

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi
informacijami

Januar 2026

Leto 21, številka 1

Ste se ujeli v past
novoletnih zaobljub?

Pravila intimne nege

Kako premagati
zimsko utrujenost

Tiho breme
čezmerne mase

Lulajmo sede

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



planet zdravja
www.planetzdravja.com

Dnevi odprtih vrat:
→ Več na strani 41

13. 1. Nova Gorica
14. 1. Ljubljana
14. 1. Koper
20. 1. Novo mesto
21. 1. Celje
21. 1. Maribor



FIDERMA®
Raziskave za nego kože

MSL pharma, d.o.o. FIDERMA 07/25



UREAFID 10
mleko za telo

Intenzivna nega za
suho, hrapavo ali
srbečo kožo.

www.fiderma.si | 05 99 47 501



Zdravila Tantum Verde so namenjena lažšanju bolečine in oteklina pri vnetju v ustni votlini in žrelu.

PR/BSI/BEH/2025/002

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



www.tantum-verde.si

Odgovoren za trženje:
Bonifar d.o.o.

Zdravila Tantum Verde so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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



Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi

- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Letnik 21, številka 1,
januar 2026

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 oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Nina Hribnik
marketing@freising.si,
04 51 55 883

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 oglašnih
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.





Kako premagati zimsko utrujenost?

Avtorica: Katarina Ravnik

Ko se dnevi skrajšajo, temperature padejo in se narava umiri in potihne, se mnogi ljudje znajdejo v stanju, ki mu pravimo zimska utrujenost. Občutijo manj energije, bolj so zaspani, značilni so tudi nihanje razpoloženja ter težave s koncentracijo. Čeprav ne gre za bolezen, lahko to pomembno vpliva na kakovost življenja, delovno učinkovitost in splošno počutje.

Pri zimski utrujenosti se prepletajo biološki, duševni in okolijski vplivi. Telo se odziva na pomanjkanje naravne svetlobe, bolj sedeč življenjski slog in spremembe vsakodnevnih navad. Dobra novica je, da to utrujenost lahko v veliki meri obvladamo – z razumevanjem njenega izvora in uvedbo preprostih, a učinkovitih ukrepov. V članku obravnavamo vzroke za utrujenost ter podajamo nekaj nasvetov, kako jo premagati.

Manj svetlobe in manj gibanja

Zakaj sploh pride do zimske utrujenosti? Pozimi smo deležni manj sončnih žarkov in to vodi v znižano raven serotonina, hormona dobrega počutja. Zaradi zgodnje teme telo prične proizvajati več melatonina, hormona spanja. Posledica je občutek počasnosti, zaspanosti in slabše motiviranosti. Pozimi pogosteje posežemo po težji, bolj kalorični hrani. Ta lahko kratkoročno dvigne energijo, a jo kasneje tudi zmanjša, saj se je več porabi za prebavljanje.

Spremeni se lahko tudi naš cirkadiani ritem. Notranja ura, ki uravnava naš cikel budnosti in spanja, se pozimi lahko poruši. Zaradi manj svetlobe je signalov za prebujanje manj, zato bi telo najraje ostalo v »zimskem načinu«. Manj se gibamo in več sedimo, saj nas hladno vreme in tema pogosto prepričata, da ostanemo doma. Zaradi manj

gibanja se zniža raven endorfinov – naravnih pospeševalcev razpoloženja.

Hormoni ravnotežja

Serotonin je eden najpomembnejših nevrottransmiterjev v možganih in telesu. Pogosto ga povezujemo z dobrim počutjem, vendar ima njegovo delovanje veliko širši vpliv – uravnava razpoloženje, prebavo, spanje in delovanje srca.

Serotonin nastaja iz aminokisline triptofan in je prisoten v možganih, prebavnem sistemu in krvni plazmi. Več kot 90 % serotonina je v črevesju in ne v možganih.

Serotonin prispeva k občutkom stabilnosti, notranjega miru in zadovoljstva. Ni »hormon sreče«, kot se pogosto sliši, ampak hormon ravnotežja. Nizke ravni so povezane s slabšim razpoloženjem, razdražljivostjo in depresivnimi simptomi.

Serotonin sodeluje tudi pri tvorbi melatonina, hormona spanja. Pomaga uravnati cikel spanje–budnost, globino spanca in pomaga pri lažjem uspavanju. Serotonin v možganih vpliva na občutek sitosti. Nizka raven vodi do povečanega hrepenenja po ogljikovih hidratih. Del serotoninske aktivnosti zmanjšuje impulzivnost, agresivnost in pretirano odzivnost na stres.

Serotonin uravnava gibanje črevesja (peristaltiko), zato lahko stres in razpolože-

nje vplivata na prebavo – oba sta povezana preko serotoninskih poti med možgani in črevesjem. Pomaga pri uravnavanju tonusa krvnih žil.

Hormoni sreče

Poglejmo nekoliko podrobneje, kako delujejo endorfini. Endorfini so naravni »hormoni sreče«, ki jih telo proizvaja samo. Delujejo kot nevrottransmitorji – kemični prenašalci signalov v možganih – in igrajo ključno vlogo pri uravnavanju bolečine, razpoloženja in občutka zadovoljstva.

Endorfine proizvajata hipofiza in hipotalamus v možganih. Nastajajo kot odgovor na različne zunanje in notranje dražljaje, predvsem se odzivajo na telesno dejavnost, stres, bolečino, smeh, dotik in prijetno druženje.

Kako delujejo? Endorfini se vežejo na opioidne receptorje v možganih in živčnem sistemu. Ti receptorji so enaki tistim, na katere delujejo tudi opiat (npr. morfin), le da so endorfini naravna, telesu lastna snov. Učinek endorfinov je večplasten. Najprej zmanjšajo občutek bolečine. Ko se endorfini vežejo na opioidne receptorje, zmanjšajo prenos bolečinskih signalov v možganih in hrbtenjači. To je naravni analgetični učinek. Pripomorejo k občutku zadovoljstva in evforije, hkrati pa aktivirajo centre nagrajevanja, kar okrepi dobro

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

počutje, budi veselje in občutek notranje toplote ter zvišuje raven motivacije. Endorfini prav tako zmanjšujejo raven kortizola, stresa hormona, ter pomagajo telesu, da se po naporu ali napetosti hitreje umiri. Nekateri raziskave kažejo, da endorfini lahko vplivajo tudi na boljše delovanje imunskega sistema, saj zmanjšujejo vnetne procese.

Izločanje endorfinov lahko spodbudimo na različne načine. Zelo učinkovito to naredimo z aerobno vadbo, torej s tekom, hitro hojo in kolesarjenjem. Morda še boljše spodbujevalca pa sta smeh in humor, pa tudi ples, dotik, objemi in masaža. Izločanje endorfinov pospešuje tudi poslušanje glasbe, uživanje začinjene hrane, ustvarjanje.

Kako utrujenost zmanjšamo?

Najmočnejše naravno zdravilo je svetloba, ki igra pomembno vlogo pri uravnavanju razpoloženja. Kako lahko povečamo količino svetlobe, ki jo prejme naše telo? Vsak dan pojdemo na kratko jutranjo ali opoldansko sprehajalno rutino, tudi če je oblačno. Odgrnimo zaveso, preuredimo domače prostore tako, da bomo lahko več časa preživeli ob oknu. Samo 20–30 minut izpostavljenosti svetlobi zjutraj lahko občutno izboljša budnost in stabilizira notranjo uro.

Ob izraziti utrujenosti lahko razmislimo tudi o svetlobni terapiji.

Svetlobna terapija

Svetlobna terapija ali fototerapija je neinvazivna metoda, ki uporablja močno, naravno svetlobo podobno umetno svetlobo za uravnavanje biološke ure, dvig razpoloženja in zmanjšanje zimske utrujenosti ali sezonske depresije. Postopek je preprost, vendar učinkovit, če se izvaja pravilno.

Pri tem se uporablja posebna terapevtska svetilka. Svetilka za fototerapijo ima naslednje značilnosti: njena moč je 10.000 luks, ima UV-filter, da svetloba ne poškoduje oči ali kože, spekter svetlobe pa je podoben dnevni svetlobi.

Svetlobna terapija se praviloma uporablja zjutraj, med šesto in deveto uro, takoj po prebujanju. Jutranja izpostavljenost je namreč najučinkovitejša, saj neposredno uravnava cirkadiani ritem (notranjo uro).

Terapijo izvajamo od 20 do 30 minut pri svetilki z 10.000 luks ali 45 do 60 minut, če ima svetilka nižjo intenzivnost (5.000 luks). Prvi učinki se občutijo že po nekaj dneh, poln učinek pa po enem do dveh tednih.

Telesna dejavnost in kakovosten spanec

Gibanje dokazano spodbuja nastanek hormonov, ki dvigujejo energijo in zmanjšujejo stres. Ni nujno, da so treningi naporni – pomembno je, da jih izvajamo redno. V obdobju zime se priporoča hitra hoja, in sicer od 20 do 30 minut dnevno, domače vadbe z lastno težo, raztezanje ali lahka joga, ples ob

glasbi doma. Tudi če vadimo zelo kratek čas in na primer večkrat na dan naredimo nekaj počepov, bo to imelo opazen psihološki učinek.

Ko se zaradi teme poveča izločanje melatonina, je še posebej pomembno, da vzdržujemo stabilen spalni ritem. Zato se priporoča, da hodite spat in vstajate ob približno istem času, tudi ob koncih tedna, in zvečer zmanjšate uporabo zaslonov. Poskrbite za hladnejši, temen in tih spalni prostor, uro pred spanjem pa uvedite pomirjajočo rutino – branje, topel čaj, sprostitvene vaje.

Urejena prehrana

Hrana ima veliko večji vpliv na zimsko razpoloženje, kot se večinoma zavedamo. V zimskem času se priporoča redno uživanje živil, bogatih z maščobnimi kislinami omega-3 (losos, sardine, lan, orehi), vključevanje sveže zelenjave in sadja (zimске alternative: kisl zelje, korenje, rdeča pesa, agrumi). Pomembno je tudi, da zaužijemo dovolj beljakovin za stabilno energijo in zmanjšamo porabo alkohola, sladkorja in težkih jedi pozno zvečer.

Pozimi telo pogosto potrebuje tudi več tekočine, saj suh zrak v prostorih poveča nevarnost dehidracije. Še posebno je to pomembno zato, ker večinoma občutimo manj žeje kot poleti, telo pa prav tako potrebuje zadosti tekočine.

Drobne radosti in druženje

Pozimi poskrbimo za drobne radosti. Zimska utrujenost se pogosto krepi, ko nas prevzame pasivnost. Tako si lahko namerno ustvarimo majhne dnevne rituale (kratek sprehod, dobra kava v tišini, deset minut branja), socialni stik (srečanje s prijateljem, družinski pogovor, kratek videoklic), občutek notranje toplote (običajno lahko toplote, privoščimo si toplo kopel, prižgemo svečo). Vse to aktivira živčni sistem na način, ki zmanjšuje stres in dviguje razpoloženje.

Pozimi se nas lahko polasti občutek izoliranosti, zato je pomembno, da skrbimo za redne stike z drugimi ljudmi in za druženje. Slednje dokazano zmanjšuje utrujenost ter izboljšuje duševno zdravje.

Ne potrebujete velikih dogodkov in srečanj – dovolj je kratko srečanje ali sprehod v dvoje.

Mentalne tehnike za dvig energije

Zimsko utrujenost krepi psihološki pritisk, da »bi morali biti bolj produktivni«. To vodi v notranji konflikt: želimo si delati več, a nimamo energije. Pri tem si lahko pomagamo s kratkimi vajami čuječnosti, dihalnimi tehnikami, dnevnikom hvaležnosti in tako da si postavljamo realne, manjše cilje.

Telo pozimi naravno deluje počasneje. Če to sprejmemo, zmanjšamo notranji stres in povečamo občutek, da lahko uravnavamo svoje razpoloženje.



aminoplus[®]

immun




30 vrečk 7 vrečk

Vaš plus za vašo odpornost^{*}

➔ Podpora pri utrujenosti in izčrpanosti^{*}

^{*}Vitaminski C, B₆ in B₁₂ imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.




Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je proročljivo »lulati«^{*} sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ABC

- A** Najpogostejši vzrok za prekinjen pretok krvi je tromb.
- B** Arterijska tromboza je najpogostejše zaplet ateroskleroze.
- C** Pri venski trombozi strdek najpogostejše nastane v globokih venah nog.



Nenadna zapora žile

Avtorica: Ana Šega

Če bi vse krvne žile odraslega človeka raztegnili v ravno črto, bi lahko z njimi več kot dvakrat ovili Zemljo. Večino tega zapletenega omrežja predstavljajo drobne kapilare, ki povezujejo dve glavni krvni poti, ki ohranjata življenje – vene in arterije. Arterije vodijo s kisikom obogateno kri od srca do organov in tkiv, vene pa kri vodijo nazaj proti srcu. Kaj pa se zgodi, ko se ta tok naenkrat ustavi? Nenadna zapora žile je tihi, a smrtonosni preobrat, ki lahko človeka v nekaj sekundah pahne v smrtno nevarnost. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je v Sloveniji v letu 2024 vsak dan v povprečju umrlo 21 oseb zaradi bolezni srca in ožilja.



Doc. dr. Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine

Zapora krvne žile

Zamašitev ali zaporo žile imenujemo okluzija. Če gre za arterijo, kri ne more pritekati do tkiva. Če gre za veno, pa se kri ne more vračati proti srcu, zato se tekočina kopiči v prizadetem delu, tkivo zateka in v njem narašča pritisk. Najpogostejši vzrok za delno ali popolnoma prekinjen pretok krvi je krvni strdek, imenovan tromb. Nastane lahko v

arteriji, predvsem na aterosklerotično spremenjenih predelih žilne stene ali v veni, običajno na poškodovanih stenah žil ali tam, kjer je pretok krvi upočasnen. Kadar ostane tromb pritrjen na mestu, govorimo o trombozi. Če se krvni strdek odtrga in potuje po krvnem obtoku, ga imenujemo embolus. Ko se embolus zatakne v ožjem delu žile in blokira pretok krvi, nastane embolija. V redkejših primerih pa zaporo povzročijo drugi delci, ki po naključju zaidejo v krvni obtok ali pa nastanejo v telesu samem (npr. zračni mehurček).

Posledice delne ali popolne zapore žil so odvisne od tega, katera žila je prizadeta, kako hitro zaporo prepoznamo in ali ima telo razvit kolateralni obtok. To so drobne žilice, ki se razvijejo okoli zapore in omogočijo pretok krvi po nadomestni, obvodni poti.

Krvni strdek

Krvni strdek običajno nastane takrat, ko se pretok krvi upočasni ali ko pride do poškodbe žilne stene. Na mestu poškodbe se začne naravni proces celjenja. Najprej se na žilo prilepijo krvne ploščice (trombociti), ki delujejo kot majhni obliži. Nato se v žili sproži proces strjevanja krvi, v katerem sodelujejo beljakovine, imenovane koagulacijski faktorji, ki tekočo beljakovino fibrinogen spremenijo v fibrin. Fibrin ustvari gosto mrežo vlaken, v katero se ujamejo krvne celice. Tako nastane trden čep, tromb, ki lahko ustavi krvavitev.

Venska tromboza

Govorili smo z **doc. dr. Vinkom Bocom, dr. med., specialistom kardiologije in vaskularne medicine**. Povedal je, da pri venski trombozi strdek najpogostejše nastane v globokih

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

venah spodnjih okončin. Globoka venska tromboza zgornjih okončin pa se lahko pojavi pri bolnikih z dolgotrajno vstavljenim centralnim venskim katetrom. »Veliki dejavniki tveganja so npr. velike operacije, sočasen nastanek večjih poškodb (politravma), aktivni rak in antifosfolipidni sindrom. Mali dejavniki tveganja pa so npr. debelost, kronična vnetna črevesna bolezen, različna prirojena stanja, ki večajo verjetnost nastanka venskega strdka (trombofilije), imobilizacija, nosečnost, hormonska terapija in dolgi leti z letalom,« razloži Boc.

Simptomi in diagnoza venske tromboze

Naš sogovornik je izpostavil, da je pri globoki venski trombozi pomembno, da bolnik prepozna zgodnje znake bolezni in pravočasno poišče zdravniško pomoč, saj se lahko strdek poveča ali celo odtrga in potuje v pljuča, kar povzroči pljučno embolijo, ta pa je, če je obsežna, življenjsko ogrožajoče stanje. »Zdravnika je treba obiskati takoj, ko se pojavi nepojasnjena oteklina ene noge, pogosto spremljana z bolečino (simptom venske tromboze) ali nepojasnjena bolečina v prsih ali težko dihanje (simptomi pljučne embolije),« opozori specialist in pojasni, da pri diagnostičnem postopku zdravnik najprej opravi klinični pregled, nato sledi ultrazvočna preiskava, ki je osnovna metoda za potrditev ali izključitev venske tromboze. »Po potrebi se opravijo še laboratorijske preiskave krvi. Pri sumu na pljučno embolijo se opravi slikanje pljučnih arterij z računalniško tomografijo (CT-angiografija) pljučnih arterij,« razloži sogovornik.

Bolezni popolne zapore vene

Ko je vena dlje časa zaprta, se v njej poveča tlak in kri zastaja. Zaradi tromba se lahko poškodujejo venske zaklopke, ki skrbijo, da se kri premika samo navzgor proti srcu. Ko zaklopke ne tesnijo več dobro, se del krvi začne vračati nazaj navzdol in se kopiči v spodnjem delu noge.

»Zdravnika je treba obiskati takoj, ko se pojavi nepojasnjena oteklina ene noge, pogosto spremljana z bolečino (simptom venske tromboze) ali nepojasnjena bolečina v prsih ali težko dihanje (simptomi pljučne embolije).«

dnjem delu nog, to imenujemo kronično vensko popuščanje. V nogah se pojavijo oteklina, občutek teže in napetosti, lahko se vidno razširijo vene, sčasoma lahko koža postane temnejša, trda ali se celo začnejo tvoriti razjede. »Poznamo še povrhnjo vensko trombozo (tromboflebitis), pri kateri pride do zapore povrhnje (podkožne) vene, kar povzroča bolečino, rdečino in trdo oteklino vzdolž vene,« razloži Boc in pove, da je potek bolezni običajno blag in ne vodi do resnih zapletov. »Zdravljenje je večinoma podporno z lokalnimi obkladki in protivnetnimi zdravili. Pri zelo obsežnih tromboflebitisih lahko uporabimo tudi zdravljenje z zdravili za zaviranje strjevanja krvi, ki pa traja krajši čas kot pri zdravljenju globoke venske tromboze,« pojasni strokovnjak.

Arterijska tromboza

V arterijah najpogosteje pride do zamažitve zaradi ateroskleroze ali počasnega nabiranja maščobnih oblog na steni žile. Maščobe, kalcij in vnetne celice se počasi kopičijo v stenah žil in tvorijo aterosklerotično leho. Sprva te obloge ne povzročajo težav. Z leti, ko se

Lioton® 1000 i.e./g

heparin

gel

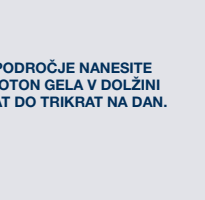
ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VAŠIH NOG



ZDRAVILO LIOTON je v obliki gela, namenjeno za lokalno uporabo

LAJŠANJE SIMPTOMOV obolenj površinskih krčnih žil (kot so bolečina, oteklina, 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

Izda zdravila je brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Dodatne informacije so na voljo pri:
BERLIN-CHEMIE /A.MENARINI DISTRIBUTION LJUBLJANA D.O.O.
Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 2160, faks: 01 300 2169



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

»Dejavniki tveganja za arterijsko trombozo so podobni kot za aterosklerozo: kajenje, debelost, arterijska hipertenzija, povišane maščobe v krvi, sladkorna bolezen in dedna nagnjenost.«

obloge odebelijo in otrdijo, pa žilna stena izgubi svojo elastičnost in postaja vedno bolj toga, žilna svetlina pa vse ožja. Kri zato skozi žilo težje prehaja, pretok se zmanjša, organi in tkiva pa začnejo dobivati manj kisika in hranil. »Arterijska tromboza je najpogostejše zaplet ateroskleroze in nastane na mestu, kjer je v arterijski steni prisotna močno napredovala aterosklerotična leha,« razloži sogovornik in pojasni, da se lahko pojavi v katerem koli organskem sistemu, zelo pogosto pa prizadene koronarne arterije, ki hranijo srce, arterije, ki oskrbujejo možgane, aorto in arterije spodnjih okončin.

Kot najhujše posledice arterijske tromboze Boc izpostavlja srčni infarkt, možgansko kap in amputacijo spodnje okončine. »Dejavniki tveganja za arterijsko trombozo so podobni kot za aterosklerozo: kajenje, debelost, arterijska hipertenzija, povišane maščobe v krvi, sladkorna bolezen in dedna nagnjenost,« je dejal in opozoril, da lahko arterijski tromb nastane tudi v srcu, zlasti pri bolnikih z motnjo srčnega ritma (t. i. atrijsko fibrilacijo), pri katerih se preddvori neučinkovito krčijo, zato lahko v njih nastane tromb in povzroči embolijo. »Redkeje arterijska tromboza nastane v anevrizmah, ki jih opredeljujemo kot razširjene dele arterij,« še

dodaja in pojasni, da tudi večino anevrizem povezujejo z aterosklerozo.

Šteje vsaka minuta

Specialist opozarja, da se je pri sumu na arterijsko trombozo treba odpraviti k zdravniku ob vsakem nenadnem pojavu znakov premajhne oskrbe organa s kisikom (ishemije). »Pri srčnem infarktu se pojavita močna stiskajoča bolečina v prsih in težko dihanje. Pri možganski kapi so lahko znaki nenadna šibkost ene strani telesa ali motnje govora. Zapora arterije uda pa povzroči nenadno nastale bolečino, bledico, mravljinčenje in hladnost uda,« simptome opiše Boc.

»Zdravnik najprej zbere podatke o opaženih spremembah in dejavnih tveganja, nato pa klinično pregleda bolnika ter preveri morebitne znake ishemije,« pove sogovornik in nadaljuje, da sledi diagnostika, ki pri sumu na srčni infarkt vključuje snemanje elektrokardiograma (EKG) in analizo srčnih encimov, pri sumu na možgansko kap CT slikanje glave, pri sumu na zaporo arterije uda pa ultrazvočni pregled arterij, po potrebi pa tudi CT-angiografijo ali MR-angiografijo.

Kako lahko zmanjšamo verjetnost zapore žil?

Tveganje za zaporo žil lahko bistveno zmanjšamo z zdravim načinom življenja. »Bralcem svetujem, naj skrbijo za redno, vsakodnevno telesno dejavnost v okviru svojih zmožnosti. Naj čim več hodijo ter se izogibajo dejavnikom tveganja, na katere lahko sami vplivajo, pri drugih dejavnih tveganja pa naj upoštevajo navodila svojih zdravnikov,« pove sogovornik. Pomembno je, da se redno gibamo, prenehamo kaditi in vzdržujemo normalen krvni tlak, krvni sladkor ter raven maščob v krvi. Med dolgimi potovanji je priporočljivo, da večkrat vstanemo in se razgibamo, po večjih operacijah ali pri daljšem mirovanju pa dosledno upoštevamo zdravniška navodila za preprečevanje tromboze.

Vseбина

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



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** Koža na intimnih predelih je občutljivejša kot drugje po telesu.
- B** Priporočljivo je nositi bombažno perilo, ki omogoča dihanje kože.
- C** Najpogostejša napaka je uporaba agresivnih mil, gelov, dezodorantov in odišavljenih vložkov.



Pravila intimne nege pri moških in ženskah

Avtorica: Katarina Ravnik

Intimna nega je pomemben del vsakodnevne osebne higiene. O njej pa je tudi danes še veliko nejasnosti, napačnih prepričanj in zadrege. Moška in ženska intimna nega imata različne izzive, ki so povezani z anatomijo, življenjskim slogom in starostjo. S pravilno intimno nego si zagotovimo občutek svežine, še pomembnejše pa je, da s tem preprečimo draženja, okužbe, neprijeten vonj in druge nevšečnosti, ki lahko vplivajo na kakovost življenja in počutje.

V nadaljevanju predstavljamo ključna pravila intimne nege za oba spola, spregovorimo o najpogostejših napakah in podajamo preproste smernice za vsakodnevno rutino.

Kakšen je pomen intimne nege?

Koža na intimnih predelih je občutljivejša kot drugod po telesu. V teh predelih je več vlage in več toplote, pretok zraka pa je slabši. To ustvarja pogoje, v katerih se lahko hitreje razmnožujejo bakterije in glivice. Poleg tega lahko zlasti sintetična oblačila, stres, spolni odnosi, intenzivno potenje ali hormonske spremembe povzročijo dodatna nihanja v

občutljivosti in pH-ravnovesju. Pravilna intimna higiena tako zmanjšuje tveganje za vnetja in okužbe, preprečuje draženje kože, ohranja naravno mikrofloro in poskrbi za prijeten občutek in samozavest.

Intimna nega pri ženskah

Ženski intimni predel, predvsem vagina, ima naraven sistem samočiščenja. To pomeni, da je pretirana ali neustrezna nega lahko škodljiva. Vagina ima namreč sposobnost stalnega uravnavanja vlažnosti in odstranjevanja odmrlih celic. To poteka prek naravnega izcedka, ki prenaša odmrle epitelne celice iz

notranjosti navzven, preprečuje kopičenje bakterij ter ohranja mehko in zdravo sluznico. Ta izcedek je povsem normalen, njegova količina in videz pa se spreminjata glede na hormonski cikel.

Vagina je dom različnih mikroorganizmov, največji delež pa predstavljajo laktobacili. To so koristni mikrobi, ki proizvajajo mlečno kislino, ta pa ohranja kisel pH (med 3,8 in 4,5). Laktobacili tudi preprečujejo rast škodljivih bakterij in glivic ter sodelujejo pri naravnem vlaženju in zaščiti sluznice. Ko je ravnovesje teh bakterij stabilno, je tudi čiščenje učinkovito.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati«
sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

»Sami si lahko pomagamo z vzdrževanjem nežne, redne higiene, z uporabo blagih izdelkov, brez dišav. Oblačimo se v udobno, bombažno perilo. Občasno (po priporočilu ginekologa) lahko uporabljamo probiotike za vaginalno mikrofloro.«

Umivanje, agresivna mila ali izpiranje lahko ta pH porušijo in s tem oslabijo samodejni čistilni mehanizem. Poleg tega so vaginalne stene elastične in prekrte s sluznico, ki se nenehno obnavlja. Med gibanjem (npr. hojo, vadbo) se mikroskopske odmrle celice in sluz samodejno pomikajo navzven. Maternični vrat proizvaja sluz, ki deluje kot naravni filter in preprečuje vstop škodljivih bakterij.

Beli tok

Beli tok je naraven izcedek iz nožnice, ki ga proizvaja sluznica vagine in materničnega vratu. Njegove naloge so vzdrževanje vlažnosti, odstranjevanje odmrlih celic, zaščita pred okužbami (del naravnega samočiščenja) in ohranjanje zdravega pH in mikroflore.

Pri zdravi ženski se količina in videz izcedka spreminjata v menstrualnem ciklusu, kar je normalno. Kako je videti normalen beli tok? Normalni izcedek je prozoren do belkast, včasih rahlo rumenkast na perilu, brez izrazitega vonja (lahko blago kiselkast), brez pekočega občutka ali srbeža, različno gost (tekoč, bolj

sluzast pri ovulaciji, bolj gost tik pred menstruacijo). Predstavlja znak zdrave vaginalne mikroflore.

Kdaj pa beli tok ni normalen? Določene spremembe lahko kažejo neravnovesje ali okužbo. To je lahko močan, neprijeten vonj (kot po ribah), to pogosto kaže na bakterijsko vnetje. Nenormalni izcedek je lahko tudi gost, grudičast beli izcedek (kot skuta) in tak kaže na glivično okužbo (kandidozo). Izcedek je lahko tudi zelenkast, rumen ali penast in to lahko kaže na trihomonas (mikroskopski parazit, ki povzroča spolno prenosljivo okužbo) ali kakšno drugo okužbo. Tudi srbež, pekoč občutek, bolečina običajno kažejo na okužbo. V takem primeru je potreben posvet z ginekologom.

Nenormalni beli tok se lahko pojavi kot posledica pretiranega ali agresivnega umivanja, uporabe odišavljenih higienskih izdelkov, antibiotikov, sintetičnega spodnjega perila ali depilacije z draženjem kože. Sprožijo ga lahko tudi spolni odnosi brez lubrikanta, če je nožnica suha in pa stres oziroma hormonske spremembe.

Sami si lahko pomagamo z vzdrževanjem nežne, redne higiene, z uporabo blagih izdelkov, brez dišav. Oblačimo se v udobno, bombažno perilo. Občasno (po priporočilu ginekologa) lahko uporabljamo probiotike za vaginalno mikrofloro.

Brez agresivnih mil!

Kako torej pravilno umivamo ženski intimni predel? Zunanji predel oziroma vulvo (sramne ustnice, klitoris, vhod v vagino, sečnico, sramni griček in presredek) umivamo enkrat do dvakrat dnevno z mlačno vodo. Po želji lahko uporabimo blaga mila brez dišav, namenjena intimni negi, z nevtralnimi ali rahlo kislim pH.

Najpogostejše napake pri umivanju vulve so naslednje. Uporaba agresivnih mil, gelov, dezodorantov in odišavljenih vložkov, ki dražijo kožo. Umivanje večkrat na dan, kar poruši zaščitno plast kože. Depilacija »do kože« s slabo higieno pripomočkov, kar lahko vodi v vraščene dlake in vnetja. Nošnja zelo oprijete ali sintetičnega spodnjega perila, ki zadržuje vlago.

Priporočljivo je, da nosimo bombažno perilo, ki omogoča dihanje kože. Spodnjega perila ne nosimo predolgo – menjajmo ga vsak dan ali pogosteje, če se močneje potimo. Po športni dejavnosti ali kopanju se preoblečimo v suha oblačila. Med menstruacijo menjajmo vložke ali tampone redno – vsakih štiri do šest ur, menstrualno skodelico pa vsakih osem do dvanajst ur. Med spolnim odnosom uporabljajmo lubrikant, če je potrebno, saj s tem preprečimo draženje sluznice. Če uporabljamo britvico, naj bo ta čista, vložek pa nov, saj se s tem izognemo mikropoškodbam.

Intimna nega pri moških

Moški pogosto menijo, da je intimna nega pri njih preprosta, vendar tudi tu obstajajo posebnosti. Kako se moški pravilno umiva? Penis in moda je treba umivati vsak dan z mlačno vodo. Pri neobrezanih moških je zelo

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ZDRAVA VAGINALNA MIKROFLORA JE KLJUČ DO OPTIMALNEGA ZDRAVJA

VAŠ VAGINOM. VAŠE ZDRAVJE. NAŠA ZNANOST.

Napredna preiskava **VAGINOM** odkriva spremembe v vaši vaginalni mikroflori, ki lahko povečajo tveganje za vnetja in vplivajo na reproduktivno zdravje.

Ljubljana

Maribor

Koper

Celje

Dvorec Lanovž

LABORATORIJ SYNEVO ADRIA LAB

www.synevo.si

laboratorij@adrialab.si

10

pomembno, da kožico penisa nežno potegnemo nazaj in očistijo območje pod njo – tam se namreč lahko nabira smegma. Uporabljati je treba blaga, neodišavljena mila, po možnosti namenjena intimni negi. Tudi moški naj se v intimnem predelu izogibajo agresivnim dezodorantom in parfumiranim gelom.

Moda so zaradi potenja pogost vir neprijetnega vonja in mesto draženja. Zato je priporočljivo, da jih moški vsakodnevno umiva in jih po potrebi nežno briše z vlažnim robčkom brez alkohola. Priporoča se tudi nošnja perila, ki odvaja vlago.

Če se moški odloči za urejanje dlak, naj pri tem uporablja trimmer ali britvico z zaščito. Pred britjem in po njem naj si očisti kožo ter uporabi nežno vlažilno kremo.

Pravila pri obeh spolih

Pri izbiri spodnjega perila dajamo prednost naravnim materialom, zlasti bombažu. Pretesni kroji niso priporočljivi, saj povečujejo trenje in draženje. Perilo naj se pere na visokih temperaturah, da s tem odstranimo bakterije. Po vsakem spolnem odnosu je priporočljivo nežno umivanje z vodo. Pri ženskah to zmanjša možnost draženja in okužb, pri moških pa odstrani ostanke izločkov, ki lahko povzročajo neprijeten vonj.

Kaj je smegma?

Smegma je bela ali rumenkasta mehka snov, ki se lahko nabira na intimnih predelih tako pri moških kot pri ženskah. Nastane kot mešanica odluščenih kožnih celic, maščobnih izločkov in vlage. Pri moških se smegma najpogosteje pojavlja pod kožico penisa. Če se kožica redno odmakne in območje nežno umije, se smegma ne nabira v večjih količinah. Če pa se ne čisti redno, se lahko zgosti, povzroči neprijeten vonj, draženje, rdečico ali celo vnetje.

Pri ženskah se smegma lahko nabira v gubah okoli klitorisa in notranjih sramnih ustnic. Tudi tu gre za normalen pojav, ki pa ob pomanjkljivi higieni lahko povzroča draženje ali neprijetnosti.

Smegma sama po sebi ni nevarna — gre za povsem naraven produkt telesa. Težave nastanejo le, če se nabira v večjih količinah in ostaja predolgo na koži, kjer lahko draži sluznico, povzroča neprijeten vonj ter poveča tveganje za bakterijske ali glivične okužbe.

Nastajanju smegme se izognemo tako, da redno, nežno umivamo intimne predele z mlačno vodo. Moški naj si odmakajo kožico med umivanjem. Izogibajmo se agresivnim milom – v večini primerov zadostuje voda ali blagi intimni gel.

»Moški pogosto menijo, da je intimna nega pri njih preprosta, vendar tudi tu obstajajo posebnosti. Kako se moški pravilno umiva? Preberite v prispevku.«

Posebna življenjska obdobja

V posebnih življenjskih obdobjih je potrebna še posebna pozornost, ki jo namenjamo intimni negi. Takšno obdobje je na primer puberteta. V puberteti se poveča potenje – zato je ključna redna nega. Drugo obdobje, kjer je potrebna posebna pozornost, je nosečnost. Med nosečnostjo se izcedek lahko spremeni in zato naj bo nega še nežnejša. Pri ženskah je v menopavzi koža pogosto bolj suha – koristni so blagi, vlažilni izdelki. Pri moških pa se v zrelih letih povečata potenje in pojav draženja – zato je pri higieni še posebno pomembna doslednost.

Intimna nega je preprosta, če upoštevamo nekaj ključnih pravil: nežnost, rednost, izogibanje agresivnim sredstvom in da ob tem poslušamo svoje telo. Tako moški kot ženske potrebujejo rutino, ki je prilagojena osebnim potrebam, življenjskemu slogu in počutju.

Ne gre le za higieno, temveč tudi za udobje, samozavest in dobro počutje. Čim bolj naravno in nežno pristopamo k intimni negi, tem bolj bomo ohranili zdravje občutljivih predelov in preprečili težave, ki pogosto izvirajo iz pretiranega ali neustreznega umivanja.



Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ABC

- A** Temperatura okončin se uravnava s prekrvavitvijo.
- B** Vzrok za mrzle noge je lahko anemija ali slabokrvnost.
- C** Mrzle noge so lahko povezane s stresom.

Mrzle noge

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Občutek mrzlih nog pozna skoraj vsak. Pri nekaterih se pojavi občasno, ob hladnem vremenu ali stresu, pri drugih pa to postane dolgotrajno stanje, ki povzroča nelagodje, moti spanje ali celo omejuje vsakodnevne dejavnosti. Sindrom mrzlih nog ni uradna medicinska diagnoza, je pa razširjen pojav, ki lahko kaže na različne telesne in duševne težave. Razumevanje teh nam lahko pomaga, da pravočasno ukrepamo.

Temperaturo okončin uravnava predvsem prekrvavitev. Ko je krvni obtok v stopala zmanjšan, jih doseže manj tople krvi, zato se hitreje ohladijo. To se lahko zgodi iz povsem običajnih razlogov (npr. zunanji mraz), lahko pa je povezano z določenimi zdravstvenimi stanji.

Pretok krvi do stopal se pogosto upočasni pri osebah, ki veliko sedijo ali stojijo brez gibanja, in pri kadilcih, saj nikotin oži žile. Pretok krvi pa zmanjšuje tudi povišani holesterol v krvi oziroma ateroskleroza, ki oži žile. Ko so žile zožene ali obremenjene, se kri težje prebije do stopal, kar povzroči občutek mraza, včasih tudi ščemenje ali otrplost.

Vzrok za mrzle noge je lahko tudi anemija ali slabokrvnost. Če telo nima dovolj rdečih krvničk ali hemoglobina, kri slabše raznaša

kisik in toploto. Ljudje z anemijo pogosto navajajo mrzle noge in roke, utrujenost ter pomanjkanje energije. Pomanjkanje železa je eden najpogostejših razlogov za anemijo, še posebej pri ženskah.

Težave s ščitnico prav tako lahko botrujejo mrzlim stopalom. Premalo aktivna ščitnica (hipotiroza) upočasni presnovo, kar lahko vpliva na znižanje telesne temperature in občutek mraza, zlasti v okončinah. Pogosto so prisotni tudi suha koža, utrujenost, počasnejše delovanje prebave in povečana občutljivost na mraz.

Raynaudov fenomen ali sindrom

Pri raynaudovem sindromu gre za patološko spremembo – prekomerno zoženje žil, ki oskrbujejo s krvjo oddaljene dele prstov, običajno

od prvega členka naprej. To je prekomerna reakcija na zunanji dražljaj, običajno je to mraz. Pri nekom brez raynaudovega sindroma na mrazu pride do normalne vazokonstrikcije (krčenja žil). Prsti enakomerno pobledijo in to navadno traja krajši čas, po tem pa krčenje žil popusti in prekrvavitev se ponovno poveča. Pri raynaudovem sindromu je to krčenje žil izrazitejše in dolgotrajnejše. Normalno obarvana in bleda koža sta ostro razmejeni. Po navadi se morajo ljudje vrniti v tople prostor in migati s prsti. Velikokrat pride tudi do pomodrovanja prstov; prsti postopno pordejo in šele pozneje se koža normalno obarva.

Najpogostejši vzrok za napad je izpostavljenost mrazu pa tudi drugi dejavniki, ki vplivajo na reaktivnost žil. Velikokrat vidimo raynaudov fenomen pri kadilcih. Vplivajo pa

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati«
sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

tudi druge oblike adrenergične aktivnosti, kot je stres, večje količine spodbujevalcev adrenergičnih receptorjev, kot sta kava ali čaj. Vsi ti dejavniki prek živčevja signalizirajo žilam, da se morajo skrbeti. Izpostavljenost mrazu je tako le sprožilec in ne osnovni dejavnik.

Stres, diabetes in premalo gibanja

Manj znano, a pogosto pomembno dejstvo je, da na temperaturo nog vplivajo tudi čustva. Ob stresu ali tesnobi se telo pripravlja na »boj ali beg«, zato se kri preusmeri v večje mišice in vitalne organe. Okončine se posledično ohladijo. Ljudje, ki doživljajo kronični stres, tesnobo ali stalno notranjo napetost, so pogosto bolj dovzetni za mrzle noge, ne glede na temperaturo okolja.

Eden od dejavnikov za pojav mrzlih stopal je tudi diabetes. Dolgotrajno povišan sladkor lahko poškoduje žile in živce. To vpliva na prekrvavitev in občutek v okončinah. Mrzle noge so lahko zgodnji znak, kasneje pa se lahko pojavijo še mravljinci, otrplost ali pekoč občutek.

Premalo gibanja je prav tako lahko vzrok, da so naša stopala hladna. Kadar večino dneva presedimo, kri zastaja v spodnjem delu telesa. Redno gibanje je ključno za dober pretok krvi in občutek toplote v stopalih.

Kakšen vpliv imajo hormoni?

Hormoni imajo zelo pomembno vlogo pri nastanku in intenziteti mrzlih nog, saj neposredno vplivajo na presnovo, prekrvavitev, uravnavanje telesne temperature in stresni odziv. Najpogostejši hormoni, ki vplivajo na pojav mrzlih nog, so **ščitnični hormoni (T3, T4)**.

Kot smo že omenili, ščitnica uravnava hitrost presnove. Ko je njenih hormonov premalo, se presnova upočasni, zato telo proizvaja manj toplote, zožijo se žile v okončinah, pojavijo se občutek mraza, suha koža in utrujenost, roke in noge pa so izrazito hladne, tudi v toplem okolju.

Estrogen in progesteron sta pri ženskah prav tako pomembna dejavnika. Estrogen vpliva na širjenje in krčenje krvnih žil. Ko je estrogena premalo (npr. v drugi polovici ciklusa, med dojenjem ali v menopavzi), se žile pogosteje zožijo, prekrvavitev v nogah pade in pojavi se občutek hladnih stopal in rok.

Progesteron vpliva na zadrževanje tekočine in temperaturo telesa. Ko progesteron upade (pred menstruacijo), se telesna temperatura rahlo zniža, občutljivost na mraz pa se poveča.

V menopavzi lahko ženske doživljajo kombinacijo vročinskih oblivov in nasprotnega pojava – hitro ohlajanje okončin. Hormonska nihanja povzročajo nestabilnost termoregulacije, zato so mrzle noge precej pogoste.

Naslednji hormon, ki vpliva, je **kortizol**. Kortizol je ključni hormon v stresnem odzivu »boj ali beg«. Ko smo pod stresom ali

tesnobni, se žile v okončinah zožijo, kri se preusmeri v večje mišične skupine in vitalne organe, stopala in dlani postanejo hladni.

Pri kroničnem stresu je ta vzorec stalno prisoten, zato imajo ljudje pogosto mrzle noge tudi takrat, ko se jim ne dogaja nič posebno vznemirljivega.

Insulin uravnava sladkor v krvi. Dolgotrajno povišan krvni sladkor poškoduje žile in živce v nogah (diabetična nevropatija). Čeprav to ni klasičen hormonski mehanizem, gre za endokrinološko motnjo, ki vpliva na slabšo prekrvavitev, oslabiljene živčne signale, občutek mraza, mravljincenja ali otrplosti v nogah.

Spalni hormon ali melatonin vpliva na znižanje telesne temperature v večernih urah. Pri osebah, ki slabo spijo ali delajo v izmenah, so mrzle noge pred spanjem lahko še izrazitejše.

Adrenalin in noradrenalin se sprožita ob hitrih čustvenih odzivih (strah, šok, nenadna živčnost). Takrat se žile v nogah naglo skrčijo, koža pobledi in se ohladi, pogosto se pojavijo »ledene noge«.

Kdaj naj nas skrbi?

Če se mrzle noge pojavljajo občasno in je to povezano z mrazom, ni razloga za skrb. Vendar moramo biti pozorni, če se pojavijo tudi bolečina v nogah ali stopalih, spremembe barve kože (modrikasta, zelo blede), pogosti krči, mravljinci, če se pojavijo rane na stopalih, ki se ne celijo, pa tudi ob nenadni utrujenosti, izgubi las ali suhi koži. V teh primerih je priporočljivo, da se posvetujemo z zdravnikom, saj lahko mrzle noge kažejo na motnje v delovanju krvnega obtoka, ščitnice ali živčevja.

Kako si pomagamo sami?

Prvo, kar lahko naredimo, je gretje. Nosimo nogavice, ki so izdelane iz volne ali drugega materiala, ki dobro zadržuje toploto. Bombaž ni najboljša izbira. Stopala si lahko ogrejemo tudi s termoforjem ali električno grelno blazino. Pomaga tudi topla kopel za noge, ki ji dodamo eterična olja – olje rožmarina ali evkaliptusa spodbuja prekrvavitev.

V svoje življenje uvedimo več gibanja. Krajši sprehodi, kroženje z gležnji, dvigovanje na prste in raztezanje meč spodbudijo pretok krvi in ogrejejo stopala. Pomaga tudi, če čez dan ne sedimo predolgo v enakem položaju.

Stopala si lahko tudi zmasiramo. Masaža poveča prekrvavitev in sprosti napetost. Uporabite lahko olje z rožmarinom, ingverjem ali cimetom, ki imajo grelni učinek. Druga, podobna možnost je nežno trenje ali valjček. Drgnjenje stopal z mehko brisačo ali masažnim valjčkom aktivira živčne končiče in izboljša mikrocirkulacijo.

Poskrbimo za zadosten vnos tekočine in ustrezno prehrano. Dehidracija lahko vpliva na cirkulacijo. Hkrati poskrbite za prehrano, ki vsebuje veliko železa (stročnice, rdeče meso, špinača), magnezija, maščobnih kislin omega-3 in vitamina B12.

Kot rečeno, so mrzle noge lahko povezane tudi s stresom. Če na nas pritiska stres, si lahko pomagamo s tehnikami globokega dihanja, vajami iz čuječnosti ali meditacijo, tudi jogo. Privoščimo pa si lahko tudi tople večerne rituale pred spanjem (npr. topel čaj, sprostitvene vaje).

Pomembno je, da poskrbimo za udobno obutev. Pretesni čevlji namreč ovirajo prekrvavitev. Izberimo udobno, nekoliko širšo obutev, ki omogoča naravno gibanje stopala.

Kdaj k zdravniku?

V določenih primerih je treba obiskati zdravnika. Pojdite k zdravniku, če so vaše noge mrzle ne glede na okolje in toploto in če se pojavijo še drugi simptomi (utrujenost, vrtoглаvica, spremembe na koži). Zdravnika obiščite tudi v primeru, ko sumite na slabo prekrvavitev ali težave s ščitnico, imate sladkorno bolezen ali če so stopala pogosto otrpla ali boleča.

Zdravnik lahko opravi preiskave, kot so krvna slika, pregled ščitničnih hormonov ali ultrazvok žil, da ugotovi, ali je vzrok fiziološki ali morda povezan z življenjskim slogom.

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Najboljše naravne MERINO NOGAVICE!

Prijetne. Tople. Mehke.

Narejene v Sloveniji.

Iz skrbno izbranih, certificiranih materialov.

10 % popust na spletno naročilo s kodo: ABC-NOGAVICE

Bučan
MERINO

Nogavice Bučan
Telefon: 040 980 791
www.bucan.si



ABC

A Vrtoglavice spremljata občutek polnosti v enem ušesu in šumenje.

B Pri menierovi bolezni se endolimfa v srednjem ušesu začne nabirati.

C Na voljo je več ukrepov in zdravil, ki zmanjšajo pogostnost in intenzivnost napadov.

Pomagajmo telesu

Avtorica: **Maja Korošak**

Mnogi ljudje poročajo o občutku, kot da se jim »vrti svet« ali da imajo »zamašeno« uho. Ker se napadi po navadi pojavijo nenadoma, je to za bolnike naporno in jim povzroča negotovost. Čeprav menierova bolezen ni ozdravljiva, obstajajo načini, kako jo uspešno obvladovati in izboljšati kakovost življenja.



Asist. Manja Hribar, dr. med.,
spec. otorinolaringologije

Pogovarjali smo se z **asist. Manjo Hribar, dr. med., spec. otorinolaringologije**, s Klinike za ORL na UKC Ljubljana. Povedala nam je, da je menierova bolezen kronična motnja notranjega ušesa, ki se kaže s ponavljajočimi se vrtoglavicami. »Vrtoglavice spremljata občutek polnosti v enem ušesu in šumenje. Med epizodo vrtoglavice bolniki navajajo slabši sluh, po navadi pa se ta po končani epizodi izboljša. Velikokrat se težave začnejo z občutkom polnosti in šumenja v ušesu in tako bolniki vnaprej vedo, da se bodo začele vrtoglavice. Ob tej lahko bolniki tudi bruha-

napad pa traja od 20 minut do nekaj ur. Okrevanje po napadu je daljše – traja nekaj dni.«

Kako bolniki bolezen prenašajo? »Bolniki so različno prizadeti. Nekaterim se vrti, a še vedno lahko hodijo. Pogostejše pa so ob tem zelo prizadeti: bruhaajo, oči imajo raje zaprte in morajo ležati. Vrti se jim podobno, kot bi bili na vrtiljaku. Vrtoglavica se pojavi nenadoma, ni jasnega sprožilnega dejavnika, pred nastopom vrtoglavice pa se dostikrat pojavi občutek polnosti in šumenja v enem ušesu. Na tisto uho se poslabša tudi sluh. Pri posameznikih se epizode lahko pojavljajo na nekaj tednov ali na nekaj dni, lahko pa med napadi vrtoglavic minejo meseci ali celo leta. Gre za bolezen odraslih, večinoma se pojavlja med 30. in 60. letom,« je pojasnila naša sogovornica.

Endolimfatični hidrops

Povedala je še, da jasnih vzrokov za to bolezen ne poznamo, vemo pa, da gre za endolimfatični hidrops. Kaj to pomeni? »V notranjem ušesu imamo dve tekočini; endolimfo

in perilimfo, ki sta ločeni in se normalno ne mešata. Pri menierovi bolezni se endolimfa začne nabirati, kar povzroči povečan pritisk na strukture v notranjem ušesu v delu, ki je pomemben za sluh in za ravnotežje. Tanke membrane, ki ločujejo ti dve tekočini, se lahko raztegnejo ali se celo pretrgajo, s tem se poruši ionsko ravnovesje. Zato dlačne celice, ki zaznavajo zvok in gibanje, ne delujejo več normalno.« Kaj pa povzroči nabiranje endolimfe? »Za to je možnih več vzrokov, ki se lahko tudi prepletajo. Lahko gre za neko motnjo v odtoku endolimfe ali pa endolimfatična vrečka, ki skrbi za odvajanje te tekočine, ne deluje pravilno. Nekateri pojav povezujejo z vnetimi ali imunskimi procesi, ko na primer imunski sistem začne napadati lastna tkiva. Možni so tudi virusni vzroki ali težave s prekrvavitvijo v notranjem ušesu, pogosto se omenjajo motnje v ravnovesju elektrolitov oziroma soli v telesu ali hormonska nihanja. V zadnjih letih so pri določenem deležu

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

bolnikov dokazali tudi genetske vzroke,« odgovarja Hribarjeva.

Kako pogosta pa je menierova bolezen? »Za Slovenijo ni natančne ocene, pogostost pa je podobna kot drugje v svetu. Pojavlja se pri 10 do 200 prebivalcih na 100.000 prebivalcev. To pomeni, da je pri nas od 300 do 1000 ljudi s to boleznijo, glede na nekatere statistične podatke morda celo več.«

Razvoj boleznin in možne posledice

Kako se bolezen običajno začne in kako se sčasoma razvija, če se ne zdravi? »Bolezen se začne z omenjenimi vrtočlavicami, ki so na začetku lahko bolj blage. Spremlja jih fluktuirajoča izguba sluha (med napadom se sluh poslabša, po napadu pa izboljša). Če so napadi pogosti, lahko privedejo do trajne izgube sluha, običajno ob nizkih frekvencah, in do kroničnih težav z ravnotežjem in tinitusom (piskanjem in šumenjem v ušesu). Vna-

prej ne moremo napovedati, kako bo bolezen potekala. Nekateri bolniki imajo le nekaj epizod v življenju, pri drugih so te pogostejše,« razlaga Hribarjeva.

Postavljanje diagnoze

Kako poteka diagnostika? »Bolniki so napoteni k specialistu ORL, ki diagnozo postavi klinično po mednarodnih smernicah. Bolnik mora imeti vsaj dve epizodi teh vrtočlavic, ki trajajo od 20 minut do 12 ur. Zaznana mora biti tudi izguba sluha pri nižjih frekvencah, bolniki imajo spreminjajoče oziroma prehodne simptome izgube sluha, polnosti v ušesu in tinitusa,« odgovarja naša sogovornica in poudari pomen izključitve drugih bolezni. »Bolnika torej klinično pregledamo. Pri tem mu izmerimo sluh in naredimo različne preiskave. Opravimo preiskavo VTG ali bitermalno frekvenčno vestibulometrijo, pri kateri v ušesa izmenično nalivamo toplo in hladno vodo ali pa vpihujemo zrak. Če rav-

»Bolezen se začne z vrtočlavicami, ki so na začetku lahko bolj blage. Spremlja jih fluktuirajoča izguba sluha (med napadom se sluh poslabša, po napadu pa izboljša).«

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Podarimo zdravje



AUDIO BM slušni aparati

Pri **AUDIO BM** smo strokovnjaki za slušne aparate. Sluh postavljamo nazaj tja, kamor sodi – v središče življenja, saj nas dober sluh povezuje in osrečuje. Z znanjem, izkušnjami in najboljšimi rešitvami vam pomagamo znova slišati. Smo pogodbeni partner **ZZS**. Začnite z **brezplačnim testom sluha** (napotnica ni potrebna) ter **brezplačnim testiranjem slušnih aparatov**. Kontaktirajte nas za več informacij in rezervacijo termina.

AUDIO BM
SLUŠNI APARATI
VEČ ZA VAŠ SLUH

audiobm.si | 080 80 58 | 16x v Sloveniji

Chicatella



Chicatella SOS mazilo je namenjeno zelo suhi in atopični koži. Njegova bogata, mikrobiomu prijazna formula pomaga obnoviti kožno bariero, zmanjšuje občutek draženja in kožo ščiti pred izsušitvijo. Mazilo je brez parfumov in je primerno za dojenčke, otroke in odrasle. Pri Chicatelli vam nudijo 100 % garancijo na zadovoljstvo! Zato vabljeni, da skenirate QR kodo in brez tveganja preizkusite SOS mazilo Chicatella.



Telefon: 030 384 245 / Email: info@chicatella.com

GENU LIGAFLEX

- Opornica je namenjena konzervativnemu zdravljenju kolenskega sklepa.
- Pri poškodbah ligamentov, nestabilnostih in bolečinah v sklepu.
- Odlična izbira pri ponovnih športnih aktivnostih; smučanje, gorsko kolesarjenje, alpinizem..
- Narejena je iz medicinskega tekstila. Ob straneh ima aluminijaste opore, spojene s posebnim zglobo, ki posnema naravno gibanje.
- Dodatno stabilnost nudijo štirje prilagodljivi trakovi.



CENA:
74,56€

Telefon: 01 432 43 61, www.medprotect.si

Ehinacea za vse



Vsi naši proizvodi so 100% naravni, pridelani in izdelani na naši kmetiji, ter narejeni z obilo ljubezni ter željo, da na naraven način pomagamo ljudem.

- Ameriški slamnik v kremnem medu
- Sirup ameriškega slamnika
- Sirup ameriškega slamnika z dodanim C vitaminom
- Ameriški slamnik v domačem sadjevu

Ehinacea za vse, Kerin Božica s.p. T: 040 439 236, www.ameriski-slamnik.si

»Ko nekdo opazi, da nenadoma slabše sliši na eno uho, naj pride takoj k specialistu, ki pogleda, ali gre za menierovo bolezen ali kaj drugega, kar bi potrebovalo urgentno zdravljenje.«

notežni aparat normalno deluje, se pri bolnikih pojavi vrtoglavica. Če ravnotežni aparat ne deluje, potem se bolnikom pri tem ne bo vrtelo. Med to preiskavo gledamo oči in na podlagi tega ocenimo, ali gre za slabše delovanje ravnotežnega aparata ali je delovanje normalno. Opravimo tudi druge teste za ravnotežje, kot npr. VHIT, to je videotest hitrih zasukov glave, ter včasih tudi test VEMP (vestibularni izzvani miogeni potenciali). Če ima bolnik asimetrijo sluha (sluh na eni strani je slabši), ga običajno napotimo na slikanje glave z magnetno resonanco z namenom, da bi izključili druge vzroke, na primer tumor na slušno-ravnotežnem živcu, ki se prav tako lahko kaže z enostransko izgubo sluha,« je potek diagnosticiranja razložila Hribarjeva.

Kako pa ločijo to bolezen od drugih motenj, ki prav tako povzročajo vrtoglavico ali tinitus? »Večinoma klinično, po navedenih merilih, obstajajo pa tudi bolezni, ki imajo podobne epizodične vrtoglavice. Na primer vestibularna migrena, ki jo poleg vrtoglavice spremlja tudi glavobol. Pogost je tudi BPPV – benigni paraksizmalni pozicijski vertigo, ki je vrtoglavica brez izgube sluha in se pojavi ob določenem premiku glave. Z bolnikom se je treba dobro pogovoriti, narediti anamnezo, da vemo, kakšni so simptomi, in narediti vse omenjene teste, da na koncu lahko postavimo diagnozo.«

Zdravljenje je simptomatsko

Kako poteka zdravljenje? »Žal nimamo zdravila, ki bi to bolezen pozdravilo, obstaja pa več ukrepov in zdravil, ki zmanjšajo pogostnost in intenzivnost teh napadov. S tem preprečimo, da bi prišlo do izgube sluha in bolnikom izboljšamo kakovost življenja. Ob akutnem napadu vrtoglavice priporočamo jemanje vestibularnih sedativov ali antiemetikov (zdravila proti slabosti in bruhanju). V okviru dolgotrajnega zdravljenja ali profilakse svetujemo bolnikom,

da znižajo vnos soli, da omejijo alkohol in kofein ter prenehajo kaditi. Od zdravil je pomemben betahistin, ki pripomore k boljši prekravitvi v notranjem ušesu in naj bi pomagal pri hidropsu. Predpišemo lahko tudi diuretike, da se iz telesa izloči voda,« opisuje Hribarjeva in dodaja, da v primeru, če se napadi kljub zdravilom ne izboljšajo, poskusijo z aplikacijo zdravila intratimpanalno. »To pomeni, da bobnič v lokalni anesteziji drobno zarežemo in z injekcijo apliciramo zdravilo kortikosteroid v srednje uho. Pogosto v bobnič vstavimo drobno cevko, prek katere to zdravilo lahko večkrat apliciramo, zato da umirimo napade.« Med ukrepi še izpostavi pomen rednega izvajanja vestibularnih vaj, ki pripomorejo k boljšemu ravnotežju, ko se pojavijo napadi vrtoglavice, in vmes, ko teh napadov ni. »S tem se skrajša tudi čas okrevanja po akutnem napadu. Bolniki so, če redno vadijo te vaje, lahko brez težav, kljub temu da ravnotežni aparat ne deluje pravilno.«

Naša sogovornica omeni še redkejša terapija, ki se pri nas manj uporabljajo. »Možno je apliciranje gentamicina v srednje uho. To je antibiotik, ki uniči ravnotežni aparat. S tem dosežemo umiritev vrtoglavic, vendar pri tem tvegamo poslabšanje sluha. V tujini opravljajo tudi operacije na območju endolimfatične vrečke, vendar ni prepričljivih rezultatov. Pri bolnikih z izredno hudimi težavami pa je možno prerezati vestibularni (ravnotežni) živec, vendar je to zahtevna in tvegana operacija in se v svetu izvaja izjemno redko.«

Hribarjeva pritrdi, da je zgodnje zdravljenje pomembno in smiselno. »Če nam uspe zmanjšati število napadov, bomo tudi zmanjšali možnost trajne izgube sluha.« Ali se morda obetajo nova zdravila za to bolezen? »Trenutno potekajo klinične študije za bolj ciljno usmerjena zdravila. Eno od teh zdravil naj bi zmanjšalo vnetje in oksidativni stres in ščitilo celice notranjega ušesa. Raziskuje se tudi v smeri genetskih terapij ali pa drugačnih lokalnih terapij srednjega ušesa, kjer bi bili kortikosteroidi v takšni obliki, da bi se dlje časa sproščali.«

Navodila za bolnike

Kaj bolnik lahko sam naredi za izboljšanje stanja? »Ko nekdo opazi, da nenadoma slabše sliši na eno uho, naj pride takoj k specialistu, ki pogleda, ali gre za menierovo bolezen ali kaj drugega, kar bi potrebovalo urgentno zdravljenje. Pri menierovi bolezni naj bolnik, kot že rečeno, zniža vnos soli, kofeina in alkohola, naj spi dovolj tekočine, naj dovolj spi. Zelo pomembno je tudi redno izvajanje vestibularnih vaj. Bolniki naj tudi čuvajo svoj sluh in se izogibajo hrupu, da ne pride še do dodatnega poslabšanja.« Ali morajo biti bolniki pazljivi, da jim, na primer, pri plavanju ne pride voda v ušesa? »Voda v ušesu ne poslabša stanja. Pri vstavljeni timpanalni cevki pa voda ne sme priti v uho, da ne pride do vnetja,« za konec še pove Hribarjeva.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



ABC

- A** Vnetje srednjega ušesa je največkrat posledica nepravilnega delovanja evstahijeve troblje.
- B** Pri dojenčkih je bistvenega pomena čiščenje nosu ob prehladu.
- C** Dokler otrok normalno pije, večinoma ni razloga za skrb.



Otroško zdravje v zimskem obdobju

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ko prijkamo na svet, nas pred bakterijami iz okolja deloma ščiti manj učinkovit prirojen imunski sistem, prvih nekaj mesecev pa tudi materina protitelesa. Sčasoma začne dojenčkov organizem tvoriti lastna protitelesa, v obdobju otroštva pa imunski sistem funkcionalno skorajda povsem odraste. Ker majhni otroci svojo imunost razvijajo postopoma, so bistveno bolj dovzetni za okužbe. V vrtcu je tveganje zanje še bistveno večje, saj so v interakciji z večjim številom otrok, kar omogoča hitrejšo širjenje virusov.



Izr. prof. dr. Vojko Berce, dr. med.,
specialist pediatrije

Zato ne čudi, da so prehladna obolenja in okužbe v prvih letih vrtca pogostejše, starejšem pa se v jesensko-zimskem času pogosto zdi, da jim zlepa ni konca. Komajda otrok preneha s kašljem, že se pojavi nov niz zamašene nosu in pokašljevanja. V poletnih mesecih so obolenja redkejša, saj več časa preživimo na prostem, z vse krajšimi dnevi pa se naše bivanje v večji meri preseli med

štiri zidove, s čimer se poveča tudi tveganje za okužbe. Vnetja, prehladi, gripa, virusne in bakterijske okužbe oslabijo zdravje naših otrok, sploh najmlajših v vrtcu. Njihov imunski sistem je običajno najmanj zrel in zato najbolj na udaru pred mikroorganizmi, ki izzivajo obrambni sistem našega telesa. Po nekaterih raziskavah sodeč naj bi otroci zboleli tudi do desetkrat letno z virusnimi prehladnimi obolenji, dokler ne ustvarijo pridobljene imunosti proti škodljivim mikrobom. Starejši ko so, bolj okrepljen (izgrajen) je njihov imunski sistem in redkejša ter blažja so ta obolenja.

Vnetje srednjega ušesa

Daleč najpogostejši so v tem obdobju prehladi, ki jih prepoznamo po zamašenem nosu in blagem kašlju, med pogostimi teža-

vami v jesensko-zimskem času pa je tudi vnetje srednjega ušesa, ki je možen zaplet teh prehladnih obolenj. Vzroke za večjo pojavnost v tem času gre pripisati pogostejšemu bivanju v zaprtih prostorih in lažjemu prenosu okužb. Vnetje srednjega ušesa je največkrat posledica nepravilnega delovanja evstahijeve troblje, preko katere se srednje uho povezuje z nosnim delom žrela. Ta je pri otrocih krajša, poleg tega pa je njena lega bolj horizontalna kot pri odraslih in zato omogoča prehod bakterij iz nosno-žrelnega prostora v srednje uho. Ločimo bakterijsko, virusno in glivično vnetje, pri otrocih pa je kronično izlivno vnetje srednjega ušesa najpogostejše posledica slabo prezračevanega srednjega ušesa ob pogostih prehladnih obolenjih ali povečani žrelnici.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

»Večina prehladov se lahko zdravi doma, v nekaterih primerih pa je potreben tudi obisk pediatra. Sploh pri dojenčkih, mlajših od treh mesecev, ki imajo telesno temperaturo nad 38 °C, in pri otrocih od tretjega do šestega meseca z vročino nad 39 °C.«

Kot pove **izr. prof. dr. Vojko Berce, dr. med., specialist pediatrije**, so v zimskem času za vnetje srednjega ušesa bolj dovzetni predvsem otroci s povečano žrelnico, tisti z anatomske nepravilnostmi, ki povzročajo slabše zračenje srednjega ušesa, ter otroci, ki niso cepljeni proti pnevmokoku: »K pogostejšim vnetjem prispevajo tudi pogosta prehladna obolenja, zato je tveganje večje pri otrocih, ko začnejo obiskovati vrtec, zelo redko je vzrok za to kakšna imunska pomanjkljivost. Po izsledkih nekaterih raziskav so za vnetje srednjega ušesa nekoliko bolj dovzetni tudi otroci, ki niso bili dojeni, vendar razlika ni velika. Kot omenjeno, k nastanku vnetja srednjega ušesa pomembno prispevajo prehladna obolenja. Zaradi prehlada sluznica nosno-žrelnega prostora nabrekne, kar poslabša prezračevanje srednjega ušesa preko evstahijeve tube. Posledično se bakterije, ki se sicer nahajajo v nosu in obnosnih votlinah, lažje razmnožijo v srednjem ušesu in povzročijo vnetje. Pri nekaterih otrocih se vnetje pozdravi spontano, pri drugih pride do iztoka gnoja skozi bobnič. Če bolečina ne popusti v enem do dveh dneh ali se stanje slabša, je potreben pregled pri zdravniku, ki lahko uvede tudi antibiotično zdravljenje.«

Prehladna obolenja in naravna odpornost

Nekateri otroci zbolijo redkeje in blažje kot drugi, vendar še ni povsem jasnih odgovorov o vzorcih in dejavnikih, ki bi to pojasnili. Nekateri strokovnjaki so si enotni, da prehladna obolenja tudi krepijo in izgrajujejo naš imunski sistem, saj ta ob vsakem stiku z novo okužbo postane bolj dozorel. »Poleg cepljenj se naš imunski sistem na neki način krepi tudi s prehladi, saj otroci z rednim prebolevanjem lažjih okužb razvijajo odpornost. Izkušnje iz obdobja pandemije, ko so bili otroci manj izpostavljeni virusom, kažejo, da so kasneje nekaj časa okužbe

potekale težje in bolj zgoščeno, kar potrjuje nesmiselnost izogibanja zgodnje izpostavljenosti običajnim prehladnim virusom.« pojasni namestnik predstojnika Klinike za pediatrijo UKC Maribor in doda: »V vrtcu je zato normalno, da so mlajši otroci pozimi pogosto prehlajeni in smrkavi. Večina prehladov poteka blago, kašelj običajno traja en do dva tedna, nato pa sledi nova okužba, zato imajo starši občutek, kot da niza prehladnih obolenj zlepa ne bo konec. Obstajajo pa otroci, pri katerih tudi običajni prehladi povzročijo poslabšanje astme, vnetje obnosnih votlin ali pogostejša vnetja ušes, zlasti če imajo pridružene težave, kot je povečana žrelnica.«

Ker lahko kašelj kot simptom prehladnega obolenja vztraja tudi do tri tedne, ni smiselno, da imate otroka v tem času vseskozi doma. Splošno pediatrično priporočilo je, da lahko tudi otrok, ki pokašljuje in je prehlajen, normalno obiskuje vrtec, če se le dobro počuti, nima vročine in uživa zadosti tekočine. Kot namreč pove Berce, so prehladi v jesensko-zimskem času del otroškega vsakdana in kot take bi jih morali tudi obravnavati: »Povsem 'zdravi' otroci pozimi skoraj ne obstajajo, saj so otroci kužni, še preden se pri njih pojavijo prvi simptomi, zato prehladov ni mogoče popolnoma preprečiti.«

Gibanje, svež zrak, spanec, prehrana ...

To vsekakor ni spodbudna novica za starše, zato številni želimo storiti kar največ, da na tak ali drugačen način okrepimo odpornost naših otrok. A dejstvo je, da pripravkov, s katerimi bi se prehladom povsem izognili, ni. Obstajajo pa posamezni dejavniki, ki lahko deloma pripomorejo k preventivi v tem obdobju. Kot navede sogovornik, naj starši otrok ne izpostavljajo cigaretnemu dimu, saj zaradi tega otroci okužbe prebolevajo težje, k temu pripomore tudi onesnažen zrak v tem času. Določeno zaščitno vlogo

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Za zimske dni brez skrbi

1-3 LET



od 3 LET



Za krepitev imunskega sistema¹ malčkov in otrok.

¹Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. | www.medex.si



ima tudi dojenje, a razlike na ravni splošne populacije v razvitem svetu niso tako velike. V primeru nekaterih obolenj si lahko pomagamo s cepljenjem, cepljenje proti pnevmokoku tako v določeni meri pomaga pri zaščiti pred vnetjem srednjega ušesa. Pediatri priporočajo zadosten dnevni vnos vitamina D, ki ima po nekaterih študijah zaščitno vlogo pri dovzetnosti za prehlade. Pri dojenčkih je bistvenega pomena čiščenje nosu ob prehladu – majhni dojenčki namreč ne znajo koordinirati hranjenja in dihanja skozi usta, zato je nujno, da nos ostane prehodan. Ob tem si pomagamo s pripravki s fiziološko raztopino in nežnimi aspiracijami. Med ukrepi, za katere ni jasnih znanstvenih dokazov, da vplivajo na samo imunost, Berce poudari še redno gibanje na svežem zraku. Kot rečeno, v jesensko-zimskem času večji del dneva preživimo za štirimi stenami, kar poveča naše tveganje za okužbe in obolenja. Gibanje in narava namreč pozitivno vplivata na naše počutje, pa tudi na zdravje kostno-mišičnega sistema, kar vpliva tudi na naše celostno zdravje. Spregledati ne gre uravnotežene prehrane, pri čemer se izogibajmo uživanju predelanih živil z enostavnimi sladkorji in nasičenimi maščobami, zanemariti ne smemo niti dobrodelnega vpliva spanca. Otroci potrebujejo več spanja kot odrasli – dojenčki od 12 do 13 ur in predšolski otroci okvirno 10 ur.

Kdaj lahko pomagamo sami in kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč?

V primeru prehladnih obolenj lahko v prvi vrsti otrokom pomagamo kar sami. Ob prisotnosti vročine lahko starši uporabijo antipiretik, a se svetuje, da predvsem v primeru otrokovega slabega počutja, ne pa za dosego določene temperature (torej zdravil ni treba uporabiti, če ima otrok 38,5 °C, a se dobro počuti, uživa tekočine in je zadovoljen). Vodilo pri tem naj ne bo temperatura, temveč njegovo obnašanje in počutje. Če je le mogoče, naj otrok počiva, poskrbimo tudi za zadosten vnos tekočine – najbolje čaja. Med lahko otroku ponudimo šele po dopolnjenem prvem letu, po nekaterih študijah pa ugodno vpliva na kašelj.

Kdaj pa ne smemo odlašati z obiskom zdravnika? »Večina prehladov se lahko zdravi doma, v nekaterih primerih pa je potreben obisk pediatra. Sploh pri dojenčkih, mlajših od treh mesecev, ki imajo telesno temperaturo nad 38 °C, in pri otrocih od tretjega do šestega meseca z vročino nad 39 °C. Prav tako ne odlašajmo, če otrok težko diha ali ga težko prebudimo. Če daljši čas zavrača tekočino in ob očitnih znakih dehidracije (pri dojenčku je to tudi suha plenička) pojdimo k zdravniku. Tudi v primeru vztrajnega bruhanja, otrdelega vratu, nenavadnih izpuščajev, šepanja in sočasni vročini poiščite zdravniško pomoč. Torej v primeru slabega splošnega stanja, ki se kljub zdravljenju in

»Večina prehladov se lahko zdravi doma, v nekaterih primerih pa je potreben obisk pediatra. Sploh pri dojenčkih, mlajših od treh mesecev, ki imajo telesno temperaturo nad 38 °C, in pri otrocih od tretjega do šestega meseca z vročino nad 39 °C.«

počitku ne izboljšuje oz. izzveni,« svetuje Berce. Pomemben dejavnik pri tem naj bo uživanje tekočine, saj jo bodo otroci pri vseh hujših zapletih zavračali. Dokler otrok normalno pije, večinoma ni razloga za skrb. Sploh pri starejših otrocih je tveganje za zaplete manjše, zato lahko počakamo dlje, vendar je najpomembnejši pokazatelj vedno to, kako se otrok počuti in obnaša, ko vročina pade. Če pije in je živahen, so to dobri kazalci na poti do zdravlja.



Zamašen nos?

- 👉 Sinupret lajša nahod.
- 👉 Odpira zamašen nos in sinuse.
- 👉 Zmanjšuje pritisk v glavi.

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.

www.farmedica.si



Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ABC

- A** Dvakrat dnevno si zobe umiva 68,4 % odraslih Slovencev, desetina pa celo večkrat dnevno.
- B** Zobe vsaj dvakrat dnevno umijemo z zobno kremo, enkrat dnevno uporabimo še zobno nitko.
- C** Starši naj otrokom pomagajo pri ščetkanju zob vsaj do osmega ali devetega leta starosti.



Ustna higiena pomaga telesu

Avtorica: **Nika Arsovski**

Že vse od pradavnine ljudje skrbimo za zdravje naše ustne votline in zobovja, a če je pračlovek to nekoč počel ob pomoči vejic in živalskih ščetin, dandanes uporabljamo bistveno bolj prefinjene pripomočke. A naj vas poplava zobnih ščetk in past na trgu ne zavede, čeprav se prvi korak do dobre ustne higiene začne z izbiro pravih pripomočkov, ljudje daleč največ napak počnemo zaradi hitenja in nepoznavanja pravilne tehnike.



Ustna higieničarka **Mateja Kucler**

S primerno ustno higieno lahko preprečimo dobršen del težav, ki izvirajo v ustni votlini. Po priporočilih naj bi si zobe ščetkali vsaj dvakrat dnevno, nič ni narobe, četudi še kdaj več. Nekateri si tako zobe umivajo po skorajda vsakem obroku, a če sodite mednje, je dobro

vedeti tudi, da z umivanjem počakajte vsaj pol ure po obroku. Ob hranjenju se namreč pH v ustih zniža, sklenina pa se zaradi kislega okolja pri tem nekoliko zmehča, zato s ščetkanjem takoj po jedi lahko poškodujemo zmehčano sklenino. Po drugi strani obstajajo tudi tisti, ki si zobe umivajo le enkrat dnevno, marsikdo iz navade le zjutraj. Ustna higieničarka **Mateja Kucler** ob tem opozori, da z nezadostnim ščetkanjem bistveno povečamo tveganje za nastanek težav v ustni votlini: »Večerno ščetkanje je temelj ustne higiene, saj se čez dan na zobeh nabirajo hrana in obloge. Če zob zvečer ne očistimo, se ponoči bakterije hitro razmnožujejo, kar vodi do kariesa, vnetja dlesni in slabega zadaha. Jutro ni

izgovor za preskakovanje nege – zobe si je priporočljivo tudi zjutraj umiti ali vsaj požvrkljati ustno votlino z vodo. Redno večerno in jutranje čiščenje je ključna zaščita, še posebej ponoči, ko je ustna votlina zaradi zmanjšane sline bolj izpostavljena težavam.«

Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je ustno zdravje sestavni del splošnega zdravja in blagostanja, a tudi ustna higiena je pogosto talka hitrega življenjskega sloga. Po podatkih sodeč si zobe dvakrat dnevno umiva 68,4 % odraslih Slovencev (v starosti 18–74 let), desetina po ščetki poseže celo večkrat dnevno. Kljub temu po raziskavi Zdrav življenjski slog iz leta 2020 5 % vprašanih še vedno ne skrbi za ustno higieno vsa-

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

kodnevno. Ženske so pri skrbi bistveno bolj vestne, saj delež žensk s primerno ustno higieno znaša 79,3 %, medtem ko je med moškimi delež bistveno nižji – le 58,2 %.

Pravilno umivanje zob

Zobe si torej vsaj dvakrat dnevno umijemo z zobno kremo, enkrat dnevno pa ob tem uporabimo še zobno nitko ali medzobno ščetko. Izbire primerne ščetke in kreme pa ne gre prepustiti golemu naključju. Priporočila se uporaba zobne ščetke z manjšo glavo, saj bo z njeno pomočjo lažje doseči zobne ploskve tudi do težje dosegljivih zob. Če imate osmice, je smiselna tudi uporaba čopastih ščetk. Ščetine naj bodo karseda tanke in dovolj mehke ter gosto posejane. Izberite zobno kremo s fluoridi, saj le ti učinkovito ščitijo zobno sklenino pred kariesom. Za otroke izberite zobno kremo, primerno njihovi starosti. Kremo v primerni količini – za otroke je to v velikosti grahovega zrna – nanesite na ščetko in s kratkimi krožnimi gibi očistite vse ščetki dosegljive ploskve. V prvem koraku očistite zunanjo površino, nato še notranje. Najprej spodnje zobe, nato še zgornje. Enkrat dnevno čiščenje zob dopolnimo z uporabo zobne nitke ali medzobne ščetke, s pomočjo katerih dosežemo tudi kotičke, ki jih sama zobna ščetka ne, torej medzobne prostore. Za piko na i lahko občasno ali v primeru težav usta speremo z ustno vodo. »Največja napaka, ki jo ljudje delajo pri ustni higieni, je ta, da ne vedo, kako si zares prav umiti zobe. Tehnika ščetkanja mora biti prilagojena stanju dlesni in zob, saj le tako dosežemo učinkovito čiščenje. Zobe si je priporočljivo umivati dvakrat na dan, približno 20 minut po jedi, obvezno pa zvečer, ko se čez dan nabrane obloge začnejo razkrajati. Če si dva dni ne nitkamo zob, lahko že zaznamo zadah. Pomembna sta tudi pravilna izbira pripomočkov ter redno obiskovanje ustnega higienika, ki z motivacijo in pravilnim pristopom pomaga ohranjati zdrav nasmeh,« pojasnjuje sogovornica.

Kaj pa ustna higiena otrok?

Otroške zobe začnemo umivati takoj, ko v ustih opazimo prvi mlečni zobek in sodelujemo ter pomagamo s ščetkanjem vse do prvih razredov osnovne šole. »Starši naj otrokom pomagajo pri ščetkanju zob vsaj do osmega ali devetega leta starosti oziroma dokler otrok nima dovolj razvite motorike, da lahko učinkovito očisti vse ploskve zob – predvsem zadnje zobe in notranje površine ob jeziku in nebne ploskve zgornjih zob, kjer se najpogosteje nabira zobni kamen. Po ščetkanju naj starši preverijo, ali so zobje res dobro očisti, saj otroci pogosto spregledajo težje dostopna mesta. Tudi uporaba zobne nitke je pomembna tam, kjer se zobje stikajo. Ključni so nadzor, zgled in skupna rutina, saj se prav s tem oblikujejo dobre navade za vse življenje,« polaga na srce ustna higieničarka. Pri otrocih, sploh pri dojenčkih



ZASEBNA ZOBNA ORDINACIJA

dr. dent. med. Cocić

Rentgenska diagnostika, implantologija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija, estetska stomatologija, endodontija, lasersko zdravljenje, ozonsko zdravljenje, beljenje zob

Mlinše 11/a, 1411 Izlake, Slovenija | Tel: + 386 (0) 3 567 50 10
E-mail: cocić.baric@siol.net | www.zobozdravnik-mlinse.si

in malčkih, izberemo karseda mehke ščetine ščetke, prav tako je pomembno, da je glava ščetke primerno majhna za mala usteca. Otroci naj bodo v proces vpeti, za konec jim lahko prepustimo ščetko, da si še sami zobe malce poščetkajo, saj je pomembno, da umivanje zob postane prijetno opravilo. Na ta način tlakujemo dobre navade za prihodnost. Če ima otrok fiksni zobni aparat, bo ustna higiena malce bolj časovno zahtevna. Pomankljiva higiena t. i. zvezdic se lahko namreč odrazi z belimi pegami na zobeh (t. i. demineralizacijo) ali celo z zobno gnilobo. Svetuje se, da pri vsakem čiščenju zob temeljito očistite tudi rob dlesni, in sicer s krožnimi gibi, s ščetko, ki ima po sredini krajše ščetine (ali čopasto ščetko), pa očistite tudi nosilce zobnega aparata.

Bodimo pozorni na ustno higieno pri ljudeh z demenco

Tako kot otrokom moramo pri ohranjanju ustne higiene pomagati tudi otrokom in odraslim s posebnimi potrebami. Kot ob tem opozori sogovornica, je v tem primeru ščetkanje zob pogosto lahko oteženo, ustna higiena pa še za odtenek bolj zahtevna: »Mnogi ne dopuščajo dotika v ustih, se bojijo, kričijo ali opletajo z rokami in nogami, kar oteži ali celo onemogoči temeljito čiščenje doma. Zato je še toliko bolj pomembno, da redno prihajajo na čiščenje k ustnemu higieniku – pogosto večkrat letno. Če zob zaradi sodelovanja ni mogoče očistiti v ambulanti, se takšne osebe napoti na kliniko pod narkozo, kjer se lahko varno in popolno opravi čiščenje. Pomembno je veliko potrpežljivosti, razumevanja in prilagojenega pristopa.« Tudi starejši pogosto le s težavo poskrbijo za zadostno zobno higieno, sploh osebe z demenco. Zaradi zmanjšane motorike (npr. tresenje rok ali splošne oslabelosti) ali kognitivnih motenj, lahko odlašajo ali celo pozabijo na zobno rutino ter se upirajo negi.

Nekateri ob ščetkanju občutijo nelagodje in strah, drugi bolečino, sploh v primeru razjed ali vnetja dlesni. Kot pri vseh tudi pri starejših Mateja Kucler svetuje veliko mero potrpežljivosti in pozitivne komunikacije, ki sta poleg rutine pomembnejši od same tehnike. »Ustna higiena je pri starostnikih, še posebej z demenco, pogosto spregledana, a izjemno pomembna za njihovo splošno zdravje. Ko oseba začne pozabljati ali izgubljati občutek za rutino, morajo svojci prevzeti aktivno vlogo. Če zobna ščetka ostaja suha, zobna krema neuporabljena ali so dlesni pordele, je čas, da pri umivanju pomagata. Najbolje je, da zobe umivate skupaj, ob istem času in v mirnem okolju – pomaga, če oseba vidi skrbnika v ogledalu in ga posnema. Priporočljivo je, da ustni higienik pregleda stanje vsakih tri do šest mesecev, saj je preprečevanje težav veliko lažje kot zdravljenje. Zdravje ustne votline močno vpliva na prehrano, govor in splošno počutje starostnika,« svetuje sogovornica. Posebno pozornost velja nameniti tudi snemljivi zobni protezi, če jo posameznik uporablja. To moramo očistiti po prav vsakem obroku in izplakniti. Ponoči protezo hranimo v za to namenjeni tekočini, v lekarnah in specializiranih prodajalnah pa so na voljo tudi tablete in pripravki, v katerih lahko hranite protezo tudi čez dan. Protezo ščetkamo z mehko ščetko, pri tem pa ne uporabljamo običajnih zobnih krem, ki so namenjene naravnim zobem, saj so ti na protezi iz bistveno mehkejših materialov in se lahko ob neprimerni negi poškodujejo. Sogovornica svetuje, da protezo očistite kar z navadno ščetko (takšno, kot se uporablja tudi za čiščenje nohtov) in z gelom za pomivanje posode, ki je veliko nežnejši od zobne kreme. Če vas je strah, da bi vam proteza ob negi padla iz rok in se zlomila, pred tem v umivalnik natočite vodo in se šele nato lotite snemanja ter čiščenja proteze.

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

IMATE POGOSTO SUHA USTA?

Ne ignorirajte znakov.

BIOXTRA učinkovito pomaga in vam je na voljo **BREZPLAČNO** v vaši lekarni in specializirani prodajalnici na podlagi naročilnice, ki jo izda vaš zdravnik ali stomatolog*

*Medicinski pripomočki BioXtra so na voljo uporabnikom iz naslova obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Uvoznik: Miba Vita d.o.o. GSM: 064 258 000, www.mibavita.si



ABC

- A** Najočitnejši znak slabe odpornosti so pogoste in dolgotrajne okužbe.
- B** Po raziskavah sodeč, že krajše obdobje pomanjkanja spanja spremeni sestavo imunskih celic v krvi.
- C** Ločimo več različnih vrst probiotikov, zato je bistveno, da izberemo prave probiotične seve.



Kaj lahko sami storimo?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Jesensko-zimski čas ni le čas toplih kap in šalov, spreminjajoče se podobe gozda, kuhanega vina in pričakovanja snega. Je tudi čas, ko se poveča pojavnost prehladnih obolenj in virusnih okužb. Ob padcu temperatur in vse krajših dnevih ljudje bistveno več časa preživimo v zaprtih prostorih, kjer so pogoji za širjenje virusov bistveno boljši kot na svežem zraku. Prav zato si naš imunski sistem v tem obdobju zasluži še posebno pozornost.

Ko se dnevi krajšajo in temperature nižajo, tudi pri nas beležimo porast okužb dihal in prehladnih obolenj. Po grobih ocenah se tako med 5 in 10 % Slovencev vsako sezono spopade z gripo, k porastu dihalnih obolenj pa bistveno pripomorejo tudi večja pojavnost respiratorno sincicijskega virusa (RSV) v tem času, v zadnjih letih pa tudi okužbe z virusom SARS-CoV-2 in drugih respiratornih virusov. Daleč najpogostejša so v tem času prehladna obolenja in skorajda ni posameznika, ki ne bi vsaj enkrat v sezoni brisal nosu ali kašljal v rokav. Pojavnost prehladov in virusnih okužb pa je še bistveno višja med najbolj ranljivimi skupinami – med otroki in starostniki. Imunski sistem teh se namreč bolj ali manj razlikuje od odraslega, a če se pri otrocih šele razvija, je pri starostnikih že podvržen imunosenescenci – spremembam, ki so posledica staranja.

Odpornost praviloma slabša pri najmlajših in starostnikih

Imunski sistem je sestavljen iz kompleksnega mehanizma celic, tkiv in organov. Njegova poglavitna naloga je obramba našega organizma pred vdorom škodljivih bakterij, viru-

sov ipd. in celo pred lastnimi okvarjenimi celicami. Pri imunskem odzivu igrajo bistveno vlogo levkociti, ki nastajajo v kostnem mozgu in se nato razporedijo po krvi, limfi in tkivih. Ob stiku s škodljivimi vsiljivci se začnejo množiti in po telesu pošiljajo opozorilne signale, ki aktivirajo preostale celice, organe in tkiva imunskega sistema. Del levkocitov (t. i. fagociti) tujek absorbira in uniči, medtem ko si limfociti sprožijo tvorbo protiteles, si patogene zapomnijo in jih ob naslednjem stiku prepoznajo, kar našemu telesu omogoča imunski spomin. Ta je temelj naravne odpornosti, za katero strokovnjaki menijo, da se pomembno okrepi ob vsakem novem stiku z okužbo. Zato pogostost prehladnih obolenj med otroki, ki so začeli obiskovati vrtec, ne preseneča. Najmlajši so namreč v skupinah v tesnem stiku, kar omogoča preprost prenos virusov in bakterij, medtem ko se njihov imunski sistem šele postopoma razvija. Pri starejših je slabša imunost posledica starostnih sprememb, pri čemer pride tudi do številčnega upada imunskih celic in njihove učinkovitosti, zmanjša se sposobnost tvorjenja novih imunskih celic, poslabša pa se tudi zmožnost zaščite sluznic za zaustavljanje

patogenov. Na udaru prehladov in virusnih okužb pa niso le otroci in starejši, tudi odraslim v jesensko-zimskem času zaradi različnih dejavnikov imunost lahko upade.

Znaki, po katerih prepoznamo oslabilen imunski sistem

Najočitnejši znak so pogoste in dolgotrajne okužbe (vnetja, glivična obolenja, bakterijske okužbe itd.) ter prehladi. Ker se pri otrocih obrambni mehanizmi šele razvijajo, se lahko staršem zdi, da si v jesensko-zimskem času prehladi in okužbe sledijo kot v nizu. Ko že kaže, da bosta smrkanje in kašelj počasi izzvenela, se že pojavi nova okužba. Zato ni nič nenavadnega, če otroci, ki obiskujejo vrtec, v prvih letih prebolijo tudi deset prehladov na sezono. So pa simptomi in intenziteta okužbe pogosto posledica razvitosti njihovega imunskega sistema, nekateri bodo potrebovali zdravniško pomoč, drugim bo zadostovala že domača oskrba. K temu dodatno prispevajo tudi pridružene bolezni in težave, tako bodo astmatiki dihalna obolenja prebolevali težje od vrstnikov, ki astme nimajo. Padec imunosti se lahko kaže tudi z dlje časa trajajočo povišano telesno tempe-

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

raturu in bolečinami v sklepih, ki so najizrazitejše ob jutrih. Tudi mrzle okončine, kot so ušesa, nos, prsti na rokah in nogah, so lahko znak slabše odpornosti, prav tako nenehen občutek mraza. Redkeje se oslavljen imunski sistem kaže s kožnimi spremembami (herpes, izpadanje las, lomljivi nohti), utrujenostjo, pogostimi glavoboli, nihanjem telesne teže ali prebavnimi težavami (napenjanje, driska).

Osnove zdravega življenjskega sloga

Na zdržljivost našega imunskega sistema vpliva vrsta dejavnikov, od tistih, na katere ne moremo vplivati (genetika, spol, starost itd.), do tistih, na katere lahko. Marsikaj lahko za učinkovito delovanje naredimo z zdravim življenjskim slogom, katerega temeljne komponente so gibanje, uravnotežena prehrana, spanec in spopadanje s stresom. Ker velik del dneva preživimo med štirimi stenami, je prav, da prosti čas izkoristimo za sprehod v naravi in gibanje na svežem zraku. Raziskava iz leta 2023 (*The Impact of Exercise on Immunity, Metabolism, and Atherosclerosis*, avtorica Ulrike Meyer-Lindemann) je namreč potrdila pozitiven učinek redne telesne vadbe tudi na imunski sistem. Gibanje naj bi izboljšalo funkcijo belih krvničk in zmanjšalo vnetne procese, obenem pa pripomoglo k uravnavanju imunskega mehanizma. Tako pomembno, kot je gibanje, pa je tudi zadostna količina spanca. Kakovost in trajanje spanca sta odvisna od vsakega posameznika – nekateri potrebujejo devet, drugim zadošča že šest ur –, medtem ko je pomanjkanje spanca povezano s spremembami tako pridobljenega kot tudi prirojenega imunskega sistema. To je potrdila tudi raziskava, ki jo je skupaj s kolegi leta 2021 opravil Sergio Garbarino, profesor nevrologije na Univerzi v Genovi. Po izsledkih le te pomanjkanje spanca posredno vpliva na spremembe v delovanju imunskih celic in posledično

vodi v večjo dovzetnost za okužbe in kronične bolezni. Raziskava kitajskih znanstvenikov iz istega leta (*Effects of poor sleep on the immune cell landscape as assessed by single-cell analysis*, 2021) pa je pokazala, da že krajše obdobje pomanjkanja spanja spremeni sestavo imunskih celic v krvi.

Si, kar ješ

Tudi izbor prehrane lahko vpliva na našo telesno odpornost. Za optimalno delovanje imunski sistem potrebuje zadostno mero hranil – vitaminov in mineralov, saj lahko posamezne anemije njegovo delovanje le še okrnijo. Za dobro odpornost lahko poskrbimo tudi z uživanjem uravnotežene prehrane, ki vsebuje veliko raznolikih živil, predvsem sadja in zelenjave. Ti se pohvalijo z veliko mero antioksidantov in vitamini ter minerali, ki jih naš obrambni sistem potrebuje za optimalno delovanje. Vitamin A tako vpliva na naš imunski odziv, medtem ko naj bi vitamin C (citrusi, zelje, kivi, paprika ...) skrajšal trajanje prehlada. Med vitamini, ki so najtesneje povezani z delovanjem imunskega sistema, je vitamin D, saj pripomore k večji zmoglosti tankega črevesa za absorpcijo kalcija in fosforja, s tem pa pomaga vzdrževati njuno primerno koncentracijo v krvi, kar omogoča normalno mineralizacijo kosti in uravnava aktivnost celic imunskega sistema. Vitamin D se sicer tvori v naši koži pod vplivom UVB-žarkov, a ker so ti v našem podnebnem pasu v jesenskem in zimskem času precej šibkejši, s samo izpostavljenostjo le težko zadostimo potrebam. Priporočeni dnevni vnos v popolni odsotnosti biosinteze je 20 µg, kar 80 % Slovencev pa naj bi med oktobrom in aprilom občutilo pomanjkanje vitamina D. Prav zato se priporoča uživanje prehranskih dopolnil z vitaminom D, nekaj pa ga najdete tudi v mastnih ribah severnih morij (losos ...). Med minerali izstopa cink, ki pospešuje proizvodnjo levkocitov in skrajša trajanje prehlada, pomemben je tudi

selen, ki kot gradnik selenobeljakovin prav tako vpliva na imunske procese.

Črevesje kot pomemben del imunskega sistema

Verjetno že veste, da je kar 70–80 % vseh imunskih celic v črevesju, zato velja za enega ključnih organov za delovanje našega obrambnega sistema. Imunske celice s svojim delovanjem spodbujajo koristne bakterije, ki so naravno prisotne v črevesju. Funkcionalna zrelost imunskega sistema je zato odvisna od raznolike mikrobiote, ki deluje vzajemno s celicami prirojenega in pridobljenega imunskega sistema. Črevesni mikroorganizmi pa ne vplivajo pomembno le na delovanje črevesnega imunskega sistema, temveč tudi na delovanje imunskega sistema drugje, saj celice imunskega sistema potujejo tudi v druge dele našega telesa. Zdravje črevesne mikroflore je zato ključnega pomena, ne le za dobro delujoč prebavni sistem in presnovne funkcije, temveč tudi za imunske delovanje. Tudi tu ne gre spregledati temeljev zdravega življenjskega sloga, ki lahko blagodejno vplivajo na koncentracijo koristnih bakterij v črevesju, medtem ko se lahko ob nezdravih razvadah, pomanjkanju gibanja, stresu itd. ravnovesje v črevesni mikrofiori poruši. Za zagotavljanje kar najbolj optimalnih pogojev se številni zanesejo na probiotike, ki povečujejo raven imunskih celic in zavirajo delovanje škodljivih bakterij v črevesju. Ločimo več različnih vrst probiotikov, zato je bistveno, da izberemo prave probiotične seve. Po raziskavah sodeč, nekateri sevi, npr. *L. rhamnosus GG* in *Bifidobacterium animalis ssp. lactis BB12*, ugodno vplivajo na razvoj imunskega sistema pri otrocih in odraslih. Velik delež probiotikov najdemo v fermentiranih živilih, na voljo so tudi prehranska dopolnila s posameznimi probiotičnimi sevi, ne gre pa pozabiti na uporabo prebiotikov, ki spodbujajo rast in razmnoževanje dobrih črevesnih bakterij.

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



Za odpornost in več energije.

Vitamini A, B₆, C in D ter cink prispevajo k delovanju imunskega sistema. Vitamini B₁, B₂, B₆, C, niacin ter minerala magnezij in kalcij prispevajo k sproščanju energije pri presnovi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

V lekarnah, prodajalnah Sanolabor in drugih specializiranih prodajalnah

Prehranska dopolnila
BREZ KONZERVANSOV

Floradix

multivitaminski in mineralni toniki



floradix.si **Dr. Gorkič**

ABC

- A** Optimalna temperatura doma je 19–24 °C, čezmerno ogrevanje pa dodatno izsuši zrak.
- B** Težave s suhimi očmi so pozimi pogostejše, posebej pri uporabi računalnika.
- C** Dolge prhe z vročo vodo lahko še poslabšajo težave s kožo v tem času.

Suh zrak pozimi

Avtorica: **Nika Arsovski**

Tako kot v poletnem času, ko vas svarimo pred opeklinami in ustrezno uporabo sončnih očal, tudi zima prinaša svojevrstne izzive za naše oči in kožo. V zimskih mesecih je zrak praviloma bolj suh, temperature nižje, kar lahko izsuši našo kožo in sluznice, k temu pa prispeva tudi ogrevanje, ki še dodatno izsuši zrak med štirimi stenami.

V zimskem času je težko zagotoviti optimalno vlažnost v prostoru, saj je zaradi ogrevanja vrednost relativne vlage v zraku nizka, kar lahko draži naše oči in sluznico ter izsuši kožo. Obenem pa lahko pretirana prisotnost vlage v prostoru vodi v razrast plesni, ki prav tako škoduje zdravju naših dihal. Zato je prav, da v zimskih mesecih nekaj več pozornosti posvetimo tudi primerni vlažnosti prostora in temperaturi. Kot omenjeno, veliko preglavic v tem času povzroča suh zrak, ki je posledica prekomernega ogrevanja prostora. Ob mrzlih zimskih dneh ni zdravo, da za štirimi stenami ustvarimo pravi tropski raj, v katerem se naokrog sprehajamo v kratkih rokavih, temveč je smiselno temperaturo bivalnega prostora prilagoditi času – optimalna meja je 22 °C. Čezmerno ogrevanje namreč dodatno izsuši zrak, suh zrak pa je vzrok za pojav različnih neprijetnosti in zdravstvenih težav – od suhih oči, do izsušenega zaščitnega sloja na površini kože. Občutek suhih oči je dandanes pogosto stanje, sploh ob delu z računalnikom ali ob branju knjige, ko bistveno manj mežikamo in

s tem vlažimo oči. Zato je pomembno, da si vsake toliko časa vzamemo premor in odmaknemo pogled od knjige, zaslona. V primeru suhega zraka se izhlapevanje solz še poveča, kar dodatno izsuši oko. Sploh je težava pogostejša pri ljudeh s kontaktnimi lečami, saj so motnje solznega filma zanje bolj izrazite. Ob uporabi kontaktnih leč se namreč plast solznega filma med lečo in roženico ne obnavlja tako učinkovito, zato lahko redkeje utripanje z vekami (ob uporabi računalnika) povzroči še dodatne težave, saj se solzni filter ob utripanju ne obnovi po celotni površini. Naše oči se lahko izsušijo tudi, če jih čez noč ne zapremo dovolj, posledice pa naslednje jutro občutimo kot čezmerno solzenje in bolečine ter preobčutljivost na svetlobo. Da bi tudi sicer obvarovali naše oči pred občutkom suhih oči, se priporoča uporaba vlažilnikov zraka, ki ohranijo relativno vlažnost v prostoru v optimalnih vrednostih (40–60 %), sicer pa uporaba umetnih solz za oči in zadosten vnos tekočine. V primeru, da občutite bolečino, se pojavi močna rdečina ali zamegljen vid ter se

stanje v nekaj dneh ne izboljša, se priporoča, da poiščete zdravniško pomoč.

Suh zrak vpliva tudi na stanje kože

Ob pretiranem ogrevanju se lahko pojavijo tudi težave s kožo, saj pride do okvare tankega zaščitnega sloja maščob na površini kože, ki ohranja našo kožo vlažno. Zaradi pospešenega izhlapevanja vode se koža prične sušiti, kar vodi v občutek suhe, zategnjene kože. Tudi sicer pozimi pogostejše prihaja do luščenja in pikanja kože, ki sta prav tako lahko posledica suhega zraka in lahko vodita v vnetja in srbečico. V zimskih mesecih pogosto pride tudi do poslabšanja nekaterih kožnih stanj, kot so atopijski in seboroični dermatitis ter luskavica. Z dolgimi prhami in vročo vodo lahko stanje kože v tem času le še poslabšamo. Zato strokovnjaki svetujejo, da se v zimskem obdobju izogibamo dolgim prham z vročo vodo in se namesto tega prhamo z mlačno vodo, največ pet minut. Za prhanje ne uporabljajte agresivnih mil, tem-

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

več bolj blaga z dodatki kokosovega ali lane-nega olja, tudi kakavovega masla. Po prhanju kožo le na rahlo popivnjajte in jo navlažite z negovalnim losjonom za telo s preparati, ki pomagajo zadržati vlago v koži in jo učinkovito zaščitijo pred izgubo vlage. Primerno poskrbite tudi za kožo na obrazu, in sicer z uporabo vlažilne kreme, ki ne bo zaprla vaših por in povzročila nevšečnosti. Prav tako pa tudi v zimskem času ne gre pozabiti na uporabo zaščitnega faktorja (vsaj SPF 30). Ne pozabite tudi na uporabo vazelina, ki navlaži vaše ustnice, za dodatno zaščito pa obraz in roke pred mrazom in vetrom zaščitite s kapo, šalom in rokavicami. Da bi preprečili težave, ki so posledica suhega zraka, se priporoča vzdrževanje primerne vlažnosti v prostoru, kar je najlažje doseči tako, da ne pretiravamo z ogrevanjem in z uporabo vlažilnikov. Ustrezno vlažen zrak posebej koristi astmatikom in alergikom ter prispeva k boljšemu počutju in močnejšemu imunskemu sistemu.

Kaj pa relativna vlažnost v prostoru?

V oziru doseganja toplotnega ugodja v prostoru se ljudje med seboj razlikujemo, nekaterim ustrezajo višje temperature, saj jih hitreje začne zebsti, spet drugi so raje bolj varčni pri ogrevanju, saj jim hitro postane vroče. Prav tako je idealna temperatura odvisna od tega, kako oblečeni smo, kako telesno dejavni, pa tudi od našega zdravstvenega stanja in celo bioloških lastnosti, kot sta spol in starost. Optimalna temperatura zraka v prostoru je sicer za zimski čas določena med 19 in 24 °C, pri tem pa velja opozoriti, da je optimalna temperatura zraka v spalnih prostorih nekoliko nižja ob bivalne. Prav tako so določene optimalne vrednosti relativne vlage v prostoru, in sicer mora biti ta takšna, da z neposrednim oz. posrednim učinkom ne vpliva na ugodje in zdravje ljudi ter ne povzroča nastanka kondenzacije na stenah. Svetuje se, da ohranjate relativno vlažnost v prostoru med 40 in 55 %,

saj lahko višje vrednosti vodijo v pojav plesni. Več deset milijonov Evropejcev živi v vlažnih stavbah in se vsako zimo (nekateri tudi čez leto) spopadajo s plesnijo, ta je pogosto posledica toplotnih mostov, poškodb na fasadi itd. Štiričlanska družina namreč v enem samem dnevu proizvede od 10–15 litrov tekočine, ki se ob neprimernem prezračevanju zadržuje v zraku, kar ustvarja idealne pogoje za razrast plesni in nastanek različnih zdravstvenih obolenj, povezanih z njo (alergije, kožne težave, dihalna obolenja ...). Neprimerna vlažnost v prostoru se odraža tudi na koži, saj je potenje manj učinkovito, koža pa se težje hladi, kar v skrajnem primeru lahko vodi v pojav nekaterih glivičnih okužb.

Bodimo pozorni na starejše in najmlajše

Kakovost zraka ne pripomore le k boljšemu počutju, temveč splošnemu zdravju. V zimskem času je v zunanjem zraku bistveno več onesnaževal, bodisi zaradi kurjave na trda goriva ali izpustov prevoznih sredstev, dolgotrajna izpostavljenost onesnaženemu zraku pa je povzročitelj številnih obolenj in dolgoročno negativno vpliva na naše zdravje. A če na to v takšni meri, kot bi si želeli, vsaj na kratek čas, ne moremo vplivati, lahko bistveno pripomoremo h kakovosti zraka v zaprtem prostoru. V zgolj eni sami uri namreč odrasel človek vdihne več kot pol kubičnega metra zraka, če je ta poln bakterij, virusov, plesni, vlage, pršic in drugih dejavnikov, lahko daljše zadrževanje v takšnem prostoru bistveno vpliva na naše zdravje ter počutje. Najbolj dovzetne so najranljivejše skupine, torej otroci, starejši in ljudje z boleznimi srca in ožilja ter kroničnimi obolenji dihal. Tudi sicer je treba biti v primeru starostnikov in otrok v zimskem času še bolj pazljiv. Ti imajo namreč bolj občutljiva dihalna, zato hitreje pride do draženja sluznice, suhega kašlja in okužbe dihal, pa tudi do poslabšanja v primeru kroničnih bolezni. Suh zrak lahko tudi

pri otrocih izsuši nosno sluznico, kar poveča dovzetnost za pojav okužb, obenem pa lahko poslabša tudi stanja, kot je atopijski dermatitis. Koža starejših je zaradi staranja pogosto tanjša in manj elastična, zato je še toliko bolj občutljiva na pomanjkanje vlage v prostoru. A tudi previsoke vrednosti relativne vlažnosti prostora ne vplivajo dobro na zdravje najmlajših in starejših, saj so zaradi oslabljenih obrambnih mehanizmov bistveno bolj občutljivi na pojav plesni in njenih spor v zraku. Po nekaterih podatkih naj bi se tveganje za pojav astme, v primeru bivanja v čezmerno vlažnih prostorih, povečalo za kar 40 %, med posledice daljše izpostavljenosti visoki relativni vlagi v prostoru pa štejemo tudi poslabšanje nekaterih dihalnih obolenj in večjo obremenitev srca.

Kaj torej lahko storimo sami?

V zimskih mesecih ogrevanje v stanovanju prilagodimo toplotnemu ugodju, a poskrbimo, da se temperatura giblje med optimalnimi 19 in 24 °C. Prav tako bodimo pozorni na vlažnost v prostoru. Če zaznamo, da je zrak suh, na grelna telesa postavimo skodelice z vodo, izhlapevanje vod pa bo navlažilo zrak v prostoru. Pomagamo si lahko tudi z vlažilci prostorov, ki pa jih je treba redno čistiti, sicer lahko postanejo gojišče plesni in bakterij. Tudi sušenje opranega perila in prisotnost nekaterih sobnih rastlin lahko izboljšata kakovost zraka v prostoru. Da bi se izognili čezmerni vlažnosti, nikar ne pozabite na primerno zraččenje doma tudi v zimskih dneh. Priporočeno je, da dvakrat ali trikrat dnevno ustvarite prepih, a le za tri do pet minut, sicer lahko povzročite čezmerno ohlajanje. Poleg tega nikar ne pozabite na temelje zdravega življenjskega sloga, v tem primeru uživanja zadostne količine sadja in zelenjave ter ustrezno hidracijo telesa, pa seveda gibanje na svežem zraku, ki ni koristno zgolj za ohranjanje telesne kondicije, temveč tudi zaradi oskrbe dihal s kisikom in vlago.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

2v1

PROTI VLAGI IN NEPRIJETNEMU VONJU

STOP VLAGA
ODSTRANJEVALCI VLAG



STOP VLAGA
AERO 360°

NOVO

BARVNI AERO APARATI
za standardno Aero polnilo

www.stopvlaga.si

ABC

- A** Snežna slepota je posledica močnega odboja UV-žarkov od snega.
- B** Zelo pomembno je izbrati kakovostna očala z ustrezno UV-zaščito.
- C** Pozimi so zaradi nizke lege sonca in odboja svetlobe od snega oči še bolj izpostavljene bleščanju.



Tudi pozimi ne pozabimo nanje

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sončna očala so nepogrešljiv del poletne garderobe, ki na plaži ali kjer koli drugje ne sme manjkati. A dejstvo je, da so prav tako nepogrešljiva tudi v zimskih mesecih – četudi je sonce takrat manj škodljivo, njegova nizka lega in bleščanje ob prisotnosti snega lahko dodatno obremenita in poškodujeta naše oči. Zato je prav, da sončna očala postanejo naše spremljevalke tudi v zimskem času, sploh če se odpravljamo v visokogorje ali na smučišča.

Ultravijolična svetloba ni nevarna le za našo kožo, temveč lahko škoduje tudi tkivom v očesu. UV-žarki imajo krajšo valovno dolžino in več energije od vidne svetlobe, kot taki pa lahko škodujejo našim očem tudi dolgoročno. UV-žarke delimo na UVA, UVB in UVC, sevanje slednjih je najmočnejše, a ga v večji meri filtrira že ozon in potemtakem ne povzroča škode očem ter koži prebivalcem Zemlje. Zemljino površje doseže manjši delež UVB-žarkov, ki predstavljajo vsega le 5 % žarkov, ki prodrejo do površja. Ti se običajno absorbirajo v roženico, posledica pa so lahko solzenje, vnetja, tudi bolečine. Roženica je na sevanje občutljiva še bistveno bolj kot koža (UVB-žarki na koži povzročajo opekline). Daleč najbolj dolgoročen pa je učinek UVA-žarkov, ki predstavljajo kar 95 % UV-svetlobe, ki doseže površje Zemlje. Ti prodrejo najgloblje v oko in dolgoročno pospešujejo staranje očesa in povzročijo nastanek drugih očesnih težav. Ob izpostavljenosti UV-žarkom brez potrebne zaščite

lahko naše oči postanejo rdeče, pojavi se pekoč občutek, tudi solzenje. Hkrati lahko ob daljši izpostavljenosti postanejo tudi bolj občutljive na svetlobo. Ob neprimerni zaščiti oči, torej ob neuporabi sončnih očal ali v primeru, da so ta neakovostna, lahko na dolgi rok pride do pospešenega staranja očesa, sive mrežnice, poškodb mrežnice in povečanega tveganja za degeneracijo rumene pege. Zato je bistvenega pomena, da izberete prava sončna očala, ki bodo vaše oči zaščitila pred UV-sevanjem, ki lahko povzroči tako kratkotrajne kot dolgotrajne poškodbe na vidu, hkrati pa boste s primerno izbiro tudi zmanjšali utrujenost oči in poskrbeli za boljši vid.

Snežna slepota oz. fotokreatitis
Čeprav je sončno sevanje v zimskih mesecih manj intenzivno kot poleti, tudi pozimi potrebujemo učinkovito foto zaščito oči in kože v predelu oči. Sploh v visokogorju lahko zaradi močnega obdobja svetlobe pride do hudih

poškodb očesnih tkiv, t. i. snežne slepote. Medicinski izraz za slednjo je fotokreatitis, beseda pa izvira iz besed »foto« in »kreatitis« – prva je starogrška beseda za svetlobo, druga pa medicinski termin za vnetje očesne roženice. Pojav je posledica nezaščitenega izpostavljanja soncu, pri čemer pride do odboja sončnih žarkov od snega, ledu, tudi vode. Oko se je sicer v določeni meri zmožno samo zaščititi pred UV-sevanjem, pri čemer pomembno vlogo igrajo tudi veke in obrvi. Na snegu pa oko doseže bistveno več svetlobe, saj sneg pomnoži našo izpostavljenost UV-žarkom s tem, da se od njega odbije kar 80 % vseh UV-žarkov (odboj pri zemlji oz. travi je največ 10 % UV-žarkov). Tako kot UV-žarki ob neprimerni zaščiti povzročijo opekline na koži, opečejo in poškodujejo tudi zunanji očesni sloj, torej roženico. In tako kot opekline, ki se na koži izrazijo šele kasneje, se tudi simptomi snežne slepote pojavijo šele, ko so oči že dlje časa na udaru škodljivih UV-žarkov. Prvi simptomi se

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

pojavi se šele nekaj ur (tudi do deset ur) po izpostavljenosti, prepoznamo jih kot bolečino, zbadanje ali pekoč občutek v očesu. Lahko se nam zdi, da imamo v očeh tujek, oči pordijo in se začnejo solziti. Vid je lahko zamegljen, veke vnete. Običajna je tudi povečana občutljivost na svetlobo, težave pa lahko spremlja glavobol. V skrajnem primeru lahko pride do začasne barvne slepote. Običajno simptomi izzvenijo po 24–36 urah in ne povzročajo trajnih poškodb, je pa stanje nadvse neprijetno. Pojavu t. i. snežne slepote so bolj podvržene osebe s svetlimi očmi pa tudi posamezniki, ki so imeli operacijo sive mrene oz. lasersko operacijo dioptrije. V primeru, da opazimo simptome fotokreatitisa, čim prej zaščitimo oči in jim privoščimo počitek (takoj odstranimo kontaktne leče, če jih uporabljamo). Najbolje je, da se zaradi začasne občutljivosti zadržujemo v temnem prostoru, še bolje, če lahko oči zapremo. Na veke polagamo hladne obkladke, ki lahko v neki meri omilijo bolečino. Če je le mogoče, poiščemo zdravniško pomoč in se nekaj dni izogibamo sončni svetlobi ter skrbimo za ustrezno navlaženost oči.

Vloga sončnih očal v zimskih vremenskih pogojih

V zimskih mesecih lahko kaj hitro občutimo sindrom suhega očesa, ki je posledica hladnega zraka na prostem in nizke vlažnosti v zraku med štirimi stenami (kot posledica ogrevanja). Zaradi naštetega namreč naravna vlaga, ki vlaži naše oči, hitreje izpareva kot sicer, oči pa takih izgub ne morejo dohajati, kar zaznamo kot suho oko. Za zaščito uporabljajte sončna očala na prostem, za blaženje nelagodja pa tudi kapljice za oči. Sončna očala namreč ščitijo tudi pred vetrom, ledenimi kristali in drugimi delci v zraku, ki lahko poškodujejo zunanje plasti našega očesa. Za zaščito pred bleščanjem, ki je lahko posledica odboja svetlobe od snega, so najbolj priporočljiva polarizirana očala. Njihova prednost je poseben premaz na steklih,



ki filtrira svetlobne valove, ki se odbijajo od površine. Polarizirana očala so nadvse priporočljiva pri zimskih in vodih športih zaradi odboja svetlobe od podlage (voda, sneg), prav tako se jih priporoča med vožnjo, saj ščitijo pred bleščanjem in izboljšajo pregled nad cestiščem. Seveda so to le ena izmed možnih izbir, saj danes v večini optik najdete širok izbor očal, tako lahko prav vsak izbere tiste, ki so mu pisane na kožo. Kot omenjeno, sončna očala naše oči ščitijo pred UV-žarki in opazno izboljšajo vidno udobje ob močni svetlobi, obenem preprečujejo tudi utrujenost oči, saj se oči manj naprezajo, in jih zaščitijo pred vetrom, delci v zraku ter tujki.

Pomen UV-zaščite očal

Pod sončnimi očali so naše oči zaščitene, zato se zenica, ki uravnava količino svetlobe, ki vstopa v oko, ob tem ponovno razširi. V primeru neprimernih in nekakovostnih očal brez potrebne UV-zaščite zato oko plača bistveno višji davek, saj nas temno steklo očal ščiti pred vdorom svetlobe, ne pa tudi UV-sevanja. Zato se priporoča, da očala izberete v izkušenih optikah oz. če morda dvomite o njihovi kakovosti, da jih odnesete v bližnjo optiko, kjer vam lahko izmerijo, ali imajo v steklih res vgrajeno primerno zaščito. Sončna očala se namreč razlikujejo ne le po obliki, temveč tudi namembnosti, kakovosti itd., pa tudi po barvi stekel. Te se uvrščajo v pet kategorij, od nežno obarvanih očal, primernih za oblačno vreme, do zelo

močno obarvanih za višinsko sonce. Zatemnitev in barva očalnih leč pa nista ključnega pomena pri zaščiti pred UV-sevanjem, zato gre predvsem za stvar estetike in uporabe; izbirate lahko tudi med očali, ki imajo spodaj svetlejšo, zgoraj pa temnejšo lečo – takšna omogočajo boljši pregled nad cestiščem ob močnem soncu, obenem je zaradi svetlejših leč spodaj armatura plošča še vedno dobro vidna. Najprimernejše za vsakodnevno uporabo so očalne leče, in sicer sivozelene barve, ki najmanj spreminjajo barve in omogočajo kar najbolj realen pogled na okolico. Po drugi strani oranžne in rumene leče izboljšajo vidljivost pri slabši svetlobi in povečajo kontrast, zato so kot nalašč za oblačne in meglene dni, pa tudi za športne dejavnosti in izboljšajo globinski vid, zato so odlične spremljevalke ob sončnih dneh in ob vožnji z avtomobilom.

Katera očala torej izbrati za sneg?

Ker sneg odbije visok delež sončnih žarkov, ob snežnih radostih nikar ne pozabite ne primerna sončna očala. Tudi v zimskih dneh lahko brez težav uporabljate kakovostna sončna očala, ki ste jih uporabljali poleti. Bodo pa za vožnjo ob zimskem soncu, ki je bistveno nižje od tistega poleti, primernejša očala z zmerno do srednjo zatemnitvijo. Za športne dejavnosti izberite takšna, da se dobro prilegajo obrazu in nudijo zaščito tudi ob straneh.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

FLORAMARE
RESORT ZDRAVJA

Oddih, ki zdravi

MORSKI OBJEM IZOLE

Termin

5. 2. do 27. 3. 2026

Cena

Paket 4 noči: **279 €**
Paket 5 noči: **349 €**

BREZPLAČEN PREVOZ!

PAKET VKLJUČUJE:

- 4/5x nočitev s polpenzionom (pestra izbira zdravih, lokalnih jedi),
- jutranjo telovadbo v bazenu,
- dihalne vaje,
- 1x protibolečinsko laser terapijo,
- glasbeni večer,
- neomejeno uporabo bazena in fitnesa,
- Floramare plesne korake,
- izbrano ponudbo aktivnosti in doživetij

tel.: 05/6600500
info@floramare.si, www.floramare.si

ABC

- A** Železo v našem telesu igra različne vloge.
- B** Če otroci v obdobju rasti in razvoja nimajo dovolj železa, je njihov kognitivni razvoj moten.
- C** Hematolog na slabokrvnost posumi že s tem, ko pogleda dlan.

Železna moč za vsak dan

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Slabokrvnost ali anemija je bolezensko stanje, ki lahko pomembno vpliva na kakovost življenja. Pogosto se kaže s simptomi, kot so hitra utrudljivost, zaspanost, slaba koncentracija, telesna šibkost, zasoplost. Pravočasno prepoznavanje simptomov je ključnega pomena za učinkovito zdravljenje in boljšo kakovost življenja.

O pomenu železa, simptomih, diagnosticiranju in zdravljenju je za Društvo za zdravje srca in ožilja predavala **prof. dr. Irena Preložnik Zupan, zdravnica specialistka hematologije** iz UKC Ljubljana.

Na začetku je predstavila vlogo železa v telesu. »Železo v našem telesu igra različne vloge. Prva naloga je prenos kisika po telesu. Največ ga je v rdečih krvničkah v hemoglobinu. Brez zadostne koncentracije hemoglobina v telesu je prenos kisika slabši in posledično je slabša oksigenacija vseh tkiv. Železo je pomembno tudi za delovanje encimov in proteinov, da vsi energijski procesi potekajo tako, kot je treba. Železo je potrebno za delovanje imunskega sistema, torej za razvoj in delovanje levkocitov, ki sodelujejo v imunskem sistemu. Prav tako je pomembno za rast in razvoj. Če otroci v obdobju rasti in razvoja nimajo dovolj železa, je njihov kognitivni razvoj moten,« je poudarila predavateljica in pozvala k temu, da starši in pediatri tej temi posvetijo zadostno pozornost.

Železo v našem telesu

Kot je povedala Preložnik Zupanova, je v našem telesu od 4 do 5 gramov železa. Naše telo ga ni sposobno samo izdelovati, zato

ga moramo redno vnašati s hrano. Koliko železa moramo vnesti s hrano? »V odraslem obdobju moramo dnevno vsrkati en do dva miligrama. Toliko ga tudi izločimo. Če ga ne bi izločili, bi se železo kopičilo v telesu in čezmerna količina bi prav tako lahko povzročila bolezen.« Kako pa se železo prenaša? »Posebna beljakovina ga prenaša iz območja prebavil do kostnega mozga, kjer se vdela v eritrocite. Največ železa je v eritrocitih in v kostnem mozgu, kjer eritrociti nastajajo. Manjša količina železa je tudi v mišicah, kjer železo sodeluje pri različnih encimskih reakcijah. Zato tudi nimamo moči v mišicah, če nam železa primanjkuje. Zaloge železa pa so v retikuloendotelitem sistemu, to so makrofagi (tip belih krvničk), torej v vranici, jetrih in na različnih drugih območjih, tudi v kostnem mozgu.«

Vnetje preprečuje absorpcijo železa

Koliko železa moramo dnevno vnesti v telo? »Železo se izloča z luščenjem celic prebavil. Dnevno se izloči 1 do 2 miligrama in enako količino moramo v telo dnevno tudi vnesti. Vendar pa so v našem življenju obdobja, ko potrebujemo dvakrat toliko železa: ženske v

nosečnosti in otroci v razvojnem obdobju,« odgovarja Preložnik Zupanova in dodaja, da smo v zadnjih letih spoznali hormon hepcidin, ki nastaja v jetrih in uravnava metabolizem železa. »Hepcidin je odvisen od vnetja v našem telesu. Če obstaja vnetje (ob okužbi in kroničnih vnetnih stanjih pa tudi ob srčnem popuščanju, sladkorni bolezni, avtoimunih boleznih, KVČB), je hepcidin povečan in preprečuje absorpcijo železa iz prehrane. Ferroportin pa je transportna beljakovina, ki nam omogoča, da železo pride v celico. Ko hepcidin čezmerno poraste zaradi vnetja, se »usede« na ferroportin in prepreči absorpcijo železa,« je predavateljica razložila pomemben patofiziološki mehanizem, ki ga moramo poznati, da vemo, kdaj se železo lahko absorbira iz hrane in kdaj ga moramo v telo vnesti na drug način.

Preložnik Zupanova je še razložila, da obstajata dve značilni stanji anemije: absolutno pomanjkanje železa in funkcionalno pomanjkanje. »Absolutno pomanjkanje pomeni, da nimamo železa v zalogah v telesu in niti ne v aktivnih predelih, kjer mora delovati. Funkcionalno pomanjkanje pa pomeni, da ga v zalogah imamo, vendar pa zaradi vnetja in mehanizma delovanja hepcidina in fero-

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

portina naše telo ne more dobiti železa iz zalog. Že majhno vnetje v telesu sproži zaporo uporabe železa iz zalog.«

Vzroki pomanjkanja železa

V sodobnem svetu se razlikujemo od manj razvitega sveta. V manj razvitem svetu je bistveni vzrok nezadosten vnos, saj prehrana ni zadostna. V razvitem svetu pa je vzrok pomanjkanja veganska ali vegetarijanska hrana brez nadomeščanja. Predavateljica še pove, da je slabokrvnost pogosta tudi pri starostnikih, ki se nezadostno prehranjujejo, in pri otrocih, ki bodisi jedo premalo ali pa uživajo večje količine mleka, ki absorpcijo železa zavira. »Vegani morajo torej biti posebno pozorni na to, da dodajajo železo, ki ga s prehrano ne dobijo. Nadomeščanje železa pa včasih potrebujejo tudi redni darovalci krvi,« je poudarila predavateljica in nadaljevala z vzroki za pomanjkanje pomembnega minerala. »Motena absorpcija železa je pri nekaterih bolezenskih stanjih. Povečane izgube pa so pri ženskah v rodni dobi zaradi močnih menstrualnih krvavitev ali pa v nosečnosti in poporodnem obdobju. Za vsakega otroka ženska porabi en gram svojih zalog železa – to je treba nadomestiti. Povečane izgube so tudi pri starejši populaciji zaradi nevidnih krvavitev iz prebavil, ki nastanejo zaradi ulkusov, gastritisov, polipov.«

Anemijo je označila kot globalni zdravstveni problem, saj sta kar dve milijardi ljudi anemični. »Od tega polovica zaradi pomanjkanja železa, druga polovica pa zaradi kroničnih bolezni, ki sčasoma privedejo tudi do pomanjkanja železa, predvsem funkcionalnega.«

Po navodilih Svetovne zdravstvene organizacije velja, da so ženske slabokrvne, če je vrednost hemoglobina pod 120 g/l, moški pa, če je vrednost hemoglobina pod 130 g/l krvi.

Simptomi in znaki

Hematolog slabokrvnost lahko ugotovi že s tem, ko pogleda dlan. »Dlan nima barvila v koži, in če gre za slabokrvnost, je dlan blede,« pojasni govornica in doda, da so znaki in simptomi odvisni od hitrosti nastanka anemije. »Če nekdo zakrvavi, je v hemoragičnem šoku in obleži. Če pa anemija nastaja počasi, v obdobju enega leta, simptomi niso tako očitni in je oseba telesno še dokaj zmogljiva. Če ima nekdo 50 gramov hemoglobina na liter, še lahko hodi, ne more pa, na primer, hoditi po stopnicah.

Po besedah predavateljice anemija vpliva na celotno telo: osrednje živčevje (kronična utrujenost, izčrpanost, vrtoglavica, depresija), gastroenterološki trakt (slabost, bruhanje), kožo (zmanjšana prekrvavitev, bledica, spremembe na nohtih). Vpliva tudi na imunski sistem (zmanjšana aktivnost T-limfocitov), kardiorespiratorni sistem (zadihanost, pospešen srčni utrip, obremenjenost srca), menstrualne

težave in zmanjšani libido. Vsi ti simptomi in znaki povzročijo zmanjšano storilnost in slabšo kakovost življenja, povzročijo lahko zaplete v nosečnosti, srčno-žilne zaplete, slabše izide zdravljenja kroničnih bolezni, povečajo tveganje za osteoporozo, zmanjšajo sposobnost mišljenja, učenja, spomina in presojanja. Poveča se tudi tveganje za nastanek demence in kronične vnetne bolezni.

Diagnosticiranje

Preložnik Zupanova je poudarila, da se je z bolniki treba pogovoriti in jih slišati, kakšne težave imajo, koliko časa jih imajo ipd. »Veliko nam povedo tudi izraz obraza in spremembe na obrazu. Anamnezi sledi odvzem krvi za laboratorijske preiskave. Krvna slika ima tri dele: levkocitno, eritrocitno in trombocitno. Iz velikosti eritrocitov razberemo, ali je eritrocit normalno velik, povečan ali zmanjšan. Mali eritrociti so značilni za anemijo zaradi pomanjkanja železa. Pri krvni sliki je pomembna tudi mikroskopska krvna diferencialna slika, kjer se pogleda, kakšni so eritrociti in ali so levkociti spremenjeni. Raztrgani eritrociti oz. shizociti so značilni za resno stanje, trombotično mikroangiopatijo, ki je lahko tudi smrtna, če je ne prepoznamo takoj.

Zdravljenje

Najprej pogledamo, ali gre pri osebi le za pomanjkanje železa ali mu primanjkuje še drugih dveh gradnikov za eritrocite: B12 in folne kisline. »To so osnovni elementi, ki jih lahko preprosto nadomeščamo. Železo dajemo v obliki tablet ali celo v žilo. Vitamin B12 se daje v mišico, folna kislina pa v obliki tablet. Pri osebi, ki hitro potrebuje nadomeščanje (ishemična bolezen, angina pectoris, bolečina za prsnico ob manjšem naporu), nadomeščamo s transfuzijo koncentriranih eritrocitov in v dveh urah se stanje izboljša. Eritropoetin je osnovni hormon, ki se proizvaja v ledvicah, in nam pomaga, da imamo proizvodnjo eritrocitov v kostnem mozgu zadovoljivo ali večjo. Ta hormon potrebuje nekaj dni do nekaj tednov, da se proizvodnja eritrocitov poveča. Če je prisotna osnovna bolezen (rakava bolezen, ishemična bolezen, srčno popuščanje, KVČB ...), je treba zdraviti tudi to. Samo z nadomeščanjem in brez zdravljenja osnovne bolezni se bo anemija seveda ponovno pojavila,« pove Preložnik Zupanova.

Predavateljica je še podala priporočila ob nadomeščanju s tabletami. »Jemljemo jih skupaj s hrano ali na prazen želodec (odvisno od vrste zdravila). Pomembno je vedeti, da vitamin C pomaga pri absorpciji. Tablet železa in atacidov (zdravila, ki nevtralizirajo želodčno kislino) ne smemo jemati skupaj, prav tako ne gre železa jemati skupaj z zdravili za parkinsonovo bolezen in sindrom nemirnih nog ter z jemanjem ščitničnih hormonov. Na voljo je več oblik železa. Prejšnje oblike so povzročale različne anafilaktične reakcije, novejše pa imajo tega veliko manj.

Ustna pršila

BetterYou®

Okusna in učinkovita rešitev!

Železo

Edinstvena kombinacija **dveh kelatnih** oblik železa.

Ne povzroča zaprtja in krčev.

Dobra **biološka** razpoložljivost.

Odličen okus granatnega jabolka.

Boost B12

Visoka vsebnost vitamina B12.

Biološko **najučinkovitejša** aktivna oblika B12-**metilkobalamin**.

Odličen okus marelice.

-20% s kodo: **ABC20**

Akcija velja le na www.sitis.si!

dm **Sanolabor**

Vsebina

- 4

Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6

Nenadna zapora žile
- 9

Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12

Mrzle noge
- 14

Pomagajmo telesu
- 17

Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20

Ustna higiena pomaga telesu
- 22

Kaj lahko sami storimo?
- 24

Suh zrak pozimi
- 26

Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28

Železna moč za vsak dan
- 30

Tiho breme čezmerne mase
- 32

Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34

Začnimo z vitaminom D
- 36

Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38

Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40

Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45

Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ABC

- A** Čezmerna telesna masa močno obremenjuje sklepe.
- B** Po nekaterih študijah sodeč, naj bi čezmerna telesna masa tveganje za pojav bolečin v hrbtu povečala kar za tretjino.
- C** Najbolj priporočljiva je vadba z manjšo obremenitvijo na sklepe.

Tiho breme čezmerne mase

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sedeči življenjski slog in obilica nezdravih živil, zdravju škodljive razvade in čezmeren energijski vnos so le nekateri izmed razlogov za porast debelosti v zadnjih desetletjih. Po besedah strokovnjakov je zadnjih dvajset let pogostejši razlog za smrtnost kot nedohranjenost, kot taka pa peroč problem tudi na slovenskih tleh. Čezmerno prehranjenih oz. debelih je namreč več kot 60 % Slovencev, skrb vzbujajoč je tudi delež mladih s čezmerno telesno maso. Ta predstavlja povečano tveganje za pojav številnih kronično nenalezljivih bolezni, dodatno obremenitev pa pomeni tudi za naš skelet.



Doc. dr. Neža Majdič, dr. med.,
specialistka fizikalne in rehabilitacijske
medicines

Tako kot drugje v zahodnem svetu čezmerna telesna masa in debelost predstavljata veliko težavo tudi za slovenski zdravstveni sistem. Čeprav se porast debelih ljudi v posameznih starostnih skupinah umirja (s posameznimi razlikami v spolu), se, glede na veliko prisotnost pri ljudeh s slabšim socialno-ekonomskim položajem, pričakuje, da se bodo nenakosti le še povečevale. Debelost je sicer odraz neravnovesja med energijskim vnosom in porabo, nanjo pa vpliva vrsta dejavnikov – od dednih do dejavnikov okolja. Prav zato ločimo več različnih tipov debelosti, med katerimi največje tveganje za zdravje predstavlja sarkopenična debelost, pri čemer pride do izgube mišične mase in zmanjšane mišične

moči ob sočasni debelosti in kopičenju maščobne mase. Na ravni prebivalstva je sicer debelost v grobem mogoče opredeliti z indeksom telesne mase (ITM), ki je kazalec razmerja med telesno maso in kvadratom telesne višine, vendar ima to vrednotenje številne omejitve, saj ne omogoča neposrednih meritev telesne maščobe in obravnava celotno telesno maso, vključno z maščobo, kostmi, mišicami in organi, kot enako tvegano za zdravje. To seveda ne drži. Športniki imajo npr. lahko precej visok ITM zaradi visoke mišične mase, ob tem pa precej nizek delež telesne maščobe; obenem ima nekdo enak ITM, vendar bistveno nižjo mišično maso in višji delež maščob v telesu. Kljub temu je indeks telesne mase v splošnem koristen kazalnik zdrave telesne mase, saj ima oseba z ITM, višjim od 30, presežek telesne mase, ki predstavlja zdravstveno tveganje.

Dodatni kilogrami pomenijo dodatno breme

Debelost oz. čezmerna prehranjenost predstavlja pomemben dejavnik tveganja za pojav številnih bolezenskih stanj, od sladkorne

bolezni tipa 2 do srčno-žilnih bolezni, kot so koronarna bolezen srca, povišan krvni tlak, možganska kap itd. Čezmerna telesna masa pomembno prispeva tudi k obolenju žolčnika in pojavu posameznih vrst raka, prav tako poviša tveganje za mišično-skeletne težave, saj dodatna teža predstavlja dodatno breme za naš gibalni aparat. »Čezmerna telesna masa močno obremenjuje sklepe. Večja telesna masa pomeni večji pritisk na sklepni hrustanec, kar pospeši njegovo obrabo in lahko vodi do bolečin, vnetja ter razvoja osteoartritisa. Poleg mehanskih obremenitev maščobno tkivo sprošča vnetne snovi, ki dodatno škodujejo sklepu. Najpogostejše so prizadeti kolena, kolki in hrbtenica, vendar lahko debelost vpliva tudi na sklepe rok,« pojasni **doc. dr. Neža Majdič, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine** z Ortopedske bolnišnice Valdoltra in doda: »Vsak pridobljeni kilogram pomeni približno štirikrat večjo obremenitev na koleno. To pomeni, da če oseba pridobi en kilogram, se obremenitev kolena med hojo pri vsakem koraku poveča za približno štiri kilograme. Ta podatek izhaja iz kliničnih študij in je pomem-

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ben za razumevanje, zakaj je izguba telesne mase tako učinkovita pri zmanjševanju bolečin in obrabe sklepov.«

Debelost spreminja težišče telesa in veča obremenitve na hrbtenico

Čezmerna telesna masa predstavlja dodaten izziv za naš skelet, zato vzajemen porast debelosti in hrbteničnih obolenj v našem svetu vsekakor ni naključen. Po nekaterih študijah sodeč, naj bi debelost oz. čezmerna telesna masa tveganje za pojav bolečin v hrbtu povečali kar za tretjino. Hrbtenica je namreč zaradi dodatnih kilogramov bolj obremenjena, posledično mora ob vsakem gibu nuditi dodatno oporo, čeprav evolucijsko ni namenjena za tolikšne obremenitve. Ko stojimo pokončno, mišice hrbta delujejo le toliko, kolikor je nujno potrebno za ohranjanje ravnotežja, saj hrbtenica nosi predvsem težo zgornjega dela telesa. Ko pa se nagibamo naprej, nazaj ali sedimo brez naslonjala, se obremenitev močno poveča, ker se sile zaradi vzvoda pomnožijo – dodatna teža pri tem pomeni še večji pritisk na hrbtenico. Sile na hrbtenico so odvisne tudi glede na tip debelosti. V primeru povečanega maščevja v predelu trebuha se namreč spremeni težišče hrbtenice, saj se pomakne naprej. Do tega pride tudi ob izraziti androgeni debelosti, za katero je značilen povečan trebuh in le malo maščobnega tkiva drugod po telesu, medtem ko se pri estrogenem tipu debelosti maščoba kopiči na različnih koncih telesa, zaradi česar prihaja do sočasne degradacije mišic. Čezmerna telesna masa dodatno obremenjuje celoten naš skelet, posledično pa so čezmerno težki posamezniki bolj dovzetni za pojav nekaterih degenerativnih stanj.

Korak k zdravju se začne pri odločitvi za gibanje

Debelost je pogosto posledica čezmernega energijskega vnosa in zmanjšane porabe le tega. Samo zdravljenje pa je postopek, ki

zahteva multidisciplinaren pristop in individualizirano obravnavo. Ključ do bolj zdravega življenjskega sloga se pogosto skriva tako v prehrani kot tudi v gibanju. Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato se negativne posledice sodobnega, pretežno sedečega življenjskega sloga odražajo na našem celostnem zdravju, tudi na zdravju skeleta. Bolezni mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva predstavljajo poglavitni razlog za bolniško odsotnost tudi pri nas, stanja pa so v veliki meri posledica sodobnega življenjskega sloga. Pomemben del tega je prehrana, sploh v družbi izobilja, kjer večji problem kot nedohranjenost predstavlja prehranjenost. Zaradi zmanjšanja energijskega vnosa se priporoča uživanje čim manjšega števila škodljivih maščob in sladkorja. Kljub trendu zmanjševanja Slovenci še vedno zaužijemo čezmeren delež maščob, ki na gram vsebujejo najvišji delež energije, ob poplavi predelanih živil in sladkih ter energijskih pijač pa velik problem, sploh med mladimi, predstavlja tudi čezmerno uživanje sladkorja.

Telesna dejavnost je druga izmed komponent, ki predstavljajo pomemben kamenček v mozaiku zdravja. A ob čezmerni telesni masi je pogosto težko začeti z dejavnostjo, saj lahko ob zadihanosti in nezmožnosti kaj kmalu zmanjka motivacije. Prav zato je bistvenega pomena primeren izbor športne dejavnosti, opozori doc. dr. Neža Majdič: »Najbolj priporočljiva je vadba z manjšo obremenitvijo na sklepe, kot na primer kolesarjenje, plavanje, vodna aerobika ali hoja. Priporočljivo je začeti z zmerno intenzivnostjo, na primer 150–300 minut na teden, razdeljeno na več dni. Dodajanje vaj za moč (dva- do trikrat tedensko) pomaga ohranяти mišično maso, kar je v primeru regulacije telesne mase (»hujšanje«) izredno pomembno. Vadba naj bo redna in prilagojena posamezniku. Za dolgoročno učinkovitost je ključno, da vadba ni prezahtevna in obremenjujoča, povečevanje inten-

zivnosti in trajanja naj bo postopno. Oseba naj bo pozorna na bolečino v sklepih. Če se ta pojavi, naj zmanjša intenzivnost ali izbere drugo obliko vadbe. Priporočljivo je tudi spremljanje sprememb v telesni sestavi (predvsem delež ne-maščobne mase) in funkcionalnosti (gibalne sposobnosti, vzdržljivost). Če so prisotne kronične bolezni ali večje težave s sklepi, je priporočljiv predhoden posvet z zdravnikom in vadba pod strokovnim nadzorom (fizioterapevt ali kineziolog).«

Pameten pristop k aerobni vadbi za varno izgubo kilogramov

Med najpogostejše metode izgube odvečnih kilogramov sodijo aerobne vadbe, med drugim tudi tek. Kot ob tem poudari soga-vornica, je tek povsem varna oblika gibanja tudi za ljudi s čezmerno telesno maso, a le, če ga uvajamo postopoma in premišljeno. »Pred začetkom je priporočljivo okrepiti mišice nog in trupa, saj to pomaga zaščititi sklepe. Višji kot je izhodiščni ITM, bolj pomembni sta postopnost in predprilprava. Najprimernejši začetek je program izmenične hoje in teka, kjer se razdalja ali čas teka povečuje največ za 5–10 % na teden. Med vadbami naj bodo vsaj enodnevni odmori, pri pojavu bolečine pa naj se intenzivnost zmanjša ali zamenja z vadbo z manjšo obremenitvijo, kot sta hoja ali vadba v vodi,« pojasni specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine in doda: »Dokazi o vplivu teka na obrabo sklepa (največ raziskav je za koleno) niso enotni; ni jasnih dokazov, da tveganje narašča, nekatere raziskave pa kažejo celo na možen zaščitni učinek. Tveganje je odvisno od mišične mase, tehnike teka in morebitnih predhodnih sklepnih sprememb. Redna telesna dejavnost in postopno uravnavanje telesne mase dokazano zmanjšata bolečine, izboljšata gibljivost in kakovost življenja.«

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



ARTHRONAL®

ZA NARAVNO PODPORO ZDRAVJU SKLEPOV IN BOLJŠO GIBLJIVOST

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

100 %
Garancija zadovoljstva

Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave, kar zagotavlja kakovost in učinkovitost.



medicinalis+ 20 LET

ARTHRONAL JOINT SUPPORT

90 kapsl.

100% VARNOST 1. ST. OBRABE 2. ST. OBRABE 3. ST. OBRABE 4. ST. OBRABE 5. ST. OBRABE 6. ST. OBRABE 7. ST. OBRABE 8. ST. OBRABE 9. ST. OBRABE 10. ST. OBRABE 11. ST. OBRABE 12. ST. OBRABE 13. ST. OBRABE 14. ST. OBRABE 15. ST. OBRABE 16. ST. OBRABE 17. ST. OBRABE 18. ST. OBRABE 19. ST. OBRABE 20. ST. OBRABE

medicinalis+ Panakea d.o.o., Cesta v Gorice 2b, 1000 Ljubljana www.panakea.net ((080 50 02))

ABC

- A** Probiotiki so »dobre« bakterije.
- B** Probiotiki zavirajo patogene, uravnavajo imunski sistem in krepijo črevesno pregrado.
- C** Pri izbiri probiotikov je pomembno upoštevati vrsto, količino in namen uporabe.



Kdaj, za koga in katere izbrati?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Črevesje je jedrni del našega imunskega sistema, za njegovo zdravje pa si včasih moramo pomagati tudi s probiotiki. Delovanje teh živih mikroorganizmov ni novost, saj so se njihovega pomena na zdravje prebavnega sistema dodobra zavedali že naši predniki. Ljudje so namreč fermentiranim živilom že pred desetletji pripisovali blagodejne učinke na zdravje. Dandanes, ko je naša prehrana, pogosto tudi po zaslugi hitrega življenjskega sloga, lahko precej bolj nezdrava in enolična kot včasih, pa je prav, da znanje o njihovem delovanju ponovno obudimo.

Definicija Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) probiotike opredeljuje kot skupek bakterij, ki v zadostnih odmerkih delujejo v zdravstveno korist gostitelja. Beseda bakterija ima za mnoge pogosto negativno konotacijo, zato je morda bolj poveden pomen besede probiotik v grščini – beseda ‚pro‘ pomeni za, beseda ‚bios‘ pa življenje. V našem prebavnem traku se že ob samem rojstvu sicer nahaja vrsta bakterij. Te še zdaleč niso vse slabe, nekatere so namreč bistvenega pomena za pravilno delovanje prebavnega sistema in odpornosti. Probiotike laično uvrščamo med ‚dobre‘ bakterije, saj gre za pojem, s katerim označujemo širši spekter bakterijskih sevov, ki blagodejno vplivajo na naš organizem. Probiotične bakterije s svojim delovanjem namreč odpravljajo negativne posledice delovanja škodljivih bakterij (usidrajo se na mesta v sluznici in odvzamejo mesto patogenom, sočasno pa z izločanjem različnih snovi spreminjajo okolje, ki postaja manj prijazno za ‚škodljive mikrobe‘) in spodbujajo delovanje našega prebavnega sistema, posledično pa pripomorejo tudi k boljši odpornosti. Njihovo delovanje ni novost na področju celostnega zdravja, saj so ljudje že pred stoletji fermentirani hrani pripisovali koristne učinke na naše zdravje. Šele v 19. sto-

letju je z novimi odkritji postalo jasno, da gre za sluznico in v ustni votlini), *Lactobacillus plantarum* (v človeški slini), *Lactobacillus casei* (je izjemno odporna in lahko preživi v širokem spektru pH) itd. Dobro zastopani sta poleg laktobacilov tudi *Bifidobacterium longum*, sicer ena najpomembnejših iz rodu bifidobakterij, ki je del mikrobiote, in *Streptococcus thermophilus*, ki odlično uspeva v okolju v temperaturnem obsegu telesne temperature. Probiotične lastnosti imajo poleg že omenjenih tudi posamezne vrste kvasovk in nekateri drugi bakterijski sevi.

Koristne bakterije s probiotičnimi lastnostmi
Ločimo več vrt bakterij s probiotičnimi lastnostmi. V probiotičnih izdelkih so najpogostejše prisotne mlečnokislinske bakterije (laktobacili, bifidobakterije itd.), saj imajo status varnih bakterij, poleg tega so najbolj pripravne za postopke priprave izdelkov in je njihov način gojenja dokaj preprost. Bakterije iz rodu *Lactobacillus* so v probiotičnih izdelkih najbolj široko zastopane, predvsem vrste *Lactobacillus acidophilus* (v našem telesu je v prebavnem

Probiotične bakterije in njihov vpliv na zdravje telesa
V našem telesu je že od samega začetka okrog 500 različnih bakterijskih sevov, številni izmed teh se nahajajo tudi v probiotikih in fermentiranih živilih. Različni sevi imajo različne rezultate delovanja, v osnovi pa ločimo tri usmeritve delovanja, poleg zaviranja patogenih mikrobov še uravnavanje imunskega sistema in krepitev funkcije črevesne pregrade. Bakterije iz rodu *Lactobacillus* tako pripomorejo k boljši prebavi (sploh mlečnega sladkorja) in s produkcijo kisline pomagajo pri izločanju škodljivih patogenih mikrobov, prav tako posredno pripomorejo tudi h krepitvi imun-

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

skega sistema. Bifidobakterije so po drugi strani bistvenega pomena za zdravje debelega črevesja, obenem pa pripomorejo k prebavi posameznih hranil in posledično uravnava jo redno izločanje ter krepijo odpornost. *Streptococcus thermophilus* skupaj z *Lactobacillus* pomaga ščititi naš organizem pred škodljivimi mikrobi, medtem ko *Saccharomyces boulardii* pomaga v boju z drisko, ki lahko nastopi kot posledica zastrupitve na potovanjih ali jemanja antibiotikov. Poleg omenjenih gre bakterijam s probiotičnimi lastnostmi pripisati še vrsto drugih funkcij, od izboljšane psihofizičnega počutja do manjše občutljivosti za okužbe. Številni probiotični izdelki v želji, da bi pokrili kar najširši spekter uporabe, zato združujejo več različnih bakterijskih sevov, a **dr. Urška Blaznik** z Nacionalnega inštituta za javno zdravje pri tem opozarja, da ni vedno tako: »Ideja je, da se z več dodanimi sevi razširi koristno delovanje mikroorganizmov s probiotičnimi lastnostmi, vendar mora biti učinkovitost zatrjevanega učinka preskušena v kliničnih študijah. Ni nujno, da več sevov zagotavlja boljše delovanje.«

Fermentirana živila in njihova vloga pri krepitvi odpornosti

Velik del bakterij s probiotičnimi lastnostmi lahko v telo vnesemo že ob uživanju fermentirane hrane in živil, ki so jim dodani probiotični mikroorganizmi. Ker pa različna živila vsebujejo različne koristne mikroorganizme, je bistvenega pomena, da je naša prehrana pestra in raznolika. Najbolj zastopani so v mlečnih živilih, predvsem v fermentiranih izdelkih iz mleka, kot so kefir, jogurt in kislo mleko, pa tudi v obliki fermentirane sirotke in pinjenca. Probiotične mikroorganizme najdemo tudi v fermentirani zelenjavi, npr. zelju, kislih kumaricah ... in nekaterih žitaricah. Dandanes vse bolj priljubljeni so tudi fermentirani čaji (kombuča) in fermentirana zelenjava v obliki azijske specialitete – kimčija. Čeprav mikrobi v fermentiranih živilih

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.

v osnovi niso probiotiki, pa so evlucijsko sorodni probiotičnim kulturam in imajo posledično podobne učinke na prebavo ter zdravje. A kot rečeno, je prehrana številnih dandanes kljub široki ponudbi na policah trgovin precej enolična. Ker številni posledično ne zaužijejo zadostne količine bakterij s probiotičnimi lastnostmi, poleg tega pa se priporoča njihovo uživanje v posameznih obdobjih oz. ob npr. jemanju antibiotikov, so na voljo tudi številna prehranska dopolnila s probiotičnimi kulturami. Pred jemanjem le teh je seveda smiselno razmisliti in preučiti smotnost njihove uporabe, pri tem pa izbrati ustrezen izdelek, ki najbolje naslavlja naše potrebe, svari sogovornica iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje: »Probiotike lahko v telo vnesemo že s probiotičnimi živilami v okviru pestre in uravnotežene prehrane. Dodajanje probiotikov v obliki prehranskih dopolnil oziroma zdravil je predvsem smiselno ob jemanju antibiotikov, ki večinoma ne delujejo selektivno, zato uničujejo tudi koristne bakterije. Probiotike lahko dodajamo tudi v primeru okužb pre-

bavil, pri prebavnih motnjah in v podporo imunskemu sistemu. Pri različnih namenih uporabe je treba upoštevati vrsto in količino probiotikov. Ob tem pa je treba poudariti, da lahko probiotični jogurti in druga probiotična živila vsebujejo primerljivo količino probiotikov ali celo presegajo njihovo vsebnost v prehranskih dopolnilih.«

In kako izbrati primerno vrsto probiotikov?

Če ste v precepu, se je najbolje posvetovati z izbranim zdravnikom (sploh v primeru resnejših zdravstvenih stanj in ob sočasnosti kroničnih težav) ali farmacevtom, prav tako pa lahko za pomoč vprašate tudi kliničnega dietetika ali nutricionista, medtem ko vam bo v primeru otrok prav prišlo mnenje pediatra. V splošnem pa velja, da je za krepitev imunosti in črevesja dovolj kombinacija več vrst *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*. Na svoj jedilnik pa brez zadržkov vključite tudi fermentirana živila, saj bodo ta blagodejno vplivala na vaše zdravje, tudi na odpornost in prebavo.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je proročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Brez sladkorja je lažje.
MENI IN TEBI.

LCA A

Brez dodanega sladkorja in sladil

ZELENE DOLINE
Iz Mlekarne Cetele

www.zelenedoline.si

ABC

- A** Vitamin D je ključen za zdravje kosti, mišice in delovanje imunskega sistema.
- B** Pomanjkanje vitamina D je pogosto pri ljudeh, ki se zadržujejo v zaprtih prostorih.
- C** Pred dopolnjevanjem vitamina D se posvetujte z zdravnikom.



Začnimo z vitaminom D

Avtorica: Ana Šega

Ob krajših jesenskih in zimskih dneh, ko sonce izgublja svojo moč, v naših telesih začne pojenjati zaloga vitamina D. To mikrohranilo pogosto imenujemo kar vitamin sonca, saj ob podpori UVB-žarkov nastaja v koži, delno pa ga dobimo tudi s hrano. Vitamin D sodeluje v številnih telesnih procesih, zlasti pri presnovi kalcija in fosforja. Čeprav o njem največ govorimo pozimi, je za dobro počutje in vitalnost pomemben vse leto.



Primož Plohl, dr. med.,
specialist družinske medicine

Vitamin, ki ga telo zna ustvariti samo

Kot pojasnjujejo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), je prisoten vitamin D v živilih rastlinskega izvora v obliki ergokalciferola (vitamin D₂), v živilih živalskega izvora pa kot holekalciferol (vitamin D₃). Ena od njegovih edinstvenih značilnosti je ta, da ga telo lahko tvori tudi samo. Ko UVB-žarki prodrejo v kožo, telo s pomočjo naravne kemične reakcije, endogene sinteze, začne tvoriti vitamin D₃.

Vendar ta proces ni samoumeven. Jeseni in pozimi, ko je sonce v Sloveniji nizko in UVB-žarki niso dovolj močni, je sinteza vitamina D v koži močno zmanjšana in je pri mnogih ljudeh nezadostna tudi ob rednem preživljanju časa na pro-

stem. Po podatkih Evropske agencije za varnost hrane (EFSA) se vitamin D v telesu lahko delno skladišči, predvsem v maščobnem tkivu, delno pa tudi v jetrih in mišicah.

Govorili smo s **Primožem Plohlom, dr. med., spec. družinske medicine**, iz Zdravstvenega doma Slovenske Konjice. Povedal je, da lahko telo zaloge vitamina D ohrani od približno enega do treh mesecev. »Trajanje je odvisno od številnih individualnih dejavnikov. Med njimi so telesna masa, hormonsko stanje, presnovne značilnosti in drugi dejavniki,« pojasnjuje sogovornik. Čeprav so te zaloge omejene, pomagajo vzdrževati raven vitamina D v krvi v obdobjih, ko izpostavljenost soncu upade. »Tudi v jesensko-zimskem obdobju je kljub šibkejšim UVB-žarkom tvorba vitamina D še prisotna,« dodaja Plohl ter opozarja, da količina vitamina, ki ga telo samo proizvede, ni zadostna.

Priporočljive vrednosti vitamina D

Po navedbah Nacionalnega inštituta za javno zdravje je na območju Slovenije od pomladi do jeseni za pokritje dnevnih

potreb po vitaminu D dovolj že petnajst minut zmerne izpostavljenosti soncu, če sta soncu izpostavljena obraz in roke. Če telo zaradi različnih vzrokov vitamina D ne tvori samo, je referenčna vrednost za vnos vitamina D pri vseh populacijskih skupinah, starejših od enega leta starosti, dvajset mikrogramov dnevno. Večina ljudi v Sloveniji s prehrano vnese le med dva do tri mikrograme vitamina D na dan, kar je bistveno manj od priporočljive referenčne vrednosti. Glavni razlog je v tem, da le malo živil naravno vsebuje vitamin D, zato prehrana sama po sebi pogosto ne zadošča za vzdrževanje optimalne ravni v krvi.

»Presežek vitamina D lahko predstavlja tveganje za zdravje, a je ob jemanju v okviru priporočenih vrednosti in ob upoštevanju priporočil vašega zdravnika to malo verjetno. Zato pri večini zdravih ljudi rutinsko spremljanje vitamina D ni potrebno oziroma ni smiselno,« opozarja sogovornik in svetuje, da se pred odločitvijo za dopolnjevanje posvetujete z zdravnikom, ki bo ocenil vaše potrebe ter upošteval morebitne spremljajoče zdravstvene težave.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Življenjski slog in prehrana sta prvi izbiri

Ko sonce ni dovolj močno, je pomembno, da svoj dnevni vnos vitamina D podpiramo z drugimi načini. »Pozimi je pomembno nadomeščanje vitamina D s prehranskimi viri. Priporočljivo je uživanje hrane z veliko vitamina D,« svetuje zdravnik. Med prehranskimi viri živalskega izvora so na prvem mestu mastne morske ribe. Losos, sardine in skuša so prehranska stalnica med viri vitamina. Visoke vsebnosti imajo tudi nekatere ploščate ribe in ribje olje iz jeter trske. Priporočljivo je tudi uživanje drobovine, kot so jetra in ledvice, jajčnih rumenjakov, rdečega mesa, masla, polnomastnega mleka in polnomastnih sirov.

Med rastlinskimi viri pa izstopajo gobe, obogateni mlečni in rastlinski napitki ter žitni izdelki. Ker je vitamin D topen v maščobi, je za njegovo absorpcijo pomembno, da obroki vsebujejo zdrave maščobe.

Zakaj je tako pomemben?

Vitamin D sprva v telesu ni aktiven. Najprej se v jetrih pretvori v obliko, imenovano kalcidiol (25-hidroksivitamin D), ki je glavni laboratorijski pokazatelj ravni vitamina D v krvi. Nato se v ledvicah (in deloma tudi v drugih tkivih) pretvori v biološko aktivno obliko kalcitriol (1,25-dihidroksivitamin D), ki deluje na različne dele telesa.

Aktiviran vitamin D pomaga telesu vsrkavati kalcij in fosfor, esencialna gradnika kosti in zob. Njegova prisotnost je še posebej pomembna za ohranjanje močnih kosti, mišične moči in stabilnosti, saj pomanjkanje vitamina D pri odraslih poveča tveganje za osteomalacijo, večjo verjetnost padcev ter osteoporoznih zlomov in rahitisa pri otrocih.

Poleg vpliva na kosti in mišice vitamin D sodeluje pri delovanju imunskega sistema. Nekatere raziskave kažejo najbolj prepričljive učinke pri osebah z nizkimi izhodiščnimi vrednostmi vitamina D, kjer dopolnjevanje lahko

zmanjša tveganje za nekatere akutne okužbe dihal. Vendar učinek ni enakomeren v vseh skupinah in ne velja kot preventiva za vse diagnoze pri zdravi populaciji.

Vitamin D je vključen v številne presnovne in vnetne poti. Opazovalne študije dosledno kažejo na povezave med prenizkimi ravni vitamina D in neugodni presnovnimi izidi. Metaanalize nakazujejo, da se lahko pri osebah s pomanjkanjem vitamina D z dopolnjevanjem izboljšajo nekateri kazalniki, na primer inzulinska rezistenca ali krvni tlak.

Kdaj dopolnjevanje pride v poštev

Pri določenih skupinah ljudi je nadomeščanje vitamina D utemeljeno in poteka pod nadzorom zdravnika. Kot pojasnjujejo na NIJZ, je v najzgodnejšem obdobju vitamin D ključen za pravilen razvoj kosti. Ker ga dojenčki iz materinega mleka praviloma ne dobijo dovolj, je priporočljivo dodajanje. Pri novorojenčkih, ki so hranjeni z mlečno formulo, se odmere prilagodi vsebnosti vitamina D v mlečni formuli.

Nacionalni portal o hrani in prehrani je predstavil ugotovitve projekta NutriCare, v katerem je Inštitut za nutricionistiko preučeval prehransko stanje prebivalcev domov za starejše občane v Sloveniji. Raziskava je pokazala, da je bilo pri stanovalcih domov za starejše, ne glede na letni čas, pomanjkanje vitamina D zelo pogosto, saj se zadržujejo pretežno v zaprtih prostorih.

»Dopolnjevanje vitamina D je svetovano tudi pri bolnikih z osteoporozo, starejših bolnikih, bolnikih z ledvično boleznijo, bolnikih z moteno absorpcijo vitamina D in še nekatere drugih specifičnih stanjih,« pojasnjuje Plohl in razloži, da v teh primerih nadomeščanje odredi zdravnik, ki predpiše vitamin D na recept kot zdravilo. Sogovornik med ogroženimi za pomanjkanje vitamina D izpostavi tudi posameznike s temnejšo poltjo in tiste z večjim deležem telesne maščobe ter opozarja, naj

»Pozimi je pomembno nadomeščanje vitamina D.«

bodo na zadosten vnos vitamina D pozorni tudi vegani in vegetarijanci.

Smernice vitamina D

Na NIJZ pojasnjujejo, da v zadnjih letih številne države pripravljajo nacionalne smernice, priporočila ali izjave o vitaminu D za splošno in strokovno javnost. V Sloveniji so trenutno oblikovana le pediatrična priporočila o preventivnem jemanju vitamina D. »Priporočila vključujejo dodajanje vitamina D za prvo in drugo leto življenja ter priporočen dnevni vnos vitamina D med celotnim obdobjem rasti. Nimamo pa smernic o preskrbljenosti z vitaminom D, ki bi zaobjele celotno populacijo, še zlasti vse ranljive skupine za pomanjkanje vitamina D (npr. nosečnice, starejše ljudi),« so zapisali in opozorili, da so v pripravi smernice za zadostno preskrbljenost prebivalcev Slovenije z vitaminom D.

Do izdaje strokovnih smernic, ki bodo poenotile tudi dopolnjevanje vitamina D pri zdravi populaciji, sogovornik svetuje, naj se o morebitnem dopolnjevanju najprej posvetujete z zdravnikom. »V primeru, da se vseeno odločimo za dopolnjevanje, je potrebna posebna pozornost, da se ne preseže dnevnega priporočenega odmerka,« opozarja Plohl ter dodaja, da rutinsko preverjanje vitamina D v krvi ni svetovano, smiselno je le v posameznih primerih glede na presojo zdravnika.

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



D3 SOLAR VIT
PRO IMMUN

MOČ SONCA V MAJHNI TABLETI

D3 Solarvit Pro Immun

Prehransko dopolnilo s sladilom

- » tableta vsebuje **1000 i.e. (25 µg)** vitamina D3
- » tablete so prijetnega okusa
- » tableto lahko zgrizete, jo raztopite z lizanjem ali užijete celo
- » priročno dvomesečno pakiranje (60 tablet)

Vitamin D **prispeva k delovanju** imunskega sistema in mišic, ima vlogo pri delitvi celic, ter **prispeva k ohranjanju** zdravih kosti in zob.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.stada.si


ABC

- A** Pri splakovanju stranišča brez pokrova aerosolni delci dosežejo do 1,5 m višine nad školjko v osmih sekundah.
- B** Bioaerosoli v notranjih prostorih predstavljajo od 5 do 34 % onesnaženosti zraka z delci.
- C** Zaprti prostori, v katerih se veliko govori, poje ali težje diha (rekreacija), so okolja z večjim tveganjem za okužbe.



Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede

Avtorica: Helen Žagar

Aerosoli so drobni delci ali tekočinske kapljice v zraku, ki jih ne vidimo, a jih ves čas vdihavamo. Lahko so naravni – v obliki megle ali morske soli –, nastajajo pa tudi pri človekovih dejavnostih, kot so kuhanje, kurjenje, govor in celo – kdo bi si mislil – uriniranje. Ti nevidni delci vse bolj prihajajo pod drobnogled znanstvenikov, saj lahko prenašajo škodljive snovi in mikroorganizme, ki povzročajo bolezni. V nadaljevanju bomo pojasnili, kaj aerosoli sploh so, kako nastajajo, zakaj so pomembni za zdravje in kako lahko zmanjšamo njihovo prisotnost – doma, v službi in posebno v kopalnici.

Kaj so aerosoli in zakaj nastajajo

Aerosoli so drobni trdni delci ali tekočinske kapljice, ki so razpršeni v zraku. Čeprav jih s prostim očesom večinoma ne vidimo, imajo velik vpliv na vreme, podnebje, okolje in zdravje ljudi. Njihova velikost se giblje od komaj nekaj desetih nanometrov – manj kot premer najmanjših virusov – do nekaj desetih mikrometrov, kar je približno širina človeškega lasu.

Glede na izvor aerosole delimo na naravne in antropogene. Naravni aerosoli nastajajo brez človekovega vpliva. Mednje spadajo: morska sol, prah in pesek, pelod in spore gliv ter dim iz naravnih požarov in aerosoli iz vulkanov. Po drugi strani antropogene aerosole povzroča človekova dejavnost, delimo pa jih na več podskupin: industrijske in prometne aerosole (nastajajo pri zgorevanju goriv, iz

izpušnih plinov ipd.), gospodinjske aerosole (nastajajo pri kuhanju, ogrevanju, rabi razpršilnikov ipd.) ter medicinske in higienske aerosole (nastajajo pri kihanju, kašljanju, govorjenju, medicinskih postopkih in celo pri uriniranju ali splakovanju stranišča).

Vpliv aerosolov na zdravje

Posebno mesto tako med enimi kot drugimi zavzemajo bioaerosoli – drobni delci, ki vsebujejo biološke snovi, kot so bakterije, virusi ali glivice. Zdravstveno gledano so slednji najpomembnejši, ker lahko prenašajo povzročitelje bolezni in tako pri ljudeh povzročajo različne zdravstvene težave, od alergij do okužb in zastrupitev. Zato nas bodo v tem članku prvenstveno zanimali prav ti. Med najbolj znane bolezni, ki se prenašajo prek bioaerosolov, sodijo: prehladi, gripa, covid-19,

pljučnica, tuberkuloza, ošpice, norice ter legionarska bolezen.

Tudi naravni in človeški aerosoli iz industrije, prometa ali celo vsakdanjih gospodinjskih opravil (težke kovine, ogljikovi delci, hlapne organske spojine ipd.) lahko škodujejo zdravju. Če jih je v zraku preveč, lahko povzročijo težave z dihalni, alergije, okužbe ali vnetja. Nekateri drobni delci se lahko usedejo globoko v pljuča, včasih celo v krvni obtok, kar poveča tveganje za kronične bolezni dihal, srca in ožilja ter oslavljen imunski odziv.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Kako merimo aerosole

Znanost se je z aerosoli in njihovimi meritvami pravzaprav pričela intenzivneje ukvarjati šele s pojavom pandemije covid-19, saj je obstajal sum, ki je bil deloma tudi potrjen z raziskavami, da se bolezen ne prenaša zgolj prek neposrednega, posrednega ali tesnega stika z okuženimi osebami, in sicer prek okuženih izločkov, kot so slina in dihalni izločki, pač pa tudi prek kapljic oz. aerosolov, ki jih okužena oseba izloči pri kašljanju, kihanju, govorjenju ali petju.

Ker aerosolov ne moremo videti, znanstveniki za določanje koncentracije in velikosti delcev v zraku uporabljajo občutljive inštrumente, kot so števci delcev, laserski spektrometri in t. i. bioaerosolni vzrocniki. V praksi pa lahko kakovost zraka posredno ocenjujemo tudi z merjenjem ogljikovega dioksida (CO₂): višja kot je njegova vrednost, slabše je prezračevanje in večja je možnost, da se v prostoru kopičijo aerosoli.

Kdaj so aerosoli res problem

Raziskave so doslej potrdile, da se največje tveganje za okužbo prek aerosolov pojavi, ko se v prostoru združijo štirje dejavniki: večje število ljudi, slab ali neobstoječ pretok zraka, dolgotrajno bivanje v prostoru ter dejavnosti, pri katerih se izdihuje veliko zraka (petje, govor, telesni napor). V takih razmerah je smiselno spremljati raven CO₂, saj višja vrednost CO₂ deluje kot rdeča zastavica: pomeni, da je prezračevanje nezadostno in da se v prostoru lahko zbirajo aerosoli, kar povečuje tveganje za širjenje okužb. Če raven CO₂ v prostoru preseže 1000 ppm, to pomeni, da prostor potrebuje svež zrak, velja pa tudi razmisliti o skrajšanju trajanja srečanj in po potrebi uporabiti čistilec zraka ali masko.

Stranišče kot pomemben vir aerosolnega onesnaženja

Verjeli ali ne, v zadnjih letih so se znanstveniki resno lotili preučevanja našega vedenja na stranišču – tako merijo, koliko aerosolov se sprostijo ob splakovanju stranišča s pokrovom ali brez njega, in celo kako višina moškega curka urina vpliva na razpršitev mikroskopskih kapljic v zrak.

Raziskave, ki preučujejo, kaj se dogaja med splakovanjem javnih stranišč, ugotavljajo, da splakovanje stranišča ob odprtem pokrovu v zrak spusti veliko število kapljic v velikostnem razponu od 0,3 do 3 µm, ki lahko dosežejo višino vsaj 1,52 m, v zraku lahko ostanejo tudi do nekaj minut, po spustu pa se kapljice nato usedajo na površine prav tako v premeru do metra in pol – tudi na rob umivalnika, ročaje in zobne ščetke. Uporaba pokrova str-

nišča med splakovanjem sicer zmanjša raven aerosolov, popolnoma odpravi pa jih ne, kar nakazuje, da lahko aerosolizirane kapljice uhajajo tudi skozi majhne razpoke med pokrovom in sedežem stranišča. Znanstveniki so tudi potrdili, da se zaradi večkratnega splakovanja javnega stranišča v relativno kratkem času močno poveča tudi raven aerosolov v ozadju.

Neka druga raziskava, ki je preučevala, kaj se dogaja z aerosoli med tem, ko moški stoje urinirajo v pisoar, je podobno ugotovila, da curek urina zaradi svoje hitrosti (tudi do 2,3 m/s) vzburi obstoječe virusne delce, ki se nahajajo vodi in jih dvigne ter razprši po zraku. Hitrost dviganja takšnega z aerosoli onesnaženega zraka lahko znaša od 0,75 do 1,05 m/s, koncentracija aerosolov v zraku pa se lahko med uriniranjem celo potroji. In še – višji kot je curek, večjo kinetično energijo ima ob udarcu ob vodo, zaradi česar se v zrak razprši več mikroskopskih kapljic.

Na podlagi omenjenih raziskav so znanstveniki predlagali vrsto preventivnih ukrepov, ki lahko pomagajo omejiti prenos okužb prek aerosolov na (javnih) straniščih: prostor s sanitarijami naj bo dobro prezračen; pri splakovanju stranišča je priporočljivo uporabiti pokrov; brisač ne obešamo neposredno nad stranišče, prav tako je bolje, da so zobne ščetke in kozmetika zunaj prostora s straniščem; smiselno je uvesti časovni razmik med dvema uporabnikoma stranišča (približno 10–20 s); po uporabi stranišča je priporočljivo na sprednje oblačilo nanesti protivirusno tekočino, na primer alkoholno raztopino; med uriniranjem velja nositi masko in si po koncu temeljito umiti roke; namesto navadne vode lahko za splakovanje uporabimo raztopino z dezinfekcijskim sredstvom; in nenazadnje – nekoliko v šali, še bolj pa zares – priporočljivo je urinirati sede, tudi, če ste moški.

Česa znanost še ne ve

Čeprav so s pojavom bolezni COVID-19 aerosoli postali pravcate male "zvezde" znanstvenih raziskav, stroka njihove vloge pri širjenju vseh bolezni še ne razume popolnoma. Aktualne raziskave tako preučujejo, kako dolgo mikroorganizmi v kapljicah ostanejo nalezljivi in kako nanje vplivajo temperatura, vlaga ter kemijska sestava zraka. Razvijajo se tudi nove metode za zaznavanje bioloških delcev v realnem času, ki bi lahko zgodaj opozarjale na prisotnost virusov ali bakterij v prostorih. Za Slovenijo velja, da na tem področju za zdaj še nima obsežnih raziskav, zato se znanstveniki pri priporočilih večinoma opirajo na tuje študije.

Kako lahko sami zmanjšamo izpostavljenost aerosolom

Aerosolov ne moremo popolnoma odstraniti, lahko pa z določenimi ukrepi bistveno zmanjšamo njihovo koncentracijo.

»V kopalnici zapirajmo pokrov školjke pred splakovanjem.«

- Najosnovnejši in najcenejši ukrep je prezračevanje. Redno odpiranje oken ali uporaba mehanskega prezračevanja omogoča, da se zrak menja vsaj nekajkrat na uro.
- Čistilci zraka s HEPA-filtri učinkovito ujamajo delce, manjše od 0,3 mikrometra, in so še zlasti koristni v zaprtih, slabo prezračenih prostorih.
- Šteje tudi vlažnost zraka – preveč suh zrak omogoča, da kapljice hitreje izhlapijo in ostanejo v zraku dlje, zato je priporočljivo vzdrževati relativno vlažnost med 40 in 60 odstotki.
- V gospodinjstvu velja kuhati ob vključeni napi, redno čistiti prah in izogibati se kurjenju sveč ali dišav, ki povečujejo količino finih delcev.
- In seveda: v kopalnici zapirajmo pokrov školjke pred splakovanjem ter urinirajmo sede – preprosta gesta, ki zmanjša širjenje mikrokapljic.

Povezava med aerosoli in letnim časom

Na količino aerosolov v zraku vpliva tudi letni čas. Pozimi, ko je zrak v zaprtih prostorih suh (relativna vlažnost pod 40 %), se aerosolne kapljice hitreje sušijo. Izhlapevanje povzroči, da je več manjših kapljic sposobno dlje časa ostati v zraku, hkrati pa se spremeni tudi njihova struktura: kapljice kristalizirajo, virusi in bakterije pa se ohranijo v njih in ostajajo nalezljivi. Po drugi strani v pogojih vlažnega zraka (relativna vlažnost nad 40 %) kapljice ohranjajo vsebnost vlage, so posledično težje in zaradi tega manj sposobne ostati v zraku. Za povrh raztopljene soli v teh kapljicah neugodno vplivajo na mikroorganizme ter tako zmanjšujejo njihovo nalezljivost.

Aerosoli so torej drobni, nevidni in neškodljivi – dokler jih ni preveč. Ko pa se začno kopičiti v zaprtih prostorih, postanejo nosilci bolezni in onesnaževal. A dobra novica je, kot smo lahko prebrali, da lahko veliko naredimo sami – nenazadnje tudi tako, da poskrbimo za zdravje tam, kjer se morda sliši nenavadno – v zraku nad straniščno školjko.

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je priporočljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ABC

A Z razvojem različnih tehnologij in storitev smo izpostavljeni številnim umetnim virom.

B Mobilni telefon je najpogostejši vir visokofrekvenčnih elektromagnetnih sevanj.

C Oddaljena bazna postaja je običajno manj tvegan vir kot telefon, ki ga držimo ob glavi.



Razloga za paniko ni, za previdnost pa

Avtorica: Maja Korošak

V zadnjih desetletjih smo vse bolj obdani z napravami, ki oddajajo neionizirna elektromagnetna sevanja – od mobilnih telefonov, wi-fi usmerjevalnikov in bluetooth naprav do daljnovodov ter gospodinjskih naprav. Ker ta sevanja nimajo dovolj energije, da bi neposredno poškodovale DNK, so dolgo veljala za neškodljiva. Kljub temu pa raziskave opozarjajo, da lahko dolgotrajna ali intenzivna izpostavljenost vpliva na človeško telo na druge, posredne načine. Ne gre za povzročanje takojšnjih poškodb, temveč za subtilne fiziološke spremembe, katerih posledic v celoti še ne poznamo.



Doc. dr. Peter Gajšek

Razumevanje teh tveganj postaja ključnega pomena, saj se tehnologija hitro razvija, naši dnevi pa so vse bolj prežeti z različnimi viri sevanja.

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Petrom Gajškom**, direktorjem inštituta za neionizirna sevanja (INIS). INIS je neodvisna in akreditirana organizacija, registrirana za raziskave in

razvoj na interdisciplinarnem področju problematike neionizirnih elektromagnetnih in optičnih sevanj. Je mednarodno priznana institucija na področju varstva okolja in varovanja zdravja pred neionizirnimi elektromagnetnimi in optičnimi sevanji.

Kaj sploh so neionizirna sevanja? Kako se razlikujejo od ionizirnih? Dr. Peter Gajšek: »Sevanje, ki ga določata frekvenca ter pripadajoča energija, je prisotno povsod v našem okolju, saj obstajajo številni naravni viri sevanja, kot so svetloba, toplota, sevanje radioaktivnih snovi, kozmična sevanja ... Glede na energijo in s tem učinek, ki ga imajo na snovi, sevanje delimo na **ionizirna** in **neionizirna sevanja**.

Med ionizirna sevanja uvrščamo tista, ki imajo višje frekvence in s tem energije in

posledično sposobnost ionizacije snovi. Ionizacija je postopek, ko sevanje izbije posamezne elektrone iz atoma. Ker povzročajo ionizacijo tudi v človeških tkivih, so lahko zdravju škodljiva. Ionizirnim sevanjem smo izpostavljeni pri rentgenskem ali CT-slikanju, prisotna so v jedrskih elektrarnah, a tudi v naravnem okolju.«

Katere vrste neionizirnih sevanj so najpogostejše v vsakdanjem življenju? »Neionizirna sevanja so tista, ki imajo nižjo frekvenco in zato nimajo dovolj visoke energije za ionizacijo. Neionizirna sevanja delimo na statična oziroma enosmerna električna ali magnetna polja, nizkofrekvenčna električna in magnetna polja, elektromagnetno sevanje nizkih in visokih frekvenc ter na infrardeče sevanje, vidno svetlobo in ultravijolično sevanje,« je

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

pojasnil Gajšek in dodal, da smo z razvojem različnih tehnologij in storitev izpostavljeni ob naravnih virih neionizirnih sevanj, kot sta sonce in ogenj, ki oddajata infrardeče sevanje, vidno svetlobo in ultravijolično sevanje, tudi številnim umetnim virom. »To so daljnovodi in transformatorske postaje, gospodinj-ske naprave, mobilni telefoni in bazne postaje, radijski in televizijski oddajniki, brez-žični telefoni, wi-fi usmerjevalniki, bluetooth slušalke ...«

Mobilni telefon

Mobilni telefon je najpogostejši vir visokofrekvenčnih elektromagnetnih sevanj (VF EMS) v našem vsakdanu. Kako močno sevanje oddaja telefon med klicem, prenosom podatkov ali v stanju pripravljenosti? »Sevanje mobilnega telefona je zelo dinamično in je odvisno od več dejavnikov. Enota za merjenje te moči je SAR – stopnja specifične absorpcije, ki meri, koliko energije se absorbira v našem telesu (izražena v vatih na kilogram, W/kg). To sevanje je običajno najvišje med klicem. Telefon mora namreč vzdrževati kakovostno zvezo z oddajnikom (bazno postajo), ki je lahko precej oddaljen. Med telefoniranjem so značilne najvišje vrednosti SAR za različne modele telefonov v glavi: 0,6–1,4 W/kg. Telefon se prilagaja in pošilja le tolikšno moč, kot je potrebno za vzdrževanje dobre povezave. Na moč vpliva kakovost signala in razdalja do oddajnika. Če je signal zelo šibek (npr. ena ‚črtica‘ na indikatorju), telefon poveča moč sevanja, da lahko signal ‚doseže‘ bazno postajo. V tem primeru je sevanje lahko do stokrat večje kot pri dobrem signalu. Bliže, kot je telefon bazni postaji, manj moči potrebuje,« razlaga Gajšek in nadaljuje z opisom sevanja med prenosom podatkov in v stanju pripravljenosti. »Med prenosom podatkov (internet, prenos datotek) je telefon tudi aktiven, vendar je sevanje pogosto spremenljivo in nižje kot med dolgim klicem. Značilne najvišje vrednosti SAR v telesu so pri tem 0,5–1,5 W/kg. Podatki se prenašajo v ‚intervalih‘. Telefon pošlje paket podatkov, nato ‚miruje‘, nato spet pošlje. Povprečna moč sevanja je tako pogosto nižja. Enako kot pri klicu je tudi tu ključna kakovost signala. Nalaganje velike datoteke v območju s slabim signalom bo povzročilo visoke vrednosti SAR. V stanju pripravljenosti je sevanje zelo nizko in časovno omejeno. Telefon ne komunicira neprekinjeno, ampak se le občasno oglasi bazni postaji in sporoči, kje se nahaja, da lahko prejme klic ali sporočilo. Značilne vrednosti SAR so zanemarljive. Jakost teh občasnih ‚signalov‘ je zelo majhna,« odgovarja naš sogovornik.

Kako zmanjšati izpostavljenost?

Kot pove Gajšek, rezultati raziskav o vplivih VF EMS-ov kažejo na statistično značilno povečanje tveganja raka na možganih (gliom ter akustični nevrinom) pri tistih posame-

znikih, ki so uporabljali telefon več kot deset let vsaj 30 minut na dan. Po drugi strani pa epidemiološke študije o uporabi mobilnega telefona pri odraslih osebah, ki so telefon uporabljale manj kot deset let, niso pokazale povečanega tveganja za pojav raka na možganih. Mednarodna agencija za raziskave raka, ki deluje pod okriljem SZO, je razvrstila VF EMS (pri izpostavljenostih, ki jih povzročajo mobilni telefoni) v skupino 2B, kar pomeni, da so tovrstna sevanja mogoče rakotvorna za ljudi. To pomeni, da morebitno povezavo zaznavamo, a nismo prepričani, ali ta povezava tudi zares obstaja. Čeprav dokazov o korelaciji ni, nekaj raziskav kaže na majhno možnost za povečano pogostost nekaterih vrst raka v glavi in vratu.

Gajšek zato v smislu načela previdnosti priporoča, da omejimo število in trajanje klicev in izberemo mobilni telefon s čim nižjo vrednostjo SAR. Če je le mogoče, uporabljajmo komplet za prostoročno telefoniranje (vrvične ali bluetooth slušalke) ali vgrajeni prostoročni zvočnik. Ko aparat vzpostavlja zvezo, ga držimo stran od glave, saj takrat deluje z največjo oddajno močjo. Telefon položimo k ušesu šele tedaj, ko je zveza vzpostavljena. Naš sogovornik tudi svetuje, da se izogibamo pogovorom, ko je signal slab (v kletih, garažah, dvigalih ...). Premaknimo se na mesto, kjer je signal močan. Znotraj stavb je to navedno ob oknih ali drugih odprtinah v stavbi. In ne nazadnje, raje uporabljajmo SMS, saj pri tem telefona ne držimo pri glavi.

Bazne postaje

Bazne postaje v javnosti pogosto sprožajo skrb. Kako močno sevanje zares oddajajo v okolico? »Številne meritve v okolici baznih postaj, vključno z omrežjem 5G v Sloveniji, ki jih je izvedel INIS, so pokazale, da so izmerjene vrednosti na človeku dostopnih mestih celo v najbolj neugodnem primeru nižje od strogih mejnih vrednosti, ki jih uporabljamo v Sloveniji. V povprečju pa so izpostavljenosti nižje od 10 % mejnih vrednosti, ki veljajo za prvo območje varstva pred sevanji v skladu z Uredbo o elektromagnetnem sevanju v naravnem in življenjskem okolju.« Ali je res, da je oddaljena bazna postaja običajno manj tvegan vir kot telefon, ki ga držimo ob glavi? »Sevanje mobilnega telefona, ki deluje z močjo 0,2 W, je na oddaljenosti 23 centimetrov primerljivo s sevanjem bazne postaje na oddaljenosti 20 metrov, ko ta oddaja z močjo 100 W.«

Vpliv na zdravje

Gajšek še pove, da so dosedanje raziskave VF EMS pokazale precej jasno sliko: poznan in nesporen je učinek segrevanja. Pri absorpciji VF EMS v telesu nastane toplota. Uporabniki mobilnih telefonov pa po njegovem mnenju niso ogroženi, saj mejne vrednosti zanesljivo varuje pred toplotnimi učinki. Ali morda kateri učinki ostajajo še nepojasneni? »Če jakosti niso dovolj visoke za dvig tempera-

ture, lahko v določenih pogojih povzročajo netermične učinke. Vdorna globina je odvisna od frekvence in je večja pri nižjih frekvencah. VF EMS nad 10 GHz se absorbirajo na površini kože, pri tem pa zelo malo energije prodre v globlje ležeča tkiva. Pri še višjih frekvencah (nad 30 GHz), ki jih 5G uporablja, pa vse manjša vdorna globina v telesna tkiva in absorpcija energije omejeta izpostavljenost zgolj na površino telesa.«

Zanimalo nas je tudi, ali so naprave, ki naj bi ščitile pred sevanjem (nalepke, obeski ipd.), učinkovite ali gre za zavajanje? Gajšek: »Gre za popolno zavajanje. Različne nalepke, zaščite, piramide ..., ki naj bi zmanjšale sevanje mobilnega telefona, so povsem neučinkovite. V najboljšem primeru nimajo nobenega vpliva, v najslabšem primeru pa lahko zmanjšajo sprejemni signal in s tem celo povzročijo povečanje oddajnega signala ter s tem sevanja telefona.« Naš sogovornik še pove, da po prevladujočem znanstvenem mnenju, ki ga podpira tudi Svetovna zdravstvena organizacija, doslej znani izsledki znanstvenih raziskav niso pokazali nevarnosti za zdravje zaradi uporabe mobilnega telefona ne glede na generacijo mobilne telefonije. Vendar določene raziskave o možnih vplivih pri jakostih, ki so nižje od mejnih vrednosti, še potekajo. To je še posebej potrebno zaradi rabe novih tehnologij (5G, 6G, UWB, Wi-Fi 7 ...), katerih morebitni vplivi niso poznani.

INIS je razvil spletno aplikacijo, ki širši javnosti omogoča dostop do podatkov o obremenjenosti okolja z nizkofrekvenčnimi magnetnimi polji (daljnovodi) in visokofrekvenčnimi EMS (bazne postaje in oddajniki).

Mejna vrednost SAR

Za lokalno izpostavljenost (npr. glava, trup) je v EU določena vrednost 2,0 W/kg, izračunana kot povprečje na 10 g tkiva. Za okončine (roke, noge) je dovoljena višja lokalna izpostavljenost — do 4,0 W/kg. Čeprav je zakonska meja 2,0 W/kg, mnogi proizvajalci mobilnih telefonov načrtujejo naprave tako, da ostanejo daleč pod to mejo. Organizacije, ki se ukvarjajo z varnostjo sevanja, priporočajo načelo previdnosti — to pomeni, da je smiselno omejevati izpostavljenost, kolikor je to praktično mogoče. Pri otrocih in občutljivih skupinah se pogosto priporoča previdnost pri uporabi telefonov oziroma zvočnika in slušalk, da se zmanjša neposreden stik z glavo ali trupom.

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ABC

- A** Novoletne zaobljube imajo učinek novega začetka, ki je kot ločnica med starim in novim jazom.
- B** Spodbuja nas občutek, da smo del nekega skupnega pričakovanja.
- C** Pomembno vlogo pri uspehu ali neuspehu naše odločitve igrajo navade.

Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Vsako leto se ob prehodu v januar pojavi podobna slika: ljudje si obetajo, da bodo prenehali kaditi, zmanjšali uživanje alkohola, se začeli več gibati, začeli bolj zdravo jesti, da bodo shujšali, poravnali dolgove ali preprosto živeli bolj urejeno življenje. Novo leto je simbol novega začetka – kot prazna stran, ki kliče po spremembi. Novoletne zaobljube so zelo privlačne. Vemo pa, da jih velika večina ne traja dlje kot nekaj tednov.

Prelomnice, kot je začetek novega leta, imajo poseben psihološki pomen. Naša preteklost se za trenutek zdi bolj oddaljena, mi pa bolj pripravljeni na spremembo. Gre za učinek novega začetka, ki deluje kot ločnica med »starim« in »novim jazom«. Ta učinek okrepi motivacijo in poveča verjetnost, da naredimo prvi korak. Ne okrepi pa naše samodiscipline.

Vsi nekaj začenjamo na novo

Z novim letom si ljudje ustvarjamo neko skupno pričakovanje spremembe in novih začetkov. Pogovarjamo se o ciljih, govorimo z drugimi o osebnih izzivih in se podpiramo. Ko

sprememba postane družbeno sprejeta ali celo pričakovana, se poveča občutek pripadnosti in motivacije. Občutek, da smo del nekega skupnega pričakovanja, nas spodbuja. Po drugi strani pa lahko povzroči tudi nerealna pričakovanja o sebi.

Ob koncu leta ljudje pogosto delamo obračune s svojim življenjem. Ta življenjska inventura nas spodbudi k iskanju občutka urejenosti, zato je želja, da bi popravili, dopolnili ali izpopolnili področja svojega življenja, še toliko večja. Ko sami sebi nekaj obljubimo, si s tem ustvarimo občutek nadzora – postavimo si jasen cilj, ki nam daje

vtis, da bo naša prihodnost predvidljivejša in obvladljivejša. Že sama zaobljuba nam trenutno poveča občutek lastne vrednosti in samozavest.

Zaobljube imajo kratek rok trajanja

Da, novoletne zaobljube ne trajajo dolgo. Vzroki so v previsokih pričakovanjih do sebe pa tudi v slabi pripravi, moči navade in v količini energije, ki jo zahtevajo spremembe. Novoletne zaobljube si pogosto oblikujemo na temelju idealizirane predstave, kaj bi morali postati, kakšni bi morali biti. Shujšati

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

15 kilogramov, popolnoma prenehati kaditi, od danes trenirati vsak dan ... Ko so cilji preveliki ali nerealni, se ob prvem zdrsu pojavi občutek neuspeha, izgubimo voljo in opustimo cilj, ki smo si ga zadali.

Poleg tega večini naših zaobljub ne sledi načrt, ampak ostanejo na ravni želje. Zelo preprosto je namreč reči »prenehal bom kaditi«. Udejanjanje tega pa zahteva, da razumemo, kaj sproži željo ali »potrebo« po kajenju v nas, kako imamo oblikovane navade v zvezi s kajenjem. Potrebno je ustvariti načrt za obvladovanje stresa in da vemo, kako nas okolica pri tem lahko podpre (ali pa tudi ne). Če se zadeve ne lotimo bolj sistematično, in ne vemo, kako se lahko podpremo in na kakšno podporo lahko računamo, se bo stara navada ali razvada hitro vrnila.

Treba je pogledati, kaj nas vodi k temu, da preveč jemo, ali da kadimo, uživamo alkohol v pretiranih količinah, da odlašamo z določenimi nalogami, in kaj nam to prinese. Pogosto so v ozadju čustva, ki se jih morda niti ne zavedamo. Morda s tem blažimo notranjo bolečino, občutek samote, praznine. Če se soočimo s temi vzroki našega vedenja, lahko naredimo spremembo. Z zavedanjem se naredi prostor za trajnejšo spremembo.

»Da, noveletne zaobljube ne trajajo dolgo. Vzroki so v previsokih pričakovanjih do sebe pa tudi v slabi pripravi, moči navade in v količini energije, ki jo zahtevajo spremembe.«

Značilna zgodba o hujšanju

Zdenka se je odločila, da bo po novem letu začela hujšati. Naredila si je dober načrt in korake, kako bo to dosegla. Bila je navdušena in polna zaupanja vase ter notranje moči. Prepričana je bila, da bo dosegla svoj cilj.

Dolgo se je res držala začrtane smeri in tehtnica se je iz sovražnice številka ena prelevila v njeno prijateljico. Potem je vmes prišel prijatelj rojstni dan in nekaj znotraj nje je reklo: »Ah, na tak dan pa res ne bom stradala! Saj je jutri še en dan.« V nekem drugem trenutku je stala pred odprtim hladilnikom in droben glasek ji je rekel: »Tole je pa res tako zelo zdrava hrana. Tole si lahko privoščim.« In nekoč je za sabo imela težak dan, zato se je kljub jutranjim dobrim sklepom proti večeru potolažila s čokolado, češ: »Kaj pa

sploh imam od življenja?« In še nekaj takšnih izgovorov je imela. »Ah, po kosilu pa res paše nekaj sladkega, to mi ne bo bistveno škodilo.« »Saj že toliko časa hujšam, pa kilogrami že tri tedne ne gredo več dol!« »Kdo bo kar naprej mučil samega sebe!«

Znano, kajne? Na delu je notranja dinamika, ki jo je F. Perls, avtor gešalt psihoterapije, poimenoval *topdog-underdog*. *Topdog* je tisti naš notranji del, ki postavlja pravila, zahteva disciplino, je kritičen, uporablja besede kot »moraš«, »treba je«, nas nadzira in usmerja, moralizira, nazadnje pa nam vzbudi občutke krivde. *Underdog* je tisti, ki se dolgo navidezno strinja, po določenem času pa »gre po svoje« in začne spodnašati, po navadi tako, da niti ne opazimo, dokler ni prepozno. Mimogrede najde »tehten« izgovor, se izogiba, poskuša

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past noveletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

AS AN d.o.o.,
Puchova ulica 7,
Zgornje Jarše,
1235 Radomlje



planet zdravja
www.planetzdravja.com

Drugo mnenje – priložnost za širši pogled na zdravje



Meritve na Festivalu za 3. življenjsko obdobje

Eden največjih izzivov slovenskega zdravstva ostajajo dolge čakalne dobe. Na specialistični pregled ali preiskavo pacienti pogosto čakajo dlje od dopustnih rokov, včasih celo več kot leto dni. To ne vpliva le na počutje, temveč lahko poslabša tudi potek bolezni in kakovost življenja.

Zato se mnogi odločajo za drugo mnenje. Ne kot nadomestilo klasične obravnave, temveč kot dodaten strokovni pogled in

priložnost za bolj informirano odločitev. Drugo mnenje pomeni, da zdravstveno stanje, diagnozo ali terapijo presodi še en strokovnjak – z namenom večje jasnosti in zaupanja, zlasti pri kompleksnih ali kroničnih težavah.

Zdravje ni le odsotnost simptomov. Je ravnovesje telesa, navad, stresa, prehrane in življenjskega sloga. V Planetu zdravja, ki je po Sloveniji prisoten že več kot 20 let, zagovarjamo celostni pristop k dobremu počutju.

Storitev »Drugo mnenje« se začne z neinvazivnim pregledom, pri katerem analizator ANESA brez odvzema krvi meri več kot 150 parametrov. Na tej osnovi skupaj razjasnimo možne vzroke težav in vpliv življenjskega sloga ter po potrebi oblikujemo personaliziran načrt za podporo telesu, preventivo in dolgoročno ravnovesje. Storitev ne

nadomešča klinične diagnoze, temveč jo dopolnjuje. Drugo mnenje je prava izbira, kadar po klasični obravnavi nimate jasnega načrta, želite preveriti dodatne možnosti ali si želite celostnega, osebnega pristopa.

Dolgo čakanje ne pomeni, da se morate vdati v usodo. Drugo mnenje je skrbna odločitev za vaše zdravje. V Planetu zdravja vas vabimo na brezplačne obiske ob Dnevih odprtih vrat po vsej Sloveniji.

Več na www.PlanetZdravja.com ali na brezplačni številki **080 88 10**.

Dopolnite svoj pogled na zdravje. Biti informiran pomeni biti močnejši.



»Pohvalimo se že ob majhnih uspehih in praznujmo majhne zmage. Bodimo hvaležni vsak dan, ko nam uspe. Tudi to nam bo dvignilo raven energije.«

manipulirati, dela se nemočnega in ubogega ...

Kdo zmaga? Običajno *underdog*, čeprav se navidezno strinja in čeprav je na videz šibkejši in ne glede na to, da je *topdog* videti strog in močan. Kje je torej rešitev? V ozaveščenju obeh teh glasov, v sočutju do sebe – s tem se napravi prostor za bolj avtentične odločitve, brez notranjega boja. Pri tem si lahko pomagamo s psihoterapijo, kjer poglobimo zavedanje, lahko tudi v dialogu obeh notranjih delov. S pomočjo tehnike dialoga spoznamo, kaj vsak od njiju hoče in kaj dobrega prinaša. Katera čustva se skrivajo v ozadju. Po navadi se za *topdogom* skriva strah pred neuspehom, za *underdogom* pa želja po sprejetosti in tolažbi.

Navade in energija

Pomembno vlogo pri uspehu ali neuspehu naše odločitve igrajo navade. Navade so avtomatizirani odzivi na notranje ali zunanje sprožilce. Temu, da posežemo po cigareti, lahko

botruje stres ali pa si preprosto ne predstavljamo kave brez cigarete. Potegne nas lahko tudi družba. Da posežemo po hrani, je včasih dovolj dolgočasje ali utrujenost, pomanjkanje energije. Možgani iščejo znane, udobne poti, zato se novi vedenjski vzorci nalagajo počasi in zahtevajo ponavljanje, potrpežljivost in zavestno izbiro. Pot do novih navad je dolgotrajna in zahtevna.

Polega tega spremembe zahtevajo energijo. V začetku je motivacija visoka, postopno pa se zniža. Motiviramo se lahko tako, da vzpostavimo jasno strukturo: rutino, načrt in podporno okolje. V trenutku stresa, bolezn, slabe volje ali utrujenosti se človek pogosto vrne k staremu vedenju, saj to od njega zahteva manj duševnega napora.

Ali so zaobljube smiselne?

Novoletne zaobljube same po sebi niso slabe. Pravzaprav lahko delujejo dobro, če jih oblikujemo premišljeno. Pomembno je, da si postavimo jasen cilj. Ljudje, ki si ob prelomni-

cah postavijo jasne cilje, pogosteje dosežejo pozitivne spremembe kot tisti, ki tega ne storijo. Pot do cilja, ki si ga zadamo, lahko prehodimo z majhnimi, konkretnimi in merljivimi koraki. Namesto da se odločimo za vsakodnevno obiskovanje fitnesa ali enournu hojo v hrib, si lahko rečemo, da bomo za začetek vsak dan hodili 15 minut. Namesto da popolnoma ukinemo cigarete, si lahko rečemo, da bomo za začetek zmanjšali število pokajenih cigaret za tretjino. Namesto da si rečemo, da od danes naprej jemo samo zdravo hrano, si lahko rečemo, da bomo petkrat v tednu jedli zdrav obrok. Pri manjših spremembah je verjetnost, da se bodo utr-dile, večja, psihološki stres pa manjši.

Pomaga tudi to, da se zavemo, kaj sproža neustavljivo potrebo po hrani, cigareti ali čem drugim, kar želimo spremeniti. Kateri so tisti občutki, ki nas vodijo v prenajedanje, kajenje, alkohol? Kdaj se pojavijo, kolikokrat na dan. Ko bomo vedeli to, bomo lahko ugotovili, s čim lahko svojo navado v takšnih trenutkih zamenjamo. Lahko s kratkim odmorom, hladno prho, ki nam požene kri po žilah in dvigne energijo, sprehodom, dihalnimi vajami ali telefonskim klicem.

Obkrožimo se z ljudmi, ki nas v teh spremembah lahko podprejo. Družina, prijatelji, sodelavci ali terapevt lahko pomagajo postaviti meje, nudijo podporo in zmanjšajo možnost, da želja po spremembi ponikne. Pri vedenjih – kot so opustitev alkohola, kajenja ali kompulzivnega prenajedanja ali tudi odlašanja – je podpora ključnega pomena.

Sprejmimo zdrse kot del procesa

Zdrsi naj nam ne predstavljajo neuspeha, temveč jih vzemimo kot pričakovani del spremembe. Pomembno je, da jih normaliziramo in uporabimo kot informacijo o tem, kaj se je zgodilo in kaj lahko naslednjič naredimo drugače. Vprašajmo se, kaj se je zgodilo tik pred tem. Kako sem se počutil/počutila? Kaj bi lahko naslednjič naredil/naredila drugače? S tem se utrjuje odpornost in lažje reguliramo samega sebe.

Dolgotrajne spremembe se zgodijo, ko si človek postopno oblikuje novo identiteto. Lahko si rečemo: »Sem nekdo, ki skrbi za svoje telo.« Ko se vedenje poveže z identiteto, postane vzdrževanje veliko naravnejše.

Pohvalimo se že ob majhnih uspehih in praznujmo majhne zmage. Bodimo hvaležni vsak dan, ko nam uspe. Tudi to nam bo dvignilo raven energije.

Magičnega recepta ni

Novoletne zaobljube niso magični recept za spremembo, so pa močan psihološki sprožilec. Če pristopimo k njim z zavedanjem, da je sprememba proces – z vzponi, padci in učenjem –, lahko novo leto privabi trajnejše premike in ne le kratkoročnega navdušenja. Prav to je morda največja vrednost novoletnih zaobljub: dajejo nam prostor za ponovno odločitev, kdo želimo postati.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



Novoletne prehranske zaobljube: razlogi, zakaj pogosto ne delujejo

Preveliki in nerealni cilj

Ob začetku novega leta si mnogi zastavijo prehranske zaobljube, pogosto v obliki strogih omejitev – na primer popolne izključitve sladkarij, ogljikovih hidratov ali drugih skupin živil – skupaj z izrazito nizkim energijskim vnosom. Pogosta napaka je tudi poskus popolne prenovе prehranskega režima čez noč. Tak pristop je tako psihološko kot fiziološko težko izvedljiv, saj povzroča občutek omejenosti, frustracije in posledično poveča tveganje za opustitev zaobljube.

Ključno je, da so cilji realni, individualno prilagojeni in dolgoročno vzdržni. Takšni cilji pa temeljijo na postopnem uvajanju sprememb in uravnoteženem energijskem in hranilnem vnosu. Le tako lahko razvijemo primerne trajne prehranske navade, ki nas privedejo do želenega cilja.

Želja po hitrih rezultatih

Pogosto želimo, da bi se naš trud in odrekanje kar se da hitro vidno odražala na naši postavi in počutju, vendar je uspešen rezultat lahko viden šele po nekaj mesecih. Ravno zato se naša motivacija lahko hitro zmanjša in zaobljube pogosto hitro opustimo.

Hujšanje brez ustreznega načrta (kaj, kdaj, kako) ali strokovne podpore

Pomembno je da se najprej vprašamo, kaj sploh želimo doseči, ali je določena prehranska zaobljuba sploh smiselna, ter kako nam bo služila na dolgi rok. Pogosto pa ta pomembna vprašanja izpustimo, ter se lotimo nečesa, ker smo »nekje prebrali«, da je določeno prehranjevanje zdravo ali se zaobljub poslužuje družinski član ali prijatelj.

Skrivnega recepta ali diete, ki bi delovala privseh, žal ni. Prizgoraj zapisanih vprašanj nam lahko pomagajo dietetiki ali prehranski

svetovalci, ki so izurjeni, da povzamejo natančno anamnezo, vaše prehranjevalne navade, opravijo meritev telesne sestave ter na podlagi teh parametrov zastavijo dosegljive cilje ter vas uspešno vodijo skozi celoten proces. Pogosto so potrebne tudi naknadne prilagoditve zastavljenih ciljev, ki so povsem individualne – brez strokovne podpore pa se v procesu pogosto izgubimo ter odnehamo.

Zanašanje na shujševalne pripravke

Veliko posameznikov upa, da bodo izgubo telesne mase pospešili z dietnimi oz. shujševalnimi dodatki. Tak pristop je privlačen, saj obljublja hiter rezultat brez večjih sprememb življenjskega sloga. V resnici pa ti dodatki ne morejo nadomestiti uravnotežene prehrane in redne telesne aktivnosti. Pogosto jih lahko spremljajo tudi neželeni stranski učinki (npr. prebavne težave) ali pa imajo lahko resne zdravstvene posledice.

Nezadostna podpora okolice in socialni pritisk

Oseba, ki se odloči za spremembo prehranskega režima, velikokrat ni deležna primerne podpore okolice, tako svojih domačih kot tudi ljudi v drugih okoljih, kjer se redno nahaja. Razna družjenja in prazniki nas lahko hitro vržejo s tira, če ne uberemo pravilnega pristopa.

Različna zdravstvena stanja

Pogosto slišimo stavek »Določeno živilo ali način prehranjevanja naj bi bilo dobro ali zdravo«. Takšnih stvari ne smemo posplošiti. Vedno je potrebno upoštevati parametre, kot so spol, starostno obdobje, fizična aktivnost, stopnja stresa in seveda tudi bolezenska stanja ter pridružene bolezni. Kadar gre za bolezensko stanje ali pridružene bolezni, lahko diete, v kolikor

niso pod strokovnim nadzorom, stanje še bistveno poslabšajo. Kot primer vzemimo starejšo gospo, ki ima fekalno inkontinenco, odloči se, da bo jedla še bolj zdravo in v večini uživala le sadje, zelenjavo, oreščke, polnozrnat žitarice. Zveni zelo zdravo, vendar je stranski učinek omenjenih živil mehčanje blata, kar pri gospe povzroči še bistveno več težav z inkontinenco, kar ji pomembno poslabša kvaliteto življenja.

Napačen pristop

Navadno ljudje, ki se lotijo hujšanja, vedno pomislijo na to, kaj vse morajo črtati iz jedilnika. Do neke mere je sicer to pomembno, vendar pa je veliko bolj produktivno razmišljanje, kaj lahko dodamo – več zelenjave, sadja, polnovrednih prilog in beljakovin, ki lahko izpopolnijo naš prehranski krožnik s tem, ko v splošnem znižajo energijsko vrednost obroka in povečajo vnos koristnih mikrohranil.

Ostali dejavniki

Velik pomen za samo uspešnost hujšanja imajo tudi druge vsakodnevne navade, ki jih počnemo ali pa tudi ne počnemo. Zelo pomembno je, da ob primerni spremembi prehranskega režima poskrbimo tudi za zadostno mero telesne aktivnosti, ki poveča porabo kalorij in izboljša telesno sestavo; ter spanca, ki poskrbi za primerno regeneracijo in ohranja pravilno delovanje presnove.

Prehranska stroka tako priporoča postopne spremembe: na primer najprej zmanjšati vnos sladkih pijač in prigrizkov, in nato postopoma prilagoditi druge dele prehrane. Postopen pristop omogoča lažjo prilagoditev, manj stresa za telo in večjo verjetnost, da bomo spremembam uspeli dosledno slediti.

Petra Vodopivec Kolar, mag. dietet.

Anja Grandovec, mag. dietet.

Maja Lampe Ulčar, mag. inž. prehrane

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je proročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



IATROS

Medicinski center IATROS
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70 (Naročanje vsak delovnik med 8.00 in 12.00)

info@iatros.si, narocanje@iatros.si
www.iatros.si

Seznam dejavnosti:

- Ambulanta za klinično prehrano
- Operacije kil
- Proktologija
- Kolonoskopija in gastroskopija
- Splošna in abdominalna kirurgija
- Magnetni stol
- Rehabilitacija medeničnega dna
- Ambulanta za (uro)ginekologijo in urinsko inkontinenco
- Meritev nihalne svetline z zgodnjo morfologijo ploda
- Endoanalni/3D-ultrazvok
- Laserska kirurgija

Telesna dejavnost

Vsi si želimo v starosti ostati čim dlje samostojni in zdravi. To lahko dosežemo že z majhnimi koraki, kot so uravnotežena prehrana, skrb za zdravje ustne votline in telesna dejavnost. Slednja vpliva tudi na boljše razpoloženje in samopodobo, izvajanje vsakodnevnih opravil, spanec, spomin, ravnotežje in medsebojne odnose. Dovolj je že nekaj minut gibanja dnevno, najbolje na svežem zraku in v dobri družbi. Za spodbudo pa vam predlagamo nekaj enostavnih vaj.

1. DEL VADBE: Ogrevanje s palico
Ogrevanje z enostavnimi vajami bo vaše mišice pripravilo na intenzivnejšo vadbo. Doma ali na sprehodu poiščite približno meter dolgo palico. Z rokama jo primite tako, da imate dlani nekaj centimetrov od vsakega konca palice. Roke s palico spustite do nog, nato pa palico z izravnanimi rokami dvigujte nad glavo. Vaja je učinkovitejša, če je ne izvajate prehitro. Po 10 ponovitvah palico zadržite za glavo, spustite komolce, da bodo pravokotno na rame in se bočno nagnite najprej na eno, nato pa še na drugo stran. Kot metronom. Vajo ponovite destkrat na vsako stran.

2. DEL VADBE: Vaje za večjo moč nog in rok
Poiščite oporo v višini ramen, za katero se lahko primete z iztegnjenimi rokami. To je lahko podboj vrat. Primite se z obema rokama in upognite kolena v počep tako, da težo zadržite z nogama (roke naj bodo le v oporo), nato se spet dvignite in izravnajte. Naredite 10 počepov, trikrat ponovite. Nato se usedite na stol in eno nogo iztegnite predse. Iztegnjeno nogo počasi dvigujte in spuščajte. Naredite 10 do 12 ponovitev po trikrat z vsako nogo. Čutite, kako zadovoljni so vaši kolki? Zdaj pa se postavite ob steno in se nanjo z dlanmi oprite v višini ramen. Iztegnite roke, nato pa jih pokrčite, da se z obrazom približate steni. Kot bi delali sklece, ampak v pokončnem položaju. Naredite 10 do 12 ponovitev in ponovite trikrat. Vse te vaje so učinkovitejše, če jih izvajate počasi.

3. DEL VADBE: Vaje za raztezanje
Vadbo zaključite z nekaj vajami za raztezanje. Sedita na stol in se z rokami primite za zadnji del stola pri naslonjalu.

Ramena potisnite nazaj, glavo pa priklonite naprej, da občutite rahlo napetost v hrbtenici. Položaj zadržite za 20 sekunda, ponovite dvakrat. Še naprej sedite na stolu, eno nogo pa iztegnite predse. Z nasprotno roko se predklonite čim bližje h gležnju iztegnjene nogi, z drugo roko pa se držite za stol pri naslonjalu. Položaj zadržite dvakrat za 20 sekund, nato pa jo ponovite še z drugo nogo in roko. Ko končate to vajo, vstanite in stopite za stol. Z rokami se primite za naslonjalo in se priklonite. Hrbtenico poskusite imeti čim bolj izravnano in pravokotno na tla. Položaj zadržite dvakrat za 20 sekund.

Morda sprva ne bo šlo. Če boste vztrajali in vaje ponovili vsak dan, boste kmalu opazili, da ste močnejši, vzdržljivejši in gibčnejši. Takrat na spletni strani podprimostarejse.si poiščite še ostale vaje v AdBeCede, tam pa boste našli še ostale posnetke vaj iz tega članka. Lahko pa zberete pogum, se pridružite organizirani vadbi za starejše v svojem kraju in se gibate v družbi sovrstnikov.

Zase skrbim, da
DOBRO ŽIVIM



Podprimo starejše

Kratke nasvete za vitalno življenje najdete na podprimostarejse.si.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Integracija geriatrične oskrbe starejših

NOC NAČRT ZA OKREVANJE IN ODPOORNOST

Financira Evropska unija NextGenerationEU

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4 K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatrične oskrbe starejših.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

ABC

- A** Nekajkratno kroženje s sklepi ni dovolj.
- B** Valčkanje je koristen dodatek, ne pa nadomestek za ogrevanje.
- C** Najbolj učinkovit je RAMP pristop ogrevanja.



Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Avtorica: Irena Pfundner

Zima je čarobni čas za ljubitelje drsenja po snežnih strminah. Pogosto pa tudi vir poškodb, ki bi jih z ustreznim ogrevanjem morda lahko preprečili. Ogrevanje pred dejavnostjo pripravi naš srčno-žilni, mišični, predvsem pa nevro-mišični sistem na hitre in nepričakovane odzive na snegu. Sodite med tiste, ki radi preskočijo ogrevanje pred dejavnostjo? Potem si preberite strokovne kineziološke nasvete našega sogovornika, **doc. dr. Mateja Plevnika** s Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem, s katerim smo spregovorili o pomembnosti ogrevanja, podal pa je tudi konkreten predlog ustreznega ogrevanja pred zimskimi športi.

Kako pomembno je po vašem mnenju ogrevanje pred telesno dejavnostjo, še posebej preden se podamo v zimske športe (smučanje, deskanje, tek na smučeh ...)?

Ogrevanje je sestavni del vsakega gibalno, športno vadbenega oz. trenažnega procesa v delu posamične vadbene enote, pa naj gre za vrhunske športnike ali rekreativne športne navdušence. Namensko ogrevanje je z vidika sodobne športne oziroma kineziološke znanosti praktično neizogibno. Več kot 80 % raziskav ugotavlja pozitivne učinke ogrevanja na telesno zmogljivost in pripravljenost za vadbo, na boljše počutje pri naporu med vadbo (sploh v začetnem delu), predvsem pa na zmanjšanje tveganja za poškodbe. Pri zimskih športih, kjer delujemo v hladnem okolju in z visokimi silami (zavoj, sprememba smeri, zdrs, neravnina), je to še toliko pomembnejše. Hkrati pa je ravno v zimskih športih ogrevanje veliko-

krat spregledani del vadbe, sploh pri rekreativnih zimskih športnikih. V hladnem okolju so mišice in vezi bolj toge, živčni sistem deluje počasneje, sklepi so manj pripravljeni na obremenitev. Če brez ogrevanja že v prvem spustu delamo hitre, obremenjujoče gibe, je tveganje za zvine, natrganine in bolečine bistveno večje. Ena od najpogostejših napak je »ogrevanje sproti« – torej vožnjo začnemo kar s spustom po strmini ali hitrim tekom na smučeh, ko tkiva še niso pripravljena, so pa že izpostavljena visokim silam in hitrim ekscentrično-koncentričnim prehodom. To vodi do bolečin, natrganin, zvinov.

Kaj v praksi pomeni ogreti gibal (kolena, kolke, gležnje)?

Ogreti gibal pomeni povsem nekaj drugega kot zgolj nekajkratno kroženje s sklepi. V praksi ogrevanje gibal pomeni povečanje prekrvavitve v mišicah, ki stabi-

lizirajo sklepe, zmanjšanje viskoznosti sinovialne tekočine v sklepih z namenom bolj-šega drsenja sklepnih površin, aktivacija proprioceptivnih receptorjev (zavest o položaju sklepa v prostoru) – kar je ključno pri neravninah, ledenih ploščah in hitrih spremembah smeri – ter povečanje mišično-elastičnih lastnosti tetiv in fascij okoli sklepov. Dober pristop je t. i. RAMP ogrevanje: najprej dvignemo temperaturo in srčni utrip (*Raise*), nato aktiviramo ključne mišice (*Activate*), razmigamo gibalne vzorce, ki jih bomo uporabljali (*Mobilise*), in na koncu dodamo nekaj kratkih, malo intenzivnejših gibov (*Potentiate*), ki posnemajo zahteve športa. Tak pristop je v literaturi opisan kot najbolj učinkovit za akutno pripravo na napor – posebej v športih, kjer so potrebni hitri odzivi in velika moč, kar zimski športi nedvomno so.

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

Kaj se dogaja pri ogrevanju gibal z anatomskega in fiziološkega pogleda?

Dobro ogrevanje sproži cel niz fizioloških sprememb v celotnem telesu. Mišična temperatura (Tm) naraste za 1–2 °C, to pospeši številne kemične reakcije, kar vodi tudi v hitrejši razvoj sile in boljšo odzivnost in eksplozivnost, zmanjša se togost mišično-tetivnega sistema, cikel mišičnega krčenja iz raztezanja v krčenje postane učinkovitejši, kar je ključ pri zavojih, doskokih in spremembah smeri, poveča se prevodnost živčnega sistema, živčni impulzi potujejo hitreje, refleksi in reakcijski čas se izboljšajo, povečata se srčni utrip in pretok krvi, več kisika in hranil prispe do delujočih mišic, odvajanje metabolitov je učinkovitejše, sinovialna tekočina v sklepih postane manj viskozna, kar izboljša mehaniko sklepov, centralni živčni sistem se »uglasi« na gibalno nalogo, aktivirajo se specifični gibalni programi, izboljša se koordinacija in časovna usklajenost mišičnih skupin. Podobnih učinkov ogrevanja je še veliko. Pomemben je tudi mehanizem postaktivacijske potenciacije, kratki, intenzivni dražljaji v zaključku ogrevanja izboljšajo sposobnost hitrega razvijanja sile, kar je pomembno pri eksplozivnih športih in deloma tudi pri smučanju (hitra reakcija, odziv na neravnino), tudi pri smučarskem teku pri, npr., iskanju ravnotežja.

Kako se telo med ogrevanjem prilagodi na zahteve zimskih športov?

Zimski športi zahtevajo kombinacijo hitrosti, moči, ravnotežja in natančne kontrole položaja telesa, pa tudi vzdržljivosti, eni sicer več, drugi manj. Ogrevanje po že omenjenih RAMP protokolih omogoča, da se telo na te zahteve prilagodi postopno: v prvi fazi dvignemo osnovno pripravljenost – srčni utrip, temperaturo, prekrvavitev; v drugi fazi z vajami (počepi, izpadni koraki, bočni koraki, rotacije trupa) treniramo točno tiste gibalne vzorce, ki jih bomo potrebovali na smučiču ali progi; v tretji fazi dodamo kratke, intenzivnejše naloge (npr. 2–3 kratke pospeške, nekaj poskokov, spremembe smeri). S tem

živčno-mišični sistem preklopi v način delovanja, ki je bolj podoben realnim obremenitvam, ki nas čakajo. Rezultat ogrevanja je, da telo v prvih minutah dejavnosti ni presenečeno, ampak v območju veliko večjih obremenitev deluje v režimu, na katerega je bilo postopno pripravljeno.

V zadnjih letih pogosto slišimo za trend fascialnega ogrevanja in valčkanja pred dejavnostjo. Kakšno je vaše mnenje o tem?

Valčkanje (*foam rolling*) in t. i. fascialno ogrevanje sta v zadnjih letih zelo popularna, a ju moramo postaviti v pravi kontekst. Valčkanje je koristna tehnika, ki lahko zmanjša občutek togosti in poveča gibljivost. Nekateri raziskave kažejo, da se s tem začasno izboljšata pretok krvi v tkivu in občutek sproščenosti. Vendar pa je pomembno razumeti, da to ni ogrevanje v pravem pomenu besede. Raziskave kažejo, da valčkanje kratkoročno lahko poveča obseg gibljivosti, lahko izboljša prekrvavitev v povrhnjih tkivih in subjektivni občutek sproščenosti, nima pa konsistentnega dokaza, da bi sam po sebi izboljšal moč, hitrost ali agilnost in ne nadomesti dviga srčnega utripa in sistemske aktivacije, ki ju daje aktivno ogrevanje. Zato je strokovno stališče, da je valčkanje lahko koristen dodatek, ni pa zadosten nadomestek za ogrevanje. Če ga uporabljamo, ga je idealno umestiti pred ali po glavnem ogrevanju, temu mora nujno slediti aktivno ogrevanje v smislu RAMP. Če rekreativec naredi samo nekaj minut valčkanja v apartmaju in potem brez aktivnega ogrevanja stopi na smuči, je z vidika kineziološke znanosti praktično neogret.

Kakšno ogrevanje bi bilo po vašem mnenju najprimernejše pred smučanjem, deskanjem ali tekom na smučeh? Lahko podate kratek protokol za rekreativca?

Za rekreativca bo za varnost in večji užitek dovolj 8–12 minut dobro zastavljenega RAMP ogrevanja. Primer:

- **R – Raise** (2–3 minute): hitra hoja v klanec ali po stopnicah, lahek tek, nizki skipping. Cilj: dvig srčnega utripa, občutek toplote v telesu.

- **A + M – Activate & Mobilise** (4–6 minut): 2 × 10 polpočepov, izpadni koraki naprej in v stran, kroženje z boki, kolena, gležnji, zamahi nog naprej/nazaj in v stran (dinamično raztezanje), vaje za zadnjico (npr. most, hoja z elastiko v stran), 2 × 20–30 sekund vaj za trup (plank, rotacije).

- **P – Potentiate** (2–3 minute): 2–3 kratki pospeški (5–10 m) v smučarskih čevljih ali pancerjih, nekaj bočnih korakov ali lažjih poskokov, ki posnemajo zavoj, 2–3 kratke vaje s hitrejšo spremembo smeri.

Po ogrevanju naj rekreativec ne stoji 15 minut pri miru v vrsti na sedežnico. Če je čakanje daljše, naj vsaj občasno ponovi nekaj elementov (bočni koraki, zamahi nog, polpočepi) in poskrbi za topla oblačila, da vzdržujejo dvignjeno telesno temperaturo, kar je pomemben prispevek za ohranitev učinkov ogrevanja.

Katere so najpogostejše napake pri ogrevanju, ki jih ljudje počnemo v praksi?

Najpogostejša napaka je, da se ogrevanja sploh ne lotimo, ker »ni časa« ali ker »bom prvih nekaj voženj vozil počasi«. Druga pogosta napaka je zelo kratko, površinsko ogrevanje – nekaj gibov z rokami ali eno kroženje z nogo ne bo bistveno spremenilo stanja mišic in sklepov. Druge pogoste napake so tudi: preveč statičnega raztezanja pred dejavnostjo (to lahko prehodno zmanjša sposobnost razvoja sile, če mu ne sledi dinamični del), zgolj valčkanje ali raztezanje brez dviga srčne frekvence in brez specifičnih gibalnih vzorcev, nespecifične vaje (npr. nekaj kroženja z rokami) brez vključitve vzorcev, ki so zares pomembni za smučanje ali tek na smučeh, ni zaključne faze – torej ni postopnega dviga intenzivnosti do ravni, ki je primerljiv namenjeni dejavnosti, ogrevanje in potem dolg premor brez ohranjanja temperature, kar zmanjša učinke predhodnega ogrevanja.

Kaj pa raztezanje po dejavnosti? Tega spustimo še pogosteje kot ogrevanje?

Raztezanje po dejavnosti pogosto spustimo, ker smo utrujeni ali se nam mudi. Vendar ima tudi ta del vadbene enote svoj smisel. Po končani vadbi so mišice ogrete in bolj dovzetne za varno povečanje gibljivosti. Mirno, statično raztezanje (20–30 sekund na mišično skupino) lahko pomaga zmanjšati občutek togosti, prispeva k boljšemu občutku regeneracije in dolgoročno pomaga ohranjati ali izboljšati gibljivost. Raziskave sicer kažejo, da samo raztezanje ni čarobna zaščita pred poškodbami, je pa pomemben del celostne skrbi za naš gibalni aparat – še posebej pri športih, kot je smučanje, kjer je veliko ekscentričnih oziroma ekscentrično-koncentričnih obremenitev (zavirajočih mišičnih kontrakcij). Zato je smiselno, da si po dnevu na snegu vzamemo nekaj minut za umirjeno raztezanje, ki ga lahko kombiniramo tudi z drugimi vajami sproščanja ali dihalnimi vajami. Telo nam bo naslednji dan hvaležno.

Vsebinska

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

STARBALM®

Sproščene mišice, sproščeni vi.

Obiščite nas!

Poskrbite za svoje mišice – pred, med in po vadbi!

Medicinski pripomoček Starbalm® izpolnjuje zahteve za oznako CE.

Ko želite razumeti svoje zdravje



ABCzdravja.si

... prave informacije o vaših težavah

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi

PONUDBA VSEH PONUDB!

Popusti do **13.000** EUR

EKO
subvencija do **7.200** EUR

Izjemno financiranje
tudi brez obresti

+4 zimske
gume*



5 let tovarniške garancije
brez omejitve kilometrov

 **HYUNDAI**

Vsebina

- 4 Kako premagati zimsko utrujenost?
- 6 Nenadna zapora žile
- 9 Pravila intimne nege pri moških in ženskah
- 12 Mrzle noge
- 14 Pomagajmo telesu
- 17 Otroško zdravje v zimskem obdobju
- 20 Ustna higiena pomaga telesu
- 22 Kaj lahko sami storimo?
- 24 Suh zrak pozimi
- 26 Tudi pozimi ne pozabimo nanje
- 28 Železna moč za vsak dan
- 30 Tiho breme čezmerne mase
- 32 Kdaj, za koga in katere izbrati?
- 34 Začnimo z vitaminom D
- 36 Aerosoli ali zakaj je pr poročljivo »lulati« sede
- 38 Razloga za paniko ni, za previdnost pa
- 40 Ste se ujeli v past novoletnih zaobljub?
- 45 Ogrevanje gibal pred zimskimi športi



Povprečna poraba goriva: 0,00 l/100 km, emisije CO₂: 0,00 g/km. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva, emisijah CO₂ ter ugodnosti pri financiranju so na voljo na www.hyundai.si. *Ob nakupu avtomobila prejmete 4 zimske gume za samo 1 evro, gum ni mogoče zamenjati za denar oz. za dodaten popust. Eko subvencija - preverite možnost pridobitve nepovratne finančne spodbude na www.borzen.si