Kopalna voda zagotovo ne more do njih. Jim ne bo škodila.« Doda pa, da je mehur, po drugi strani, nekaj povsem drugega. »Sečnica je pri ženski dolga le 4,5 cm in v spodnji tretjini so vedno prisotne bakterije. V mrzli vodi si ženske, ki takšne vode niso vajene, zelo hitro lahko 'prehladijo' mehur. Lokalna odpornost pade, bakterije pridejo v mehur in ga vnamejo. Posledično se ženskam, ki so tem vnetjem bolj podvržene, svetuje menjava kopalke, ko pridejo iz vode. S tem si drastično zmanjšajo verjetnost okužbe mehurja,« lepo pojašni strokovnjak in doda, da je menjava kopalke smiselna tudi po kopanju v bazenih. »Povsem nekaj drugega je, če ženska zamenja kopalke, ki so prepojene z bazensko vodo, ali če nato

»Bazeni povečajo zlasti verjetnost glivičnih in pa mešanih okužb nožnice ali samo zunanjega spolovila. Vedeti moramo, da vsakič, ko da ženska noge narazen, malce razpre tudi vhod v nožnico, s tem voda prodre notri.«

v njih še sedi in so potencialni patogeni v stiku s spolovilom. A v tem primeru bolj poveča verjetnost okužbe vulve.«

Glivice

Na kopalščih, kjer se po navadi gnete veliko ljudi, je možno, da dobimo tudi glivice, ki se na kožo stopal najpogosteje prenesejo s toplih in vlažnih tal. Okužbe na stopalih se pojavljajo na koži ali na nohtih. Okužbe nohtov nog so po 60. letu prisotne pri skoraj tretjini ljudi. Glivične okužbe kože stopal so v evropskih državah prisotne pri vsaj 10 % ljudi v splošni populaciji, med starejšimi ljudmi pa se delež okuženih približuje 20 %, po besedah Mateje Dolenc Voljč kažejo epidemiološke raziskave in dodaja, da tveganje za nastanek glivic povečujejo predhodne poškodbe kože ali nohtov – športne dejavnosti, tesna obutev, ortopedske nepravilnosti stopal, vlažna koža zaradi prekomernega potenja, motnje prekrvavitve nog ob boleznih arterijskega, venskega ali limfnega žilja, bolezni perifernega živčevja, sladkorna bolezen, zmanjšana imunska odpornost. »Glivične okužbe kože stopal sicer uspešno zdravimo z lokalnimi antimikotiki v kremah, zdravljenje pa traja nekaj tednov. Glivične okužbe nohtov lahko zdravimo z lokalnimi zdravili, kadar je prizadete manj od polovice površine nohta, kadar ni prizadet nohtni matriks in če je okuženih manj od treh nohtov. Za lokalno

zdravljenje priporočamo le tiste lake za nohte, ki vsebujejo antimikotike in so registrirane kot zdravila. Kadar je okužba prisotna na več kot treh nohtih ali je okužen nohtni matriks ali je okužena več kot polovica površine nohta, priporočamo zdravljenje s sistemskimi zdravili. Zdravljenje nohtov nog s temi zdravili traja praviloma tri mesece, hitrost izboljšanja pa je odvisna od hitrosti rasti nohtov.«

Meduze in ježki

Še ena težava, na katero lahko naletimo poleti, ko si privoščimo uživanje v morju, pa so ježki in meduze. Kaj moramo narediti, če nas opeče meduza, vsako leto pred sezono opozarjajo tudi na Inštitutu za nacionalno zdravje, tako da smo te nasvete vsi že večkrat slišali in so nam dokaj poznani. Seveda moramo z nekim predmetom ali z rokavico, vrečko oziroma z nečim, kar imamo pri roki, odstraniti ožigalke, če so še vedno prisotne, potem pa mesto ožiga spiramo z mešanico vode in kisa. Bolečina navadno hitro mine, izzveni že v nekaj urah, srbeti pa neha po nekaj dneh. Če pride do alergijske reakcije, se takoj obrnemo po pomoč k zdravniku. Vbodi morskih ježkov niso nevarni, so pa neprijetni. Najbolje bo, da si pomagamo s pin-ceto in čim prej odstranimo iglice, potem pa nam bo morska voda kaj kmalu pomagala pozdraviti nastalo škodo, tako da bomo lahko še naprej uživali na dopustu.

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Vnet mehur?

Naravno in učinkovito

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

farmedica.si

ABC

- A** V ambulantni za potnike osebam svetujemo individualno.
- B** Vedno, tudi na potovanjih, je boljše preventiva kot kurativa.
- C** Na težave moramo biti pozorni še do pol leta po potovanju.



Potovanje in zdravje

Avtorica: **Katja Štucin**

Potovanja so velika strast mnogih ljudi, nekateri si ga privoščijo vsake toliko, spet tretji pa nimajo želje iti dlje od domače plaže, gore ali mesta. Morda jih je strah, saj včasih na potovanjih naletimo tudi na kakšno ne preveč fino stvar. Kakšne nevšečnosti lahko prinesejo odhodi tja daleč stran in kako se pripraviti in zaščititi? Veste, da v Sloveniji obstajajo ambulate za potnike? Pogovarjali smo se s **Kristino Orožen, dr. med., spec. za javno zdravje**, vodjo Enote za nalezljive bolezni OE Kranj NIJZ, ki pred odhodom na potovanje vedno fotokopira in poslika vse dokumente (potni list, cepilne knjižice, zdravstveno zavarovanje z asistenco ...) ter poleg izvirnikov s seboj na potovanje odnese še fotokopije in PDF na telefonu. Pa v vsaki torbici in nahrbtniku ima vsaj eno alkoholno razkužilo za roke.

Tudi najbolj izkušeni popotniki kdaj naletijo na kakšno neprijetnost, zato je dobro, da se na potovanje čim bolj pripravimo že pred odhodom. Kot lepo pove **Kristina Orožen, dr. med., spec. za javno zdravje**, potovanja poleg neponovljivih doživetij predstavljajo tudi določeno tveganje za zdravje, saj smo na potovanju izpostavljeni drugačnim naravnim, podnebnim, higienskimi, prometnim in zdravstvenim razmeram kot doma. Potnik oziroma potnica se mora zavedati, da je zdravje med bivanjem v neki državi v veliki meri odvisno prav od njega oziroma nje. »Da se temu v največji možni meri izognemo, je treba potovanje skrbno načrtovati in poskrbeti za zaščito svojega zdravja že vnaprej. Pa tudi med potovanjem samim moramo upoštevati

posebnosti dežele, kamor potujemo, da se na ta način izognemo zapletom, skrbeti moramo za varno hrano, pijačo, se zaščititi pred piki insektov in se na neki način prilagoditi lokalnemu načinu življenja. Tako se lahko izognemo marsikateri nevšečnosti, kot so npr. prometne in druge nezgode,« izpostavlja strokovnjakinja in dodaja, da vsem, ki imajo namen obiskati bolj eksotične destinacije, ali pa potujejo z otroki, nosečnicami, starejšim in kroničnim bolnikom pred odhodom svetuje posvet z izbranim osebnim zdravnikom ter obisk ambulate za potnike. »V ambulantni za potnike osebam individualno svetujemo glede na njihovo zdravstveno stanje, zdravila, ki jih jemajo, ter glede na destinacijo, kamor potujejo. Naj-

primernejši čas za posvet v ambulantah za cepljenje in potovalno medicino, da lahko zaščito s cepljenjem pred potovanjem še pravočasno opravimo, je šest do osem tednov pred potovanjem oziroma najmanj mesec dni pred potovanjem.«

Potovalna lekarna

S seboj na potovanja je dobro vzeti tudi prvo pomoč z nekaj osnovnimi zdravili. Osnovna potovalna lekarna naj po nasvetih strokovnjakov vsebuje zdravila proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, set za prvo pomoč, v katerem so obliži, sterilne gaze, elastični povoj, škarije, pinceta, lepilni trak, razkužilo za rane, rokavice za enkratno uporabo, vatirane palčke, trikotna ruta, dobro

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

je imeti še sredstva za lajšanje prebavnih motenj, to so rehidracijski prašek za pripravo raztopine za nadomeščanje mineralov in preprečevanje izsušenosti (pri driski, bruhanju, močnejšemu znojenju), probiotične tablete ali kapsule za lajšanje driske, blaga odvajala za lajšanje zaprtja. Potovalna lekarna naj vsebuje tudi sredstva za zaščito pred piki komarjev in ostalih insektov – repellent, ki vsebuje vsaj 20 % pikaridina ali pa 30–50 % DEET, izdelke za blažitev srbenja in otekline po piku insekta, sredstva za zaščito pred soncem, in sicer kremo z visokim zaščitnim faktorjem, ter ostale pripomočke za zaščito pred sončnimi žarki. Ne nazadnje ne smejo manjkati niti higienski pripomočki, kot so razkužilo za roke, alkoholni ali razkužilni robčki ter zdravila za samozdravljenje ostalih manjših zdravstvenih težav, denimo želodčnih, prehladnih ... Seveda pa po potrebi vzamemo še kaj več, če nam tako svetuje osebni zdravnik ali zdravnik v potovalni ambulanti, kjer vzamejo v obzir specifično destinacijo potovanja. Tako včasih posameznik na potovanje vzame zdravila proti potovalni slabosti, zdravila za lajšanje alergijskih simptomov, tablete za zaščito pred malarijo, zdravila za preprečevanje višinske bolezni, sredstva za kondicioniranje vode oziroma za pripravo varne vode za pitje: tablete za prečiščevanje vode, kuhalnik za vodo, vodne filtre za filtriranje vode. Kristina Orožen še priporoča, da se na pot vzame tudi potrdilo o opravljenih cepljenjih. »Za zdravila, ki jih je na cilj treba prijaviti carini, zdravila, ki se jih injicira, ali medicinske pripomočke, kot so igle in brizge, je treba pred odhodom od izbranega zdravnika pridobiti pisno potrdilo v angleškem jeziku z diagnozo in predpisano terapijo. Zdravila, ki se predpisujejo v Sloveniji, morda v določenih državah niso zakonita, zato je pred odhodom treba preveriti legalnost terapije, ki jo nameravate vzeti s seboj na potovanje,« še opozarja in doda, da se zelo priporoča

tudi ureditev dodatnega zdravstvenega zavarovanja z asistenco za tujino.

»Potnikom v tretjih državah vedno svetujemo uporabo ustekleničenih pijač.«

Zaščita pred prenosljivimi boleznimi

Za zaščito pred boleznimi, ki se prenašajo preko hrane, vode ali umazanih rok, je treba poskrbeti z varno hrano (olupljeno sadje in zelenjava, dobro toplotno obdelana in vroče postrežena hrana, ustekleničene pijače, led ni varen, če ni narejen iz ustekleničene vode) ter higieno rok. Za razkuževanje rok priporočamo alkoholno razkužilo za roke, ki vsebuje vsaj 70 % alkohola. Zaščitimo se pred piki insektov. Izogibamo se pirsingu, tetoviranju in prebadanju kože na potovanju. Poskrbimo za varne spolne odnose in uporabo kondoma. Poskrbimo, da se pred potovanjem zaščitimo s cepljenjem proti tistim nalezljivim boleznim, proti katerim je to mogoče. Preverimo tudi, da smo opravili vsa predpisana cepljenja v otroštvu in mladosti ter preverimo, ali smo v zadnjih desetih letih prejeli odmere cepiva proti tetanusu in davici. Izogibamo se stiku z živalmi. V primeru stika s

kopenskim sesalcem (tudi domače živali in netopirji), pri katerem pride do prekinitve kože, je nujen takojšen obisk zdravnika zaradi zaščite pred virusom stekline.

Prebavne motnje

Že ob tedenskem obisku, denimo Egipta, kamor neizmerno radi potujemo Slovenke in Slovenci, se moramo zavedati, da bo nujno piti zgolj in edino ustekleničeno vodo ter smo tudi previdni pri uživanju sadja in zelenjave, ki je oprano s tekočo vodo. Priporočamo, da se sadje in zelenjava raje olupita. »Potnikom v tretjih državah vedno svetujemo uporabo ustekleničenih pijač. Če te možnosti ni (npr. daljši trekkingi po neobljudenih predelih), je treba vodo prekuhavati ali drugače kondicionirati – tablete, filtri. Ampak prva izbira je vsekakor ustekleničena voda.« Seveda se lahko ob veliko čudovitih stvarih med potovanjem kljub vsemu pripetijo tudi raznovrstne nevšečnosti. Denimo ob obiskih nekaterih afriških ali azijskih držav, pa tudi držav Južne Amerike se velikokrat zgodi, da imamo turistične trebuščke oziroma prebavne motnje. Kaj je najboljše narediti v tem primeru? Je res priporočljivo obiskati tamkajšnjo lekarno in se poslužiti lokalnih zdravil zoper tovrstnih tegob? »V primeru prebavnih težav in driske je najpomembnejše preprečevanje dehidracije. Treba je nadomeščati tako tekočine kot tudi elektrolite (rehidracijski praški ali šumeče tablete). Zelo dobro se obnesejo tudi razni geli (jih raztopimo v pijači in popijemo), ki med potovanjem skozi črevo vežejo nase mikroorganizme in njihove izločke. Obstajajo tudi zdravila, ki ustavljajo drisko ali pa preprečujejo izgubo tekočine skozi črevo; nekateri se dobijo v lekarni brez recepta, za druga je potreben zdravniški recept. Če zdravila kupujemo v tujini, res priporočamo obisk uradnih lekarn, absolutno odsvetujemo nakup na ulici ali od tretjih oseb,« je jasna Orožnova, ki pove še, da je v primeru krvave driske ali če jo spremljata visoka vročina in splošna izčrpanost, nujen obisk zdravnika.

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



postbeeotic™

Podpora presnovi¹ in zdravju sluznic².

¹Biotin prispeva k presnovi makrohranil.
²Vitamins B2, niacin in biotin prispevajo k ohranjanju zdravih sluznic.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.



ENTEROSGEL®
vaš STOP znak prebavnim motnjam in driski

OBIŠČITE NAS!

Na voljo tudi v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

ENTEROSGEL® Enterosgel® je medicinski pripomoček. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Alergije in piki

Sama imam izkušnjo, da sem na potovanju po Tajski dobila posip po rokah, tako da sem obiskala lokalno lekarno, kjer so mi pomagali z mazilom, ki je bilo dokaj učinkovito. Prav je, da sicer čim bolj poskrbimo za preventivo, ampak včasih se pač zgodi. Orožnova pove, da si lahko v primeru blažjih težav (lokalne reakcije po pikih insektov, seneni nahod, srbenje ...) pomagamo sami s hlajenjem in uporabo lokalnih antihistaminskih gelov ter tudi s tabletami antihistaminika, ki jih lahko dobimo tudi brez recepta v lekarni. V primeru hujših težav – izpuščaj po telesu, zatekanje v obraz, stiskanje v grlu, piskanje, bruhanje ..., pa je nujen takojšen obisk zdravnika. Tudi pri pikih je, seveda, najboljša preventiva. »Najbolje jih je preprečevati (spanje pod mrežo ali v klimatizirani sobi, oblačila z dolgimi rokavi in dolgimi hlačnicami, uporaba repelentov – 30–50 % DEET ali vsaj 20 % pikaridina, insekticidi ...).« Kljub doslednemu izvajanju teh ukrepov včasih pride do pikov

insektov. »Takrat svetujemo hlajenje, uporabo lokalnega antihistaminskega mazila ali gela. Vsekakor se je treba izogniti praskanju, saj to lahko povzroči dodatne bakterijske okužbe kože in mehkih tkiv.« Z izvajanjem naštetih ukrepov se izognemo neprijetnostim, ki jih s seboj prinašajo piki insektov (srbenje, rdečina ...), pa tudi preprečujemo okužbo z boleznimi, ki jih insekti prenašajo (malaria, rumena mrzlica, denga, zika, čikungunja, spalna bolezen ...). »Če gre za potovanje v predele, kjer se pojavljata rumena mrzlica ali malaria, je pred potovanjem priporočeno opraviti tudi cepljenje proti rumeni mrzlici in se oskrbeti z zdravili za preprečevanje malarije,« še dodaja strokovnjakinja.

Poškodbe in bolezni

Na potovanjih se lahko tako kot tudi doma poškodujemo. Manjše poškodbe lahko oskrbimo sami s priročnim materialom iz potovalne lekarne, tako da očistimo in pokrijemo rano. »Pri raznih zvinih in udarninah, enako

kot doma, priporočamo hlajenje z ledom preko tkanine. Pri obsežnejših poškodbah (večje rane, zlomi ...) pa moramo poiskati zdravniško pomoč,« izpostavlja Orožnova in priporoča še, da že doma pred odhodom preverimo in po potrebi dopolnimo zaščito proti tetanusu (opravljeno osnovno cepljenje v otroštvu in zadnji odmerek pred manj kot desetimi leti) ter potrdilo o cepljenju proti tetanusu vzamemo tudi s seboj na potovanje, da ga bomo v primeru obiska urgence imeli pri roki. Seveda lahko na potovanjih, tako kot do poškodb, pride tudi do različnih bolezni. Oskrba se po različnih državah zelo razlikuje. »Najbolj priporočljivo je že pred odhodom na potovanje skleniti turistično zavarovanje z asistenco za tujino ter se potem v primeru potrebe po zdravstveni oskrbi obrniti nanje, da potnika usmerijo v najprimernejšo zdravstveno ustanovo v bližini. Seveda pa v primeru urgentnega stanja ne izgubljammo časa s kontaktiranjem zavarovalnice, ampak pokličemo številko nujnih služb v državi, kjer smo. To številko je prav tako priporočljivo poiskati že pred odhodom od doma, da jo imamo v nujnem primeru pri roki.«

Težave po potovanjih

Včasih se določene težave lahko pojavijo, ko se vrnemo s potovanja. Najpogostejši razlog za okužbe, ki se izrazijo daljši čas po vrnitvi domov, so zajedavci, vključno z malarijo. »Pozorni moramo biti še nekaj mesecev po vrnitvi domov in zdravnika opozoriti na preteklo potovanje, da bo v primeru zdravstvenih težav pomislil tudi na bolj 'eksotične' diagnoze,« še pove sogovornica in poleg tega omeni, da se iz preventivnih razlogov po vrnitvi iz krajev, kjer se pojavljajo virus zika ali nekatere druge bolezni, ki jih prenašajo komarji, odsvetuje zanositev in svetuje uporabo barierne kontracepcije pri ženskah še dva meseca po vrnitvi, pri moških pa še tri mesece po vrnitvi s potovanja.

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



MediGel®
GEL ZA CELJENJE RAN

RANE, OPEKLINE?

- zmanjša tveganje za okužbo
- zmanjša bolečino
- zmanjša brazgotinjenje
- spodbuja celjenje rane

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

STADA

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE, 0044. Pred uporabo se seznajte z verjetnim tveganjem, povezanim z njegovo uporabo.

Za dodatne informacije o izdelku se obrnite na: STADA d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si



Najpogostejše ginekološke težave

Avtorica: **Nika Arsovski**

Včasih gre le za neprijetno srbenje, drugač za hude bolečine v spodnjem predelu trebuha in menstrualne krvavitve zunaj običajnega mesečnega ciklusa. Ginekološke težave, s katerimi se soočamo ženske v vseh življenjskih obdobjih, so si raznolike in medtem ko nekatere zahtevajo zdravniško obravnavo, druge lahko, pozdravimo' že same.

Tako kot vse predele našega telesa, tudi ženske reproduktivne organe lahko doleti vrsta težav in nadlog. V nekaterih primerih gre za resnejše zdravstvene težave, v drugih le za manjše. Med najpogostejše ginekološke težave tako uvrščamo široko paleto nepravilnosti, vezanih na mesečne cikle, kot so izostanek menstruacije, boleče in neredne mesečne krvavitve, pa tudi zunajciklične krvavitve. Pri tem ne gre pozabiti niti bolečin, ki se pojavijo v spodnjem predelu trebuha in predmenstrualnega sindroma, ki resnejše težave povzroča približno 5 % ženskam. Med ginekološke težave, ki so dokaj pogoste, sodijo še glivično vnetje nožnice in zunanega spolovila, pa tudi težave, vezane na menopavzo in ohlapne mišice medeničnega dna (npr. inkontinenca).

Nepravilne krvavitve

Med nepravilne krvavitve uvrščamo vse tiste, ki se po značilnostih razlikujejo od običajne menstrualne krvavitve. Bodisi po jakosti

krvavitve, pogostosti, rednosti, trajanju ali količini krvi. »Najpogostejša stvar, poleg vaginalnih vnetij, ki ženske pripelje do obiska ginekologa, so nepravilne krvavitve.

To so vse krvavitve, ki po jakosti, trajanju ali fazi glede na menstruacijski cikel odstopajo od normalne menstruacije. V preteklosti so se za to področje uporabljali različni

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 steril
- 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., Zaprtá ulica 6D, 6310 Izola
TEL. 05-6402 900, www.farcom.si, mail: veleprodaja@farcom.si

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

»Nožnica ima kisel pH, ki ga vzdržujejo mlečnokislinske bakterije. Če se ravnovesje bakterij na nožnici poruši, lahko pride do vnetja, ki ga prepoznamo po neprijetni srbečici in gostem belem izcedku, poredko se pojavijo tudi pekoče razjede.«

izrazi (metroragije, menometroragije ...), danes pa jih imenujemo kar s skupnim izrazom nepravilne krvavitve. Najpogostejši vzroki za zunajciklične krvavitve so običajno hormonski – eden najpogostejših je t. i. insuficienca rumenega telesca, ko ženski v drugi fazi ciklusa primanjkuje progesterona,« pojasni **Matic Gornik dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, iz Bolnišnice Postojna in poudari, da so te pogostejše pri mladostnicah ter ob prehodu v menopavzo: »Najpogostejše se nepravilne krvavitve pojavljajo v obdobju menarhe (prve menstruacije in do pet let po njej, ko zori os hipotalamus–hipofiza–ovarij) ter v obdobju perimenopavze. Velikokrat zadostuje telefonski posvet, kjer lahko že iz anamneze razberemo vzrok za nepravilno krvavitev – če pa se težave ponavljajo in trajajo dlje časa, je potreben zdravniški pregled in vaginalni ultrazvok, da izključimo tudi organske vzroke nepravilnih krvavitvev.« Nepravilne krvavitve gre v različnih starostnih obdobjih ženske pripisati različnim vzrokom. Močna krvavitev je lahko posledica miomov ali polipov v maternici pa tudi okužb in poškodb maternice ter raka materničnega vratu in maternice. V rodnem obdobju je lahko intenzivna krvavitev posledica sponatanega splava pa tudi drugih težav, povezanih z nosečnostjo. Vzrok za pogoste in

močne krvavitve so lahko tudi hormonske motnje pa tudi številne sistemske bolezni, kot so motnje v delovanju ščitnice ali bolezni ledvic ter jeter.

Vnetje nožnice in zunanjega spolovila

Med najpogostejše ginekološke težave brez dvoma sodi glivično vnetje nožnice in zunanjega spolovila. Nožnica ima kisel pH, ki ga vzdržujejo mlečnokislinske bakterije. Če se ravnovesje bakterij na nožnici poruši, lahko pride do vnetja, ki ga prepoznamo po neprijetni srbečici in gostem belem izcedku, poredko se pojavijo tudi pekoče razjede. Izcedek ima dostikrat močno neprijeten vonj, sluznica nožice je pordela in otečena, prav tako tudi zunanje spolovilo. »Vaginalna vnetja so najpogostejši vzrok za obisk ginekologa pri ženskah v rodni dobi. Velikokrat se ponavljajo in so za zdravljenje trdovratna, saj je treba poleg samega zdravljenja s protimikrobnimi zdravili vzpostaviti tudi normalno vaginalno floro, ki jo v glavnem sestavljajo laktobacili. Zato ženskam ponovno hkrati predpisujemo tudi mlečnokislinske preparate, ki znižujejo pH nožnice in pomagajo pri vzpostavitvi normalne vaginalne flore,« pojasnjuje Gornik in dodaja, da so najpogostejši povzročitelji vaginalnih vnetij prav glivice, ki jih v prvi fazi zdravimo z vaginalnimi preparati, v primeru trdovratnejših vnetij je potrebno tudi sistemsko zdravljenje: »Od bakterijskih okužb bi izpostavil *Gardnerello vaginalis*, ki je vzrok t. i. bakterijske vaginoze. Tudi v tem primeru je zdravljenje najprej lokalno in nato sistemsko ob seveda vaginalnih in lahko tudi peroralnih probiotikih. Zelo pomembna so tudi vnetja nožnice v nosečnosti, saj lahko ta pripeljejo do horioamnionitisa in posledično tudi prezgodnjega poroda, zato sta potrebna prepoznavna in izoliranje povzročitelja ter nato ciljano zdravljenje.« Vlažno in toplo okolje je namreč kot nalašč za razrast telesu rastnih

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Vas oslabljen mehur ovira pri vsakdanjih aktivnostih?

Preizkusite **ABENA Light**, **ABENA Man** ali **ABENA Pants**, posebej prilagojene pripomočke pri raznovrstnih težavah z nehotenim uhajanjem urina. Diskretni, visoko vpojni pripomočki, iz zračnih materialov, ki omogočajo občutek svežine preko celega dneva.

Naročite BREZPLAČNI VZOREC

www.abena-helpi.si

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin / Slika je simbolična.

»Suha nožnica je praviloma problem, ki se pojavi v obdobju po menopavzi, tj. po zadnji menstruaciji v življenju ženske. Glavni vzrok zanjo je padec ravni estrogena, ki sta ga v rodni dobi proizvajala oba jajčnika.«

glivic, kar lahko privede do bakterijskega neravnovesja v nožnici in na zunanjem spolovilu. Zato se izogibajte tesnim in ne dovolj zračnim oblačilom iz sintetičnih materialov ter pretirani uporabi agresivnih mil in kopeli, ki lahko izsušijo nožnico. Tveganje za nastanek glivičnega vnetja se poveča tudi ob oslavitvi imunskega sistema in pretiranem stresu, prav tako svoj delež prispeva prehrana s preveč ogljikovimi hidrati.

Suha nožnica

Menopavza je izraz, s katerim pojmujeemo zadnjo spontano krvavitev iz nožnice, do katere pride zaradi odlusčenja maternične sluznice iz maternice. Menopavza v povprečju nastopi med 45. in 55. letom (pri starosti 52 let je menstruacija odsotna že pri polovici žensk). V obdobju pred menopavzo, torej v t. i. menopavzalnem prehodu, ženska zazna motnje ciklusa, saj se lahko ta bodisi podaljša ali skrajša. Za to obdobje so značilni tudi vročinski oblivi (zaznavata jih več kot dve tretjini žensk), ki trajajo nekaj minut in se v obliki nočnega potenja lahko pojavljajo tudi v nočnem času. Tudi sicer so za prehod značilne motnje spanja, ženske pa lahko težijo tudi zaradi glavobolov, motnje razpoloženja, napihjenosti, srbečice in izsušene nožnice. »Suha nožnica je praviloma problem, ki se pojavi v obdobju po menopavzi, tj. po zadnji menstruaciji v življenju ženske. Glavni vzrok zanjo je padec ravni estrogena, ki sta ga v rodni dobi proizvajala oba jajčnika. Vaginalna sluznica je pod vplivom estrogena bolj zadebeljena in tudi bolj vlažna, v obdobju po menopavzi pa postane tanjša in suha, kar lahko pripelje tudi do postmenopavznega atrofičnega vaginitisa,« razloge za suho okolje v nožnici opiše ginekolog in doda: »Praviloma težave lajšamo z lokalnim preparatom estrogena (najraje v kremi – vendar je trenutno motena dobava kreme v Slovenijo, sicer pa z vaginalnimi tabletami), ali preparati, ki vsebujejo hialuronsko kislino. Pri hudi simptomatiki praviloma svetujemo tudi uporabo lubrikanta pri spolnih odnosih – pri tem bi rad izpostavil, da je zelo pomembna izbira prave osmolarnosti lubrikanta, saj lahko nepravilna izbira akutno težave sicer omili, vendar jih na dolgi rok poslabša.«

Uhajanje vode

Čeprav inkontinenca ni le težava žensk, je pojavnost med pogovorno nežnejšim spolom vsekakor večja kot pri moških. Uhajanje vode se lahko pojavi v vseh življenjskih obdobjih ženske, s starostjo pa se neprijetna nadloga le še stopnjuje. Najpogostejši sta stresna in urinska inkontinenca. Prva je posledica ohlapnega zapornega mehanizma sečnice, ki ga sestavljajo tudi mišice medeničnega dna. Vzroki za to so lahko genetske narave ali posledica sprememb v tkivu, do katerih pride med porodom in v času nosečnosti. Ženska pogosto začuti uhajanje vode med kihanjem in kašljanjem, pa tudi med smejanjem in večjimi telesnimi napori, kot je dvigovanje bremena. Največ za odpravo težav lahko storimo same, s tem, da okrepimo mišice medeničnega dna. Za to so na voljo preproste vaje, ki pa jih je treba pravilno in redno izvajati. Za začetek se uležete na bok, pokrčite noge in postavite roko pod glavo. V naslednjem koraku stisnete mišice medeničnega dna, kot bi skušali zadržati urin, in poskušate zadržati pet sekund. Svetuje se deset ponovitev, trikrat dnevno. Z razliko od stresne pa je urgentna urinska inkontinenca posledica nepravilnega delovanja sečnega mehurja. Zaradi nepravilnega in prepogostega krčenja mehurja (zdrav mehur zadrži vsaj 2–3 dcl vode) tako pride do uhajanja vode, pri čemer ženska začuti močno potrebo po odvajanju vode, a prepogosto ne uspe priti do stranišča pravočasno. Za urinsko inkontinenco je značilno tudi pogosto uriniranje majhnih količin vode, pa tudi motnje spanja zaradi pogostih odhodov na stranišče v nočnem času.

LETNA NAROČNINA
na revijo **ABC**
zdravja samo
29,00 €
04/51 55 880

SIRAST IZCEDEK **BOLEČINA**
RDEČINA **PEKOČ OBČUTEK**
SRBENJE **OTeklina** **GLIVIČNO VNETJE NOŽNICE**

MICOVAG PLUS®
vaginalne globule

- hitro vzpostavijo fiziološko kislost nožnice
- pomirjajo, odpravljajo moteče srbenje in pekoč občutek

BOROVA kislina **MLEČNA kislina** **BISABOOL** **VITAMIN E acetat**

MICOVAG PLUS
vaginalne globule (vaginarni)

Medicinski pripomoček
izpolnjuje zahteve za oznako CE 0373. Pred uporabo
preberite celotno navodilo za uporabo.

V lekarnah, prodajalnah Sanolabor
in drugih specializiranih prodajalnah

vaginalna-vnetja.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

ABC

- A** Sloveniji je okvirno 40.000 žensk s sindromom policističnih jajčnikov.
- B** PCOS je najpogostejši vzrok za motnje ovulacije.
- C** Sindrom policističnih jajčnikov je hormonska motnja, ki je ne moremo odpraviti.

Hormonska motnja v rodnem obdobju

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sindrom policističnih jajčnikov (PCOS) je najpogostejša hormonska motnja pri ženskah v rodni dobi. Za sindrom so lahko značilne neredne menstruacije, močnejša poraščenost po moškem tipu, hujše akne, pojav debelosti, določene presnovne spremembe, lahko tudi neplodnost. V jajčnikih, ki so policistični, so prisotni številni drobni folikli, ki običajno pospešeno proizvajajo moške spolne hormone in motijo hormonsko ravnovesje v telesu ženske, kar lahko vpliva na njeno reproduktivno sposobnost. O prepoznavanju sindroma, ki pri številnih ženskah ostaja neodkrit, smo se pogovarjali z ginekologinjo doc. dr. Vilmo Kovač, dr. med., iz Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

»Glede na znano prevalenco obolenja, ta znaša med 8 in 13 %, ocenjujemo, da je v Sloveniji okvirno 40.000 žensk s sindromom policističnih jajčnikov. Številka je vse prej kot nizka, težava pa je, da vsaj polovica teh žensk sploh ne ve, da imajo ta sindrom, s čimer lahko zamudimo priložnost za ustrezno ukrepanje,« o incidenci PCOS pove **Vilma Kovač** z Oddelka za reproduktivno medicino in ginekološko endokrinologijo UKC Maribor ter doda, da gre za najpogostejšo hormonsko motnjo pri ženskah v rodni dobi. Pri ženskah, ki so v rodni dobi, prične praviloma vsak mesec rasti in zoreti okvirno 20 foliklov v jajčniku, le eden od teh pa postane vodilni in ko dozori, sprosti jajčno celico, kar imenujemo ovulacija. Ženske s PCOS, ki imajo neredne menstruacije, imajo pogosto tudi neredne ovulacije ali celo nimajo ovulacij, posledično se kar tri četrtine žensk s sindromom policističnih jajčnikov sooča z neplodnostjo. PCOS je najpogostejši vzrok za motnje ovulacije, ki so sicer zelo pogoste in so eden od vodilnih

vzrokov za neplodnost pri ženskah. Odsotnost ovulacij pri PCOS je posledica spremenjenega hormonskega ravnovesja predvsem zaradi povišane ravni moških spolnih hormonov, inzulinske rezistence in hiperinzulinemije ter večjega števila malih foliklov v jajčnikih.

Klinični znaki se z leti spreminjajo

Klinična slika PCOS se med ženskami razlikuje, spreminja pa se tudi z leti pri isti ženski. Med dejavniki, ki igrajo pomembno vlogo pri razvoju klinične slike, sta prav porast telesne teže in debelost, ki znake bolezni še poslabšata. Prvi znaki PCOS so lahko prisotni že v obdobju pubertete in vzniknejo običajno ob pojavu debelosti pri dekletih. Pojavijo se lahko spremembe v rednosti menstrualnega ciklusa, povečana poraščenost po moškem tipu (predvsem v predelu brade, zgornje ustnice, na prsih in na trebuhu), tudi aknasta koža je precej trdovratnejša in bolj izrazita. Z

leti se nato klinični znaki spreminjajo. Po 20. letu so v ospredju neredne menstruacije, poraščenost, neplodnost, večje tveganje za spondane splave, sladkorno bolezen v nosečnosti ... V kasnejših letih se sindrom bolj izrazito kaže tudi s presnovnimi motnjami v smislu povečane telesne teže, metaboličnega sindroma, večjega tveganja za sladkorno bolezen tipa 2 in za kardiocirulatorna obolenja. Po 40. letu postanejo menstruacije vse bolj redne, v ospredje prihajajo predvsem presnovna tveganja. S prehodom v menopavzo se klinična slika ponovno spremeni, presežek moških spolnih hormonov ostaja in se odraža predvsem s poraščenostjo po moškem tipu, lahko se pojavi tudi plešavost. Tudi presnovna tveganja so s staranjem še bolj povečana.«

Postavitev diagnoze

Sindrom policističnih jajčnikov je hormonska motnja, ki je sicer ne moremo odpraviti, lahko pa jo z zgodnjo diagnozo in s pravilnim pristopom dobro nadzorujemo. Najboljši pristop

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

je torej zgodnje prepoznavanje PCOS, ustrezno svetovanje o zdravem življenjskem slogu in po potrebi medikamentozno zdravljenje, kar vse omogoča, da se določeni znaki niti ne izrazijo. A težava je, da po grobih ocenah skoraj polovica ženske sploh ne ve, da imajo sindrom policističnih jajčnikov, kar lahko pripišemo slabi ozaveščenosti in poznavanju tega sindroma. Ob neprimerni obravnavi se namreč lahko poveča tveganje za druga obolenja, kot je npr. nastanek raka maternične sluznice, ki je običajno posledica daljših obdobij brez menstruacije in debelosti. Poleg tega pri ženskah s PCOS obstaja večje tveganje za pojav bolezni srca in ožilja, predvsem pa tudi sladkorne bolezni tipa 2. Ženske, pri katerih je prisotna ta hormonska motnja, imajo namreč pogosto periferno inzulinsko rezistenco in posledično hiperinzulinemijo. Tudi pri bolnicah s sladkorno boleznijo tipa 2 je sindrom policističnih jajčnikov pogostejše prisoten. Patofiziološki mehanizmi PCOS so sicer zelo kompleksni in še ne povsem pojasnjeni, hiperinzulinemija skupaj z LH (luteinizirajočim hormonom), ki se običajno intenzivneje izloča iz hipofize v primeru PCOS, pospešuje sintezo androgenih hormonov. »Najlažje je postaviti diagnozo pri ženskah po 20. letu starosti. Pri tem si namreč lahko pomagamo z rotterdamskimi merili iz leta 2003, ki vključujejo tri kriterije; prvi kriterij je redka ali odsotna ovulacija, ki se klinično kaže kot redka menstruacija ali odsotnost menstruacij. Če ženska nima rednih menstruacij, najverjetneje tudi nima rednih ovulacij. Drugi kriterij so klinični in/ali biokemični znaki presežka androgenov, tretji pa ultrazvočna slika policističnih jajčnikov. Glede na te kriterije sta dovolj že dva, da postavimo diagnozo PCOS. Zelo zgovoren klinični pokazatelj so torej neredne menstruacije, ki so prisotne pri kar 75 % žensk s PCOS in so pokazatelj, da v telesu nekaj ni, kot mora biti in zato ženske zelo hitro obiščejo ginekologa, ki običajno prvi postavi ustrezno diagnozo. Če neredne menstruacije spremlja še povečana poraščenost po moškem tipu ali pa težja oblika aknaste kože, je diagnoza pogosto kar na dlani, potrdi tudi sogovornica, a ob tem opozori: »PCOS je sicer hormonska motnja, pri kateri je za postavitev diagnoze treba izključiti druga bolezenska stanja, ki pa so praviloma redkejša, a imajo podobno klinično sliko kot PCOS, na primer težave s ščitnico, z nadledvično žlezo in druge hormonske motnje. Pojav aken je značilen predvsem za obdobje najstništva, a v primeru PCOS najdemo hujšo obliko aknaste kože. Je pa pri dekletih v najstniški dobi težje postaviti diagnozo PCOS kot pri ženskah po 20. letu starosti.« Pri najstnicah rotterdamskih meril ni mogoče upoštevati, saj v tem obdobju hipotalamo-hipofizna-ovarijska os še dozoreva in so določeni klinični in laboratorijski znaki še povsem fiziološki in jih ne moremo pripisati PCOS. (npr. neredne menstruacije, blage in zmerne akne, večje število foliklov v jajčniku). Pri potrjevanju diagnoze sindroma policističnih jajčnikov se v tem obdobju osre-

dotočimo predvsem na hiperandrogenizem in persistentne motnje menstruacijskega ciklusa,« pojasni Kovačeva in doda, da nam to omogoča zgodnjo diagnozo PCOS. Včasih diagnoza pri najstnicah ni preprosta, zato se izogibajo prezgodnji, netočni diagnozi in v takih primerih dekle vodijo in spremljajo pod sumom za PCOS.

Zdravljenje

Kot omenjeno, PCOS ni ozdravljiv, a je ob ustreznem zdravljenju in obravnavi obvladljiv. »Ko postavimo diagnozo, vsaki ženski pojasnimo, da je to pogosta motnja, ki prizadene mnoge ženske, in da obstajajo učinkoviti načini obravnave in zdravljenja. Razložimo, da gre za hormonsko motnjo, ki vpliva na različne telesne funkcije, vendar je ob ustreznem zdravljenju obvladljiva. S PCOS je namreč mogoče čisto normalno živeti. Vedno opozorimo na zdrav življenjski slog, na pomen uravnotežene prehrane, redne telesne dejavnosti in obvladovanje stresa. Ker ima kar 80 % žensk s PCOS povišano telesno težo oziroma debelost, je ključna redukcija telesne teže oziroma vzdrževanje normalne telesne teže, kar je zaradi narave motnje običajno težje in si lahko pomagamo z zdravili. Če je indeks telesne mase (ITM) večji kot 25, pogosto predpišemo zdravilo metformin, ki ima mnoge pozitivne učinke, zmanjšuje inzulinsko rezistenco in pomaga k redukciji telesne teže. Da je redukcija telesne teže ključna, so potrdile številne raziskave, ki so pokazale, da lahko znižanje telesne teže že za 5–10 % povrne rednost menstruacijskega ciklusa pri ženskah s PCOS, zmanjša pa tudi hiperandrogenizem. Sicer pa ženske s PCOS usmerjamo in zdravimo glede na težave, ki jih PCOS povzroča, v nekaterih primerih so to motnje menstruacijskega ciklusa, v drugih poraščenost, pri tretjih pa neplodnost, pogoste so presnovne motnje. Zaradi zelo pestre klinične slike je pogosto potrebna multidisciplinarna obravnava in ženske napotimo k različnim specialistom, kot so endokrinolog, dermatolog, psiholog,« pove ginekologinja. Ob tem doda, da se kar 70 % žensk s sindro-

»Ženske s PCOS, ki imajo neredne menstruacije, imajo pogosto tudi neredne ovulacije ali celo nimajo ovulacij, posledično se kar tri četrtine žensk s sindromom policističnih jajčnikov sooča z neplodnostjo.«

mom policističnih jajčnikov srečuje tudi z reproduktivnimi težavami, natančneje z neplodnostjo, ki je posledica motenj ovulacije. Tudi pri obravnavi neplodnosti je prvi korak uvedba zdravega življenjskega sloga in redukcija telesne teže, če je povišana. Ženske s PCOS in s prekomerno telesno težo lahko po potrebi napotimo v centre za krepitev zdravja, kjer so deležne ustreznih nasvetov in pomoči ob spremembi življenjskega sloga. Če se to ne izkaže za uspešno in se ovulacije ne pojavijo, pojasni Kovačeva, ponudimo zdravila za indukcijo ovulacije: »Potem pa je na voljo še cela kaskada zdravil in postopkov, v katere so pacientke vključene. Zdravljenje neplodnosti pri ženskah s PCOS poteka stopenjsko, pri čezmerni telesni teži prav tako predpisujemo metformin z namenom zmanjšanja inzulinske rezistence, ki posledično zmanjša raven moških hormonov v krvi.« Zdravljenje neplodnosti pri ženskah s PCOS je praviloma učinkovito, je pa za primerno uspešnost pomembna pravočasna diagnoza obolenja. Pozna diagnoza lahko namreč še dodatno negativno vpliva na plodnost, saj zvišuje starost žensk ob pričetku obravnave, kar lahko negativno vpliva na velikost družine in onemogoča ustrezno prekonceptijsko svetovanje.

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

IZBOLJŠANA SESTAVA
Z AKTIVNO FOLNO KISLINO



Kakšen je pa tvoj ciklus?
Imaš željo po otroku?

VODILNI v kategoriji¹

Za ženske:

- v rodni dobi
- ki načrtujejo nosečnost
- ali so že noseče

Naravno brez laktoze in glutena.
2 g mio-inozitola + 200 µg aktivne folne kisline v 1 vrečki

RICHTER
CycleBalance®



1. kategorija 1206 = "Izdelki za podporo menstruacijskega ciklusa" (IQVIA, MAT (SI) 2024).

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

GEDEON RICHTER

ABC

- A** S HPV naj bi se enkrat v življenju srečala večina izmed nas (8 od 10 spolno aktivnih ljudi).
- B** Številni posamezniki se okužbe s HPV sploh ne zavedajo.
- C** Cepljenje je priporočljivo v starosti 12 let.

HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice

Avtorica: **Nika Arsovski**

Humani papilomavirus (HPV) je obširna skupina virusov, ki se ponaša z neslavnim nazivom najpogostejše spolno prenosljivih virusov. Ločimo več kot sto različnih vrst virusov HPV, vsaj 14 izmed njih pa je visokorizičnih in lahko povzročijo katero izmed oblik raka, najpogostejše raka materničnega vratu. To seveda še zdaleč ni edini rak, ki se lahko razvije kot posledica okužbe s HPV, prav tako pa negativnim posledicam na zdravje niso podvržene le ženske, temveč tudi moški.



Seka Mirčić, dr. med.,
spec. ginekologije in porodništva

Humani papilomavirusi povzročajo okužbe predvsem pri ljudeh, na kar nakazuje tudi njihovo ime (op. humani), obenem pa naseljujejo tako našo kožo kot tudi sluznice. Prav zaradi izrastkov na koži in na sluznicah, imenovanih papilomi, pa so prišli pod drobnogled znanstvenikov. Od tod torej njihovo celotno poimenovanje. A šele sčasoma se je pokazalo, da okužbe s tovrstnimi virusi ne povzročajo le izrastkov, temveč povečajo tveganje za razvoj številnih nevarnih obolenj. Ločimo več kot sto vrst virusov HPV, nekaj manj kot

polovica teh pa povzroča okužbe spolovil. Virusi HPV z nizkim tveganjem lahko povzročijo nastanek genitalnih in analnih bradavic. Manjši del teh virusov pa je visokorizičnih, kar pomeni, da lahko njihova okužba vodi tudi v nastanek rakavih obolenj. Tako pri moških kot pri ženskah.

Najpogostejše se okužimo med 15. in 25. letom

Humani papilomavirus je eden najpogostejše spolno prenosljivih virusov. Po razpoložljivih podatkih naj bi se z njim enkrat v življenju srečala večina izmed nas (8 od 10 spolno aktivnih ljudi). Najpogostejše se z njim okužimo v času, ko vstopamo v obdobje spolne aktivnosti – v mladosti, torej med 15. in 25. letom starosti. Praviloma so okužbam bolj podvrženi posamezniki z večjim številom spolnih partnerjev oz. tisti, ki imajo spolne odnose z osebami, ki so bolj spolno aktivne z različnimi spolnimi partnerji. Prenaša se s tesnim telesnim stikom – predvsem stikom

kože ali sluznice, torej v vsek oblikah spolnih odnosov, ali v bolj intimnih telesnih stikih, od dotikanja, ljubkovanja do poljubljanja. »Virus se lahko prenese z rokami z okuženega predela telesa na drugega, še neokuženega. Zato se lahko okužijo tudi tisti, ki še niso imeli »klasičnih« spolnih odnosov s penetracijo,« pojasnjujejo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Prenos okužbe je mogoč tudi iz porodnice na novorojenčka med porodom, če je mama okužena.

Marsikdo se okužbe niti ne zaveda

Številni posamezniki se okužbe s HPV sploh ne zavedajo, saj lahko okužba mine povsem brez posledic, medtem ko se v drugih primerih pokaže z resnejšimi zdravstvenimi težavami. Nizkorizični tipi virusa se lahko izrazijo z genitalnimi ali analnimi bradavicami, ki ne vodijo le v nelagodje, temveč jih je pogosto treba odstraniti s pomočjo krioterapije, laserskega posega ali drugimi nepri-

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

jetnimi metodami. Visokorizični tipi HPV pa povzročajo tudi različne oblike raka. Med njimi tudi raka materničnega vratu, ki je takoj za rakom dojk, najpogostejša oblika raka pri ženskah. Za rakom materničnega vratu v Sloveniji letno zbolijo med 110 in 120 žensk, med 40 in 50 pa jih letno izgubi bitko s to zahrbtno boleznijo. Vsako leto se zaradi predrakavih sprememb materničnega vratu poleg tega pri nas operativno zdravi več kot 1600 žensk. Okužba s HPV sodi tudi med povzročitelje drugih vrt rakov – raka analnega kanala, raka nožnice, raka ženskega zunanjega spolovila, raka penisa in raka ustnega dela žrela. Letno pri nas za oblikami raka, katerih povzročitelj so okužbe s humanim papilomavirusom, zbolijo približno 200 posameznikov (tako moških kot žensk). Prav zato cepljenje ne predstavlja le pomembne zaščite pred samo okužbo, temveč tudi zaščito pred posledicami okužbe s HPV kot take. Pri številnih ženskah se predrakave spremembe materničnega vratu, ki so posledica okužbe s HPV, odkrije tudi s pomočjo presejalnega programa Zora. Pri tem velja opozoriti, da je preventiva vedno boljša kot kurativa, saj lahko zdravljenje predrakavih sprememb oslabi sam maternični vrat, s čimer se poveča tveganje za zaplete med kasnejšo nosečnostjo. Za moški spol presejalnih programov ni, zato si zaščito lahko zagotovijo le s cepljenjem. Ker pa moški oz. fantje lahko delujejo tudi kot prenašalci okužb z virusom HPV, s cepljenjem ne poskrbijo le za lastno zdravje, temveč tudi za zdravje svojih spolnih partneric.

Zakaj strokovnjaki priporočajo cepljenje?

»Rezultati cepljenja proti HPV se kažejo tudi v Sloveniji, a bi bili še bolj vzpodbudni, če bi bila precepljenost večja,« opozarjajo na NIJZ in za referenco navedejo nedavno raziskavo programa Zora, ki je bila objavljena tudi v ugledni znanstveni reviji *Lancet Regional Health – Europe*: »Ta je pokazala, da generacije deklet, ki so po programu cepljene v šestem razredu osnovne šole, za skoraj polovico manj zbolevajo za predrakavim spremembam visoke stopnje kot generacije, ki te možnosti še niso imele.« Cepljenje je tako priporočljivo v starosti 12 let (v šestem razredu osnovne šole), do 15. leta mladostnik za cepljenje potrebuje soglasje staršev, kasneje pa to ni več potrebno. Cepljenje proti HPV običajno poteka ob sistematskem pregledu v šestem razredu, posamezniki, ki takrat niso bili cepljeni, se lahko za cepljenje odločijo tudi naknadno pri osebнем zdravniku ali v sklopu sistematskega pregleda v prvem in tretjem letniku srednje šole. Cepljenje se namreč priporoča vsem mladim do 26. leta starosti, po tej starosti le po individualni presoji. V sklopu zdravstvenega zavarovanja je cepljenje do 26. leta brezplačno, kasneje pa samoplačniško. »Cepljenje proti HPV je pomembno, saj varno in dolgotrajno zaščiti pred okužbo z določenimi nevarnimi genotipi HPV. Cepljenje proti HPV ščiti pred

»Virusi HPV z nizkim rizikom lahko povzročijo nastanek genitalnih in analnih bradavic. Manjši del teh virusov pa je visokorizičnih, kar pomeni, da lahko njihova okužba vodi tudi v nastanek rakavih obolenj.«

okužbami s sedmimi nevarnejšimi genotipi HPV, ki povzročajo približno 90 % raka materničnega vratu, pa tudi rak penisa, zadnjika, ustnega dela žrela, nožnice in zunanjega ženskega spolovila ter pred dvema manj nevarnima genotipoma HPV, ki povzročita do 90 % genitalnih bradavic,« pojasnjujejo na NIJZ. Ker obstaja široka paleta genotipov virusa HPV, se je smiselno cepiti, četudi ste katerega izmed humanih papilomavirusov že preboleli. Cepljenje pred 15. letom starosti poteka v dveh odmerkih, po tej starosti so potrebni trije (dva meseca po prvem odmerku prejmete drugega, tretjega pa šest mesecev po prvem).

Se cepijo tako dekleta kot fantje?

Pomembno je, da prvi odmerek cepiva dobimo pred prvo izpostavljenostjo virusu, torej pred prvim intimnim telesnim stikom, ko je cepivo najbolj učinkovito. Cepljenje sicer ni priporočljivo le za dekleta, temveč tudi za fante. »Cepivo proti humanemu papiloma virusu je ključnega pomena tako za ženske kot tudi za moške. Za to obstaja več razlogov. Naj kot prvega navedem to, da cepivo HPV ščiti tako ženske kot moške pred različnimi boleznimi, ki jih povzroča humani papiloma

virus. Pri ženskah so to torej rak materničnega vratu, spolovila, nožnice, analnega predela in orofarinksa. Pri moških po drugi strani okužbo povezujejo z rakom penisa, analnega predela in grla. Poleg tega se pri obeh spolih lahko razvijejo genitalne bradavice,« dobrobit tveganja za oba spola pojasni **Seka Mirčič, dr. med., spec. ginekologije in porodništva** iz Zdravstvenega doma Škofja Loka. Kot enega izmed razlogov za cepljenje moških navede tudi zmanjšanje širjenja virusa, saj se HPV širi s spolnim stikom, s cepljenjem pa moški zaščitijo tudi svoje partnerice. Kot poudari sogovornica: »Več ljudi kot je cepljenih, večja je skupinska imunost.« Kot tretji razlog Mirčičeva navede dejstvo, da za razliko od žensk moški nimajo na voljo PAP-testov za odkrivanje predrakavih sprememb in s tem povezanih rutinskih pregledov za bolezni, povezane s HPV. Prav zato obstaja pri moških manjša verjetnost za zgodnje odkrivanje bolezni. A pozor. Cepljenje ni zaščita pred vsemi genotipi HPV, prav tako ne omogoča zaščite pred drugimi spolno prenosljivimi okužbami, kot sta sifilis ali HIV. Prav zato je treba mlade ozavestiti o uporabi potrebne zaščite, torej kondoma.



Vsebina

4	Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
7	Krčne žile ne marajo sonca
10	Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
13	Bolezen z več obrazi
15	Neznosno srbenje
18	Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
20	Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
22	Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
24	Najpogostejše težave s stopali
26	Ko nam preveč smrdi
28	Ko hrane ni nikoli dovolj
30	Pazljivo pri vodnih aktivnostih
32	Potovanje in zdravje
35	PRILOGA: Ginekologija
35	Najpogostejše ginekološke težave
38	Hormonska motnja v rodnem obdobju
40	HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
42	Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
45	Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

ABC

- A** Menstruacija se v povprečju pojavi okrog 12. leta.
- B** Ob normalnih mesečnih krvavitvah ženska izgubi med 25 in 75 ml krvi.
- C** PMS okrne kakovost življenja pri kar 40 % žensk v rodni dobi, resnejše težave pa povzroča pri približno 5 % žensk.



Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih

Avtorica: **Nika Arsovski**

Menstruacije spremljajo človeško vrsto že od samega začetka, a šele v 19. stoletju smo prepoznali njihov pomen pri reprodukciji. Zato pa so menstrualne krvavitve skozi zgodovino postale predmet številnih mitov in vraž – dolgo je veljalo, da mora ženska krvaveti, da bi ohladila svojo čustveno naravo, po drugi strani pa so bili Rimljani prepričani, da so ženske, ki imajo menstruacijo, v resnici čarovnice. Več kot tisočletje kasneje menstruacije niso več misterij, temveč povsem naraven pojav za ženske v rodni dobi, a tako kot smo si predstavnice stereotipno nežnejšega spola med seboj različne, se med seboj razlikujejo tudi naši mesečni cikli.



Barbara Požlep, dr. med.,
spec. ginekologije in porodništva

S pojmom menstruacija označujemo luščenje maternične sluznice, ki je posledica hormonskih sprememb pri ženskah v rodnem obdobju in traja od tri do sedem dni. Prva menstruacija (menarha) običajno nastopi med 10. in 14. letom starosti, zadnja pa v povprečju okrog 50. leta (menopavza).

Mesečno perilo v povprečju nastopi na vsakih 28 dni (v razponu od 22 do 32), po nekaterih izračunih naj bi ženska v obdobju menstruacij preživela vsega skupaj kar sedem let. To pa še zdaleč ni malo. »Menstruacija se v povprečju pojavi okrog 12. leta oziroma neke med 10. in 14. letom, običajno dve leti po začetku pubertete. Praviloma sledi razvoju dojke, poraščenosti in pospešeni rasti. Starost je pomembna, saj se po letu do dveh zaprejo kostne špranje, kar ustavi rast v višino. Pri vsakdanjem ambulantnem delu ne opažam, da bi se menstruacija pojavljala bistveno prej, čeprav v svetu zadnje čase poročajo o tem. Obstaja pa povezava debelosti, škodljivih kemikalij – t. i. endokrinih motilcev v okolju – in predelane hrane, posebej z veliko beljako-

vinami z zgodnejšo puberteto,« pojasnjuje **Barbara Požlep, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, z Ginekološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, kjer tudi sami opažajo porast debelosti med slovenskimi otroki. Včasih se krvavitev pojavi prezgodaj kot posledica povsem nenevarnega stanja, lahko pa tudi resnejših bolezenskih stanj, zato je ob tem potreben obisk zdravnika.

V puberteti so menstrualne težave pogostejše

Menstrualni cikli so v obdobju pubertete običajno dokaj neredni – en mesec obilnejši, drug mesec šibkejši. A sogovornica pri tem opozori, da so prav menstrualne težave ena

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

najpogostejših težav deklic v tem obdobju, saj lahko več kot 60 % deklic našteje vsaj eno težavo: »Menstruacija je lahko prepogosta, premočna, pride le vsakih nekaj mesecev ali sploh ne. Na to vplivajo nezrela hipotalamusna hipofizna os, telesna teža, tako prekomerna kot prenizka, morebitne kronične bolezni ter stres, o katerem danes poroča večina otrok. V zadnjem času v ambulantih pogosto opažamo kombinacijo nizke teže in čezmerne telesne dejavnosti. Prvo leto ali dve so ciklusi praviloma brez ovulacij, precej neredni in pogosto neboleči. To pomeni, da si hormona estrogen in progesteron ne sledita v pravem zaporedju in se sluznica zato ne lušči pravilno in v celoti. Mehanizem je torej pomanjkanje progesterona, podobno kot pri ženskah pred menopavzo. V tem obdobju smo zadovoljni, če le ni prepogosta in močna, oziroma če so vsaj štiri menstruacije na leto.«

Obilne menstruacije

Pri pubertetnicah je zaradi nerednih krvavitev težje opredeliti obilne menstruacije, zato pa te toliko bolj težijo številne ženske v rodni dobi. Kot obilno krvavitev navajamo menoragije, to so menstruacije, ki trajajo več kot sedem dni, takrat pa ženska izgubi več kot 80 ml krvi (pri normalnih ciklih ženska izgubi med 25 in 75 ml krvi), kar lahko v nekaterih skrajnih primerih privede celo do nezvesti. Obilne menstruacije so posledica široke palete dejavnikov, od neravnovesja hormonov do izrastkov v maternici. Močne krvavitve so lahko tudi posledica resnih bolezenskih stanj, kot so rak maternice, materničnega vratu ali jajčnikov. Pri deklicah v puberteti so močnejše krvavitve praviloma bolj problematične, zato sogovornica svetuje: »Včasih je obilnost krvavitve težko oceniti čez palec, zato je bolje narediti kakšen pregled krvi preveč kot premalo. Starši, ki deklico vidijo vsak dan, lahko niti ne opazijo njene bledice in kronične slabokrvnosti, ki je lahko zelo huda in življenjsko ogrožajoča, posebej če krvavitev še kar traja. V takih primerih včasih ugotovimo motnjo strjevanja krvi. Če je krvavitev odsotna dalj časa, nas skrbi vpliv na srce in ožilje, kosti ter kognitivni razvoj. Ob takih težavah je treba deklico pripeljati na pregled.«

Šibke in neredne menstruacije

Z izrazom amenoreja poimenujemo izostanek menstruacije, obdobje brez krvavitev pa je lahko daljše tudi od pol leta. Kot omenjeno, običajen mesečni cikel traja 28 dni, če je daljši od 32 dni, govorimo o oligomenoreji, če je krajši, pa o polimenoreji. Jajčece normalno dozori v sredini cikla, v obdobju ovulacije pa pride do sprostitve jajčne celice iz jajčnika. V roku približno 14 dni nato nastopi menstrualna krvavitev. Kot omenjeno, smo si med seboj različne, zato so manjše spremembe v ciklu lahko običajne, če pa

»V 28 dneh, kolikor v povprečju traja menstrualni cikel, se naše razpoloženje pogosto spreminja skladno z ravnovesjem hormonov.«

spremembe postanejo stalnica, je dobro najti vzrok. Neredne menstruacije so lahko posledica bodisi cist ali polipov oz. drugih nepravilnosti, pa tudi življenjskega sloga posameznice, npr. motenj hranjenja, izpostavljenosti stresu ali prekomernega hujšanja. Nestalne in neredne menstruacije so lahko tudi posledica sindroma policističnih jajčnikov ali pa drugih bolezenskih stanj, kot so motnje ščitnice.

Predmenstruacijski sindrom (PMS)

V 28 dneh, kolikor v povprečju traja menstrualni cikel, se naše razpoloženje pogosto spreminja skladno z ravnovesjem hormonov. V prvih dveh tednih se pogosto na splošno počutimo dobro, saj ravni estrogena naraščajo, medtem ko raven progesterona pada. Ob ovulaciji je koncentracija estrogena v našem telesu najvišja (in progesterona najnižja), potem začnejo ravni padati, medtem ko koncentracija progesterona raste. Posledično se počutimo bolj razdražljive in občutljive, obenem pa nas lahko težijo tudi nespečnost, tesnoba in potrnost. Poleg tega se nam poveča tek, znaki pa se odrazijo tudi na našem telesu – z napihnjenostjo, bolečinami v hrbtenici in spremembami na koži. Ti simptomi so značilni za predmenstrualni sindrom, t. i. PMS. Ta pomembno okrnj kakovost življenja pri kar 40 % žensk v rodni dobi, resnejše težave pa povzroča približno pri 5 % žensk. Simptomi PMS se običajno pojavijo nekaj dni pred začetkom menstruacije, v drugi polovici cikla, izzvenijo pa s pojavom krvavitve oz. nekaj dni po koncu te. Poleg hormonskega ravnovesja na PMS vplivajo tudi socialni, biološki in psihološki dejavniki, PMS pa je pogostejši pri ženskah med 30. in 40. letom (pa tudi pri mlajših), ki imajo enega otroka oz. pri ženskah, ki so se v preteklosti soočale z depresijami oz. poporodno depresijo ali drugimi razpoloženskimi motnjami (oziroma so te prisotne v družinski anamnezi).

Bolečine

Menstruacije lahko spremljajo neprijetne bolečine, ki se razvijejo v spodnjem delu trebuha (v nekaterih primerih tudi v križu in stegnih). »Močne in kasneje ovulatorne menstruacije so povezane z bolečinami,

zaradi katerih vedno več deklic vsak mesec po nekaj dni ostaja doma. Boli jih že ovulacija – sprostitve jajčeca, nato še menstruacija. Temu rečemo dismenoreja. Bolijo lahko cel spodnji del trebuha, križ, notranji del stegen. Njen vzrok je v tem obdobju najpogostejše v sproščanju prostaglandinov, posebnih hormonov podobnih lipidov, ki nastajajo lokalno, npr. v maternični sluznici. Povzročajo hitro ritmično in tudi dolgotrajno krčenje mišic maternice in drugih organov. To povzroča prehodno zmanjšano prekrvavitev in bolečino, povzroča lokalno vnetje ter večjo občutljivost živcev,« pojasni sogovornica. S tem ko se pretok krvi v sluznico maternice zmanjša, pride do razvoja bolečine. Bolečine pa so lahko tudi posledica anatomske nepravilnosti ali ginekoloških obolenj – endometrioze, adnomioze, zoženja materničnega vratu itd., v večji meri jih je mogoče pripisati nenevarnemu krčenju maternice, kar pomeni, da se pojavijo dan ali dva pred začetkom perila in se umirijo po dveh oz. treh dneh. Po izkušnjah številnih žensk pri blaženju bolečin pomagajo prisotnost grelnih teles, počitek, tudi izogibanje nekaterim živilom. Sploh so bolečine lahko neprijetne, celo nevzdržne pri mladostnicah, in ko ne pomagajo običajni ukrepi, ginekologinja pojasni, da se za uspešno blaženje bolečin odločajo tudi za jemanje nesteroidnih antirevmatikov (ob pogosti zaščiti želodca): »Ker včasih tudi kopica zdravil ne pomaga, lahko pri deklicah, ki ne rastejo več, predpišemo oralno kontracepcijo. Ta prepreči ovulacijo, sluznica v maternici ostane tanka. Krvavitve so tako bolj redne in manj močne. Ker nastaja manj prostaglandinov, so bistveno manj boleče. Ni hormonskih nihanj in zato sprememb v razpoloženju. Seveda pa je ob vztrajanju težav potreben pregled. Jemanje oralne kontracepcije ne povzroča neplodnosti, kot nekatera dekleta skrbi. In tudi dolgotrajno ne zmeša ciklusa, potem ko se z jemanjem preneha. Teoretično lahko zakrije prezgodnjo odpoved jajčnikov, ki sicer ni povezana in ni posledica jemanja tablet, ali motnjo ciklusa, ki se med jemanjem ne opazi. Z odraščanjem namreč na menstrualni cikel vplivajo najrazličnejši dejavniki. V izogib vse ženske, tudi deklice, občasno potrebujejo ginekološki pregled.«

Vsebina

4	Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
7	Krčne žile ne marajo sonca
10	Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
13	Bolezen z več obrazi
15	Neznosno srbenje
18	Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
20	Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
22	Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
24	Najpogostejše težave s stopali
26	Ko nam preveč smrdi
28	Ko hrane ni nikoli dovolj
30	Pazljivo pri vodnih aktivnostih
32	Potovanje in zdravje
35	PRILOGA: Ginekologija
35	Najpogostejše ginekološke težave
38	Hormonska motnja v rodnem obdobju
40	HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
42	Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
45	Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Naj vam mehur ne kroji vašega življenja!



Težave z uriniranjem lahko prizadenejo vsakega šestega Slovenca, starejšega od 40 let. ^{1,2}

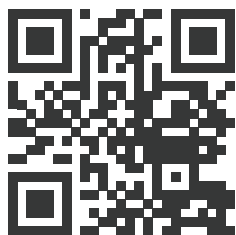


Pogosto občutite nenadno potrebo po uriniranju in ste v stiski zaradi iskanja stranišča?



Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

Naj Vam mehur ne kroji vašega življenja!
Pogovorite se z zdravnikom! Obstaja rešitev!



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

www.mojmehur.si

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

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.

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

MAT-AB-NON-2024-00033 • Datum priprave: maj 2024



ABC

- A** Večje tveganje za pojav miomov imajo ženske med 40. in 50. letom.
- B** Večina miomov je asimptomatska in ne potrebuje zdravljenja.
- C** V nekaterih primerih je potrebna tudi kirurška odstranitev miomov.



Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Maternica po obliki spominja na narobe obrnjeno hruško – širši zgornji del (telo) in ožji spodnji del (maternični vrat). Njena dolžina se giblje med 7 in 9 cm, odvisno od tega, ali je ženska že bila noseča in je rodila ali ne. Leži neposredno za sečnim mehurjem, v mali medenici, njen maternični vrat pa se boči v nožnico. Maternico sestavljajo tri plasti (endometrij, miometrij in parametrij), pod vplivom nekaterih hormonov pa lahko na notranji ali zunanji strani maternične stene pride do tvorbe benignih tumorskih sprememb, t. i. miomov.

Miomi sodijo med najpogostejše benigne tumorske spremembe na steni maternice. Sestavljata jih mišičje in vezivo, medtem ko se po obliki, velikosti in hitrosti rasti med seboj razlikujejo. Pogosto jih le s težavo ločimo od povečanega jajčnika. Oblikuje se lahko en sam miom ali pa jih nastane več. Miomi se začno pojavljati pri ženskah po tretjem desetletju življenja, po nekaterih raziskavah sodeč, ima namreč kar 20 % žensk nad 30. letom miome. Nato ti rastejo z različno hitrostjo, njihova rast pa se konča s tem, ko ženska vstopi v menopavzo. Po 30. letu pojavnost miomov narašča (prisotni so pri 70–80 % žensk). »Večje tveganje za pojav miomov imajo ženske med 40. in 50. letom, z zgodnjim nastopom menarhe ter bolečimi ali pogostimi menstruacijami. Pogostejše se pojavljajo pri ženskah s pozitivno družinsko anamnezo, (ženske, katerih ožje sorodnice

imajo tudi miome), pri temnopoltih ženskah in pri tistih, ki niso rodile. Tvegane dejavnike za pojav miomov predstavljajo tudi čezmerna telesna teža, diabetes in visok krvni tlak. Po določenih izsledkih raziskav tudi pomanjkanje vitamina D lahko poveča možnost za nastanek miomov,« pojasnjuje **Jernej Bernik dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, iz Bolnišnice za ginekologijo in porodništvo Kranj. Miomi nastajajo pod vplivom estradiola (estrogeni hormon, ki nastaja v jajčniku) in progesterona v telesu, prav tako pa hormonske spremembe vplivajo na njihovo rast. Tako se lahko povečajo pod vplivom estrogena v nosečnosti, pogosto se pojavijo tudi pri ženskah, ki uživajo estrogene zaradi težav v menopavzi ali ženskah, ki uporabljajo oralno kontracepcijo. V menopavzi se raven estrogena zmanjša, posledično se zmanjšajo tudi miomi.

Miomi sami po sebi niso nevarni

Manjši miomi pogosto ne povzročajo nikakršnih težav in simptomov, tako je približno 70 % žensk z miomi povsem brez znakov. Po drugi strani večji miomi lahko povzročijo nelagodje, pa tudi bolečine in hujše zaplete. »Miomi so benigne tvorbe mišičnega sloja maternice in sami po sebi niso nevarni. Težave lahko povzročajo zaradi številčnosti, položaja ali velikosti. Težave se lahko kažejo kot nepravilne (neredne, močnejše ali podaljšane) krvavitve, motnje uriniranja, neplodnost ali bolečine v mali medenici. Podobno se lahko kaže leiomiosarkom, ki je redka rakava tvorba in predstavlja le 3–6 % vseh rakavih sprememb maternice,« pojasnjuje Bernik. Velike miome lahko zatipljemo tudi sami in sicer kot zatrdline v podtrebuju. Kot posledica se lahko pojavijo močnejše menstruacije, ki jih spremljajo bolečine. Zaradi obsežnejših krvavitev lahko pride do sla-

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje

35 PRILOGA: Ginekologija

- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

»V skrajnih primerih je potrebno tudi kirurško zdravljenje. Za to se strokovnjaki pogosto odločijo v primeru močnih in dolgotrajnih menstrualnih krvavitev, ki so posledica miomov in ki lahko privedejo do slabokrvnosti, pa tudi ob hujših kroničnih bolečinah v hrbtu.«

bokrvnosti. Če so miomi na mestu, kjer pritiskajo na mehur, lahko pride celo do težav z urniranjem, saj je mehur težje povsem izprazniti. Prav tako lahko veliki miomi povzročajo bolečine v hrbtu (tudi kronične) ter mali medenici. Če se tvorbe bočijo v maternico, so posledice tudi reprodukcijske narave – bodisi neplodnost, tudi spontani splavi ali predčasni porodi. Miomi so običajno tudi poglavitni vzrok za povečanje maternice (pa tudi najpogostejši vzrok za odstranitev maternice), ker pa se simptomi dostikrat ne izrazijo, se jih odkrije šele med ultrazvočno preiskavo v sklopu preventivnih pregledov pri ginekologu. Zaradi miomov je maternica povečana, njene površine so neravne. Sogovornik ob tem pojasni nadaljnje prepoznavanje prisotnosti miomov: »Spremembe lahko do določene meje razlikujemo na podlagi prisotnih simptomov, kliničnega pregleda ter ultrazvočnih značilnosti. Dodatno pomoč pri razlikovanju sprememb predstavlja tudi magnetna resonanca.«

Majhni miomi, ki težav ne povzročajo, običajno ne potrebujejo zdravljenja

Zdravila, ki bi »pozdravilo« miome, torej jih skrčilo, ni, zato pa je zdravljenje miomov pogost odvisno od vrste dejavnikov, tako od starosti bolnice kot velikosti miomov in simptomov, ki jih ta povzroča (zdravljenje je odvisno tudi od tega, če je ženska že v menopavzi oz. če želi v prihodnosti zanositi). Majhni miomi, ki težav ne povzročajo, običajno ne potrebujejo zdravljenja, kljub temu pa jih je treba spremljati z rednimi ginekološkimi preiskavami, pove specialist ginekologije in porodništva. »Večina miomov je asimptomatska in ne potrebuje zdravljenja, le redno ultrazvočno spremljanje. Če pa so prisotne težave/simptomi, imamo možnost medikamentoznega in kirurškega zdravljenja. Kot medikamentozno zdravljenje se najpogostejše

uporabljajo kontracepcijske tablete, hormonski maternični vložek, GnRH antagonisti.« Oralna kontracepcija omili menstrualne krvavitve, saj zavira rast maternične sluznice, medtem ko so maternični vložki z dodatkom levonorgestrela prav tako izkazali za učinkovite pri zdravljenju obilnih krvavitev, ki so posledica miomov. Tretja možnost, ki jo omenja sogovornik, so antagonisti gonadoliberinov, ki delujejo tako, da blokirajo sproščanje FSH (folikle stimulirajoči hormon) in LH (luteinizirajoči hormon) v možganih, posledično pride do zaviranja delovanja jajčnikov in posredno nadaljnjega razvoja miomov. Zdravljenje z GnRH antagonisti se združuje z estrogenom (v tem primeru estradiolom) in noretisteron acetatom, z namenom, da se izognemo vročinskim valovom in upadu kostne gostote.

Kaj pa ko je potreben operativni poseg?

V skrajnih primerih je potrebno tudi kirurško zdravljenje. Za to se strokovnjaki pogosto odločijo v primeru močnih in dolgotrajnih menstrualnih krvavitev, ki so posledica miomov in ki lahko privedejo do slabokrvnosti, pa tudi ob hujših kroničnih bolečinah v hrbtu. Prav tako je operacija potrebna v primeru zelo velikih miomov (več kot 12 cm premera), saj se zaradi njih maternica lahko poveča do te mere kot v 12. tednu nosečnosti. Kot pojasni sogovornik, gre predvsem za bodisi odstranitev posameznega mioma (t. i. miomektomijo) bodisi odstranitev celotne maternice. Miomektomija pride v poštev predvsem v primeru, da gre za mlajšo pacientko in zgolj en sam, izoliran miom, ki ne zavzema velike površine maternične stene. Po posegu se miomi lahko ponovijo, posledično se lahko zdravniki odločijo za izrez celotne maternice z namenom, da do ponovitve miomov ne bi prišlo. Operativno zdravljenje poteka na več načinov, bodisi laparoskopsko ali histeroskopsko. Laparoskopski operativni poseg je minimalno invaziven postopek, saj kirurg skozi majhne vbode v trebušni steni pride do maternice ter miom s pomočjo zareze izlušči oz. izreže. Pri tem kirurg steno mioma loči od tkiva maternice oz. ostalih bližnjih struktur, hkrati pa zaustavlja tudi krvavitve. Miom s pomočjo posebnega instrumenta odstrani iz trebuha, steno maternice pa na mestu odstranjenega mioma zašije. S pomočjo hispatoloških preiskav nato obravnavajo odstranjeno tkivo. Rezi v koži so pri laparoskopski operaciji dolgi do 2 cm, zato je okrevanje v primerjavi s klasičnimi operacijami hitrejše. Prav tako ta vrsta operacije ženski omogoča, da v prihodnosti zanosi (priporočljivo šele pol leta po sami operaciji, ko se maternica zaceli), v primeru, da plodnosti ni treba ohranjati, se lahko zdravnik odloči tudi za histerektomijo. Po drugi strani histeroskopski operativni poseg poteka skozi nožnico, zanj pa se kirurg odloči v primeru, da se miomi nahajajo pod sluznico.



Miomi

Vsebina

4	Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
7	Krčne žile ne marajo sonca
10	Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
13	Bolezen z več obrazi
15	Neznosno srbenje
18	Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
20	Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
22	Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
24	Najpogostejše težave s stopali
26	Ko nam preveč smrdi
28	Ko hrane ni nikoli dovolj
30	Pazljivo pri vodnih aktivnostih
32	Potovanje in zdravje
35	PRILOGA: Ginekologija
35	Najpogostejše ginekološke težave
38	Hormonska motnja v rodnem obdobju
40	HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
42	Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
45	Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?



Na voljo v vseh lekarnah
in na www.valens.si



KAKOVOSTNE BAKTERIJSKE KULTURE

ZA VSO DRUŽINO



ZA MAJHNE

2 BAKTERIJSKA
SEVA IN VITAMIN D3

ZA VELIKE

20 MILIJARD KULTUR IZ KAR
12 BAKTERIJSKIH SEVOV

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?

Izdelki za inkontinenco

Za izdajo na naročilnico so na voljo izdelki Vir in MoliCare.



Izdaja na
naročilnico
2225



Poskenirajte QR-kodo.

*Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov. Prevzem medicinskih pripomočkov v breme Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

 aplikacija Moj dm
 dm.si



KUPUJEM TAM
KJER NEKAJ VELJAM

Vsebina

- 4 Ste pripravljeni na poletno sonce in vročino?
- 7 Krčne žile ne marajo sonca
- 10 Prihaja poletje, z njim pa tudi spolne bolezni
- 13 Bolezen z več obrazi
- 15 Neznosno srbenje
- 18 Nujno stanje, ki zahteva hitro ukrepanje
- 20 Z dostopnejšimi slikovnimi preiskavami se odkrije prej
- 22 Se je treba pravilnega dihanja naučiti?
- 24 Najpogostejše težave s stopali
- 26 Ko nam preveč smrdi
- 28 Ko hrane ni nikoli dovolj
- 30 Pazljivo pri vodnih aktivnostih
- 32 Potovanje in zdravje
- 35 **PRILOGA: Ginekologija**
- 35 Najpogostejše ginekološke težave
- 38 Hormonska motnja v rodnem obdobju
- 40 HPV – mali virus, ki lahko povzroči hude posledice
- 42 Menstrualne težave v vseh starostnih obdobjih
- 45 Kaj so miomi in kako jih prepoznamo?