

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi
informacijami

Februar 2026
Leto 21, številka 2

Življenje
z diagnozo raka

Nosečnost in
vadbe

Ko je v želodcu
preveč zraka

Kako okrepiti kosti

Kaj razkrivajo
odpadne vode

PRILOGA: Avtoimunske bolezni

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



Planet of Health
planet zdravja
www.planetzdravja.com

Dnevi odprtih vrat:
→ Več na strani 10

10.2. Nova Gorica
11.2. Ljubljana
17.2. Novo mesto
18.2. Koper
18.2. Maribor
19.2. Celje

Kmetija Puntar

- Pridelava in predelava industrijske konoplje.
- Lastni izdelki in registriran obrat za predelavo.



kmetija Puntar
Slovenija

Svetovanje in informacije -
051 691 391
www.cbd-kmetija.si

Respimucil®

600 mg šumeče tablete

acetilcistein



**Redči gosto sluz v dihalnih poteh
in olajša izkašljevanje.**

BRp - Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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

Bonifar

Zambon

Odgovoren za trženje: Bonifar d.o.o.

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni**
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA: Avtoimunske bolezni**
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Letnik 21, številka 2,
februar 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.



ABC

- A** Več kot tretjino vseh smrti zaradi raka povzročijo dejavniki, povezani z življenjskim slogom.
- B** Za pljučnim rakom ne zbolijo vsi kadilci, so pa v primerjavi z nekadilci 20-krat bolj ogroženi.
- C** Dedni, genetsko pogojeni raki predstavljajo le okoli 5 % vseh rakov v populaciji.



Rak – največji strah sodobnega časa

Avtorica: Helen Žagar

Rak ostaja ena najbolj strašljivih diagnoz sodobnega časa. Že sama beseda v nas vzbudi občutek ogroženosti in strahu pred neznanim. Hkrati pa je rak bolezen, o kateri danes vemo neprimerno več kot pred nekaj desetletji. Svetovni dan boja proti raku je zato priložnost, da pogledamo v številke, razumemo, kaj rak sploh je, zakaj nastane, katere vrste so najpogostejše, kje so možnosti za preventivo in kaj nam prinaša prihodnost.

Kaj rak sploh je?

Rak (malignom ali maligni tumor) ni ena sama bolezen, temveč skupno ime za več kot dvesto različnih bolezni, do katerih pride zaradi nepopravljive mutacije genov v celičnem jedru. Zaradi nepovratnih genetskih okvar se začno celice nekontrolirano deliti, vraščati v sosednja tkiva in v končni fazi preko krvi prenašati tudi v najbolj oddaljene dele telesa, kjer nastanejo zasevki. Od začetne spremembe celice do takrat, ko je bolezen mogoče zaznati (bodisi kot bulo ali kot spremembo v delovanju organov), lahko mine tudi do 20 let.

Nevarnostni dejavniki

Do sprememb v genih pride bodisi zaradi dednosti (zgolj okoli 5 % vseh rakov) bodisi te nastanejo tekom življenja pod vplivom staranja, nezdravega življenjskega sloga ter škodljivih dejavnikov iz okolja, kot so sevanje, kemikalije ali nekateri virusi.

Strokovnjaki opozarjajo, da so politične in ekonomske spremembe konec prejšnjega stoletja negativno vplivale na življenjski slog in javnozdravstvene sisteme. Posledično ravno zaradi dolge latentne dobe pri raku pričakujejo, da se bodo posledice omenjenih sprememb pokazale šele v prihodnosti. Poleg tega je rak v prvi vrsti bolezen starejših ljudi, življenjska doba prebivalstva pa se v razvitem svetu daljša. Zato rak predstavlja vse pomembnejši javnozdravstveni, ekonomski in socialni izziv sodobne družbe.

Pomembno je razumeti, da več kot tretjino vseh smrti zaradi raka povzročajo dejavniki, povezani s (predvsem zahodnjaškim) življenjskim slogom: debelost, energijsko prebogata hrana s premalo zelenjave in sadja ter sedeči način življenja v kombinaciji s škodljivimi raz-

vadami, kot sta pretirano uživanje alkoholnih pijač in kajenje.

Med **rake**, pri katerih se **najpogostejše pojavlja dedna oblika**, sodijo rak debelega črevesa in danke, rak dojke in jajčnikov, rak prostate, rak trebušne slinavke, maligni melanom ter rak želodca. Pri ljudeh z dedno obremenitvijo se rak pogosto pojavi v mlajših letih in pri več družinskih članih.

Rak v Sloveniji

V Sloveniji se pod okriljem Onkološkega inštituta Ljubljana podatki o rakavih obolenjih že vse od leta 1950 zbirajo v okviru Registra raka Republike Slovenije. Gre za enega najstarejših registrov raka v Evropi. Podatki o raku v Sloveniji od leta 1961 dalje so trenutno dostopni na spletnem portalu SLORA (www.slora.si).

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Seznam najpomembnejših nevarnostnih dejavnikov z oceno deleža smrti za rakom (Doll R., Peto R., 1981).

Nevarnostni dejavnik	Delež smrti zaradi raka (%)
Čezmerna telesna teža, nepravilna prehrana, telesna nedejavnost	30
Kajenje	16
Okužbe	9
Reprodukativni in spolni dejavniki	7
Poklicni dejavniki	4
Okoljski dejavniki	1–4
Alkohol	3
Sevanje	3

Najnovejši dostopni podatki veljajo za leto 2022. Za obdobje med letoma 2018 in 2022 tako velja, da je bilo v povprečju odkritih 17.253 rakov letno, tveganje smrti za rakom do 75. leta pa je letno v povprečju znašalo 11,3 %. Izvzemši nemelanomski rak kože – ki je v Sloveniji najpogostejša oblika raka, ki praviloma ne ogroža življenja – je bilo v tem obdobju v povprečju na leto odkritih 13.060 rakov. Spet izvzemši nemelanomski rak kože

smo Slovenci v tem obdobju **najpogostejše zbolevali za rakom prostate** – 1.730 odkritih primerov v povprečju letno, sledil mu je rak **pljuč in sapnika** (najpogostejši razlog zanj je kajenje) – povprečno 1.628 odkritih primerov letno, nato **rak dojk** – 1.519 odkritih primerov v povprečju letno ter **rak debelega črevesa in danke** – 1.344 zaznanih primerov v povprečju letno. Raki prostate, pljuč, dojk, debelega črevesa in danke ter melanom so

leta 2022 predstavljali kar 54 % vseh ugotovljenih rakov pri nas.

Med rojenimi leta 2022 bo do svojega 75. leta starosti za rakom predvidoma zbolel vsak tretji Slovenec.

To so v glavnem tudi raki, zaradi katerih ljudje v Sloveniji najpogostejše umirajo. Tako za obdobje med letoma 2018 in 2022 v povprečju velja, da je **najvišji delež med vsemi smrtmi zaradi raka dosegel rak pljuč in sapnika** (18,5 %), sledili so mu **rak dojk** (15,9 %), **rak prostate** (13,3 %), **rak debelega črevesa in danke** (10,6 %), **rak trebušne slinavke** (6,3 %) ter **rak želodca** (4,9 %).

Petletno čisto preživetje odraslih slovenskih bolnikov s katero koli vrsto raka, ki so zboleli v obdobju 2018–2022, je bilo 59 %, bolnic pa 64 %.

Približno tretjino smrti zaradi raka lahko preprečimo!

Preprečevanje raka v grobem delimo na primarno in sekundarno. **Primarna preventiva** se nanaša na zmanjševanje tveganja za nasta-

Vsebina

- 4

Rak – največji strah sodobnega časa
- 7

Življenje z diagnozo raka
- 9

Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12

Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14

Te zoprne rdeče žilice
- 16

Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18

Spregledana težava želodca
- 22

Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24

Kaj so hormoni
- 26

Bolečine v mišicah
- 29

Kako okrepiti kosti?
- 32

Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35

PRILOGA: Avtoimunske bolezni
- 35

Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37

Avtoimunska obolenja prebavil
- 40

Lahko je prizadeta tudi koža
- 42

Imunski sistem in živčevje
- 45

Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Ali poznate simptome raka pljuč?

Suh kašelj

Utrujenost

Izguba apetita

Nočno potenje

Stalna bolečina v prsnem košu, v rami ali v hrbtu

Nenadna izguba teže

Oteženo dihanje

Hripavost

Informacija pripravljena januarja 2025.
AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, t. 01/51 35 600

AstraZeneca

SI-4803

5

»Po navedbah Onkološkega inštituta Ljubljana se je, odkar v Sloveniji deluje presejalni program ZORA, število novih primerov raka materničnega vratu skoraj prepolovilo. Podoben trend beležimo tudi pri raku debelega črevesa in danke.«

nek raka. Najpomembnejši ukrepi primarne preventive so: opustitev kajenja (najpomembnejši ukrep), zdrava prehrana in redna telesna dejavnost, omejevanje uživanja alkoholnih pijač, zaščita kože pred soncem ter cepljenje proti HPV (rak materničnega vratu, del rakov ustnega žrela) in hepatitisu B (rak jeter).

Sekundarna preventiva pa se izvaja sistemsko, v okviru javnega zdravstvenega sistema, in je namenjena zgodnjemu odkrivanju rakavih sprememb. V Sloveniji se redno izvajajo trije programi: program **ZORA** (rak materničnega vratu), program **DORA** (rak dojke) in program **Svit** (rak debelega črevesa in danke).

V okviru državnega presejalnega programa ZORA je vsaka ženska, stara med 20 in 64 let, ki v zadnjih treh letih ni opravila pregleda z odvzemom brisa materničnega vratu, s pisnim vabilom na dom povabljen na pregled. Ker rak materničnega vratu potrebuje več let, da iz predrakave oblike napreduje v raka, je s tem programom velika večina nevarnih sprememb materničnega vratu odkritih in zdravljenih pravočasno.

Državni presejalni program DORA, namenjen zgodnjemu odkrivanju raka dojke, vključuje vse ženske, stare med 50 in 69 let, ki nimajo predhodne diagnoze raka dojke. Te so vsaki dve leti povabljeni na mamografijo oz. rentgensko slikanje dojke.

Tretji tovrstni presejalni program pri nas je Svít – ta je namenjen odkrivanju predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki. Vanj so vključeni vsi moški in ženske med 50. in 74. letom starosti, ki so vsake dve leti vabljeni na preventivni pregled.

Po navedbah Onkološkega inštituta Ljubljana se je, odkar v Sloveniji deluje presejalni program ZORA, število novih primerov raka materničnega vratu skoraj prepolovilo. Podoben trend beležimo tudi pri raku debelega črevesa in danke, kjer tako pojavnost bolezni kot smrtnost že več let opazno upadeta.

Rak po svetu

Po podatkih Svetovnega observatorija za raka, ki deluje pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije, je leta 2022 za rakom na svetu zbolelo 19.976.499 ljudi, umrlo zaradi raka pa 9.743.832 posameznikov. Pet najpogostejših rakov (od najpogostejšega do najmanj pogostega), diagnosticiranih leta 2022, je bilo: rak pljuč, rak dojke, rak debelega črevesa in danke, rak prostate in rak želodca. Pet najpogostejših rakov, zaradi katerih so ljudje umirali (od najpogostejšega do najmanj pogostega) v letu 2022, pa je bilo: rak pljuč, rak debelega črevesa in danke, rak jeter, rak dojke in rak želodca. Alarmanten podatek je,

da za rakom najbolj zbolevamo (v padajočem vrstnem redu) prebivalci Avstralije in Nove Zelandije, Severne Amerike, Severne Evrope, Zahodne Evrope, Južne Evrope in Vzhodne Evrope. Največja smrtnost zaradi raka v zgoraj naštetih regijah je v Vzhodni Evropi.

Zdravljenje raka in prihodnost

Zdravljenje raka je področje, ki se nenehno razvija. Znanost nima univerzalnega zdravila zanj, skuša pa zdravljenje individualizirati ter s tem bolnikom podaljšati in izboljšati življenje. Tako na Onkološkem inštitutu Ljubljana o posamezniku prilagojenem načinu zdravljenja odloča multidisciplinarni tim, sestavljen iz onkološko usmerjenega kirurga, radio-terapevta in internističnega onkologa, po potrebi v timu sodelujejo tudi specialisti različnih drugih diagnostičnih in terapevtskih strok. Med glavne načine zdravljenja raka, ki jih po potrebi tudi kombinirajo, danes sodijo: **sistemsko zdravljenje z zdravili** (citostatiki oziroma kemoterapija, hormonska zdravila, tarčno zdravljenje in imunoterapija), ki uničujejo rakaste celice in zavirajo njihovo rast; **obsevanje** z ionizirajočim sevanjem; **kirurgija** (približno 60 % bolnikov z rakom je operiranih).

Za konec nas je zanimalo še, kakšne novosti na področju zdravljenja raka je v Sloveniji prineslo leto 2025 in kakšna prihodnost se obeta bolnikom.

- Spomladi 2025 je Onkološki inštitut Ljubljana v sodelovanju s priznanimi mednarodnimi organizacijami zagnal dvoletno raziskavo o upravičenosti in izvedljivosti uvedbe novih presejalnih programov za raka prostate (PETER) in pljučnega raka (LUKA).
- ZZS je uvedla določene novosti v zdravljenju in diagnostiki, pomembne tudi za zdravljenje raka: nadgradnja diagnostike tveganja za raka prostate z naprednimi metodami; uvedba nove celične terapije, ki uporablja bolnikove lastne celice za zdravljenje (zlasti pri raku prostate), ter uvedba nove preiskave pozitronske emisijske tomografije, ki omogoča natančnejše slikanje tumorjev.
- Onkološki inštitut Ljubljana je izdal posodobljena priporočila in klinične poti za zdravljenje kožnega melanoma, ki vključujejo nove smernice za diagnostične postopke, spremljanje po zdravljenju ter sodobne pristope v sistemskem zdravljenju metastatske bolezni.

Rak še naprej ostaja vodilni vzrok smrti v razvitem svetu, kar pomeni tudi v Sloveniji. Zaradi staranja prebivalstva bo število bolnikov z rakom v prihodnosti naraščalo. Dobra novica pa je, da zaradi napredka znanosti raka vse bolj obvladujemo. Slednje pomeni, da več ljudi zboli, a tudi več ljudi ozdravi ali vsaj živi še dolgo po diagnozi. Največji izzivi v prihodnosti pa bodo: zgodnje odkrivanje, zagotavljanje enakega dostopa do zdravljenja ter nadaljnji razvoj personalizirane medicine.

Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni
35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavil
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Vsaka nova informacija lahko sproži čustveni odziv in se je treba z njo spoprijeti.
- B** Strahu pred smrtjo ne smemo prezreti ali zmanjševati njegovega pomena.
- C** Negotovost pri bolniku je povezana s procesom zdravljenja in tudi s potekom bolezni.

Življenje z diagnozo raka

Avtorica: **Maja Korošak**

Diagnoza raka globoko zareže v človekovo duševnost. Bolniki z rakom se soočajo z različnimi občutki in čustvi, ki so povezana tako z boleznijo kakor tudi z zdravljenjem. Ko dobijo diagnozo, so običajno pretreseni. A čustva strahu, negotovosti in žalosti ob izgubi zdravja se lahko nadaljujejo tudi še po končanem zdravljenju.

»Vsa ta čustva so normalna in pričakovana,« zatrjuje **dr. Andreja Cirila Škufca Smrdel, spec. klinične psihologije**, z Onkološkega inštituta Ljubljana. Z njo smo se pogovarjali o duševnih težavah, s katerimi se soočajo bolniki z rakom.

Kakšna je čustvena reakcija pri ljudeh, ko izvedo, da imajo raka? »Večina ljudi opiše, da je slišati za diagnozo velik šok. Pot do diagnoze je zelo različna in tudi ta pot določa, kako se bodo odzvali. Velikokrat ljudje ob simptomu iščejo odgovor na vprašanje, kaj to je in nazadnje dobijo diagnozo. Pri nekaterih pa prve preiskave ne dajo odgovora in sledi dolgotrajna diagnostika. Ko po daljšem času odgovor na to, kaj se dogaja z njimi, končno dobijo, je diagnoza lahko tudi olajšanje, saj imajo težave ime in dobijo načrt, kaj je treba narediti. Tretja skupina so bolniki, ki se udeležijo presejalnih programov in po telefonu izvedo, da je nekaj sumljivega – za njih je ta informacija kot

strela z jasnega neba, in seveda velik šok,« razlaga Škufca Smrdel.

Postavitev diagnoze ni en dogodek, saj sledijo zamejitvene preiskave z namenom ugotovitve, kako obsežna je bolezen, in odločanje glede zdravljenja. Vsaka nova informacija lahko sproži odziv in se je treba z njo spoprijeti, pove naša sogovornica. »Ob teh šokih, ki jih bolnik doživlja, pa so še drugi odzivi. Pojavijo se številni strahovi, žalost, jeza, občutja krivde, sramu, porajajo se najrazličnejše misli: zakaj jaz, zakaj zdaj ...? Prvo obdobje, ob procesu diagnosticiranja, ob nadaljnji diagnostiki, ob čakanju na zdravljenje je polno čustev, misli, ki se intenzivno porajajo in se mešajo med seboj. Marsikdo ta obdobja opisuje kot ena najtežjih v spoprijemanju z boleznijo in zdravljenjem.«

Soočanje z minljivostjo

Pogosto diagnoza bolezni, ki potencialno ogroža življenje, prinese spoprijemanje tudi z dejstvom, da je življenje minljivo in ni

gotovo. »Strah pred smrtjo je tema, ki je ne smemo ignorirati in ne zmanjševati njenega pomena. Ker že to, da ima človek možnost izraziti to doživljanje, ima možnost ubesediti, da ga je strah smrti, da ima varen prostor v odnosu s sočlovekom, ki se empatično odzove, brez nerealnega optimizma in zagotavljanja, prinese olajšanje. Ko ljudje ubesediti ta svoj strah in so slišani v njem, to odpre komunikacijo tako z bližnjimi kot tudi z zdravstvenim osebjem, od katerih lahko dobijo podporo v sprejemanju realnosti bolezni.

Rak je ena beseda za zelo različne bolezni in vsaka ne pomeni neposredne grožnje življenju. Seveda pa je razlika v tem, ali gre za začetno obliko bolezni ali pa je diagnoza takšna, da napoveduje hujši potek in slabši izid. Zato se mora komunikacija o strahu pred smrtjo prilagoditi stanju, v katerem je bolnik, in bolezni, s katero se spoprijema,« poudarja Škufca Smrdelova.

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

» Recepta, kako se odzvati, kako pokazati podporo bližnjemu, ki se spoprijema z rakom, v resnici ni. Ostati blizu, poklicati, vprašati, kaj nekdo potrebuje, ponuditi pomoč.«

Komunikacija z bližnjimi

Bolezen poseže v življenje posameznika in družine v zelo različnih življenjskih obdobjih in v zelo različne odnose, začne Škufca Smerdelova o pomenu komunikacije z bližnjimi. »V družinah so različni vzorci komunikacije, različni odnosi, različne stopnje povezanosti že od prej. Socialna podpora je po vseh raziskavah pomemben dejavnik spoprijemanja z boleznijo. Lahko pa je tudi dejavnik tveganja, kadar odnosi v družini niso najboljši. Nekateri ljudje v svoji družini nimajo varnega odnosa ali pa ga družinski člani iz različnih razlogov ne zmorejo podpreti pri spoprijemanju. Podporo lahko dobijo tudi zunaj družine, s strani prijateljev, sosedov ipd.

Potrebe bolnikov po podpori se lahko v času zdravljenja tudi spreminjajo. Podpora posamezniku, ki se spoprijema z boleznijo, je po eni strani praktična, npr. prinesiti iz trgovine, pomagati v gospodinjstvu, pomagati priti do zdravnika. Vloge, ki jih je do tedaj opravljal oboleli, velikokrat (vsaj začasno) preidejo na druge. Še posebej v družinah z manjšimi otroki, ob zaposlenosti partnerke oziroma partnerja, prevzemanje vlog obolelega postane velika obremenitev. Zato zmanjka moči in prostora za prav tako pomemben del – čustveno podporo,« pojasnjuje Škufca Smerdelova. Pomemben del v odnosih je tudi komunikacija. »Smiselno se je odprto pogovarjati ne le o bolezni, ampak tudi o doživljanju bolezni. Velikokrat se je lažje pogovarjati o tem, kaj je rekel zdravnik in kdaj je naslednje obsevanje. Velikokrat bolniki ščitijo svoje svojce pred svojo boleznijo, hkrati pa tudi svojci lahko ščitijo bolnike pred razmišljanjem o tem. Nekateri to imenujejo zarotniška tišina, v kateri pa breme nosi vsak sam. Zelo dragoceno je, če družinskim članom uspe tudi ta del podeliti med seboj. Da se pogovoru o strahu, žalosti, negotovosti in podobnem ne izogibajo ali pa da ne gredo v pretiran optimizem. Svojci so tisti, ki lahko pomagajo upati, kadar bolnik ne zmore ali pa se telesno preslabo počuti in zato tudi duševno težje gleda pozitivno naprej. Po drugi strani svojci bolnika lahko le še dodatno potrejo, če so daleč stran od njegovega aktualnega doživljanja. Pretirani opti-

mizem, ki ne pusti prostora strahu, žalosti in jezi, ni v pomoč,« zatrjuje psihologinja.

Biti zraven

Zelo podobno velja tudi pri prijateljih. »Ko smo se pred časom v skupini bolnic z rakom pogovarjali o tem, kako komunicirati z nekom, pri katerem se bolezen ponovi, so članice izrazile svoje dvome. »Ne vem, ali naj pokličem. Ne vem, kaj naj rečem. Ali ji bo zdajle ustrezalo ali ne? Ne vem, kako se počuti, ne vem, kaj zdaj potrebuje.« Moja misel je bila, da so se enako počutili ljudje okoli njih, ko so prvič zbolele. Bolniku bo enkrat klic ustrezal, drugič pa ne. Doživljanje se namreč v tem intenzivnem obdobju lahko zelo spreminja. Poleg tega so bolniki lahko različni v tem, kakšna oblika pozornosti jim ustreza. Neka bolnica mi je rekla, da ji ena od prijateljic nenehno pošilja pozitivne misli. Šlo ji je na živce. Druga gospa pa je izrazila zadovoljstvo in hvaležnost nad tem, da ji je prijateljica vsak dan poslala lepo misel.

Recepta, kako se odzvati, kako pokazati podporo bližnjemu, ki se spoprijema z rakom, v resnici ni. Ostati blizu, poklicati, vprašati, kaj nekdo potrebuje, ponuditi pomoč. Pomembno pa je tudi za bolnike: povejte, kaj potrebujete in povejte, česa morda ne potrebujete. Veliko lažje je, če se vpraša in če se pove.«

Spremenjena samopodoba

Vsaka sprememba v telesu ljudem predstavlja izgubo, na katero se duševno odzovejo. Recimo izguba las, pomanjkanje energije ... Naša sogovornica pove, da se ljudje odzovejo tudi na normalne, pričakovane neželene učinke. »Izguba las je sprememba, ki se zgodi na začetku, in čeprav ljudje vedo, da bodo lasje spet zrastle, jih je izgubiti vseeno težko. Podobno je z vsemi drugimi telesnimi spremembami. Pomembno je, da slišimo njihovo stisko! Ko se ljudje spoprijemajo s spremenjeno telesno samopodobo, je smiselno, da se osredotočijo na to, da vplivajo na tisto, na kar se da vplivati, in sprejemajo tisti del, na katerega ne morejo vplivati. Na ta način spet dobijo občutek nadzora nad življenjsko situacijo,« pove Škufca Smerdelova.

Ko se bolnik sooča z negotovostjo

Negotovost pri bolniku je povezana s procesom zdravljenja in tudi s potekom bolezni. »Zdravljenje raka je pogosto sestavljeno iz različnih oblik zdravljenja. Običajno so bolniki seznanjeni z okvirnim načrtom, ki pa se lahko tudi še spreminja. Obdobje od načrta in do začetka zdravljenja je običajno eno najbolj stresnih. Marsikdo pove, da se stiska zmanjša, ko se zdravljenje zares začne. Bolnikom je v pomoč jasna struktura zdravljenja, osredotočenost na obvladovanje vseh težav, ki jih zdravljenje prinaša, ter skrb zase. Pogosto se stiska poveča, ko se zdravljenje konča, saj negotovost ostaja in tudi strah pred tem, kako bo bolezen potekala, prav tako so tu še vedno neželjeni učinki zdravljenja, ni pa rednega stika z zdravstvenim osebjem. Takrat je pred bolniki tudi postopno vračanje v službo ter v socialne odnose. Bolniki pogosto povedo, da tudi misli, povezane s strahom pred ponovitvijo bolezni, v tem obdobju postanejo glasnejše. Strah pred ponovitvijo bolezni je normalen in pričakovan odziv. Strah nas je v vseh situacijah, ki so nevarne. Ni pa ves čas enako prisoten. Stopnjuje se v določenih situacijah, na primer pred kontrolnim pregledom ali ob spremenjenih telesnih zaznavah – in teh je lahko po zdravljenju raka veliko. Stopnjuje se ob smrtih v socialnem okolju. Ali pa ob razmišljanju o prihodnosti; tako se na primer ob nakupu nove garderobe pojavi misel: »ali jo bom še potrebovala«, ali pa ob rezervaciji dopusta za naslednje leto: »če bom v redu«.

Včasih je strah pred temi mislimi težji kakor strah sam. Poleg tega med ljudmi velja prepričanje, da moraš biti ves čas pozitiven in da boš s strahom lahko prikladal bolezni, kar imenujemo strah pred strahom. »Kako si lahko bolnik in svojci sami pomagajo ob strahu pred ponovitvijo bolezni? Misli se pojavijo v glavi, ne da bi to želeli, zato jim rečemo samodejne misli. Pomembno je razumeti, da je to le misel in da se misli pač dogajajo. Pomembno pa je, da »ne začnemo misli misliti«; se pravi, da se bolnik ne zaplete v te misli in ne dela različnih miselnih scenarijev. V terapevtskih procesih se učimo spuščati te misli.

Kdaj poiskati strokovno pomoč? »Ob spoprijemanju z rakom in njegovim zdravljenjem je strokovno pomoč smiselno poiskati takrat, ko so občutja žalosti, strahu, negotovosti, brezupa ipd. pregloboka, trajajo predolgo in ovirajo vsakdanje življenje,« odgovarja psihologinja in dodaja, da je včasih treba poiskati pomoč tudi zaradi simptomov, ki so posledica spremenjenega hormonskega stanja ali neželene učinkov zdravil, so pa podobni simptomom duševne stiske ali motnje. »Tak primer je na primer nespečnost ali nihanje razpoloženja ob uvedeni hormonski terapiji – nekateri bolniki težko sprejmejo zdravila ali nefarmakološko obravnavo, ker doživljajo, da npr. niso depresivni, ampak ne spijo, odkar imajo hormonsko terapijo.«

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Ob daljši izpostavljenosti mrazu se upočasni delovanje možganov.
- B** Kronične bolezni lahko botrujejo temu, da so starejši manj odporni proti nižjim temperaturam.
- C** Fiziološki termoregulacijski mehanizmi pri starejših delujejo počasneje in manj učinkovito.



Podhladitev je za starostnike nevarna

Avtorica: Maja Korošak

Podhladitev, strokovno jo imenujemo hipotermija, nastane, ko telesna temperatura pade pod 35 °C. Čeprav jo pogosto povezujemo s skrajnimi zimskimi razmerami, se lahko pojavi tudi v blagih vremenskih pogojih, predvsem pri starejših ljudeh. V tej starostni skupini je tveganje večje zaradi fizioloških sprememb, kroničnih bolezni, jemanja določenih zdravil ter včasih zaradi socialnih ali bivalnih razmer.

Podhladitev je lahko tiha in neopazna, a hkrati izjemno nevarna, zato sta prepoznavanje znakov in pravočasno ukrepanje še posebej pomembna.

Kot je dejala **Breda Krišto, dr. med., spec. družinske medicine**, ki dela v ambulanti DSO Bokalci v Ljubljani, o podhladitvi govorimo takrat, ko »temperatura v okolici toliko pade, da telo odvaja več toplote, kot jo lahko proizvaja,« in še pojasnila, da so najbolj ogroženi majhni otroci, starostniki, brezdomci, vsi nedohranjeni in alkoholiki. Ogroženi so tudi delavci oziroma ljudje, ki se veliko gibajo na terenu, to so planinci, lovci in vojaki.

Kaj se pravzaprav dogaja, ko je telo izpostavljeno nizkim temperaturam? »Ob daljši izpostavljenosti mrazu se upočasni delovanje možganov, kar vodi v oteženo razmišljanje, oteženo je tudi gibanje. Zaradi tega oseba ne zna in ne zmore pravilno odreagirati. Simptomi podhladitve so sprva drhtenje,

mišice se začnejo spontano krčiti in s tem sproščajo toploto. To traja določen čas. Sledijo pa izčrpanost, zmedenost, otrdelost mišic, zaspanost, izguba spomina,« razlaga Krištova.

Naša sogovornica pove, da je normalna telesna temperatura pri ljudeh od 35 do 37 °C. »Če telesna temperatura pade pod 35 °C, govorimo o podhladitvi. Pri blagi podhladitvi je jasna zavest, prisotna sta drgetanje in vznemirjenost, pospešena sta dihanje in srčni utrip.« Kako ukrepamo v tem primeru? »Ukrepamo tako, da osebi ponudimo vroč in sladen čaj in jo spodbujamo h gibanju. Seveda pa osebo najprej zaščitimo pred mrazom.« Krištova poudari, da podhlajeni osebi ne smemo ponujati alkohola.

Drugače ukrepamo pri hujših oblikah podhladitve. »Če je oseba otopela, zaspala ali celo nezavestna, je najbolje takoj poklicati reševalce na 112. Ob tem ugotovimo, ali sta

prisotna dihanje in srčni utrip. Če tega ne zaznamo, začnemo oživljati.«

Sogovornica pojasni tudi, zakaj so starostniki bolj ogroženi. »Telo starostnika se težje prilagaja spremembam, saj je manj odporno proti vsem vrstam sprememb. Duševne in telesne sposobnosti so bistveno slabše kot pri mlajši populaciji. Imajo več kroničnih bolezni, ki dodatno prispevajo k temu. Poleg vsega naštetega ima veliko starostnikov demenco in kognitivni upad mentalnih funkcij, kar pomeni, da ne znajo pravilno oceniti situacije, ki jih lahko ogroža.«

Kateri pa so najpogostejši vzroki podhladitve pri starostnikih? »Najpogostejši vzroki podhladitve pri starostnikih so njihova pozabljivost in napačna ocena, ki ji botrujeta demenca in kognitivni upad. Ne znajo se dovolj toplo obleči, ne znajo oceniti vremenskih razmer, precenjujejo svoje telesne sposobnosti. To lahko predstavlja velik problem

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

»Če telesna temperatura pade pod 35 °C, govorimo o podhladitvi. Pri blagi podhladitvi je jasna zavest, prisotna sta drgetanje in vznemirjenost, pospešena sta dihanje in srčni utrip.«

pri starostnikih, ki so še dobro gibljivi in se sami odpravijo od doma. Takšni starostniki potrebujejo nadzor. Pri starejših, ki živijo sami, naj družina, sosedi ali socialne službe redno preverjajo, ali je stanovanje dovolj ogrevano in ali se oseba počuti dobro. Posebej pomembno je opaziti nenadne vedenjske spremembe, ki lahko nakazujejo začetno podhladitev,« priporoča Krištova in še svetuje, naj imajo starostniki v zimskem obdobju toplejša oblačila od ostale populacije, po možnosti naj bodo oblačila v več slojih. »Te lahko po potrebi slečejo, če je v prostoru prevroče. V hladnih dneh naj nosijo kapo in rokavice. Če je zunaj hud mraz, pa naj raje ostanejo kar doma.«

Zakaj so starejši bolj ogroženi?

Poglejmo podrobneje, zaradi česa so starejši bolj ogroženi za podhladitev. S staranjem se telo spreminja na načine, ki otežijo vzdrževanje primerne telesne temperature in telo starejšega človeka slabše uravnava telesno toploto. Fiziološki termoregulacijski mehanizmi pri starejših namreč delujejo počasneje in manj učinkovito, zato se telo težje segreva, ko je izpostavljeno mrazu. Poleg tega starejši pogosto manj intenzivno čutijo mraz, kar pomeni, da se nevarnost podhladitve lahko pojavi, še preden opazijo, da jim je hladno.

Starejši imajo tudi manj mišične mase. Mišice pomembno prispevajo k ustvarjanju

toplote. S starostjo mišična masa upada, kar zmanjša sposobnost telesa, da proizvaja toploto, predvsem med mirovanjem.

Številne kronične bolezni lahko botrujejo temu, da so starejši manj odporni proti nižjim temperaturam. Bolezni srca, ožilja, sladkorna bolezen, bolezni ščitnice, demenca in druge kronične bolezni lahko vplivajo na zaznavanje temperature, gibanje, presnovo ali krvni obtok. Posledično telo počasneje reagira na mraz ali se manj učinkovito ščiti. Nekatera zdravila, kot so sedativi, antidepresivi, uspavalna in antihipertenzivi, lahko zmanjšajo sposobnost telesa, da se prilagaja mrazu. Prav tako lahko vplivajo na zmedenost in počasnejše odzivanje, zato oseba težje prepozna nevarnost.

Pomembni so tudi socialni dejavniki. Pri starejših, ki živijo sami, imajo nizke dohodke ali bivajo v slabše ogrevanih prostorih, je tveganje podhladitve bistveno večje. Včasih se zgodi, da starejši zaradi varčevanja pozimi ogrevajo le del stanovanja ali ga sploh ne ogrevajo, kar lahko hitro postane nevarno.

Kako sploh lahko pride do podhladitve? Podhladitev se ne zgodi samo med zimskimi nevihtami ali pri daljši izpostavljenosti snegu. Pri starejših se lahko pojavi v hladnem ali premalo ogrevanem stanovanju. Starejši se lahko podhladijo, če gredo na kratek izhod neustre-

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

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



Planet of Health
planet zdravja
www.planetzdravja.com



- 15%

Paket ugodnosti
Lažje zadihajte
2 x Olje 77

Redna cena: **70^{'74}** EUR

Promocijska cena: **59^{'90}** EUR

+BREZPLAČNA dostava
Vsebuje: **olje evkaliptusa in timijana**

MODRA ŠTEVILKA
080 88 10

www.planetzdravja.com | info@planetzdravja.com

zno oblečeni ali pa med spanjem, če je prostor prehladen. Podhladijo se lahko tudi ob padcu, ko oseba dlje časa leži na tleh ali če je njihova obleka mokra ali vlažna, tudi če zunaj ni zelo mrzlo. Ne nazadnje do podhladitve lahko pride tudi po zaužitju alkohola, ki daje lažen občutek toplote.

Razumeti moramo, da je telo starejšega človeka občutljivejše in lahko izgublja toploto hitreje kot telo mlajše osebe – tudi v razmeroma blagih razmerah.

Zgodnji znaki podhladitve

Simptomi podhladitve se pri starejših lahko razvijejo počasi in jih je težje prepoznati. Pogosti zgodnji znaki so tresenje (pri hujši podhladitvi ga lahko tudi ni), hladna, bleda koža, otrdelost prstov, okornost pri gibanju, zaspanost ali neobičajna utrujenost, počasno, nejasno govorjenje, zmedenost ali težave pri razmišljanju, počasni gibi, nerodnost in nestabilna hoja.

Pri starejših se lahko zmedenost hitro poslabša in pogosto spominja na simptome možganske kapi ali demence. Ravno zato je pomembno, da bližnji ali negovalci upoštevajo možnost podhladitve, kadar opazijo nenadne spremembe v obnašanju.

Kdaj gre za nujno stanje?

Napredovala podhladitev je življenje ogrožajoče stanje, ki zahteva takojšnjo medicinsko pomoč. Alarmantni znaki so odsotnost tresenja, zelo počasno dihanje ali nizek srčni

utrip, izguba zavesti, skrajna zmedenost, togost mišic in modrikasta koža.

Kot rečeno, je ob sumu na hudo podhladitev vedno treba poklicati nujno medicinsko pomoč. Posameznika ne smemo siliti na noge, močno drgniti kože ali polivati z vročo vodo, saj lahko to povzroči dodatne poškodbe.

Kako pomagamo ob blagi podhladitvi?

Če so simptomi blagi in je oseba pri zavesti, lahko pomagamo z naslednjimi ukrepi:

- 1. Premik v tople prostor. Najprej poskrbimo, da posameznik ni več izpostavljen mrazu.
- 2. Menjava mokrih oblačil. Mokra oblačila zelo hitro odvajajo toploto, zato jih je treba takoj sleči.
- 3. Postopno ogrevanje. Ogrevamo s toplimi odejami, suho obleko in toplimi napitki (voda, čaj, juha). Izogibamo se alkoholu in zelo vročim tekočinam.
- 4. Ogrevanje trupa. Najprej ogrevamo telo okrog prsnega koša in trebuha – ne rok ali nog, da ne povzročimo hitrega povratnega pretoka hladne krvi proti srcu.

»Podhladitev se ne zgodi samo med zimskimi nevihtami ali pri daljši izpostavljenosti snegu. Pri starejših se lahko pojavi v hladnem ali premalo ogrevanem stanovanju.«

Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni
35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavil
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



Kako preprečiti podhladitev pri starejših?

Preventiva je ključnega pomena, saj lahko že majhne spremembe bistveno zmanjšajo tveganje.

- 1. Varnost doma
 - Prostor naj bo pozimi ogrevan vsaj na 20–21 °C.
 - Zapiramo vrata med prostori, da toplota ne uhaja.
 - Postelja naj bo dobro izolirana, z dodatnimi odejami.
 - Preprečimo prepih in zagotovimo ustrezno izolacijo oken.
- 2. Primerno oblačenje
 - Uporaba več plasti: spodnja plast naj odvaja vlago, zgornje naj zadržujejo toploto.
 - Topla kapa, šal, rokavice in nogavice so temelj, tudi če se ne zdi zelo mrzlo.
 - Nikoli naj ne ostanejo v mokrih ali vlažnih oblačilih.
- 3. Prehrana in hidracija
 - Redni, topli obroki pomagajo ohranяти telesno energijo.
 - Topli napitki čez dan lahko pomagajo pri splošnem občutku toplote.
- 4. Gibanje
 - Tudi kratka, blaga telesna dejavnost spodbuja krvni obtok in proizvodnjo toplote.
 - Dolgotrajno sedenje v mrzlem prostoru poveča tveganje za podhladitev.
- 5. Redni obiski in nadzor
 - Pri starejših, ki živijo sami, naj družina, sosedi ali socialne službe redno preverjajo, ali je stanovanje dovolj ogrevano in ali se oseba počuti dobro.
 - Posebej pomembno je opaziti nenadne vedenjske spremembe, ki lahko nakazujejo začetno podhladitev.

ABC

- A** Zmerna vadba izboljšuje počutje in zmanjšuje tveganje za zaplete.
- B** Gibanje pomaga preprečevati bolečine v križu in krčne žile.
- C** Redna dejavnost lahko pozitivno vpliva na potek in izid poroda.



Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ob novici o nosečnosti se bodoče mamice praviloma začnejo še bolj zavedati pomena zdravega življenjskega sloga. Več pozornosti namenijo prehrani, počitku in tudi gibanju. Medtem ko nekatere poprej niso bile telesno dejavne, so se druge rekreativno ali profesionalno ukvarjale s športom že pred nosečnostjo. Ob tem pa jih pogosto spremlja skrb, v kolikšni meri bo nosečnost vplivala na njihovo dosedanje raven telesne dejavnosti in ali je vadba v tem obdobju sploh varna.

Kmalu po zanositvi se naše telo začne spreminjati, saj se postopoma privaja na novo življenje, ki se razvija v maternici. Nosečnost prinaša številne spremembe, od bolj očitnih, kot je vidno preoblikovanje trebuha, do tistih manj očitnih. Razlog za številne se skriva v povečanem izločanju nekaterih hormonov (estrogen, progesteron, relaksin ...), na krilih katerih poteka postopno prilagajanje našega telesa. V prvem in drugem trimesečju se zaradi razširitve žil vrednosti diastoličnega krvnega tlaka pogosto znižajo, v zadnjem trimesečju pa se krvni tlak običajno vrne na prednosečniško vrednost. Ker srce dela hitreje in močneje, se poveča tudi volumen krvi, ki jo poganja po telesu, zato se lahko srčni utrip v tem obdobju poveča za okvirno deset utripov na minuto. Pod vplivom progesterona in relaksina pride do mehčanja posameznih vezi in sproščanja mišic (ter posledične ohlapnosti sklepov), s čimer se medenica postopoma pripravlja na porod. Zaradi skoraj 20-kratnega povečanja maternice v obdobju nosečnosti pride tudi do sprememb v položaju notranjih organov, kar vpliva tudi na sam proces dihanja. Naš organizem začne s kopičenjem maščob za zagotavljanje energetskih rezerv, spremembe v

položaju in velikosti nekaterih organov pa povzročijo razmik trebušnih mišic. Rastoča maternica potisne predpono navzgor, rebra se razširijo, prsni koš postane širši. In čeprav se pljučna kapaciteta zaradi tega nekoliko zmanjša, se poveča volumen vdihanega zraka, saj nosečnice praviloma dihamo globlje, ne pa nujno hitreje.

Ključ do boljšega počutja, manj zapletov in lažjega poroda
Telesna vadba tudi v nosečnosti pozitivno vpliva na naše zdravje in dobro počutje. Po dosedanjih izkušnjah izboljšuje telesno držo in zmanjšuje napetost mišic ter vpliv stresa na organizem. Hkrati pa zmanjšuje tudi možnost poškodb, a le, če smo pri vadbi previdni in ne izbiramo dejavnosti, ki bi lahko tveganje za poškodbe povečale. Prav tako vadba zmanjšuje bolečine v spodnjem delu hrbta, ki so v nosečnosti pogoste, in izboljša pretok krvi ter preprečuje nastanek krčnih žil. Ker se količina krvi v obdobju nosečnosti zaradi potreb maternice in ploda poveča kar za petino, lahko, sploh v stoječem položaju, prihaja do povečanega zastajanja krvi v nogah. Vene namreč sprejemajo velike količine krvi, kar vodi v zgošče-

vanje le te v razširjenih venah nog in predelu nožnice. Posledično se na teh mestih pretok upočasni. Spremembe v nosečnosti zato pogosto vodijo v pojavnost ali poslabšanje krčnih žil, s telesno dejavnostjo (hoja, plavanje itd.) pa lahko izboljšamo venski pretok in s tem omilimo težave ter upočasimo napredovanje krčnih žil. Po raziskavah sodeč je telesna vadba v nosečnosti tudi dobra preventiva pred nastankom nekaterih bolezni v tem obdobju kot npr. nosečnostni diabetes in hipertenzivni zapleti. Pozabiti ne gre niti na pozitivne učinke vadbe na splošno dobro počutje, saj imajo bodoče mamice, ki se v obdobju veselega pričakovanja ukvarjajo z vadbo, praviloma manjše tveganje za pojav depresije ali anksioznosti. Ženske, ki so bile v obdobju nosečnosti dejavne, so v drugem in tretjem trimesečju pridobile tudi manj telesne teže, poleg tega je bila tudi otrokova teža ob rojstvu praviloma manjša. Prav tako služi kot dobra predpriprava mišic medeničnega dna na porod, raziskave so pokazale, da vpliva tudi na izid poroda. Telesna vadba med nosečnostjo je namreč povezana z večjo verjetnostjo za naraven vaginalni porod, saj imajo ženske, ki se redno gibljejo, tudi v obdobju nosečnosti manjšo stop-

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

njo carskega reza, hkrati pa tudi krajše prvo obdobje poroda. Vzdržljivost mišic skrajša tudi trajanje druge porodne dobe, saj imamo boljši nadzor nad delovanjem mišic in lažje vplivamo na njihovo sproščanje.

Vsako trimesečje zahteva drugačen pristop k vadbi

Obstaja široka paleta telesnih dejavnosti, vendar niso vse primerne za vse nosečnice, ne za vsa obdobja nosečnosti. »Prvo trimesečje predstavlja najintenzivnejše spremembe v telesu. Pod vplivom progesterona se upočasni prebava, pojavi se napihnjenost, slabost, v telesu se zadržuje voda, utrujenost, pogosto je prisotna fiziološka anemija. Če ni težav v nosečnosti (krvavitve, anameza neuspešne nosečnosti ...), svetujemo zmerno telesno dejavnost, ki je lahko v obliki določenih vodenih vadb, hoja in nordijska hoja, zmeren tek, kolesarjenje. Na tem mestu je treba poudariti, da pretok krvi skozi placento vzame približno 20 % celotnega minutnega volumna srca (MVS). Posledično se lahko nosečnica prej in hitreje zaduha ter utruji, kar naj bo tudi glavno vodilo, da je dovolj,« pojasnjuje **Matic Gornik, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, iz Bolnišnice za ženske bolezni in porodništvo Postojna in doda, da se v drugem trimesečju pojavijo že prve telesne spremembe. Zaradi rasti ploda in maternice se spremeni fiziologija gibanja, poveča se ledvena lordoza. Tudi v tem obdobju kot najprimernejša načina vadbe izpostavi hojo in nordijsko hojo, medtem ko je pri vodenih vadbah že treba postaviti omejitve pri dvigovanju bremen, se izogibati poskokom in počepom. Prav tako na vadbo vplivajo dodatna tveganja, ki so lahko prisotna pri nekaterih nosečnicah: »Zelo pomemben vpliv na telesno dejavnost ima pregled v 20. tednu nosečnosti – morfologija, saj sta pri nizkoležeči posteljici in sploh pri predležči posteljici potrebna počitek in mirovanje, vadba pa bo v tem primeru primorana

počakati na poporodno obdobje.« Po drugi strani se v primeru gestacijskega diabetesa še posebej svetuje redna telesna dejavnost, saj pomaga vzdrževati nižjo raven krvnega sladkorja pri nosečnicah. V zadnjem trimesečju se telo pripravlja na porod, zaradi česar se poveča tudi izločanje hormonov, ki rahljajo vezi medeničnega obroča. Tudi v tem trimesečju svetujejo podobne dejavnosti in previdnosti kot v drugem. Telesne dejavnosti v obdobju nosečnosti se razlikujejo tudi glede na izhodiščno telesno pripravljenost. Nosečnice, ki so bile tudi pred zanositvijo redno telesno dejavne oz. gre celo za profesionalne športnice, lahko praviloma nadaljujejo vadbo tudi v prvih mesecih nosečnosti, a z omejitvami. Odsvetujejo se športi z visokim tveganjem za padce (smučanje, jahanje ...), pa tudi kontaktni športi in naporu nad 2500 m nadmorske višine. Priporočeno je, da se pred dejavnostjo posvetujete z izbranim zdravnikom, vsekakor pa je nujno, da z napredovanjem nosečnosti zmanjšate težo uteži/bremana in število ponovitev oz. serij. Če ste bili pred nosečnostjo občasno telesno dejavni, je najbolje, da se pred začetkom vadbe posvetujete z izbranim strokovnjakom glede oblike dejavnosti, ki bo najprimernejša glede na vaše želje, potrebe in stopnjo telesne pripravljenosti. »Posvet je potreben predvsem, kadar nosečnica name-rava biti 'čezmerno' aktivna. To velikokrat vidimo pri športnicah, ki si popolnega mirovanja niti ne znajo predstavljati. Pri njih se tudi pogosto zgodi, da jim je običajna telesna dejavnost premalo. Sicer pa je najbolj odvisno od vrste športa, s katerim se nosečnica ukvarja,« o nujnosti posveta z ginekologom pojasni sogovornik.

Hoja – najpreprostejša in najdostopnejša izbira

Tudi če pred nosečnostjo niste bili telesno dejavni, je dobro, da s tem, ko postanete odgovorni za novo življenje, razmislite o bolj zdravi

vem življenjskem slogu. Kot pojasni Gornik, pa takoj prenehajte z dejavnostjo in se posvetujte z izbranim ginekologom, če začutite bolečine, se pojavijo krči ali krvavitve: »V primeru krvavitve je potreben pregled v ginekološki urgentni ambulanti. Pri pojavu krčev in bolečine se po navadi pacientke prav tako oglasijo v urgentni ambulanti, kjer pa v veliki večini lahko pacientke pomirimo, da so krči nenevarni ter svetujemo uživanje magnezija, v primeru močnejših krčev predpišemo zdravila, ki krče lahko nekoliko omilijo.« Če nimate zdravstvenih težav ali zapletov v nosečnosti, pri čemer se telesna dejavnost odsvetuje, je redno gibanje priporočljivo. Hoja je primerna za vse, tudi tiste, ki se pred nosečnostjo s športom niso ukvarjale. Ne potrebujete veliko opreme, le kakovostno obutev, primerna pa je tako hoja po ravnem kot hoja v planini. Odsvetuje se le hoja po asfaltu, saj pomeni večje tresljaje na posamezne sklepe, in po mokri ter spolzki podlagi zaradi visokega tveganja za padce. Zelo priporočljivo je plavanje (do dveh tednov pred porodom), saj učinek vode razbremeni telo. Kolesarjenje v naravi zaradi možnosti za poškodbe ni priporočljivo, zato pa je nadvse zaželeno kolesarjenje na sobnem kolesu pri nizki intenzivnosti. Nadvse dobrodošla sta pilates ali joga, sploh če vadimo po programih, primerih prav za nosečnice. Tudi tek je ena izmed možnosti, a le v primeru, da ste se z njim ukvarjale že pred zanositvijo. »Tek je odlična telesna dejavnost, v nosečnosti pa svetujemo, da se izjavi v aerobnem območju. Priporočamo ga pacientkam, ki so se s tem načinom telesne dejavnosti ukvarjale že prej – vsekakor je treba postaviti meje, tako v maksimalni srčni frekvenci kot dolžini trajanja teka,« še poudari Gornik in zaključí: »Absolutno tek odsvetujemo v primeru aktivnih krvavitev, predležeče posteljice. Relativno kontraindikacija bi predstavljala tudi večplodna nosečnost – tukaj se pomembno razlikuje predvsem čas, do katerega bodo nosečnice aktivne.«

Vsebinska

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA:
Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

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, otekline, modrica, rdečina in srbenje)

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



Izdaja 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





ABC

- A** Teleangiektazije so razširjene drobne krvne žile (kapilare) tik pod površino kože.
- B** Večinoma so žilice benigna estetska sprememba, v določenih primerih pa gre za kožno bolezen.
- C** Za jetrne bolezni so značilne pajkaste žilice.



Te zoprne rdeče žilice

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Žilice na obrazu so zelo pogosta estetska in včasih tudi zdravstvena težava. Opazimo jih kot drobne rdeče, vijoličaste ali modrikaste linije, najpogosteje na licih, nosu in bradi. Čeprav so večinoma nenevarne, lahko vplivajo na videz, samopodobo in v določenih primerih opozarjajo tudi na kožno bolezen ali sistemsko dogajanje v telesu.

Žilice na obrazu se strokovno imenujemo teleangiektazije. Gre za razširjene drobne krvne žile (kapilare) tik pod površino kože, ki postanejo vidne zaradi trajne razširitve ali oslabitve njihovih sten. Koža obraza ima gosto mrežo drobnih žil, zato je še posebej občutljiva na dejavnike, ki vplivajo na žilni tonus in strukturo.

Vzroki za pojav žilic na obrazu

Vzroki so pogosto kombinacija dednosti, vplivov okolja in življenjskega sloga. Najpomembnejši dejavnik je genetika. Če imajo žilice starši ali stari starši, je verjetnost za njihov pojav večja. Pogostejše so pri ljudeh s svetlo, tanko in občutljivo kožo. Pomemben dejavnik pri nastanku žilic na obrazu so dejavniki okolja. Sončno sevanje (UV-žarki) je eden glavnih vzrokov. UV-žarki poškodujejo kolagenska vlakna, ki dajejo oporo žilam. Nastanek žilic prav tako lahko povzročijo velike temperaturne spremembe – mraz, veter, vročina, uporaba savne –, kot tudi onesnažen zrak in dražilne snovi.

Življenjski slog lahko pomembno pripomore k nastanku žilic na obrazu. Če pogosto in čezmerno uživamo alkohol, to lahko povzroči nastanek žilic na obrazu, saj alkohol

na splošno širi žile. Neugodno vplivajo tudi kajenje, pekoča in zelo začinjena hrana. Tudi pogosta izpostavljenost vročini, če na primer delamo v kuhinji ali pa pogosto obiskujemo savno, je lahko razlog za njihov nastanek.

Hormonski vplivi niso zanemarljivi, saj se žilice pogosteje pojavijo v nosečnosti, ob jemanju hormonske kontracepcije in v menopavzi. Hormoni vplivajo na elastičnost žilnih sten in prepustnost kapilar. Na nastanek žilic vpliva tudi staranje. S staranjem koža izgublja kolagen in elastičnost, žilne stene postajajo tanjše in zato so žilice vidnejše.

Kdaj gre za kožno bolezen?

V večini primerov so žilice benigna estetska sprememba, vendar v določenih primerih predstavljajo del kožne bolezni. Najpogostejša bolezen, povezana z žilicami na obrazu, in hkrati najpogostejša bolezen, zaradi katere ljudje obiščejo dermatologa, je **rozacea**. Značilni simptomi so trajna rdečica na licih, nosu, čelu, vidne žilice, pekoč občutek, zbadanje, včasih tudi buncice in mozoljčki (brez ogrcev).

Rozacea zahteva dermatološko obravnavo, saj se brez zdravljenja običajno slabša. Kot je za našo revijo povedal **Slobodan Vujasinović, dr. med., dermatovenerolog**, hkrati tudi

logoterapevt, je rozacea kronična kožna bolezen, ki se najprej kaže kot občasno zardevanje obraza, predvsem kadar je bolnik izpostavljen temperaturnim spremembam (sonce, kopanje, savna ...) ali ob uživanju vroče in močno začinjene hrane ter alkohola. Velikokrat se ob tem ne pomisli, da gre za bolezensko rdečico, a sčasoma postane rdečina obraza trajna. Prav tako se rdečici, predvsem na nosu, čelu in licih, pridružijo razširjene drobne žilice. Ko bolezen napreduje, se pojavijo še drobni mehurčki, napolnjeni z gnojno tekočino, pridruži se otekanje obraza, povečajo pa se tudi žleze lojnice. Najbolj znana in neprijetna je značilna zabelitev nosu, ki jo imenujemo tudi rinfoma. Prav tako bolniki tožijo o suhi koži, ki srbi in zateguje. Po mnenju Vujasinovića je rozacea ena od psihodermatoloških bolezni, kar pomeni, da ima psihološke vzroke. Rozacea naj bi bila psihosomatska bolezen nadzora in potrebe po kontroli.

Kronični kontaktni dermatitis se pojavi zaradi dolgotrajne izpostavljenosti dražilcem ali alergenom (kozmetika, čistila, kovine). Značilni simptomi so pordelost, suha, razdražena koža, srbenje ali pekoč občutek, sčasoma vidne žilice na prizadetem območju. Kronično vnetje in ponavljajoče se poškodbe kože

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

stanjšajo povrhnjico, zato žilice postanejo vidnejše.

Atopijski dermatitis ali **ekcem** se kaže kot suha, občutljiva koža, ponavljajoča se vnetja, srbenje. Žilice se lahko pojavijo zaradi kroničnega vnetja ali pa kot posledica dolgotrajne uporabe steroidnih mazil, ki tanjšajo kožo.

Seboroični dermatitis je pogosta kronična bolezen na obrazu (nos, obrvi, lasišče). Značilni simptomi so rdečina, luščenje, mastna ali suha koža, lahko so prisotne drobne žilice v ozadju vnetja. Vnetje je običajno blažje, vendar dolgotrajno draženje prispeva k vidnosti žilic.

Diskoidni lupus eritematozus je avtoimunska kronična bolezen kože. Značilni simptomi so rdeče, ostro omejene spremembe, brazgotinjenje, spremembe pigmentacije, vidne razširjene žilice v brazgotinastem tkivu. Teleangiektazije so pogosto sekundarni znak kronične poškodbe kože.

Sklerodermija (sistemska ali lokalna) je bolezen vezivnega tkiva. Značilne zanjo so zadebeljena, napeta koža, motnje prekrvitve, žilice na obrazu, ustnicah in rokah.

Dermatomiozitis je redkejša vnetna mišično-kožna bolezen. Kot značilni simptomi te bolezni se pokažejo vijoličasta rdečina na obrazu in vekah, razširjene kapilare, spremlja jo tudi mišična oslabelost. Teleangiektazije so del sistemskega vnetja in vaskularne prizadetosti.

Bolezni jeter

Kot je povedala **Andreja Ocepek, dr. med., specialistka interne medicine in gastroenterologije**, iz UKC Maribor, se bolezni jeter pogosto kažejo tudi s spremembami na koži. Takšne spremembe so lahko srbečica, zlatenica ali drugi signali, ki kažejo na motnje delovanja organov. Ko jetra ne delujejo normalno, se v telesu nabirajo snovi, ki lahko vplivajo na kožo in žile, zato je pomembno spremljati tudi te znake.

Kako lahko torej bolezen jeter vpliva na pojav žilic na obrazu? Jetra imajo ključno vlogo pri presnovi hormonov, razstrupljanju krvi in uravnavanju krvnega obtoka. Eden najpomembnejših mehanizmov je hormonsko neravnovesje. Jetra normalno razgrajujejo spolne hormone, med njimi tudi estrogene. Pri kroničnih jetrnih boleznih (npr. ciroza, kronični hepatitis) jetra estrogenov ne razgrajujejo učinkovito. Povišane ravni estrogenov povzročajo razširjanje drobnih krvnih žil in povečano krhkost žilnih sten. Posledica so vidne žilice na obrazu, prsnem košu in zgornjem delu telesa.

Za jetrne bolezni so značilne pajkaste žilice. Značilnosti so majhna rdeča pikica v sredini, iz nje se radialno širijo tanke žilice (kot pajkove noge), ki ob pritisku zbledijo in se nato znova napolnijo s krvjo.

Te žilice se najpogosteje pojavijo na obrazu, vratu, zgornjem delu prsnega koša in ramenih. Večje število pajkastih žilic je

»Žilice na obrazu so pogosta in večinoma nenevarna težava, ki pa zahteva razumevanje vzrokov in realna pričakovanja glede zdravljenja.«

lahko pomemben klinični znak kronične bolezni jeter.

Pri napredovalih boleznih jeter pride do povišanega tlaka v portalnem obtoku (povezuje prebavila in nekatere druge organe z jetri. Njegova glavna naloga je, da kri, bogato s hranili in drugimi snovmi, najprej pripelje v jetra, kjer se te snovi predelajo, shranijo ali razstrupijo). Pojavijo se tudi razširjene periferne žile. To dodatno prispeva k nastanku teleangiektazij in trajne rdečice kože.

Kdaj pomislimo na bolezen jeter? Na jetrno bolezen pomislimo, kadar se žilice pojavijo nenadoma in v večjem številu, so prisotne tudi na trupu, ne le na obrazu, jih spremlja utrujenost, slabost, izguba teka ali je v ozadju dolgotrajno uživanje alkohola. V takih primerih je smiselno opraviti zdravniški pregled in laboratorijsko diagnostiko.

Kako lahko žilice na obrazu odstranujemo?

Ko so žilice že razširjene, jih s kremami ne moremo popolnoma odstraniti, lahko pa z ustreznimi negami preprečujemo nastanek novih.

Najučinkovitejši in najbolj razširjen način zdravljenja je z laserjem. Laser selektivno deluje na hemoglobin v žili, pri čemer se žilica zapre in postopno izgine. Postopek je hiter, relativno neboleč, običajno pa je potrebnih več ponovitev.

Za odstranjevanje v primeru razpršene rdečice in drobnih žilic je zdravljenje z IPL

(intenzivno pulzno svetlobo). To zdravljenje deluje na širše območje in je nekoliko manj natančno kot laser, a učinkovito pri blažjih oblikah.

Pri zdravljenju z elektrokoagulacijo se žilica zapre z električnim tokom. Primerno je za posamezne večje žilice in lahko pusti drobne krastice ali začasno pigmentacijo.

Za dolgoročni uspeh sta ključnega pomena medicinska nega in preventiva. Pomembna je vsakodnevna zaščita pred soncem (SPF 30–50), uporaba nežne, neagresivne kozmetike in redna nega pri občutljivi koži. Priporoča se tudi izogibanje alkoholu, vročini in skrajnim temperaturam.

Kdaj poiskati strokovni nasvet?

Posvet z dermatologom je priporočljiv v naslednjih primerih. Če se rdečica stopnjuje, če se pojavijo pekoč občutek, vnetje ali mozoljčki in če niste prepričani, ali gre za estetsko spremembo ali bolezen.

Z dermatologom se posvetujemo tudi pred odločitvijo za laserske ali druge posege.

Žilice na obrazu so pogosta in večinoma nenevarna težava, ki pa zahteva razumevanje vzrokov in realna pričakovanja glede zdravljenja. Sodobna dermatologija ponuja učinkovite metode odstranjevanja, še pomembnejša pa je preventiva in ustreznega nega kože, saj le tako preprečujemo nastanek novih žilic in ohranjamo zdrav videz kože.

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja





Mielopatija, bolezen hrbtenjače

Avtorica: **Maja Korošak**

Mielopatija je resno nevrološko stanje, ki nastane zaradi okvare ali pritiska na hrbtenjačo. Ker je hrbtenjača osrednja »avtocesta« živčnih signalov med možgani in telesom, lahko že rahle spremembe v njenem delovanju povzročijo širok spekter simptomov – od bolečin in motoričnih težav do motenj občutenja in ravnotežja. Pravočasno prepoznavanje mielopatije je ključno, saj lahko neobravnavana poškodba hrbtenjače vodi v trajne nevrološke posledice.



Doc. dr. Janez Ravnik

Pogovarjali smo se z **doc. dr. Janezom Ravnikom, dr. med.**, predstojnikom Oddelka za nevrokirurgijo UKC Maribor. Povedal je, da prizadetost hrbtenjače lahko nastane zaradi pritiska, vnetja, poškodbe, metaboličnih vzrokov ali žilnih vzrokov. Kako pa se razlikuje od drugih bolezni hrbtenice? »Hrbtenjača je osrednja živčna pot, ki povezuje naše možgane z ostalim telesom. Pri mielopatiji je prizadeto prav to živčevje, za razliko od hrbtenice, kjer so lahko prizadete kostne strukture, žile ali medvretenčne ploščice. Bolezen mielopatija se torej razlikuje po poteku in po resnosti simptomov, ti so pri prizadetosti hrbtenjače izrazitejši, nevrološki izpadi so skoraj vedno prisotni,« je pojasnil Ravnik.

Vrste mielopatije

V nadaljevanju je opisal najpogostejše oblike mielopatije. »To so mielopatija zaradi obrabe hrbtenice, še posebno zaradi obrabe vratnega

dela hrbtenice. Ta vrsta mielopatije je najpogostejša in je tudi glavna oblika mielopatije, ki jo zdravimo na oddelku. Obstajajo pa še mielopatija zaradi hude poškodbe hrbtenice, pogoste so mielopatije zaradi tumorjev hrbtenice, predvsem metastaz v hrbtenico. Do mielopatije v tem primeru pride zaradi oženja spinalnega kanala ali zloma hrbtenice. Mielopatija zaradi vnetnih bolezni (v tem primeru se uporablja tudi izraz mielitis) lahko nastane kot posledica delovanja patogenov, kot so virusi, glive, bakterije. Poznamo tudi mielopatijo kot posledico avtoimunskih bolezni – najbolj znana je multipla skleroza, ki z demielizacijo prizadene hrbtenjačo. Mielopatija lahko nastane tudi iz metaboličnih vzrokov, najpogostejši je pomanjkanje vitamina B12. Obstaja tudi vaskularna mielopatija ali tako imenovana kap hrbtenjače, ki nastane zaradi zaprtja žile in je med redkejšimi mielopatijami.«

Dejavniki tveganja

Pri cervikalni spondilotični mielopatiji, ki jo po besedah sogovornika največkrat zdravijo, zanjo se uporablja tudi izraz degenerativna cervikalna mielopatija, gre za obrabo vratne hrbtenice, ki vodi v zoženje cervikalnega kanala in pritisk na hrbtenjačo. »Dejavnik tveganja pri tej obliki je najprej starost: starejše, kot so osebe, večja je možnost obrabe hrbtenice. Drugi razlog je genetski. Azijski narodi imajo na pri-

mer nekoliko več obrabe hrbtenice. Na Japonskem imajo veliko primerov obrabe hrbtenice zaradi specifične bolezni, ki se imenuje ostifikacija posteriornega longitudinalnega ligamenta (OPPL). Dejavniki tveganja so tudi prejšnje poškodbe hrbtenice. V tem primeru je večja možnost za pritisk na hrbtenjačo. Kar zadeva življenjski slog, je manjši dejavnik tveganja neustrezna drža. Dolgotrajno delo v prisilni drži lahko vodi v obrabo hrbtenice. Do obrabe hrbtenice lahko pride tudi v določenih vrstah športov, na primer kontaktnih športih. Več obrabe je tudi pri tistih, ki se gibajo manj in imajo več sedečega dela ali več delajo v prisilni drži. Tudi osteoporoza je lahko dejavnik tveganja za mielopatijo, če pride do zlomov hrbtenice. Ti so sicer redki, a se vendarle zgodijo. Zaradi zlomov se hrbtenica nepravilno ukrivi v vratnem delu in povzroča pritisk na hrbtenjačo. V predelu ledvene hrbtenice pa je osteoporoza lahko še večji dejavnik tveganja, saj gre za najbolj obremenjeni del hrbtenice. Mielopatija se lahko pojavi po celotni hrbtenici, v ledvenem delu pa sicer zelo redko. Zelo redko se mielopatija pojavi v prsnem delu,« je razložil Ravnik.

Hitreje se pojavijo simptomi, večja je okvara

Simptomi se lahko začenejo kazati počasi ali pa hitro glede na vzrok nastanka, pove naš sogovornik. »Če je vzrok obraba vratne

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

hrbtenice s stenozo cervikalnega kanala, se po navadi simptomi začnejo počasi. Pri tem pride do postopnega izbočenja vretenčnih plošč, zadebelitve vezi in zadebelitve kosti, kar oži spinalni kanal, kjer je hrbtenjača, in pritisk nanjo se večja. Drugi razlog je lahko vratna diskus hernija (nenaden zdrs vretenčne ploščice v vratni hrbtenici). Najprej se začnejo bolečine v rokah in parestezije (drevenenje) rok, ki je lahko enostransko, pogostejše pa je obojestransko, ter bolečina v vratu. Kasneje se pojavijo senzorične motnje, kot je spremenjeni občutek za dotik. Praviloma se to najprej pojavi v rokah. Sčasoma pride do slabšanja mišične moči v rokah, kasneje tudi v nogah in slabše koordinacija gibov, ti postanejo bolj nerodni. Pojavi se tudi nestabilnost pri hoji ali ataksija, ki nastane zaradi prizadetosti nog. Če je hrbtenjača prizadeta v vratnem delu, vpliva na vse živčne poti, tako v rokah kot tudi nogah. Noge postanejo trde, spastične, in pojavi se nestabilna široka hoja. Nazadnje se pojavijo težave z odvajanjem vode in blata. Po navadi se težave z odvajanjem vode kažejo kot retencija (zadrževanje) urina, lahko pa tudi kot inkontinenca. Odvajanje blata je zelo redek simptom, kaže se kot slabše kontroliranje izločanja,« opisuje simptome Ravnik in poudarja, da je pomembna hitrost pojavljanja simptomov.

»Simptomi lahko nastanejo hitro in se poslabšajo v nekaj urah ali dneh, na primer poslabšanje mišične moči ali občutka za dotik, to je pogostejše pri nenadnem zdrsu medvretenčne ploščice ali pa ko gre za vnetje, tumor hrbtenice ali tumor hrbtenjače. Hitreje kot nastanejo simptomi, resnejši so. Gre za resen opozorilni znak in zahteva hiter obisk zdravnika. Nujen je v primeru slabšanja mišične moči, posebno če se to dogaja hitro.« Kako je videti slabšanje mišične moči v rokah? »V roki ni več prave moči in stvari padajo iz rok. V nogah se pojavi enako: hoja postaja čedalje težja in nerodnejša,« odgovarja Ravnik.

Diagnosticiranje

Kako poteka pregled pri specialistu in katere preiskave sledijo? »Določita se težavnost simptomov in hitrost napredovanja ter katere preiskave so bile že ustrezno izvedene s strani osebnega zdravnika in katere je še treba izvesti. Osrednja preiskava je magnetnoresonančno slikanje. Glede na mesto, kjer se pojavljajo težave – ali v rokah ali samo v nogah –, se preiskovanje nadaljuje v določenem delu hrbtenice. Pogosto se opravi magnetnoresonančno slikanje celotne hrbtenice, saj je pogosto težko določiti, kje je mesto okvare. Naslednja preiskava je elektromiografija (EMG), kjer se določa prizadetost perifernih živcev, ki izhajajo iz hrbtenjače.« Glede na sume, ki se porodijo v teh preiskavah, pa se v nadaljevanju opravijo še druge preiskave. Katere? »Če se jasno vidi, da gre za obrabo vratne hrbtenice, se diagnostika zaključi. Če obstaja sum na vnetno dogajanje, je treba

opraviti ustrezne dodatne laboratorijske preiskave. Če se sumi, da so težave v okviru multiple skleroze, je treba opraviti tudi preiskavo likvorja. Če se vidi maligni proces na hrbtenici, je treba preiskave usmeriti v preiskave primarnega tumorja in ugotoviti, kje je lokaliziran. Če je mielopatija povezana s sistemskimi vnetnimi boleznimi, najpogostejše je to revmatoidni artritis, so prisotne še druge težave: z vnetjem ostalih sklepov ali malih sklepov rok, se napravi ustrezna diagnostika glede prisotnosti revmatoloških dejavnikov,« pove Ravnik.

Zdravljenje

Kako poteka zdravljenje? »Pri začetnih simptomih z blago prizadetostjo se ukrepa nekirurško, zelo učinkovita je fizioterapevtska obravnava, ki je usmerjena v pravilno držo vratne hrbtenice in v krepitev mišične moči v tem delu hrbtenice. S tem se lahko doseže stabilizacija stanja. Ko je bolezen napredovala in so prisotni motorični izpadi, težave s hojo in nestabilnostjo, pa je potrebno kirurško zdravljenje. Cilj je sprostitev hrbtenjače in sproščanje pritiska nanjo. Pri vnetnih boleznih je zdravljenje usmerjeno v zdravljenje vnetja, če gre za bakterijsko vnetje, se zdravi z antibiotiki, včasih s protivirusnimi ali protiglivnimi zdravili. Pri multipli sklerozi nevrologi uporabljajo široko paleto zdravljenj. Ob prizadetostih zaradi metastaz se najprej rak zdravi sistemsko, s kemoterapijo, pogosto pa tudi z obsevanjem metastaz, včasih tudi z operacijo.

Operacije vratne hrbtenice so rutinske z nizkim številom zapletov,« naš sogovornik opiše načine zdravljenja. Zdravljenje je uspešnejše, če se mielopatija ugotovi zgodaj. »Pri manjši motorični prizadetosti in manj težavah s hojo je zdravljenje uspešnejše. Dolgotrajni pritisk na hrbtenjačo namreč povzroči, da spremembe na hrbtenjači postanejo nepovratne in se jih ne more popraviti v celoti. Pri večini bolnikov z modernimi kirurškimi tehnikami lahko dosežemo kar precejšnje izboljšanje.

Zgodnje ukrepanje ima torej velik pomen za uspešnost zdravljenja, saj če se bolezen odkrije zgodaj, pomembno izboljšanje lahko dosežemo že s fizioterapevtsko obravnavo in rednim izvajanjem predpisanih vaj,« poudari Ravnik.

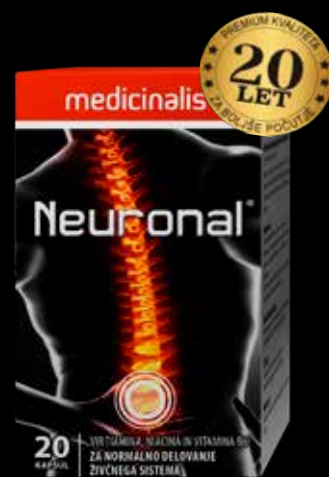
Starejši bolniki pogosto slabše pokretni

Kako bolezen vpliva na bolnikovo življenje? »Odvisno je od stopnje prizadetosti. V poznejših fazah je lahko bolnik resno gibalno oviran in na koncu lahko postane nepokreten. Pogosto še vidimo slabšo pokretnost starejših bolnikov, in to bistveno vpliva na kakovost življenja. Bolniki so namreč manj samostojni pri vsakdanjih opravilih,« odgovarja Ravnik in bolnikom priporoča redno zmerno telesno dejavnost, pravilno držo vratu ter izogibanje delu v prisilni drži vratu.

Neuronal®

Težave z živci v hrbtu in križu?

Vaša celovita podpora z UMP nukleotidom in vitamini B-kompleksa



➤ Podpora pri zmanjševanju nelagodja v predelu križa in hrbtenice

➤ Pozitivno prispeva k izboljšanju telesne gibljivosti

➤ Podpora pri regeneraciji živcev in delovanju živčnega sistema

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

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina.

medicinalis+

www.panakea.net

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

((080 50 02))

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Do aerofagije lahko pride zaradi hitrega požiranja hrane.
- B** Na nastanek aerofagije vplivata tudi stres in anksioznost.
- C** Obisk zdravnika je nujen, če so simptomi močni in vztrajni ali se pojavijo z bolečino, bruhanjem, izgubo teže ali krvavitvami.



Spregledana težava želodca

Avtorica: Katarina Ravnik

Aerofagija pomeni pogost, nenamern vnos zraka v prebavni trakt, predvsem v požiralnik in želodec. Čeprav se zdi na prvi pogled nedolžna, lahko povzroča neprijetne občutke, kot so napihnjenost, vetrovi, bolečine v trebuhu, pa tudi pogost občutek polnega želodca. Aerofagija je običajno spregledana težava, ki pa lahko vpliva na vsakodnevno počutje. Pomembno jo je tudi razlikovati od resnejših stanj s podobnimi simptomi.

Kako pride do aerofagije?

Aerofagija nastane, ko med požiranjem ali dihanjem nenamerno pogoltnemo več zraka, kot je običajno. To se lahko zgodi med jedjo ali pitjem pa tudi med govorjenjem, smejanjem ali uživanjem pijač iz slamice. Zrak, ki pride v želodec, se nabira in povzroča napihnjenost. Pri nekaterih ljudeh zrak hitro potuje proti ustom s podrigovanjem oziroma spahovanjem, pri drugih pa ostaja v želodcu, kar povzroči občutek pritiska. Šele pozneje se izloči skozi črevo.

Do aerofagije lahko pride s hitrim požiranjem hrane – ko hrano pogoltnemo prehitro, skupaj z njo zajamemo tudi zrak. Tudi pri žvečenju se nam lahko zgodi, da v želodec pogoltnemo zrak. Posebej pogosto je to lahko takrat, ko žvečimo hkrati z govorjenjem. Pri pitju gaziranih pijač ogljikov dioksid ustvarja dodatne mehurčke, ki povečajo količino zraka v želodcu. Zrak lahko pogoltnemo tudi med

kajenjem ali če pijače pijemo s slamico. Na nastanek aerofagije pa vplivata tudi stres in anksioznost. Ob tem hitreje dihamo in nezavedno pogoltnemo zrak.

Kako jo občutimo?

Aerofagija se lahko kaže na več načinov, simptomi, ki se najpogosteje pojavijo, pa so občutek napihnjenosti ali polnega želodca, pogosti vetrovi ali pritisk v prebavilih, bruhanje ali potreba po sprostitvi zraka, bolečine ali nelagodje v trebuhu. Redkeje se pojavi tudi občutek nelagodja v prsih, podoben je kot pri težavah s srcem ali z želodčno kislino.

Simptome aerofagije je treba razlikovati od simptomov resnejših bolezni, kot so želodčni ulkusi, gastroezofagealna refluksna bolezen ali druge prebavne motnje. Če so simptomi dolgotrajni ali močni, je priporočljivo, da obiščemo zdravnika.

Kako zmanjšati aerofagijo?

Aerofagijo lahko obvladamo s preprostimi spremembami življenjskega sloga in prehranskih navad. Naj naštejemo nekaj strategij, ki so se pokazale kot učinkovite. Počasi se prehranjujmo in hrano temeljito prežvečimo. Hitro požiranje hrane namreč povzroča več zračnih mehurčkov v želodcu. S počasnim uživanjem hrane in temeljitim žvečenjem zmanjšamo količino zaužitega zraka. Izogibajmo se žvečilnim gumijem in pitju gaziranih pijač. Žvečenje gumijev in pitje gaziranih pijač, kot rečeno, lahko povečata količino zaužitega zraka. Omejitev teh navad občutno zmanjša napihnjenost. Priporočljive so tudi dihalne vaje in sproščanje. Stres in anksioznost prispevata k pogostemu nezavednemu goltanju zraka. Redno izvajanje sprostitvenih tehnik, kot je globoko trebušno dihanje ali meditacija, težave zmanjša. Pomembna je tudi drža med jedjo. Sedenje pokonci in zravnan drža

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

med jedjo pomagata zraku lažje prehajati skozi prebavni trakt in zmanjšujeta občutek nelagodja. Izogibajmo se uporabi slamice pri pitju pijač. Pitje pijač neposredno iz kozarca ali steklenice zmanjšuje količino zraka, ki ga zaužijemo skupaj s tekočino. V redkih primerih potrebujemo zdravila. Zdravnik lahko predpiše zdravila, ki pospešijo praznjenje želodca ali zmanjšajo pline.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Čeprav je aerofagija običajno neškodljiva, obstajajo primeri, ko je obisk zdravnika nujen. Predvsem takrat, ko se pojavljajo močne bolečine v trebuhu ali prsih, ko pride do nepojasnjene izgube teže, bruhanja ali krvavit. Zdravnika obiščemo tudi takrat, ko simptomi vztrajajo kljub temu, da smo spremenili način prehranjevanja in svoje navade.

Bolezni s podobnimi simptomi

Nekatere resnejše zdravstvene težave lahko povzročajo podobne simptome, zato jih je pomembno razlikovati. Poglejmo nekatere bolezni, ki s svojimi simptomi spominjajo na aerofagijo.

Gastroezofagealna refluksna bolezen povzroča zgago, vračanje želodčne kisline v požiralnik, občutek napihnjenosti, bolečine v prsih ali želodcu. Podobnosti s simptomi aero-

»Aerofagija se lahko kaže na več načinov, simptomi, ki se najpogosteje pojavijo, pa so občutek napihnjenosti ali polnega želodca, pogosti vetrovi ali pritisk v prebavilih, bruhanje ali potreba po sprostitvi zraka, bolečine ali nelagodje v trebuhu.«

fagije so občutek polnega želodca, nelagodje po obroku in vetrovi. Gastroezofagealna refluksna bolezen nastane, ko spodnji ezofagealni sfinkter ne zapira dovolj dobro, zato se želodčna kislina pogosto vrača v požiralnik in draži njegovo sluznico. Vzroki gastroezofagealne refluksne bolezni so oslabei sfinkter med požiralnikom in želodcem, prekomerna telesna teža, nosečnost, uživanje obilnih ali mastnih obrokov, pretirano uživanje alkohola, kave in čokolade. Dejavniki tveganja sta tudi kajenje in hiatalna kila. Možni zapleti pri tej bolezni so vnetje požiralnika (ezofagitis), zožitev požiralnika in Barrettov požiralnik, ki pomeni povečano tveganje za raka požiralnika.

Gastroezofagealna refluksna bolezen se zdravi s spremembo življenjskega sloga



**Napihnjenost?
Kopičenje plinov?
Spahovanje?
Bolečine ali
krči v želodcu?**

**SIMAKTIV ZAČNE
DELOVATI V 15 MINUTAH!**

**Z DVOJNIM UČINKOM
ODPRAMI PLINE V PREBAVILIH!**

- zmanjšuje napenjanje
- lajša bolečine in želodčne krče
- normalizira prebavo
- zmanjša spahovanje

**ZA MIREN ŽELODEC
IN UREJENO PREBAVO**

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O predvidenem namenu uporabe, tveganju in neželenih učinkih medicinskega pripomočka se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.
Odgovoren za trženje: Bonifar d.o.o. PR/BSI/SIM/2024/003



Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni
35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavil
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

»Simptome aerofagije je treba razlikovati od simptomov resnejših bolezni, kot so želodčni ulkusi, gastroezofagealna refluksna bolezen ali druge prebavne motnje.«

(manjši obroki, ne ležati po jedi, dvignjeno vzglavje). Potrebno je jemanje zdravil za zmanjšanje želodčne kisline (antacidi, H2-blokatorji, zaviralci protonske črpalke), včasih pa tudi kirurško zdravljenje.

Peptični ulkus (želodčni ali dvanajstnični ulkus) – razjede na želodcu ali dvanajstniku povzročajo bolečine, napihnjenost, pogosto bruhanje ali zgago. Simptomi se lahko pojavijo po jedi ali ponoči, kar lahko spominja na nelagodje zaradi zračnih mehurčkov. Najpogostejša vzroka za nastanek peptičnega ulkusa sta bakterija *Helicobacter pylori* in pa dolgotrajna uporaba protibolečinskih zdravil (npr. aspirina, ibuprofena). Možni zapleti pri tej bolezni so lahko krvavitev ali predrtje želodca.

Peptični ulkus se zdravi z zdravili za zmanjšanje želodčne kisline. Če je vzrok *H. pylori*, zdravljenje poteka z antibiotiki.

Pri **gastroparezi** so simptomi podobni. Kot je za našo revijo povedal **Lovro Vesenjaj, dr. med., specialist interne medicine**, iz Splošne bolnišnice Celje, gre za bolezen, kjer je moteno gibanje oziroma krčenje želodca. Zaužita hrana zato ne more potovati naprej v tanko črevo, kjer bi se lahko učinkovito razgradila. Nastanek še ni povsem pojasnjen, predvideva se, da pride do bolezenskih sprememb v mišičju in živcih želodca, kar vključuje tudi motnje v procesiranju živčnih signalov. Posledica je izguba normalnega gibanja želodca oziroma upočasnjena peristaltika.

Vesenjaj je še dejal, da sta najpogostejša simptoma gastropareze slabost in bruhanje. »Pogosti pa so tudi drugi simptomi: bolnik se hitro nasiti, ima občutek napihnjenosti in polnega trebuha. Pojavijo se lahko tudi bolečine.«

Pri **sindromu razdražljivega črevesja** se plini pogosto kopičijo zaradi sprememb črevesne gibljivosti ali mikrobiote, in to se lahko zameša s pogoltnjenim zrakom pri aerofagiji. Simptomi razdražljivega črevesja vključujejo napihnjenost, vetrove, krče, spremenjena pa je tudi prebava.

V primeru **hiatalne hernije** lahko čutimo zgago, bolečine, občutek polnega želodca ali napihnjenosti. Hiatalna hernija (kila prepone) nastane, ko del želodca zdrsne skozi odprtino v preponi (hiatus) v prsno votlino. Pogosto je povezana z gastroezofagialnim refluksom, ni pa vedno simptomatska. Najpogostejše se pojavlja drsna hiatalna hernija, pri čemer želodec in spodnji del požiralnika občasno zdrsneti navzgor. Pogosto povzroča zgago in refluks. Druga vrsta, ki je redkejša, a zato nevarnejša, je paraezofagealna. Pri tej del želodca trajno ostane ob požiralniku. Bolezen predstavlja večje tveganje za utesnitev in prekinitev prekrvavitve v tem delu.

Kaj vpliva na nastanek? Vzrok je lahko oslabitev prepone s staranjem. Lahko gre za povišan tlak v trebušni votlini zaradi debelosti, nosečnosti, kašlja ali zaprtja. Povzroči jo lahko dvigovanje težkih bremen, lahko pa preprosto gre za prirojeno širšo odprtino prepone. Bolezen je pogosto brez simptomov, lahko pa se pojavijo zgaga, refluks, riganje, bolečina ali pritisk za prsnico, težko požiranje.

Pri večjih kilah se lahko pojavi kratka sapa ali občutek polnosti po jedi. Zapleti, ki jih povzroči, so poslabšanje gastroezofagialnega refluksa, vnetje požiralnika ali utesnitev želodca. Slednje je nujno stanje, ki ga spremljata huda bolečina in bruhanje.

Zdravljenje pogosto ni potrebno, če ni simptomov. Sicer pa se podobno kot pri gastroezofagialnem refluksu zdravi s spremembo življenjskega sloga, z zdravili za zmanjšanje kisline in pa s kirurškim zdravljenjem pri večjih ali zapletenih hernijah.

Resnejše **kardiovaskularne težave** se lahko kažejo kot napihnjenost. Občutek nelagodja ali bolečine v prsih zaradi npr. angine pectoris ali srčnega infarkta se včasih zamenja z napihnjenostjo ali nelagodjem v zgornjem delu trebuha. Zato je zelo pomembno, da se ob pojavu močne bolečine v prsih, ki se širi v roke, vrat ali čeljust, takoj odpravimo k zdravniku.

Na splošno je treba upoštevati navodilo, da je obisk zdravnika nujen, če so simptomi močni, vztrajajo ali se pojavljajo skupaj z bolečinami, bruhanjem, izgubo teže ali krvavitvami. Tako se izključijo resnejše bolezni.

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

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.

Uravnotežena prehrana

Vsi si želimo v starosti ostati čim dlje samostojni in zdravi. Pri tem nam lahko pomaga že nekaj preprostih korakov: redna telesna dejavnost, skrb za ustno zdravje in seveda uravnotežena prehrana. Ta ima posebno moč – izboljšuje kakovost življenja, pomaga pri obvladovanju kroničnih bolezni in krepi dobro počutje. Z majhnimi spremembami vsakdanjih obrokov lahko veliko naredimo zase.

Načrtovanje obrokov

Priporočljivo je, da dnevni jedilnik sestavlja pet obrokov: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja. Med obroki pijte vodo ali nesladkan čaj, kava pa je ob zmernosti lahko prijeten dodatek. Najlažje je, če obroke načrtujete vnaprej – tako lahko nakupujete premišljeno in izbirate kakovostnejša živila. Prednost dajte lokalnim pridelkom s tržnice ali bližnje kmetije. Zelenjavo in sadje lahko enkrat tedensko pripravite in shranite v hladilniku, da si kasneje prihranite čas za pripravo obrokov. Kadar vas čas prehiteva ali je denarnica tanjša, lahko brez skrbi posežete po zmrznjeni zelenjavi.

V jedilnik vključite beljakovine in ostala zdrava živila

V zrelejših letih telo nujno potrebuje dovolj beljakovin za ohranjanje mišic, kosti in vitalnosti. Vsak obrok naj zato vsebuje meso, ribe, mlečne izdelke, jajca ali stročnice, kombinirane z žiti. Vsak dan naj bodo na mizi sveže sadje, zelenjava in polnozrnat žitarice. Mastne in sladke jedi uživajte redkeje. Pomagajte si s pravilom zdravega krožnika: polovico naj zavzame zelenjava, četrtno škrobna živila (krompir, riž, testenine, polnozrnat živila) in četrtno beljakovinska hrana.

Primer enodnevnega jedilnika

Danes naj bo za zajtrk jajčna omleta s kosom kruha in kozarcem posnetega mleka. Dve jajci zmešajte z moko (po možnosti polnozrnat), posnetim mlekom, ščepcem soli in zelišči, kot so bazilika, čemaž in peteršilj. Mešanico specite v ponvi na žlici vročega olja, najprej na eni, nato še na drugi strani.

Za dopoldansko malico si privoščite jogurt z naribanim jabolkom in žličko mletih orehov.

Bolonjska omaka z lečo bo odlično

kosilo. Očistite in sesekljajte čebulo, naribajte korenje in zeleno, por pa narežite na tanke rezance. Na segretem olju najprej prepražite čebulo, nato pa še ostalo zelenjavo. Dodajte mleto meso, potresite z mleto papriko, premešajte, počasi zalivajte z jušno osnovo in dušite do mehkega. Dodajte lečo, začinite z majaronom in kuhajte še 10 minut. Postrezite z drobovimi njoki.

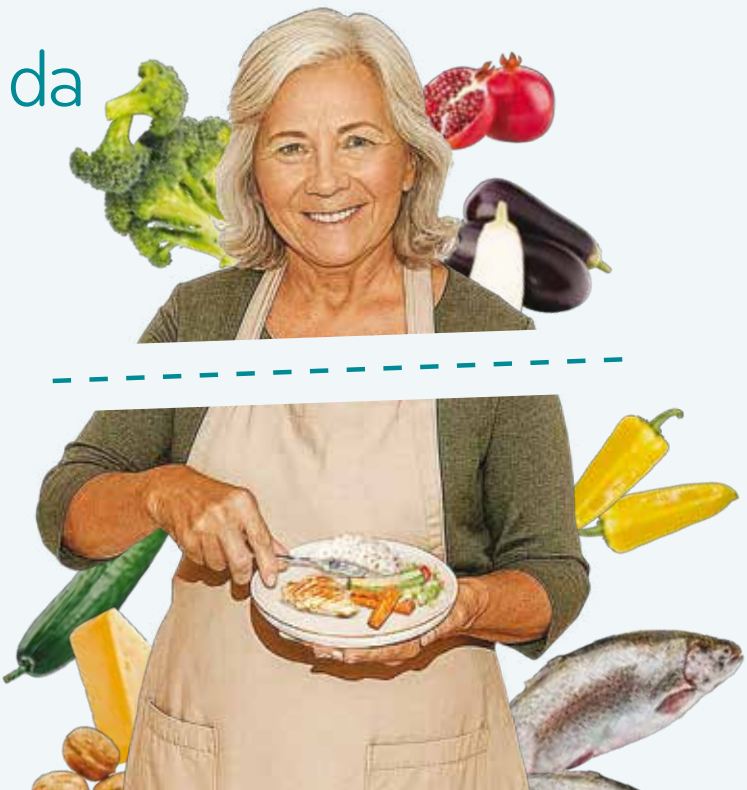
Za popoldansko malico naj bo skuta s sadjem.

Za večerjo si pripravite ribji namaz. Sardelam ali tuni iz pločevinke odlijte večino olja, dodajte žlico skute ali grškega jogurta, malo limoninega soka in nasekljan peteršilj. Sestavine zmešajte in namažite na kos polnozrnatega kruha. Zraven lahko pojedete še solato.

Ne pozabite ves dan piti vode ali nesladkanega čaja.

Več o pomenu uravnotežene prehrane preberite na spletni strani podprimostarejse.si, kjer boste našli tudi vaje za boljšo gibljivost in napotke za ohranjanje ustnega zdravja. Vse to so majhni koraki, ki lahko postanejo zdrave navade.

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 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Rak prostate je eden najpogostejših rakov pri moških po 50. letu starosti.
- B** Med zgodnje znake spadajo pogosto uriniranje, šibek tok urina in boleče uriniranje.
- C** Če je rak odkrit zgodaj, je možnost popolne ozdravitve zelo visoka.



Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških – ti podatki veljajo tako za Slovenijo kot tudi za druge države zahodnega sveta –, v zadnjem desetletju pa se je njegovo število več kot podvojilo. S staranjem prebivalstva in vse daljšo življenjsko dobo bodo številke v naslednjih letih najverjetneje še naraščale. Rak prostate za razliko od drugih vrst raka napreduje bistveno počasneje, tako lahko od nastanka bolezni do prvih kliničnih znakov preteče v povprečju več kot desetletje, do pojava zasevkov pa še nadaljnjih pet do sedem let. Na številne dejavnike, ki povečajo tveganje za nastanek raka prostate, sami ne moremo vplivati, na nekatere pa.

Prostata, moška spolna žleza v velikosti kostanja, se nahaja tik za korenem penisa, na mestu pred danko in pod sečnim mehurjem. Kot taka predstavlja pomemben člen moškega reproduktivnega sistema, saj v njej poteka proizvodnja semenske tekočine, poleg tega pa sodeluje tudi pri nadzoru izločanja le te med ejakulacijo. S starostjo pa lahko prostata postane predmet rakavih sprememb, pri čemer pride do pojava nenadzorovano rastočih celic, ki se združujejo v tumorje. Rak prostate sodi med najpogostejše rake po 50. letu starosti; če gre verjeti napovedim Svetovne zdravstvene organizacije, za to obliko raka zbolijo že vsak šesti moški. »Rak prostate je v veliki večini primerov asimptomatski, simptomi se pojavijo običajno pri že napredujoči bolezni. Z uporabo markerja PSA (ki ni specifičen samo za maligno

obolenje prostate, ampak je lahko povišan tudi pri benigni patologiji) se je v zadnjem desetletju močno povišala incidenca te bolezni, ki je tako ugotovljena v začetni in asimptomatski fazi. Podatki iz leta 2021 govorijo za 1600 novo odkritih primerov raka prostate v Sloveniji, pojavnost je v zadnjih letih približno 140–150 primerov na 100.000 moških letno. Meritve PSA se redno opravljajo v referenčnih ambulantah, kmalu pa bo to del presejalnega programa Peter, zato je pričakovati še dodaten porast te bolezni,« o pojavnosti raka na prostati pove **Matej Kobal, dr. med., spec. urologije**, iz Splošne bolnišnice Nova Gorica in ob starosti navede pomemben razlog za porast incidence – aktivno iskanje raka prostate pri moških z določanjem označevalca PSA (prostata specifični antigen) v krvi. S tem postopkom je

mogoče odkriti vrsto manjših rakov na področju prostate. Gre namreč za obliko raka, ki napreduje počasi, pri nekaterih bolnikih pa se simptomi praktično ne izrazijo.

Dejavniki tveganja, na katere ne moremo vplivati – in tisti, na katere lahko

Strokovnjaki ob tem opozarjajo na dejavnike tveganja, ki verjetnost za razvoj bolezni še povišajo. Daleč najpomembnejši je starost, saj pojavnost raka prostate s staranjem strmo narašča (kar dve tretjini moških, ki zbolijo, je starejših od 65 let). Na pojavnost bolezni vpliva tudi družinska obremenjenost z boleznijo, saj imajo osebe, katerih družinski člani imajo diagnozo raka prostate (svojci v prvem kolenu), večje tveganje za pojav bolezni prej v življenju, pa tudi za bolj agresiven potek

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

bolezni same. Na pojavnost bolezni vplivajo tudi etnična pripadnost – tveganje je večje med temnopoltimi in manjše med pripadniki rumene rase – in genske mutacije. To vse so dejavniki, na katere nimamo vpliva, zato pa lahko vplivamo na življenjski slog, s katerim v manjši meri zmanjšamo možnosti za razvoj bolezni. Sem sodita prehrana z malo živalskih maščob in redna telesna vadba.

Od pogostega uriniranja do bolečin v kosteh

Kot omenjeno, rak prostate napreduje počasi, pa tudi, ko se prvi simptomi pojavijo, jih je pogosto le s težavo prepoznati in pripisati tej obliki raka. Največkrat gre za pogosto uriniranje, sploh v nočnem času, pa tudi za šibek tok urina in prisotnost bolečine ter pekočega občutka ob uriniranju. Sum na bolezen se pojavi tudi ob krvavem seču. Naštete simptome je mogoče pripisati številnim drugim bolezenskim stanjem, npr. benigni hipertrofiji prostate ali okužbam spolovila. Če pa se rak razširi še na sosednje (ali oddaljene) organe, lahko bolnik začuti tudi bolečino v presredku in bolečine v kosteh. Prav tako lahko pride do nepojasnjene izgube telesne teže, oslabelosti in motenj pri odvajanju blata (tudi motenj pri ejakulaciji). Znaki se razlikujejo glede na stadij bolezni, v prvi fazi je tumor prisoten le v prostati, medtem ko se v napredovani fazi že razraste v tkivo, ki prostate obdaja (npr. vrat sečnega mehurja, limfni vozli itd.). V primeru metastatske bolezni se rak razširi tudi v bolj oddaljene limfne vozle in druge telesne organe.

Vloga presejalnih preiskav pri zgodnjem odkrivanju raka prostate

S presejanjem je mogoče odkriti številne primere raka prostate pri ogroženi populaciji, čeprav ti posamezniki simptomov še ne zaznajo. Presejanje je izraz, s katerim označujemo preproste preiskave, s pomočjo katerih se pri moških brez izraženih težav odkrijejo predstopnje oz. začetne oblike raka. Kot omenjeno, je najbolj pogost način za ugotavljanje raka prostate določanje vrednosti PSA (prostatični specifični antigen) v krvi. Gre za visoko občutljiv test, ki je nepogrešljiv pri diagnostiki in obravnavi uroloških bolnikov, povišane vrednosti beljakovine, ki nastaja v celicah prostate, pa niso nujno posledica raka prostate, temveč tudi drugih sprememb na prostati in vnetij. Praviloma velja, da višja, kot je vrednost PSA, večje je verjetnost, da gre za klinično pomembnega raka prostate, za potrditev suma pa je vedno potrebna dodatna diagnostika. Vse od devetdesetih let dalje, ko se je začela širša uporaba laboratorijskega testiranja za odkrivanje raka prostate, se večji delež rakov na prostati odkrije že v zgodnji fazi, ko je rak omejen le na prostato, posledično pa se je znižala pojavnost metastatske bolezni. Glede presejanja pri celotni moški populaciji stroka nima enotnega mnenja, zato

»Na pojavnost bolezni vpliva tudi družinska obremenjenost z boleznijo, saj imajo osebe, katerih družinski člani imajo diagnozo raka prostate (svojci v prvem kolenu), večje tveganje za pojav bolezni prej v življenju, pa tudi za bolj agresiven potek bolezni same.«

v Sloveniji preventivno presejanje poteka pri moških po 50. letu starosti (enkrat na vsaki dve leti), medtem ko je spremljanje oseb s povečanim tveganjem za raka prostate še pogostejše.

Zdravljenje raka prostate

Poleg določevanja tumorskega označevalca PSA v krvi v sklopu postavljanja diagnoze urolog opravi še digitorektalni pregled (z name-nom, da potipa površino prostate) in trans-rektalni ultrazvok (s pomočjo ultrazvočne sonde, ki jo vstavi v danko). Pogosto se v primeru neobičajnih izvidov naštetih preiskav odločijo tudi za ultrazvočno vodeno biopsijo prostate, pri čemer z biopsijo odvzamejo tkivo prostate. Ko je sum na prisotnost raka prostate potrjen, s pomočjo slikovne diagnostike določijo razširjenost bolezni, na podlagi katere (in drugih dejavnikov) se nato odločijo za primerno zdravljenje. Obstaja vrsta metod, med katerimi se lahko odločajo za zdravljenje, od obsevanja do hormonskega zdravljenja in kirurške odstranitve rakavega tkiva. V nekaterih primerih se odločijo le za spremljanje bolnika in ukrepanje v primeru sprememb. Kot ob tem pojasni Kobal, je zdravljenje povsem individualno, prilagojeno tako stanju in razširjenosti bolezni kot tudi zdravju bolnika: »Odločitev glede terapije raka prostate ni preprosta, upoštevati je namreč treba, kakšnega pacienta imamo in kakšno obliko raka smo potrdili na biopsiji. Višja starost, pridružene bolezni, slabša

telesna pripravljenost bolnika, histološko agresivnejša oblika raka prostate, dokazano napredovanje bolezni, družinska obremenjenost ipd. so le nekateri dejavniki, ki jih moramo upoštevati pri izbiri oblike zdravljenja. Manj agresivne oblike lahko samo spremljamo in po potrebi kasneje izberemo aktivno zdravljenje. Klinično pomembne rake prostate aktivno zdravimo z operativnim posegom (klasično, laparoskopsko, robotsko) ali z obsevanjem na onkološkem inštitutu. Pri zelo agresivnih oblikah raka oz. pri napredujoči bolezni je možna kombinacija zdravljenja, kjer dodatno uporabimo še hormonsko terapijo in biološka zdravila. Pri zelo rizičnih bolnikih pa je aktivno zdravljenje prenevarno za bolnika in takrat je zdravljenje le simptomatsko oz. paliativno.« Le kirurška odstranitev tkiva in obsevanje nudita možnost popolne ozdravitve, bolniki pa se po koncu zdravljenja redno spremljajo ob uporabi določevalcev vrednosti PSA in z digitorektalnim pregledom. Kot omenjeno, gre za bolezen z dobrim preživetjem, predvsem po zaslugi napredka v zdravljenju in presejalnih testov, s pomočjo katerih je mogoče odkriti raka v začetni fazi. V začetnem stadiju, ko je bolezen omejena le na prostato, je namreč delež ozdravljenih zelo visok. V obdobju med letoma 2016 in 2020 je pet let po diagnozi živel 94 % moških z diagnosticiranim rakom prostate, medtem ko je relativna stopnja preživetja za petletno obdobje po podatkih slora.si in Eurocare za (za vse stadije bolezni) Evropo cca. 83 %.

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Težave s prostato?

- ✓ Naravno
- ✓ Dokazano
- ✓ Manj nočnega vstajanja

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostan je 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.

avogel.si · farmedica.si

1 kapsula dnevno



Kaj so hormoni

Avtorica: Katja Štucin

Naše telo je izredno kompleksna reč. Vsi smo že slišali, da na številne procese v telesu močno vplivajo hormoni. Omenjamo jih predvsem v puberteti ali potem v menopavzi, vplivajo na razpoloženje, spolnost, pomembni pa so tudi pri rasti, presnovi, uravnavajo krvni tlak ... Vas že zanimajo podrobnosti? Razkriti nam jih je pomagala **doc. dr. Kristina Groti Antonič, specialistka interne medicine**, z oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Za začetek se moramo naprej vprašati, kaj sploh so hormoni in kakšno vlogo imajo pri uravnavanju osnovnih funkcij v telesu. Naša sogovornica **Kristina Groti Antonič** pravi, da so hormoni kemični prenašalci sporočil, ki jih proizvajajo endokrine žleze (hipotalamus, hipofiza, ščitnica, nadledvične žleze, spolne žleze). Po krvnem obtoku potujejo do ciljnih celic, kjer se vežejo na specifične receptorje in sprožijo natančno določene odzive. Hormoni omogočajo usklajeno delovanje telesa. Ključne funkcije, ki jih hormoni uravnavajo, so rast in razvoj (rastni hormon, ščitnični hormoni), presnova in energijsko ravnanje (inzulin, glukagon, ščitnični hormoni), uravnavanje krvnega sladkorja, krvnega tlaka in telesne temperature, spolni razvoj in razmnoževanje (estrogen, progesteron, testosteron). Prav tako so pomembni pri uravnavanju odziva na stres (adrenalin, kortizol), ritma spanja in budnosti (melatonin), razpoloženja, motivacije in čustev (serotonin, dopamin – pogosto jih uvrščamo med nevrottransmitterje, a imajo tudi hormonske učinke). Endokrini sistem pa ne deluje po posameznih žlezah, temveč kot celota – kot orkester, kjer je ravnanje pomembnejše od glasnosti posameznega glasbila.

»Hormonski orkester je prispodoba za natančno usklajeno sodelovanje endokrinih žlez, kjer ima vsaka svojo vlogo, a vse sledijo skupnemu ritmu. Namesto dirigentske palice delujejo povratne zanke. Dirigenta orkestra sta hipotalamus – glavni koordinator, ki povezuje živčni in endokrini sistem in odloča, kdaj je treba sprožiti hormonski odziv, in hipofiza – prvi violinist oz. izvršni dirigent, ki izloča hormone, ki ukazujejo drugim žlezam, koliko hormonov naj proizvedejo. Glavna »glasbila« so nadledvične žleze – odziv na stres in prilagajanje, spolne žleze (jajčniki, moda) –

razmnoževanje, spolni razvoj, ščitnica – uravnava tempo presnove, trebušna slinavka – ravnotežje sladkorja v krvi ter epifiza – cirkadiani ritem (spanje–budnost),« slikovito oriše sogovornica.

Hormoni vplivajo na razpoloženje

Že uvodoma omenjamo najstnike in njihovo prav posebno hormonsko stanje. Kristino Groti Antonič smo zato povprašali, kateri hormoni najmočneje vplivajo na razpoloženje in kaj se dogaja v telesu, ko na nas najbolj vplivajo. Pojasnila nam je, da pri razpoloženju ne deluje en sam hormon, temveč dinamična kombinacija hormonov in nevrottransmitterjev, ki se prilagajajo notranjemu in zunanemu okolju. Najmočnejši vpliv imajo predvsem hormoni, kot sta serotonin, ki je povezan z občutkom zadovoljstva in notranjega miru, in dopamin – hormon/nevromodulator motivacije, nagrajevanja in fokusa. Znižana raven dopamina se kaže kot apatija, izguba zanimanja, previsoka raven pa povzroči nemir, impulzivnost. Oksitocin je denimo hormon povezanosti, zaupanja in varnosti, ki povečuje občutek bližine, zmanjšuje stres, izloča se ob dotiku. Glavni stresni hormon je kortizol, ki je kratkoročno koristen, ker mobilizira energijo, če pa je dolgotrajno povišan, privede do tesnobe, razdražljivosti, čustvene otopelosti. Potem je tu še melatonin, ki uravnava cikel »spanje–budnost«. Motnje melatonina pogosto vodijo v nihanja razpoloženja. Ne nazadnje je treba omeniti spolne hormone (estrogen, progesteron, testosteron), ki močno vplivajo na občutljivost, čustva, stresni odziv, samozavest in energijo, nihanja koncentracij spolnih hormonov (kot npr. pri menstrualnem ciklusu, menopavzi) pogosto povzročijo izrazite spremembe razpoloženja. Dogajanje v telesu je

izredno zanimivo. »Sprva telo zazna »signal«. To je lahko stres, pomanjkanje spanja, čustveni dogodek, hormonska sprememba. Nato se aktivira os hipotalamus–hipofiza, ki vplivata na ciljno žlezo. Hipotalamus deluje kot čustveni senzor, ki poveže zaznavo, spomin, telesni odziv. Hormoni spremenijo delovanje možganov, vplivajo na amigdalno (čustveni odziv), prefrontalno skorjo (presoja, samokontrola), limbični sistem (razpoloženje, motivacija). Zato lahko zaradi vpliva hormonov razmišljamo drugače, kot bi sicer,« izvrstno pojasni strokovnjakinja.

Rušenje hormonskega ravnesja

Hormonsko ravnesje se najpogosteje ne poruši zaradi ene velike stvari, temveč zaradi vsakodnevnih, ponavljajočih se obremenitev, ki telo držijo v stanju stalnega prilagajanja. Najpogostejši »tihi motilec« je kronični stres (najmočnejši dejavnik), pri katerem dolgotrajno povišan kortizol zavira spolne hormone, ščitnico, melatonin. Telo preide v »preživetveni način«. Pomanjkanje in slaba kakovost spanja motita izločanje melatonina, rastnega hormona ter leptina (hormon sitosti), zato se lahko povečajo lakota, razdražljivost in stresni odziv. Neuravnotežena prehrana (npr. preveč sladkorja) povzroči nihanje inzulina, hrana s premalo beljakovin in zdravih maščob vpliva na slabšo tvorbo hormonov. Preveč stimulansov (npr. kava, energijske pijače) dodatno spodbuja izločanje kortizola, maskira utrujenost. Stalna mentalna preobremenjenost, brez časa za regeneracijo, moti ravnesje dopamina in serotonina. Pomanjkanje gibanja (ali pretiravanje) privede do slabše inzulinske občutljivosti, preveč intenzivnega treninga brez počitka pa lahko povzroči kronični stres. Okoljski hormonski

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni**
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

motilci, kot so plastika (BPA), pesticidi, kozmetika, posnemajo ali blokirajo delovanje hormonov. Pomembna je tudi čustvena zane-marjenost, ki lahko vodi v pomanjkanje var-nosti in povezanosti (manj oksitocina, več stresnih hormonov).

Pogoste hormonske motnje in najpogostejši miti o hormonih

Groti Antoničeva v praksi najpogosteje srečuje motnje spolnih hormonov pri ženskah v obliki sindroma policističnih jajčnikov, ki se lahko kaže z nerednimi menstruacijami, pojavom aken, poraščenosti, inzulinске rezistence. Pri starejših ženskah lahko nastanejo menopav-zalne motnje – vročinski oblivi, motnje spanja, razpoloženja. »Moške pa pogosto obravna-vamo zaradi znižanega testosterona, ki se kaže z utrujenostjo, zmanjšanim libidom, erektilno disfunkcijo, izgubo mišične mase. Prav tako obravnavamo bolnike z motnjami nadledvičnih žlez, bodisi zaradi kronično povišanega kortizola (cushingov sindrom) ali zaradi pomanjkanja kortizola (addisonova bolezen) – obe stanji spremljajo značilni kli-nični znaki za omenjeni stanji. Zelo pomembna je obravnava bolnikov zaradi tumorjev hipo-fize in nadledvičnic. Posebej bi poudarila tudi obravnavo bolnikov s sekundarno osteopo-rozo, motnjami obščitnic, kar lahko pripelje do neravnovesja kalcija, bolečin v kosteh, led-vičnih kamnov in zlomov kosti.«

Sicer pa velja ob tem poudariti, da je mit, da so hormoni krivi za vse. »V resnici so hor-moni odzivni sistem in ne samostojen sovra-žnik. Nanje močno vplivajo stres, spanje, pre-hrana in odnosi. Ta mit je škodljiv, ker ljudem odvzame občutek vpliva nad lastnim zdrav-jem ter spodbuja pasivnost ali iskanje ‚čudežnih‘ rešitev.« Eden najpogostejših mitov je še prepričanje, da ima nekdo, če ima določene simptome, gotovo ‚hormonsko bolezen‘. »To ne drži, saj so utrujenost, nihanje razpoloženja ali težave s telesno težo pogosto posledica funkcionalnega neravnovesja in ne

nujno bolezni. Takšno razmišljanje je škod-ljivo, ker vodi v samodiagnosticsiranje in povzroča nepotrebno zaskrbljenost,« še pojasnjuje strokovnjakinja in dodaja: »Raz-širjeno je tudi prepričanje, da lahko hormone uredimo hitro in enkrat za vselej. Hormonsko ravnovesje je dinamičen proces in ne končno stanje. Takšno razmišljanje je škodljivo, saj spodbuja skrajne diete, t. i. razstrupljanja in vodi v razočaranje, ko hitre rešitve ne delu-jejo. Napačno je tudi prepričanje, da več hor-monov pomeni več energije in boljše počutje. Tudi presežek hormonov, kot so kortizol ali ščitnični hormoni, lahko povzroča izčrpanost, nemir in tesnobo. Ta mit je škodljiv, ker spod-buja nenadzorovano uporabo prehranskih dopolnil ali terapij.«

Pogosto slišimo tudi, da je stres »samo v glavi«. V resnici ima stres jasen hormonski odziv, predvsem v obliki povišanega kortizola in adrenalina. Takšno zanikanje je škodljivo, ker razvrednoti telesne simptome in prepre-čuje pravočasne spremembe življenjskega sloga. Napačno je tudi prepričanje, da ženske hormone določa le menstrualni cikel. Na hor-monsko ravnovesje pomembno vplivajo tudi ščitnica, nadledvične žleze, inzulin in jetra. Ta mit vodi v preozko razumevanje ženskega zdravja. Prisoten je tudi mit, da moški nimajo hormonskih nihanj. Testosteron dnevno niha in je zelo občutljiv na spanje, stres in prehrano. Takšno razmišljanje je škodljivo, saj zanemarija moško hormonsko zdravje in preprečuje pra-vočasno ukrepanje. Nazadnje je razširjeno pre-pričanje, da je naravno vedno varno za hor-mone. Tudi zelišča in prehranska dopolnila imajo lahko močne hormonske učinke. Ta mit je škodljiv, ker povečuje tveganje za neravno-vesja ali nevarne interakcije z zdravili.

Poskrbimo za svoje hormone

Posameznik lahko sam s spremembo življenj-skega sloga zelo vpliva na svoje hormone. Pri večini ljudi, razen pri izrazitih genetskih ali avtoimunskih boleznih, ima življenjski slog

ključni vpliv na hormonsko ravnovesje. Hor-moni se nenehno prilagajajo temu, kako živimo – ne le temu, kaj jemo ali koliko telo-vadimo, temveč tudi temu, kako spimo, raz-mišljamo in se regeneriramo. Ena najpo-membnejših navad je kakovostno spanje, ki predstavlja temelj hormonskega ravnovesja. Vpliva na stresni hormon kortizol, melatonin, inzulin, hormone lakote in sitosti ter spolne hormone. K boljšemu spancu prispevajo reden čas spanja in vstajanja, temna in hlad-nejša spalnica ter izogibanje zaslonom vsaj eno uro pred spanjem. Zelo pomembno je tudi obvladovanje stresa, saj ima kronični stres najbolj rušilni učinek na hormone. Zmanjševanje stresa izboljša delovanje ščit-nice, ravnovesje spolnih hormonov ter splošno razpoloženje. Pri tem pomagajo vsa-kodnevni kratki odmori, stik z naravo. Pomembno vlogo ima tudi uravnotežena pre-hrana, saj so hormoni zgrajeni iz hranil. Pri-poročljivo je uživati dovolj beljakovin pri vsakem obroku, zdravih maščob, zlasti omega-3, omejiti proste sladkorje ter imeti redne obroke. Telesna dejavnost prav tako močno vpliva na hormonsko ravnovesje. Gibanje pomaga uravnavati inzulin, stresne in spolne hormone. Najbolj koristna je kom-binacija hoje, vadbe za moč in zmerne kardio vadbe. Hormoni so tesno povezani tudi z dnevnim ritmom in svetlobo, saj sledijo bio-loški uri. Ugodno delujejo jutranja izpostav-ljenost naravni svetlobi, obroki ob približno istih urah ter zmanjšana uporaba umetne svetlobe v večernem času. Na hormonsko rav-novesje vplivajo tudi odnosi in občutek var-nosti. Podporni in varni odnosi spodbujajo izločanje oksitocina, medtem ko dolgotrajni konflikti povečujejo raven kortizola. Ne nazadnje je pomembno zmanjševanje okolj-skih motilcev, kot so plastika za shranjevanje hrane, agresivna kozmetika in slabo prezra-čeni prostori, saj lahko tudi ti dejavniki vpli-vajo na delovanje hormonov, še zaključuje Groti Antoničeva.

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



Brezskrbna pot do udobne menopavze

BREZ HORMONOV



št.1 v Evropi

Naj moteče težave v menopavzi ne poslabšajo kakovosti vašega življenja. Z zdravilom rastlinskega izvora brez hormonov se boste počutile tako, kot da se nič ni spremenilo.

Remifemin® je zdravilo rastlinskega izvora za lajšanje menopavznih težav, ki je ženskam na voljo že več kot 60 let.

STADA www.stada.si

Δ: IQVIA Analytics (Evropa - 33 držav) za leto 2023, Q2 2024:12D4 – izdelki za menopavzo – podatki o prodajni vrednosti in obsegu prodaje v razredu MIDAS in Consumer Health.

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

ABC

- A** Zakasnjena mišična bolečina po vadbi se pojavi vsaj 12 do 24 ur po naporu, traja pa lahko do 72 ur.
- B** Pri virusnih okužbah mišice bolijo zaradi vnetnega odziva imunskega sistema.
- C** V človeškem telesu je več kot 600 mišic.

Bolečine v mišicah

Avtorica: Helen Žagar

Bolečine v mišicah so ena najpogostejših telesnih težav sodobnega človeka. Pojavijo se po telesni dejavnosti, fizičnem delu, dolgotrajnem sedenju, stresu ali ob bolezni. Ker jih je izkusil že skoraj vsak, jih pogosto jemljemo kot nekaj samoumevnega in nenevarnega. V večini primerov je to res – mišična bolečina mine sama od sebe in ne pušča posledic. Vendar pa mišice niso le pogonski sistem telesa, temveč tudi občutljiv pokazatelj dogajanja v njem. V določenih primerih so lahko bolečine v mišicah prvi znak preobremenitve, vnetja, bolezni ali stranskega učinka zdravil. Razlika med nenevarno bolečino in opozorilnim signalom je pogosto subtilna, a pomembna.

Mišice so specializirana telesna tkiva, ki omogočajo gibanje, vzdrževanje drže in delovanje številnih notranjih organov. Delujejo tako, da se ob živčnem signalu aktivirajo, skrčijo in

skrajšajo, pri tem pa postanejo čvrstje, debelejšje in bolj napete kot v stanju mirovanja. Ko signal izgine, se mišica postopoma sprosti in znova zmehča.

Mišične bolečine po vadbi

Mišične bolečine po vadbi so pogosto normalen odziv telesa na dejavnost, včasih pa so lahko znak poškodbe, natega ali celo raztrganine, pojasni **David Sok, diplomirani fizioterapevt**. »Ključna je razlika v časovnem poteku, občutku bolečine in funkciji mišice.«

Normalen odziv telesa po vadbi ali t. i. zapoznala mišična bolečina, ki jo laično imenujemo tudi *muscle fiber*, se pojavi 12–72 ur po intenzivni ali neobičajni vadbi zaradi majhnih mikroskopskih poškodb mišičnih vlaken in vnetja. Take bolečine so naravni del procesa prilagajanja in rasti mišic, so pogostejše pri začetnikih in minejo same s počitkom, lažjo dejavnostjo, masažo, hlajenjem ali raztegovanjem. Funkcija mišic je v tem primeru ohranjena, moč je lahko manjša, dejavnost pa spremlja nelagodje v obliki zatezanja in okorelosti, pove sogovornik.

»Bolečine, ki lahko kažejo na poškodbo, kot je nateg ali raztrganina mišice, pa so v poteku akutne (nenadna, ostra, celo pekoča bolečina

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

SVETLOBNA KOMORA

Z RDEČO IN BLIŽNJO INFRARDEČO SVETLOBO ZA CELO TELO

V mirnem ambientu Lina-Vita s celostno terapijo z rdečo svetlobo na celični ravni prebujamo vitalnost vašega telesa in napolnimo celice z energijo.

- pomoč pri mišičnih in sklepnih bolečinah
- podpora regeneraciji in zdravju kože
- spodbuda naravni obrambi telesa
- sprostitve, vitalnost in ravnesje

To ni medicinsko zdravljenje ali diagnostika, ampak naravna podpora telesu



OBIŠČITE NAS

E-mail: linavita94@gmail.com | www.lina-vita.si

070 679 019



med vadbo ali kmalu po njej) in točkovno lokalizirane. Pogosto jih spremljajo otekanje, modrice, omejena gibljivost in občutljivost na dotik, trajajo pa več dni brez izboljšanja kljub počitku. Funkcija mišice je v primeru poškodbe motena in je ni mogoče normalno aktivirati. Prisotna je lahko tudi bolečina v mirovanju.«

Izziv sodobnega časa – dolgotrajno sedenje

Poseben izziv sodobnega časa so kronične mišične bolečine zaradi dolgotrajnega sedenja, dela za računalnikom in slabe ergonomije. »Slaba drža in dolgotrajno sedenje povzročata ali poslabšata mišično bolečino s stalnim statičnim obremenjevanjem mišic in skeleta. Pri slabi drži se večji stres prenese na določene mišične skupine (npr. mišice vratu, ramenskega obroča, spodnjega dela hrbta in mišic zadnje lože), kar vodi v mišično napetost, spazem, skrajšanje ali neravnovesje mišic ter poslabšano prožnost. Tudi sklepi med sedenjem oz. pri slabi drži pogosto niso v optimalnem biomehanskem položaju, kar lahko povzroča dodatne težave, ki se pogosto kažejo tudi z mnogimi kompenzatornimi vzorci gibanja in z nastankom ali poslabšanjem bolečine. Dolgotrajno sedenje zmanjšuje pretok krvi in kisika v mišice, spodbuja slabšo držo, zmanjša aktivacijo stabilizatorjev trupa in kolka ter poveča kompresijske napetosti na medvretenčnih strukturah in diskih. Pretežno sedentarni način življenja povzroča skrajšanje fleksorjev kolkov, šibkost trebušne miškulature, skrajšanje prsnih mišic in zaokrožen hrbet. Vse to pogosto povzroča bolečine v križu, vratu in ramenih ter pogosto tudi glavobole. Zgoraj opisane težave, povezane predvsem s sedenjem, zaradi mišičnih neravnovesij pestijo velik delež delovne populacije,« opozori David Sok.

Ko bolečine v mišicah opozarjajo na bolezen

Mišične bolečine lahko signalizirajo resne bolezni, kot so okužbe, vnetne ali avtoimunske motnje in revmatična stanja. Te bolečine

»Poseben izziv sodobnega časa so kronične mišične bolečine zaradi dolgotrajnega sedenja, dela za računalnikom in slabe ergonomije.«

pogosto spremljajo oslabelost, okorelost ali sistemski simptomi, kar zahteva hitro diagnozo. Razlikovanje od preobremenitve je ključno za pravočasno zdravljenje.

Bolečine ob okužbah

Mišične bolečine lahko spremljajo okužbe, zlasti virusne, pri katerih se pojavijo hkrati z utrujenostjo, vročino in splošnim slabim počutjem. Primeri vključujejo **gripo**, **covid-19** ali druge **virusne okužbe**, kjer vnetje mišic povzroči razpršene bolečine zaradi imunskega odziva. Pri bakterijskih okužbah, kot je **borelijoza**, se bolečine pojavijo skupaj z oteklino in utrujenostjo. Mišične bolečine ob okužbah navadno minejo

z zdravljenjem okužbe, vendar lahko pri kroničnih primerih vodijo do dolgotrajnih težav.

Vnetne in avtoimunske bolezni

Povsem drugačno zgodbo predstavljajo vnetne in avtoimunske bolezni mišic, kjer imunski sistem napada mišična vlakna, kar povzroči vnetje, bolečine in progresivno oslabelost. Pri **polimiozitisu** ali **dermatomiozitisu** se simptomi začnejo postopoma, pogosto z oslabelostjo v ramenih, bokih in stegnih, izpuščaji na koži ter težavami pri vstajanju. Bolečina pogosto ni edini ali glavni simptom – pomembnejša je mišična oslabelost in jutranja okorelost, ki otežuje vsakodnevna opravila.

Nasveti fizioterapevta v izogib mišičnim bolečinam

Vsakodnevne obremenitve:

- Ergonomija delovnega mesta (višina mize, položaj monitorja v višini oči, dober stol, stopala na tleh, komolci na mizi)
- Redne mikro pavze med sedenjem (vsakih 30–45 minut vstanemo za minuto ali dve in naredimo nekaj korakov)
- Dober in kakovosten spanec
- Upravljanje stresa
- Prehrana in hidracija

Rekreativna vadba:

- Dober program treningov, ki upoštevajo postopnost tako v frekvenci treningov kot pri obremenjevanju, predvsem pa upoštevajo tudi regeneracijo in počitek (ključno pri preventivi)
- Kakovostno ogrevanje z aktivacijo, preden začnemo glavni del treninga
- Redne vaje za gibljivost (telesna mobilnost in raztezanje)
- Redne vaje z utežmi za moč
- Redne vaje za krepitev trupa

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Kadar vas akutna, lokalizirana bolečina naredi nezmožne za gibanje.



ITAMI
140 mg zdravilni obliž
natrijev diklofenakat

- Deluje na mestu bolečine do 12 ur.
- En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer.
- Za odrasle in mladostnike, starejše od 16. let.



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



Bolezen	Glavne mišične bolečine	Spremljajoči simptomi
Polimialgija revmatika	Ramena, vrat, boki	Okorelost, utrujenost
Polimiozitis	Proksimalne mišice	Oslabelost, občutljivost
Revmatoidni artritis	Okoli sklepov	Jutranja okorelost
Fibromialgija	Razpršene mišične bolečine	Utrujenost, motnje spanja

Revmatična stanja

Pri nekaterih revmatičnih stanjih, kot sta **revmatoidni artritis** ali **revmatična polimialgija**, mišične bolečine izvirajo iz vnetja okoliških tkiv in sklepov. Na neobičajno dogajanje v telesu, ki je znak za obisk zdravnika, nas opozorijo bolečine, ki trajajo več tednov, so simetrične, hkrati pa jih spremljata izrazita jutranja okorelost ali težave pri vsakodnevnih opravilih.

Fibromialgija kot kronična bolezen

Posebno poglavje predstavlja **fibromialgija**, kronično stanje z razširjenimi bolečinami v mišicah in mehkih tkivih, pogosto povezano z motnjami spanja in kronično utrujenostjo. Simptomi vključujejo občutljivost na dotik na določenih točkah, kognitivne motnje, glavobole, črevesne težave in povečano občutljivost na dražljaje. Vzroki so raznoliki, vključno z genetsko nagnjenostjo, okužbami ali stresom, zdravljenje pa temelji na vadbi, zdravlilih proti bolečinam in psihoterapiji.

Vzrok za bolečine so lahko tudi nekatera zdravila

Nekatera zdravila lahko povzročijo mišične bolečine kot stranski učinek. Več o tem, katera zdravila najpogosteje povzročajo mišično nelagodje in zakaj, je pojasnila **Slobodanka Jovič, mag. farm., spec.**, iz Lekarne Škofja Loka.

»Pri zdravljenju z zdravili se lahko pojavijo neželeni učinki, povezani z mišično simptomatiko. Ti se lahko kažejo kot mišično nelagodje, bolečine v mišicah, okorelost, redkeje kot vnetje mišic ali njihov razpad. Skupine zdravil, ki jih pogosteje povezujemo z neželenimi učinki na mišice, so npr. zdravila za zniževanje holesterola – statini, nekateri antibiotiki, protivnetna zdravila, zdravila z delovanjem na imunski sistem, nekatera zdravila za zdravljenje raka, protivirusna zdravila in antimalariki. Posamezne učinkovine lahko povzročijo neželene učinke na mišice preko različnih mehanizmov, ki pa se med seboj lahko tudi prepletajo. Zdravila lahko neposredno učinkujejo na mišična vlakna in spremenijo fiziološke procese v njih. Nekatera

zdravila sprožijo imunski odziv, ki poškoduje mišično tkivo. Do težav lahko pride tudi zaradi zmanjšane prekrvavitve mišic zaradi zdravil.

Bolečina in drugi simptomi se lahko pojavijo tudi posredno, npr. zaradi z zdravili porušene elektrolitskega ravnovesja.

Zdravila za zniževanje holesterola in mišične bolečine

Na vprašanje, zakaj se najpogosteje v povezavi z mišičnimi bolečinami kot posledicami uživanja zdravil omenja zdravila za zniževanje holesterola, sogovornica odgovarja: »Razlogov je verjetno več. Dejstvo je, da imajo statini pomembno vlogo pri zdravljenju srčno-žilnih obolenj, tudi v preventivi. Gre torej za zelo pogosto predpisana zdravila, kar lahko doprinese k večjemu številu poročanj neželenih učinkov ravno pri teh zdravilih. Populacija, ki se zdravi s statini, pogosto uporablja tudi druga zdravila, ki lahko součinkujejo s statini in tako vplivajo na njihovo prenosljivost oz. pojav neželenih učinkov. Določene razlage pojava neželenih mišičnih simptomov pri uporabi statinov pa so povezane s samim načinom delovanja. Statini delujejo tako, da zavirajo encim HMG-CoA reduktazo, s čimer ugodno vplivajo na holesterol, hkrati pa se domneva, da lahko vplivajo na različne procese v celicah, npr. zmanjšajo mitohondrijsko funkcijo. Druge hipoteze predvidevajo druge mehanizme, kot je povišanje ravni sterolov v mišičnih celicah ali povečano nastajanje atrogina-1. Široka uporaba statinov v klinični praksi je pokazala, da 10–25 % bolnikov zaradi mišične simptomatike opusti zdravljenje s statini.

Poznamo več dejavnikov tveganja, ki vplivajo na izraženost neželenih učinkov statinov na mišičje. Pogosteje se pojavljajo pri osebah s pridruženimi mišičnimi boleznimi, pri starejših, zlasti pri ženskah. Večja verjetnost pojava miopatij je tudi pri osebah s hipotiroidizmom, ledvično in jetrno boleznijo, pomanjkanjem vitamina D, pri alkoholikih ter skrajno telesno aktivnih ljudeh. Pogostost pojava neželenih učinkov na mišice narašča z večanjem odmerka statina. Ugotovili so tudi, da se možnost škodljivega delovanja na mišice med posameznimi statini razlikuje. Treba je še poudariti, da večina bolnikov statine običajno dobro prenaša in da koristi pogostokrat presegajo tveganja,« zaključí sogovornica.



STARBALM®

Sproščene mišice, sproščeni vi.

Obiščite nas!

Medicinski pripomoček Starbalm® izpolnjuje zahteve za oznako CE.

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

Vsebina

- 4

Rak – največji strah sodobnega časa
- 7

Življenje z diagnozo raka
- 9

Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12

Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14

Te zoprne rdeče žilice
- 16

Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18

Spregledana težava želodca
- 22

Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24

Kaj so hormoni
- 26

Bolečine v mišicah
- 29

Kako okrepiti kosti?
- 32

Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35

PRILOGA:
Avtoimunske bolezni
- 35

Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37

Avtoimunska obolenja prebavi
- 40

Lahko je prizadeta tudi koža
- 42

Imunski sistem in živčevje
- 45

Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

A Kost se gradi do največ 30. leta starosti, nato se začne upad.

B Kakšno maksimalno kostno gostoto bomo dosegli, je odvisno od hrane, starosti, spola, genske zasnove, telesnega gibanja ...

C Najpogostejše napake so premalo intenzivna vadba, strah pred uporabo uteži, nepravilna tehnika vaj ter nedoslednost.



Kako okrepiti kosti?

Avtorica: **Katja Štucin**

Vsi vemo, da lahko okrepimo mišice. Obisk fitnesa je v zadnjih letih zelo moden. Kako pa je s krepitvijo kosti? Kaj lahko naredimo za to? Je to sploh mogoče? Je treba kosti bolj ali manj obremenjevati? Kateri dejavniki vplivajo na naše kosti? Na vsa ta vprašanja nam je pomagala odgovoriti **Danijela Simonič, dipl. fizioterapevtka**.

Naše kosti lahko okrepimo, je odločna naša sogovornica **Danijela Simonič**. »Kost je živo tkivo, ki se nenehno obnavlja in prilagaja obremenitvam. Deli stare kosti se stalno razgrajujejo in nadomeščajo z novo kostjo. V otroštvu in najstništvu se tvori veliko več nove kosti, kot se je razgradi, saj okostje raste in kosti postajajo gostejše. Pri večini ljudi kostna masa doseže vrh v srednjih do poznih dvajsetih letih, ko kosti dosežejo svojo največjo trdnost in gostoto. Dosežena največja kostna masa pomembno vpliva na zdravje kosti skozi celotno življenje. S pravilno izbrano telesno dejavnostjo, ustrežno prehrano in zdravim življenjskim slogom lahko povečamo ali vsaj ohranjamo kostno gostoto ter zmanjšamo tveganje za osteopenijo in osteoporozo. Največ si lahko naložimo v svoji mladosti do neke 30. leta starosti,« pojasni strokovnjakinja in doda, da kosti našemu telesu dajejo oporo in nam skupaj z mišicami omogočajo gibanje. »Kostnina je presnovno zelo dejavna, nenehno se razgra-

juje in izgrajuje. Kakšno maksimalno kostno gostoto bomo dosegli, ni odvisno samo od hrane, ampak tudi od starosti, spola, genske zasnove, telesnega gibanja,« še izpostavlja in polaga na srce, da k zdravim kostem pripomore tudi izogibanje kajenju in prekomernemu pitju alkohola. Sicer pa s hrano lahko izboljšamo kostno gostoto, zato je pomembno, da uživamo živila, ki vsebujejo kalcij, vitamin D in kalij, magnezij, vitamin C in K. Od teh je kalcij najpomembnejši sestavni del kosti, ki pripomore k njihovi trdnosti. Za zdravo odraslo osebo je priporočen odmerek povprečno 1000–1500 miligramov na dan. Potrebe so višje pri pubertetnikih, ženskah in starejših.

Z redno telesno dejavnostjo krepimo kosti

Staranju kosti se ne moremo izogniti, kar se kaže v njihovi krhkosti in lomljivosti. Vzdrževanje telesne pripravljenosti z redno telesno vadbo lahko v veliki meri izboljša in vzdržuje

stanje gibalnega sistema, krepiti kosti ter preprečuje padce in posledične poškodbe. »Gibanje je mehanska obremenitev kosti, kar spodbuja delovanje kostnih celic ali osteoblastov, ki gradijo kostno maso. Redna, raznolika obremenitev je ključna za ohranjanje trdnosti in gostote kosti, medtem ko neaktivnost vodi v izgubo kostne mase. Mišice postanejo močnejše, ko jih uporabljamo, enako pa velja tudi za kosti. Geni določajo čas doseganja največje kostne mase. Vendar je telesna vadba, zlasti pred vstopom v puberteto, zelo pomembna za rast zdravih kosti. Telesno aktivni otroci pridobijo več kostne mase kot manj aktivni otroci, njihova kostna masa ostane visoka tudi v odrasli dobi. Najboljša telesna dejavnost za otroške kosti so obremenitvene vaje in dejavnosti, ki pomagajo graditi močne kosti, kot so poskakovanje, preskakovanje, skakanje, judo, tek, ples, gimnastika, ekipni športi (nogomet, košarka ...). Telesna vadba vpliva na gostoto kosti. Njen

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

»S pravilno izbrano telesno dejavnostjo, ustrezno prehrano in zdravim življenjskim slogom lahko povečamo ali vsaj ohranjamo kostno gostoto ter zmanjšamo tveganje za osteopenijo in osteoporozo.«

vpliv je odvisen od količine vadbe, vrste vadbe, stanje hormonov, prehrane in starosti. Nedvomno vseživljenjska telesna dejavnost veliko pripomore k manjšemu tveganju za razvoj osteoporozo. Izguba trdnosti kosti bo manjša, če si bomo v zgodnjem življenjskem obdobju zagotovili čim večjo kostno hrambo z zdravim načinom življenja. Vadba deluje na kosti podobno kot na mišice – naredi jih močnejše. Vadba je pomembna za izgradnjo močnih kosti v mlajših letih in je nujna za ohranjanje kostne moči v starejšem obdobju. Ob redni vadbi se kosti prilagodijo tako, da tvorijo več kostnine in postanejo gostejše.«

Kombinirajmo različne vrste vadbe

Redna telesna dejavnost, zlasti obremenitvene vaje, pozitivno vplivajo na kostno gostoto in s tem na zdravje kosti. Nizko obremenitvene vaje, kot je hoja, lahka aerobna vadba, nimajo tako močnega učinka kot intenzivne obremenitvene vaje, vendar še vedno pozitivno vplivajo na ohranjanje kostne mase in zmanjšujejo izgubo kostne gostote zlasti, če se izvajajo redno. Najbolj učinkovite so obremenitvene vaje z lastno težo, kot so počepi, vzgibi, sklece. Prav tako hitra hoja, tek ali lahek tek, poskoki, tenis, badminton, namizni tenis, hoja po stop-

nicah, ples ustvarjajo silo na kosti, zaradi česar morajo delovati bolj intenzivno. Vadba za moč na napravah z utežmi, s prostimi utežmi in elastikami ustvarjajo dovolj veliko mehansko silo, ki spodbuja kostno preoblikovanje, kar pri pasivnih ali nizko intenzivnih dejavnostih v takšni meri ni prisotno. Vaje za moč, npr. dvigovanje uteži, poveča upor pri gibanju, zato mišice delajo močnejše in postanejo močnejše. Ker obremenjujemo tudi kosti, prispevajo k njihovi večji trdnosti. Dobro so tudi vaje za gibljivost, koordinacijo, dobro držo in ravnotežje. Za gradnjo in ohranjanje zdravih kosti ter preprečevanje padcev in zlomov je najboljša kombinacija vseh naštetih vrst vadb. Vaje za moč, upor, ravnotežne vaje in obremenitvene dejavnosti najbolj izboljšujejo kostno zdravje in zmanjšujejo tveganje za padce. Vaje, pri katerih izkoriščamo težnost, so bolj priporočene kot tiste brez težnosti. Tudi plavanje ni povsem neuporabno za večanje kostne mase, pomembno je, da je dovolj intenzivno z dovolj hitrimi gibi, kontinuirano in trajati mora dovolj časa (20–30 minut).

Pogostost vadbe

Najbolj opazen korak bo, če bo vadba potekala redno. Odrasla oseba naj bi bila telesno dejavna vsaj dva- do trikrat na teden, da ohr-

nja zdravje kosti in mišic. Vključiti mora obremenitvene vaje. To so dejavnosti, ki jih izvajamo stoje, pri čemer kosti nosijo telesno težo. Sem spadata hoja in lahek tek vsak dan do 20 minut. Sistematična vadba dva- do trikrat na teden, ki naj traja vsaj 30–60 minut in vsebuje vadbo za krepitev mišic, za ravnotežje in aerobno vadbo. Vsaj 2,5 ure na teden zmerno intenzivne vadbe za vse odrasle in za starejše odrasle 150 minut na teden. In da bodo učinki na kosteh zaznavni, mora trajati najmanj devet mesecev. Intenzivnost progresivne vadbe z uporom glede na moč mišic naj bo dve do tri serije po 8–12 ponovitev. Za aerobno vadbo pa 60–80 % maksimalne srčne frekvence. Kostna masa se povečuje, če imamo šest ur vadbe na teden in takrat doseže maksimum.

Kosti med menopavzo in po njej

Menopavza se povprečno začne okrog 52. leta starosti. Takrat pride do hormonskega neravnovesja. Raven hormona estrogena pade in ker vemo, da ima estrogen vlogo pri sintezi mišic, stabilnosti kit in ligamentov, bomo imeli od takrat naprej drugačno tkivo. Začnemo izgubljati mišično maso in hkrati upada mišična moč. Med 50. in 70. letom bo ženska izgubila približno 30 % mišične mase in izgubi od 2 do 9 cm telesne višine, kar vpliva na stabilnost trupa in na zaščito hrbtenice. Dokazano je, da je največja izguba telesne višine pri tistih, ki se nikoli niso ukvarjali s telesno vadbo. Bodite pozorni na izgubo telesne višine in pravočasno obiščite zdravnika. Osteoporozo je povezana z menopavzo, saj vemo, da ima estrogen tudi velik vpliv na kostno maso in v prvih sedmih letih v menopavzi lahko ženska izgubi 20 % kostne mase, če nima ustrezne življenjske higijene. Največjo izgubo kostne gostote opazimo v ledveni hrbtenici in kolkih. Znano je, da bo ena od treh žensk doživela zlom zaradi osteoporozo. Vedeti moramo, da telo v menopavzi ne more proizvajati mišične mase.

Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni

35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavil
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

OSTEOEMON
Za varno dopolnjevanje kalcija pri odraslih in otrocih



Kalcij v obliki visoko razpoložljivega citrat-malata

- 8-15 % višja biorazpoložljivost kot nekatere druge oblike kalcija*
- 600 mg Ca in 15 µg vitamina D₃ na vrečko
- Brez natrija – primerno za bolnike z dietami

Priporočeno za:

- ženske po menopavzi
- starostnike z osteopenijo ali osteoporozo
- bolnike z malabsorpcijo ali prehranskimi omejitvami
- otroke od 10. leta dalje

Na voljo v dm-drogerijah, Tuš drogerijah, v lekarnah, specializiranih prodajalnah, ter na www.enemon.si
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Ženska v menopavzi mora najprej poskrbeti za prehrano. Glavne so beljakovine, ki igrajo vlogo pri proizvodnji mišične mase. Treba je izračunati, ali zaužijemo dovolj beljakovin. Če hočemo ohraniti ali pridobiti mišično maso, so prvi ključ beljakovine. Vnos beljakovin v vsakem obroku je nujen. Drugi način za ohranjanje mišične mase oziroma za pomoč telesu, da razvija mišice, je s hormonom rasti, ki ga aktiviramo z dviganjem uteži (potrebujemo upor). »Izvajajmo redno vadbo za moč. Vadba naj ne poteka zjutraj na tešče. Prej je treba pojesti vsaj 15 g proteinov in 30 g ogljikovih hidratov, kar telesu pomaga pri treningu. Vadba naj bo dva- do trikrat na teden z manj ponovitvami, tri do šest ponovitev treh do petih serij z večjo težo, čemur dodamo eksplozivne gibe. Ob tem zmanjšujemo kardio vadbo, ki naj bo samo za užitek,« je jasna sogovornica, ki doda, da naj takrat res poskrbimo, da imamo dovolj kakovosten spanec, uravnoteženo prehrano in da ima naše telo dovolj časa za regeneracijo.

»Dobro je dvakrat na teden izvajati sprinte, kot da gremo na tekmo – 10–30 sekund damo vse od sebe. Lahko je tek na mestu, sobno kolo na polno 30 sekund in potem 2–3 minute pavze, vse se ponovi vsaj petkrat. Treniramo eksplozivnost in pridemo na 60–80 % maksimalnega srčnega utripa.« Učinkovitost vadbe je v obdobju menopavze učinkovitejša v kombinaciji s hormonsko nadomestno terapijo, posebno pri ženskah, ki kažejo prve znake osteoporoze. Ženske, ki se odločijo samo za hormonsko nadomestno terapijo, se morajo zavedati, da ne bodo pridobile telesne pripravljenosti (moči, gibljivosti, vzdržljivosti, boljše koordinacije ...) in bodo s tem potencialno večale tveganje za padce.

Osteopenija ali osteoporoza

Osteoporoza je bolezen kosti, ki se razvije, ko se zmanjšata mineralna gostota kosti in kostna masa ali ko se spremeni kakovost oziroma struktura kosti. To lahko vodi do zmanjšanja trdnosti kosti, kar poveča tveganje za zlome, zato je pomembna pravilna izbira vadbe. Vadba je za bolnike z odkrito osteoporozo sicer koristna, vendar ne sme povzročati nobene nenadne ali prevelike sile na kost. »Varni so hoja, vaje za moč z nadzorovanimi gibi, ravnotežne vaje in vaje za stabilizacijo trupa. Izogibati se je treba globokim predklonom z utežmi ali brez njih, rotacijami z obremenitvijo, sunkovitim in nenadzorovanim gibi. Vaje, ki vključujejo upogibanje trupa, povečajo tveganje kompresijskih zlomov vretenc. Izogibati se je treba dejavnostim, pri katerih prihaja do eksplozivnih in rotacijskih momentov, kot so kidanje snega, premikanje zabojev in pohišstva, dvigovanje druge osebe in podobno. V primeru osteoporoze se moramo izogibati dinamičnim vajam za trebušne mišice, kot je dvigovanje trupa leže na hrbtu, paziti na telesno držo, ki spodbuja upognjeno hrbtenico, ter eksplozivnih, hitrih in rotacijskih gibov.

»Ravnotežne vaje so izjemno pomembne. Vadba izboljšuje ravnotežje in koordinacijo. Padci so glavni vzrok zlomov pri starejših. Ravnotežne vaje izboljšujejo stabilnost, koordinacijo in odzivnost ter s tem bistveno zmanjšujejo tveganje za padce.«

Prav tako ni dobro dvigovanje bremen, težjih od 10 kg,« še izpostavlja Danijela Simonič, ki opozarja, da se v primeru nizke kostne gostote pred začetkom vadbenega programa posvetujete z zdravstvenim delavcem, ki vam bo pomagal izbrati prave vrste telesne dejavnosti.

Ravnotežne vaje

Ravnotežne vaje so izjemno pomembne. Vadba izboljšuje ravnotežje in koordinacijo. Padci so glavni vzrok zlomov pri starejših. Ravnotežne vaje izboljšujejo stabilnost, koordinacijo in odzivnost ter s tem bistveno zmanjšujejo tveganje za padce. »Priporočajo se stoječe vaje na eni nogi, stojo na gibljivih ploskvah in funkcionalne naloge.« Vaje za ravnotežje so še posebej pomembne za starejše odrasle. Izboljšujejo ravnotežje in pomagajo preprečevati padce. »Primer je hoja po nestabilni podlagi, kot je penasta blazina ali ravnotežna deska, hoja vzvratno. Vaje za ravnotežje, kot je taj čí, so se prav tako izkazale za učinkovite pri preprečevanju padcev, če jih izvajate vsaj dvakrat na teden.«

Kljub sedečemu delu poskrbimo za kosti

Ljudje, ki zaradi narave dela večinoma dneva preživijo sede, naj zavestno skrbijo za zdravje kosti, saj dolgotrajno sedenje zmanjšuje mehansko obremenitev, ki jo kosti potrebujejo za

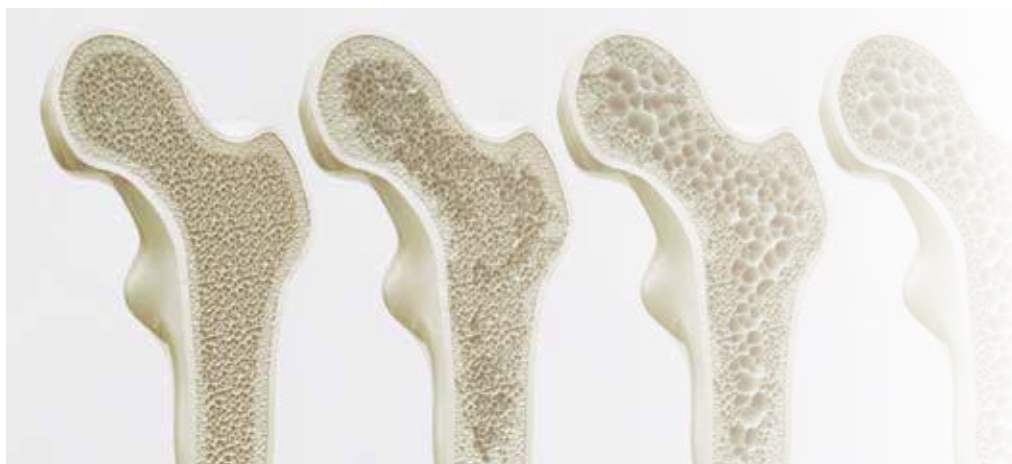
ohranjanje trdnosti. »Svetujem redne prekinitve sedenja na 20–30 minut. Naredijo naj kratek sprehod, nekaj počepov. Telefonske klice naj opravijo stoje ali med hojo. Super so nastavljenice mize, da lahko tudi stojijo. Če imajo v službi stopnice, naj jih uporabljajo namesto dvigala, saj imajo že majhne, a redne obremenitve dolgoročno pozitiven učinek na kosti. Pozorni morajo biti na slabo držo, rečemo 'puklasto' hrbtenico. Svetovala bi, da gredo kdaj peš iz službe ali v službo, če le imajo možnost, parkirajo malce bolj stran in se sprehodijo do delovnega mesta,« svetuje Danijela Simonič, ki meni, da tudi če imamo sedeče delo, lahko z rednim gibanjem zunaj službenega časa, vajami za moč in ustrezno prehrano učinkovito preprečimo izgubo kostne mase in zmanjšate tveganje za osteoporozo.

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE IN POSVET Z ZDRAVNIKOM!

Maja Kozlevčar Živec dr. med.

Ambulanta za osteoporozo
Barjanska 62, Ljubljana

Tel.: 01/280 96 80, 040/678 535
www.physis-ordinacija.si
physis.ordinacija1@gmail.com



Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Neustrezno ravnanje z neporabljenimi zdravili je pomemben vir onesnaženja okolja.
- B** Slovenske čistilne naprave v splošnem uspešno odstranjujejo hormone motilce iz odpadnih voda.
- C** Združeni narodi ocenjujejo, da v okolje po vsem svetu izpustimo do 80 % neobdelanih odpadnih vod.



Kaj razkrivajo odpadne vode

Avtorica: Helen Žagar

Odsev naših navad, zdravja in okolja včasih najdemo tam, kjer najmanj pričakujemo – v vodi, ki jo zlivamo v kanalizacijo. Odpadne vode so dragocen vir informacij. V njih se odražajo ostanki zdravil, molekule hormonov in kozmetičnih izdelkov, pa tudi razgrajeni ostanki prepovedanih drog. Z uporabo metode, znane kot »epidemiologija odpadnih voda«, znanstveniki v laboratoriju analizirajo, kaj se skriva v vodah naših čistilnih naprav. V Sloveniji poteka redno spremljanje prek nacionalnih institucij in evropskih projektov, kar omogoča vpogled v vedenje prebivalstva. Ta članek razkriva, kaj vse lahko najdemo v odpadnih vodah, kaj nam to pove o našem zdravju in vedenju, kje je Slovenija v primerjavi z drugimi državami ter kako lahko vsak izmed nas na preprost način pripomore k čistejši vodi.

Kaj vse se skriva v odpadnih vodah?

Odpadne vode so postale dragocen vir informacij o družbi. V njih se znajde vse, kar porabimo, zaužijemo ali naneseemo na telo. Poleg organskih odpadkov, detergentov in mikroplastike raziskovalci vse pogosteje spremljajo t. i. mikroonesnaževala – to so spojine, ki jih čistilne naprave pogosto ne odstranijo v celoti. Mednje spadajo ostanki zdravil (npr. antibiotiki, protibolečinska sredstva, antidepresivi), hormoni, ostanki pesticidov, kozmetičnih sestavin (kot so parabeni in UV-filtri) ter ostanki prepovedanih drog.

Voda kot ogledalo družbe

Eden najbolj zanimivih delov raziskav odpadnih voda je merjenje prisotnosti drog. Agencija Evropske unije za droge (EUDA)

Parabeni so sintetična kemična sredstva, ki se uporabljajo kot **konzervansi** v kozmetiki, kremah, šamponih, gelih za tuširanje in tudi v nekaterih živilih ali farmacevtskih izdelkih. Glavni namen parabenov je preprečevanje rasti bakterij in plesni ter podaljšanje roka trajanja izdelkov. Parabeni lahko v telesu oponašajo estrogen, zato lahko dolgotrajna izpostavljenost zmoti hormonsko ravnovesje.

vsako leto objavi podatke iz približno 128 mest po Evropi, vključno s slovenskimi mesti Ljubljano, Mariborom, Novim mestom, Kranjem, Koprom, Domžalami in Velenjem.

Leta 2024 je bila najvišja uporaba kokaina zaznana v Belgiji, na Nizozemskem in v Španiji.

Visoke ravni amfetaminov so bile ugotovljene na Švedskem in Nizozemskem ter v Nemčiji, Belgiji in na Norveškem. Največ marihuane se je pokadilo v Španiji, na Portugalskem, Norveškem in Nizozemskem. Pri MDMA (ekstaziju) so največje vrednosti zaznali v Belgiji in na Portugalskem, Nizozemskem in Češkem. Za ketamin pa so najvišje vrednosti zabeležene v Belgiji in na Nizozemskem, Madžarskem ter Norveškem. Slovenija se po profilih onesnaženosti odpadnih voda z drogami uvršča v srednji evropski razred, a kaže podobne trende kot države srednje Evrope – povečano prisotnost stimulansov ob koncu tedna in med poletnimi festivali.

Globalni pogled: voda v številkah

Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da so v letu 2024 na svetovni ravni imele največji delež varno prečiščenih gos-

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

podinjskih odtokov naslednje države: Singapur (100 %), Kuvajt (100 %), Andora (100 %), Katar (99,9 %), Nizozemska (99,8 %), Južna Koreja (99,4 %), Švica (99,3 %), Nemčija (99,1 %), Danska (98,8 %), Luksemburg (98,6 %) in ZDA (98,1 %). Med državami, ki so uvrščene najnižje na lestvico, pa najdemo: Grenlandijo (0,0 %), Armenijo (0,6 %), Islandijo (1,6 %), Čad (2,3 %), Lesoto (3,0 %), Etiopijo (3,0 %), Ugando (3,9 %), Severno Makedonijo (4,9 %), Mali (6,3 %) in Nigerijo (6,8 %). Slovenija sodi med države z manj onesnaženimi odpadnimi vodami, saj čistilne naprave pri nas prečistijo kar 82,1 % gospodinjskih odtokov. Za primerjavo: sosednja Hrvaška prečisti 34,3 % odpadnih voda.

Hormonski motilci in ostanki zdravil v odpadnih vodah

Posebno pozornost v zadnjih letih vzbujajo ostanki hormonov (npr. estrogeni iz kontracepcijskih tablet in kozmetike) ter zdravil v odpadnih vodah. Slednji v okolju vplivajo na mikroorganizme in povzročajo t. i. antimikrobno odpornost (AMR). To pomeni, da bakterije postajajo odporne na zdravila, kar predstavlja globalno zdravstveno grožnjo.

Raziskava Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani je pokazala, da se Slovenija po količini ostankov zdravil v odpadnih vodah ne razlikuje od primerljivih držav. V površinskih in pitnih vodah so tako pri nas zaznali tramadol (analgetik, ki se uporablja za zdravljenje bolečin), azitromicin (antibiotik), paracetamol (analgetik in antipiretik, ki znižuje bolečino in vročino), irbesartan (zdravilo za zniževanje krvnega tlaka) pa tudi kofein.

Po drugi strani pa t. i. motilci endokrinega sistema oz. hormonski motilci, med katere

»Slovenija sodi med države z manj onesnaženimi odpadnimi vodami, saj čistilne naprave pri nas prečistijo kar 82,1 % gospodinjskih odtokov.«

sodijo tudi zgoraj omenjeni ostanki hormonov, potencialno vodijo v razvoj rakavih obolenj na dojkah ali prostati ter motenj imunskega, nevroendokrinega in reproduktivnega sistema oz. zmanjšanje plodnosti.

Raziskava, ki so jo opravili na Fakulteti za farmacijo Univerze v Ljubljani, je potrdila prisotnost 16 različnih endokrinih motilcev v slovenskih vodah, med katerimi je bilo največ bisfenolov (uporablja se pri izdelavi plastike in smol za notranjo oblogo pločevink) in klomadinona (umetni ženski spolni hormon, podoben progesteronu, ki se uporablja v kontracepcijskih tabletkah).

Slovenija – majhna država z velikim vzorom
V evropskem merilu se Slovenija ponaša z zelo visoko stopnjo biološkega čiščenja odpadnih voda – več kot 80 % vseh odtokov je prečiščenih. Po navedbah Statističnega urada RS je bilo leta 2024 največ odpadnih voda prečiščenih v pomurski in primorsko-notranjski statistični regiji (98 %), sledili sta

jugovzhodna Slovenija s 96 % in zasavska statistična regija s 95 %. V vseh omenjenih statističnih regijah je bilo največ vode prečiščene s terciarnim načinom čiščenja, in sicer v pomurski 90 %, primorsko-notranjski 86 %, jugovzhodni Sloveniji 78 % ter zasavski 95 %. S sekundarnim načinom čiščenja je bilo prečiščenih največ odpadnih voda v posavski (36 %) in koroški statistični regiji (34 %).

Primarnemu čiščenju odpadnih voda, tj. mehanična odstranitev grobih delcev, sledi **sekundarno oz. biološko čiščenje** oz. uporaba mikroorganizmov z namenom razgraditve organskih snovi v odpadnih vodah. **Terciarno čiščenje** je napredno čiščenje, ki s pomočjo metod, kot so filtracija, aktivno oglje, ozoniranje, UV-dezinfekcija in membranski sistemi, iz odpadnih voda učinkovito odstranjuje specifična onesnaževala, kot so dušik, fosfor, težke kovine, hormoni, mikroonesnaževala (ostanki zdravil, parabeni, pesticidi).

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

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

»Čista voda se ne začne v čistilni napravi, ampak doma: v kopalnici, kuhinji in na vrtu.«

Kljub relativno dobremu stanju naših voda pa strokovnjaki opozarjajo, da so mikroonesnaževala in hormoni nova generacija izzivov, ki jih klasične naprave ne zmorejo v celoti odstraniti. Rešitev so že omenjene napredne tehnologije, kot so ozonacija, aktivno oglje in membranski sistemi, pa tudi sprememba potrošniških navad – kar pomeni, da je prihodnost čiste vode v rokah vseh nas.

Termofiltracija – naravna obramba pred mikroonesnaževali

Eden od sodobnejših pristopov za dodatno čiščenje vode je termofiltracija. Gre za proces, pri katerem se voda segreje na visoke temperature (nad 55 °C), kar omogoča razgradnjo nekaterih organskih spojin in uničenje bakterij ter virusov. Ta metoda se v Sloveniji testira predvsem v pilotnih čistilnih napravah in se kombinira z aktivnim ogljem ter biološkimi filtri.

V gospodinjstvih termofiltracija sicer ni izvedljiva v popolni obliki, vendar obstajajo domače različice, ki zmanjšajo tveganje:

- **Filtriranje z aktivnim ogljem** – učinkovito odstranjuje pesticide, klor, hormone in ostanke zdravil. Vodo prelijemo skozi filter z granulami ali blok aktivnega oglja, pri čemer je pomembno, da sledimo navodilom proizvajalca glede časa filtracije in menjave filtra. Redno spiranje filtra ali predhodno namakanje novega oglja pomagata odstraniti prah in izboljšata učinkovitost filtracije.
- **Uporaba naravnih mineralnih filtrov (zeolit, pesek, keramika)** – zadržijo težke kovine in mikrodelce. Filter uporabimo tako, da vodo počasi prelijemo skozi več plasti filtrirnega materiala, kar omogoča, da delci ostanejo ujeti v strukturi minerala ali keramike. Pomembno je, da filter redno čistimo in zamenjamo plasti, da preprečimo nabiranje usedlin in zmanjšanje učinkovitosti.
- **Kuhanje ali UV-obdelava vode** – zmanjšata mikrobo obremenitev, ne pa kemičnih ostankov. Vodo kuhamo vsaj 1–3 minute, pri višjih nadmorskih višinah nekoliko dlje, da uničimo bakterije, viruse in prazivali. Pri UV-obdelavi vodo izpostavimo UV-lučki po navodilih naprave, pri čemer je pomembno, da je voda čista in brez večjih delcev, saj ti lahko zmanjšajo učinkovitost UV-sevanja.

Z združevanjem teh pristopov lahko dosežemo, da je voda bistveno čistejša, čeprav ne popolnoma sterilna.

Kaj lahko za dolgoročno čistejšo vodo storimo sami?

Čeprav se zdi, da je kakovost vode odvisna le od čistilnih naprav, lahko pomembno vlogo odigra vsak posameznik. Največ koristi dosežemo z majhnimi spremembami:

- Zdravil ne odlagamo v stranišče ali umivalnik, temveč jih vrnemo v lekarno.
- Izbiramo naravne kozmetične izdelke brez mikroplastike in hormonskih motilcev.
- Peremo z manjšimi količinami detergenta, saj čistila vsebujejo fosfate in površinsko aktivne snovi, ki obremenjujejo okolje.
- Zmanjšamo uporabo pesticidov in gnojil na vrtovih.

Odpadne vode niso le odpadki, temveč zrcalo sodobne družbe. Razkrivajo naše navade, zdravje, celo čustva, če jih znamo brati. Slovenija je po kakovosti vode med vodilnimi v Evropi, a globalni izzivi – mikroonesnaževala, hormoni in antibiotiki – zahtevajo skupen odziv. Čista voda se ne začne v čistilni napravi, ampak doma: v kopalnici, kuhinji in na vrtu. In čeprav ne moremo videti vsake molekule, ki steče po odtoku, lahko z vsakim majhnim dejanjem vplivamo na to, da bo voda, ki govori, nekoč povedala boljšo zgodbo.

Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni
35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavi
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



PRILOGA: Avtoimunske bolezni



Ko se imunski sistem obrne proti nam

Avtorica: **Nika Arsovski**

V našem okolju je vrsta bakterij, virusov in mikroorganizmov, ki predstavljajo ‚grožnjo‘ za zdravje našega organizma. Imunski sistem kot prva obrambna linija je zadolžen, da prepozna telesu tuje in nevarne snovi, ki vdrejo v naš organizem, in jih ustrezno prepozna ter uniči. Kaj pa, kadar pride do motnje v delovanju obrambnega sistema? V primeru avtoimunskih bolezni se namreč imunski sistem pretirano odzove in deluje uničevalno proti telesu lastnim celicam, tkivom in organom.

Ločimo več kot 80 vrst različnih avtoimunskih bolezni, ki se med seboj razlikujejo predvsem po tem, kateri organ oz. tkivo je prizadeto, po simptomatiki in poteku bolezni. Med najpogostejše avtoimunske bolezni sodijo revmatoidni artritis, multipla skleroza, sistemski lupus eritematozus, gravesova bolezen, celiakija, chronova bolezen, ulcerozni kolitis in luskavica. Po grobih ocenah naj bi za vsaj eno izmed avtoimunskih bolezni trpelo približno 5 % Evropejcev, zaradi okolijskih dejav-

nikov (način življenja ...), ki delujejo kot vzrok ali sprožilec, ter vse boljše diagnostike pa se predvideva, da bo ta delež v naslednjih letih še porastel. Vzrok za nastanek avtoimunskih obolenj sicer še ni povsem pojasnjen, v večini primerov pa pomemben dejavnik tveganja predstavlja genetsko nagnjenje. Raziskave so pokazale, da veliko genetskih dejavnikov tveganja deluje skupno med različnimi boleznimi, kar pomeni, da posamezne gene lahko povežemo z več avtoimunskimi motnjami

hkrati. Kot omenjeno, ne gre zanemariti niti okolijskih vzrokov, od onesnaževanja, stresa do različnih okužb. V primeru večine avtoimunskih obolenj se izmenjujejo obdobja izboljšanja in poslabšanja simptomov, ti pa so pogosto nespecifični, zato je nemogoče postaviti diagnozo zgolj na podlagi simptomatike. V nekaterih primerih so avtoimunske bolezni namreč lokalizirane, kar pomeni, da je prizadet le en sam organ, v drugih primerih pa sistemske, pri čemer je poškodovanih

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

»Prepričanje o povezavi med spolnimi hormoni in pojavnostjo avtoimunskih bolezni je povezano tudi s pojavom nekaterih izmed teh obolenj v času hormonskih sprememb, torej v obdobju adolescence in menopavze.«

več organov hkrati. Avtoimunske bolezni običajno napredujejo počasi in so dolgotrajne, pogosto dosmrtno.

Kakšen je mehanizem avtoimunskih bolezni?

Čeprav se med seboj razlikujejo, je njihov razvoj pogosto precej podoben. Naš imunski sistem sestavlja vrsta tkiv, celic in organov, ki telo ščitijo pred vdorom in posledicami škodljivih mikroorganizmov, prav tako pa tudi pred škodljivim učinkom telesu lastnih celic. Ključni del obrambnega sistema so levkociti (bele krvničke), ki prepoznajo in odstranjujejo okužene ter tumorske celice ter uničujejo škodljive tujke, bakterije in ostale mikroorganizme, ki vdrejo v naš organizem. Prav tako imajo bele krvne celice pomembno vlogo pri celjenju in vnetjih, hkrati pa zaradi imunskega spomina omogočajo hitrejši odziv ob ponovnih okužbah. V primeru avtoimunskih bolezni pride do motnje v delovanju imunskega sistema, saj pri tem obrambni sistem napade nenevarne, telesu lastne celice in tkiva ter si jih napačno tolmači kot škodljive. Posledično pride do pojava kroničnega vnetja in poškodbe tkiv, kar se odrazi v okvari le teh in organov. Poznamo široko paleto avtoimunskih bolezni, ki nastanejo kot posledica nepravilnega delovanja imunskega sistema, medtem ko sprožilec, ki sproži mehanizem in povzroči napako v delovanju imunskega sistema, v večini primerov ni znan. Izjema je celiakija, pri kateri imunski odziv sproži uživanje glutena, pri čemer se poškoduje sluznica tankega črevesa. Posledica je moteno vsrkavanje hranil. Eden izmed sprožilcev je lahko v mehanizmu avtoimunskih bolezni tudi okužba, sploh v primeru, ko so molekule mikroba precej podobne človeškimi, imunski sistem pa ob uničevanju mikrobnih napade tudi tem podobne človeške molekule. Nepravilno delovanje posameznih organov pa lahko prizadene tudi druge organe v telesu, npr. motnja v delovanju trebušne slinavke vodi v okrnjeno proizvodnjo inzulina, posledično lahko pride do razvoja sladkorne bolezni. Okrnjeno delovanje posameznih organov se odrazi na

ravni celotnega telesa, a medtem ko se nekatere avtoimunske bolezni odražajo z jasnimi simptomi in znaki ter jih je kot take mogoče hitreje diagnosticirati, se druge razvijajo manj opazno in počasneje.

Genetsko nagnjenje in spolni hormoni

Kot omenjeno, pomemben del pri razvoju avtoimunskih bolezni pripisujemo genetiki, saj naj bi določeni geni povečali nagnjenost posameznika k razvoju teh obolenj s tem, da vplivajo na delovanje imunskega sistema. Med geni, ki so po raziskavah sodeč povezani z avtoimunskimi boleznimi, je tudi genetski kompleks HLA (human leukocyte antigen), ki je na šestem kromosomu in je tesno povezan z imunskim odgovorom organizma. Po študijah sodeč, bi lahko prav ta genska regija predstavljala pomemben dejavnik tveganja pri razvoju sladkorne bolezni tipa 1 in hashimotovega tiroiditisa, avtoimunskih endokrinih bolezni s podobno patogenezo. Številne študije so pokazale, da obstajajo tudi genetski dejavniki pri povečanem tveganju za razvoj avtoimunskih bolezni pri ženskah. Večji del bolnikov z avtoimunskimi boleznimi praviloma predstavljajo ženske, in čeprav mehanizem ter dejavniki tveganja še niso povsem pojasnjeni, raziskave kažejo na povezavo z genetskimi in hormonskimi dejavniki. Po drugi strani naj bi bilo tveganje za pojav nekaterih avtoimunskih obolenj, kot sta sladkorna bolezen tipa 1 in ankilozirajoči spondilitis večje pri moškem spolu. Močno prepričanje o povezavi med spolnimi hormoni in pojavnostjo avtoimunskih bolezni je povezano tudi s pojavom nekaterih izmed teh obolenj v času hormonskih sprememb, torej v obdobju adolescence in menopavze. Spolni hormoni namreč predstavljajo enega izmed dejavnikov za dovzetnost za razvoj avtoimunskih bolezni, tako npr. se tveganje za razvoj multiple skleroze in revmatoidnega artritisa zmanjša v času nosečnosti, kar je mogoče pojasniti z visoko ravni hormonov v obdobju nosečnosti, so v knjigi o avtoimunosti ugotavljali raziskovalci z Univerze El Rosario v Kolumbiji. X-kromosom vsebuje številne gene, ki regulirajo

in sodelujejo v procesu imunskega odziva – ženske imajo dva X-kromosoma, moški pa le enega.

Zdravljenje avtoimunskih bolezni

Zdravljenje avtoimunskih bolezni je največkrat simptomatsko, njegov namen pa poleg blaženja simptomov tudi počasnejše napredovanje bolezni. Prav zato je pogosto dosmrtno in v večini primerov individualno. Avtoimunske bolezni običajno potekajo v zagonih – ti so lahko blagi, pri čemer jih lahko zaustavijo že telesu lastni mehanizmi kontrole vnetja in se le poredko izrazijo z resnejšimi simptomi kot bolezenska težava ali pa s hudimi napadi, ki zahtevajo intenzivno in dolgotrajno terapijo z namenom zaviranja delovanja imunskega sistema. Velik preboj v samem zdravljenju so omogočila biološka zdravila, saj nekatera izmed njih ciljno posegajo v vnetne mehanizme, ki vodijo v okvaro tkiv pri avtoimunskih boleznih, kot taka pa ne zavirajo delovanja celotnega imunskega sistema, za razliko od kortikosteroidov in citostatikov. Zaradi bolj usmerjenega delovanja tovrstno zdravljenje praviloma prinaša manj stranskih in neželenih učinkov. V primeru, da biološko zdravilo zelo natančno zavira ključno motnjo (npr. zdravljenje chronove bolezni z biološkimi zdravili, ki zavirajo delovanje molekule TNF), je učinek zdravljenja neprimerljivo boljši v primerjavi s klasičnimi zdravili.

Avtoimunske bolezni skozi prizmo stresa

Avtoimunske bolezni so bile v zadnjih desetletjih predmet številnih raziskav in študij, številne pa so osvetlile tudi povezavo med njihovim razvojem in stresnimi življenjskimi dogodki oz. psihološkimi travmami v otroštvu. Le te so namreč v zadnjem času vse tesneje povezane s povečanim tveganjem za pojav ter večjo resnost avtoimunskih bolezni, zlasti revmatoidnega artritisa in sistemskega lupusa eritematozusa. Prav tako lahko prisotnost avtoimunskega obolenja, odvisno od vrste in stopnje bolezni ter uspešnosti zdravljenja, močno vpliva na kakovost življenja posameznika. Bolezen kot taka vpliva tudi na mentalno zdravje bolnika, saj lahko pomeni dodatno stresno obremenitev, vodi pa lahko tudi v občutke tesnobe ali depresijo. Prav tako lahko avtoimunske bolezni vnašajo veliko negotovost v življenje posameznika, sploh zaradi zagonov in remisij bolezni. Velikokrat so zaradi telesnih simptomov potrebne prilagoditve na delovnem mestu, vsakodnevne prilagoditve pa vplivajo tudi na življenjski ritem, npr. pogosti zdravniški pregledi, jemanje zdravil in v nekaterih primerih prilagojena dieta. A čeprav avtoimunskih bolezni ni mogoče povsem ozdraviti, jih je ob primernem zdravljenju in spremembi življenjskega sloga mogoča dobro obvladovati.

Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni
35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavil
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Črevesje je ključen organ imunskega sistema, saj vsebuje 70–80 % vseh imunskih celic.
- B** Motnje imunskega sistema se pogosto odražajo prav v prebavilih.
- C** Zgodnja diagnostika in ustrezno zdravljenje bistveno izboljšata kakovost življenja bolnikov.



Avtoimunska obolenja prebavil

Avtorica: **Nika Arsovski**

Organi, tkiva in celice našega organizma so medsebojno neločljivo povezani. Dober primer je črevesje, ki predstavlja del prebavnega trakta, obenem pa je prav tam tudi največji delež imunskih celic – kar 70–80 % vseh imunskih celic. Tako je črevesje s črevesno mikrobioto tudi eden najpomembnejših organov imunskega odziva. V primeru motnje v delovanju imunskega sistema se posledice odražajo tudi na prebavilih.



Nataša Brglez Jurečič, dr. med., spec. interne medicine (levo)
Maja Denkovski, dr. med., spec. interne medicine (desno)

Med najpogostejše avtoimunske bolezni prebavil sodijo celiakija, chronova bolezen in ulcerozni kolitis, pri čemer imunski sistem napačno prepozna lastna tkiva in celice kot nevarne. »Na razvoj avtoimunskih bolezni prebavil vplivajo različni dejavniki. Pri nastanku bolezni gre za kompleksno prepletanje genetskih dejavnikov, dejavnikov okolja, vključno s črevesno mikrobioto in črevesnim imunskim sistemom. KVČB je poligenska bolezen, identificiranih je bilo že več kot dvesto genskih lokusov, ki povečujejo tveganje za nastanek bolezni. Najvišje tveganje za nastanek KVČB je prisotnost bolezni pri sorodniku prvega reda, bližnji sorodniki bolnikov s KVČB imajo npr. 20-krat višje tveganje za razvoj

bolezni. Na razvoj bolezni vpliva še življenjski slog (npr. kajenje, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrava prehrana, pomanjkanje spanja), črevesne okužbe, določena zdravila in pa tudi onesnaženost okolja,« pojasni **Nataša Brglez Jurečič, dr. med., spec. interne medicine**, z Diagnostičnega centra Bled in doda: »Pri vnetni črevesni bolezni (KVČB) ima pomembno vlogo nepravilno reguliran imunski odziv na črevesno mikrobioto ali njene presnovke. Interakcije med gostiteljem in mikrobioto so lahko vzajemno koristne ali škodljive, pri čemer slednje prispevajo k razvoju črevesnega vnetja. Na samo mikrobioto vplivajo številni dejavniki, vključno s prehranskimi, izpostavljenostjo parazitom, uporabo antibiotikov in okolijskimi onesnaževali. Prevladuje hipoteza, da spremembe v raznolikosti in količini črevesnih bakterij ter njihovih presnovkov lahko vplivajo na pojav oz. vzdrževanje vnetja, povezanega s KVČB.« Na pomen prehrane pri razvoju avtoimunskih obolenj prebavil opozori tudi **Maja Denkovski, dr. med., spec. interne medicine**, ki ob tem opozori na pozitiven vpliv mediteranskega načina prehrane, visokega vnosa vlaknin, fermentirane prehrane in hrane, bogate z maščobnimi kislinami omega-3: »Nasprotno pa ultra predelana hrana, veliko sladkorjev in

nasičenih maščob povečujejo tveganje za razvoj bolezni. Zaščitni učinek prehrane je najpomembnejši v otroštvu in mladostništvu, še preden se bolezen razvije. Žal pa ni zagotovila, da do bolezni ne bo prišlo, če se držimo določene diete.«

Chronova bolezen

Chronova bolezen je imunsko pogojena kronična vnetna bolezen, ki lahko prizadene kateri koli del prebavnega trakta – največkrat pa se pojavi v spodnjem delu tankega črevesa ali v debelem črevesu. Bolezen je posledica neustreznega odziva imunskega sistema na antigene v prebavilih, vzroki v ozadju pa še niso povsem pojasnjeni. Chronova bolezen največkrat prizadene mlade odrasle med 20. in 35. letom starosti, med najpogostejšimi sprožilci pa se omenjajo stres in okužbe. Za samo zdravljenje je bistvenega pomena zgodnja diagnostika bolezni, kaže se s simptomi, ki niso omejeni le na prebavila. Prizadeta stena črevesja se namreč zaradi prisotnosti kroničnega vnetja zadebeli, pride do pojava ognjnikov, fistul in globokih razjed črevesne stene. Posledično je oslabljena absorpcija hranil, kar se odraža tudi v delovanju drugih organov in tkiv. Dolgo trajajoča driska, v kateri je mogoče opaziti tudi kapljice krvi, krčevite bolečine v trebuhu, povi-

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

»Na razvoj avtoimunskih bolezni prebavil vplivajo različni dejavniki. Pri nastanku bolezni gre za kompleksno prepletanje genetskih dejavnikov, dejavnikov okolja, vključno s črevesno mikrobioto in črevesnim imunskim sistemom.«

šana telesna temperatura in pomanjkanje teka, tudi izguba teže. Rast pri otrocih se lahko upočasni, pri odraslih pride do vnetja sklepov, osteoporoze, kožnih in ustnih razjed. To so le nekateri izmed znakov bolezni, medtem ko v začetni fazi lahko občutimo tudi bolečine v sklepih, težave z očmi ali kožo itd. Pri nekaterih bolnikih se lahko pojavijo drobne odprtine okrog zadnjične odprtine, iz katerih se izceja gnoj. Čeprav bolezen praviloma ne skrajšuje življenja bolnika, pa lahko poveča tveganje za pojav raka na prebavilih. Bolezen za zdaj še ni ozdravljiva, z zdravljenjem pa je mogoče bistveno prispevati h kakovosti bolnikovega življenja in obvladovati pojavnost zagonov. Zdravljenje chronove bolezni je individualno in je prilagojeno glede na resnost bolezni, prizadeti predel prebavnega trakta in glede na prisotne zaplete bolezni, pojasni Brglez Jurečič: »Cilj zdravljenja je doseči in vzdrževati remisijo bolezni, zmanjšati vnetje, preprečiti nastanek zapletov in izboljšati kakovost življenja. Pri zdravljenju sledimo strategiji, zdravljenje do cilja' (treat-to-target), kar pomeni prilagajanje zdravljenja glede na simptome, biokemične vnetne kazalce in endoskopske izsledke. Bolezen lahko zdravimo s konvencionalnimi (kortikosteroidi, imunomodulatorji) ali naprednimi zdravili (biološka zdravila in napredna imunomodulatorna zdravila oz. t. i. male molekule). V določenih primerih, predvsem pri otrocih, je možno prehransko zdravljenje (enteralna prehrana), v primeru zapletov bolezni (abscesi, fistule, strikture) pa pride

v poštev tudi antibiotično in kirurško zdravljenje.«

Ulcerozni kolitis

Druga oblika kronične vnetne črevesne bolezni je ulcerozni kolitis, ki za razliko od chronove bolezni prizadene izključno debelo črevo, vnetje pa je omejeno na sluznico in podsluznico. Značilni znaki in simptomi ulceroznega kolitisa so krvave driske, lahko s prisotnostjo sluzi, krči oz. bolečine v trebuhu, stalen občutek potrebe po odvajanju blata (tenezmi) in nujni oz. urgentni pozivi na blato (fekalna nuja). Prizadeti so lahko še sistemski znaki oz. simptomi, kot so npr. utrujenost, izguba telesne teže, inapetenca, slabokrvnost in v hudih primerih tudi povišana telesna temperatura.

Celiakija

Celiakije ne gre zamešati z intoleranco, slednja je namreč preobčutljivost, v primeru prve pa gre za avtoimunske bolezni, ki je posledica nepravilnega odziva imunskega sistema na gluten. Ta se odraža kot kronično vnetje v tankem črevesju, posledica pa je skrajšanje oz. izgubljanje resic v tankem črevesu, kar zmanjša absorpcijo hranil iz črevesja v kri. To se odraža s simptomi, kot so nepojasnjena izguba teže, driska, bolečine v trebuhu, v primeru večjih zapletov tudi s težavami s ščitnico, nespečnostjo, osteoporozo, krhkimi nohti in izpadanjem las. Tako kot za večji del avtoimunskih obolenj tudi v primeru celiakije pomemben dejavnik tveganja predstavlja genetsko nag-

njenje – tako imenovani označevalci HLA so kodirani na kratkem kraku šestega kromosoma. Celiakija prizadene okvirno odstotek prebivalstva, pojavi pa se lahko v katerem koli starostnem obdobju. Pri dojenčkih se lahko razvije kmalu po uvajanju prve goste hrane, ki vsebuje gluten, kar se odraža s prebavnimi motnjami – smrdečem blatu, dlje časa trajajočih driskah itd. Trebušček je napet, otrok pa kljub redni prehrani ne napreduje pri teži oz. jo celo izgublja. Pri tako imenovani tihi celiakiji so simptomi lahko tudi atipični, sploh pri otrocih po drugem letu starosti, pri odraslih in starejših – bolezen se kaže z bolečinami v trebuhu, zaostajanju v rasti, osteopeniji, slabokrvnosti, zaprtju, nevroloških in ginekoloških motnjah ter nepojasnjeni izgubi telesne teže. Vsi simptomi so v večji meri posledica ohromljene absorpcije nekaterih hranil, bodisi železa (slabokrvnost), vitamina D in kalcija (kar se kaže na kosteh), vitamina K (težave v strjevanju krvi) itd. Nezdravljena celiakija po besedah Maje Denkovski lahko vodi v številne zaplete: »Zaradi kronične poškodbe črevesne sluznice pride do slabega vsrkavanja hranil, kar lahko povzroča pomanjkanje železa, vitaminov in mineralov ter posledično slabokrvnost, osteopenijo ali osteoporozo, hujšanje in kronično utrujenost. Pri otrocih in mladostnikih lahko nezdravljena celiakija povzroči zaostanek v rasti in zapoznelo puberteto, pri odraslih pa neplodnost ali zaplete v nosečnosti, nevrološke in psihiatrične motnje, lahko tudi rakave bolezni (limfome).« Pri diagnostiki so najpomembnejše serološke laboratorijske preiskave, ki pa morajo biti opravljene ob normalni prehrani, ki vsebuje gluten. »Osnovni presejalni test je določanje protiteles proti tkivni transglutaminazi (anti-tTG IgA), nujno pa je treba preveriti raven celokupnih protiteles IgA zaradi možnosti pomanjkanja le teh ter posledično lažno negativne ravni protiteles. Pomagamo si lahko tudi z genetskim testiranjem (prisotnost HLA-DQ2 in HLA-DQ8), ki pa ne potrjuje bolezni, pokaže le dovzetnost za razvoj bolezni. Veliko ljudi s pozitivno genetiko namreč celiakije nikoli ne razvije. Ob pozitivnih laboratorijskih izvidih se pri odraslih diagnoza praviloma dokončno potrdi z biopsijami sluznice tankega črevesa ob gastrokopiji,« za konec še poudari Maja Denkovski. Glutenske beljakovine, ki jih najdemo v številnih žitih, dandanes predstavljajo pomemben del naše prehrane, le težko si predstavljamo jedilnik brez njih. A v primeru celiakije je to edina učinkovita »metoda zdravljenja«, ki zagotavlja kakovostno bivanje, saj bolezen kot taka ni ozdravljiva. Bolnik mora tako opustiti vsa živila, v katerih je več kot 20 mg glutena/kg živila. Diete se je treba strogo držati vse življenje, že kmalu po prehodu na brezglutensko prehrano pa se sluznica obnavi. In ko se popolnoma obnavi, posameznik nima več težav, če se le drži brezglutenske diete. Tako kot pri drugih avtoimunskih boleznih tudi v primeru crohnove bolezni pomemben dejavnik tveganja predstavlja genetika.

Vsebina

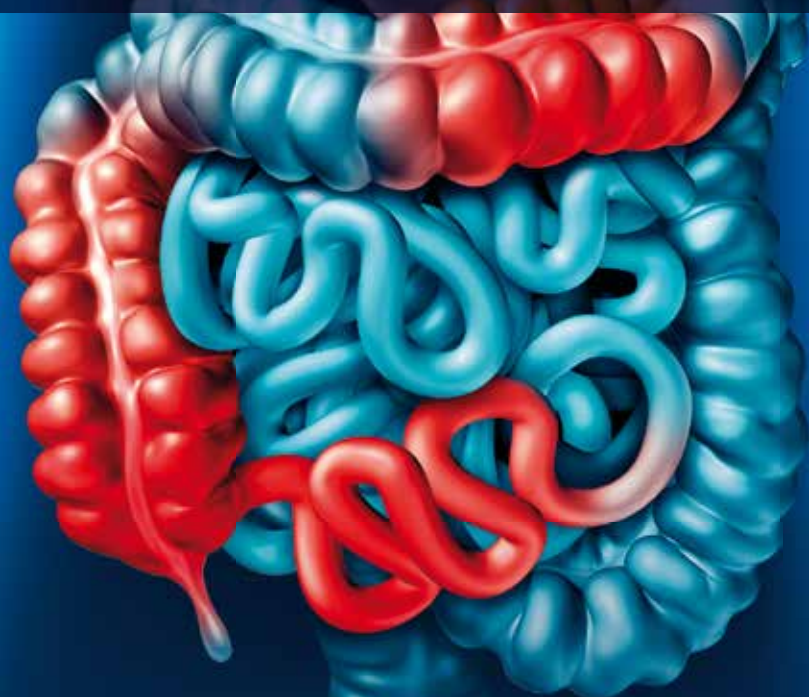
- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



Ali poznate **najpogostejše** **simptome KVČB?**



Dolgotrajna driska, pogosto
s primesjo krvi ali sluzi



Bolečine in
krči v trebuhu



Utrujenost in
izčrpanost



Izguba telesne
teže



Anemija (slabokrvnost) zaradi
kroničnih krvavitev



Zmanjšan apetit



Povišana telesna temperatura
v obdobjih poslabšanja

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni**
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Psoriza se najpogosteje pojavi med 20. in 40. letom.
- B** Vitiligo je posledica uničenja melanocitov in izgube pigmenta.
- C** Alopecia areata vodi v nenadno, običajno reverzibilno izpadanje las.



Lahko je prizadeta tudi koža

Avtorica: **Nika Arsovski**

Avtoimunske bolezni so posledica nepravilnega delovanja imunskega sistema, saj ta telesu lastne celice in tkiva napačno prepozna kot nevarnost. Ta motnja imunskega sistema se pogosto odrazi tudi na koži (in lasišču), ki predstavlja prvo obrambno linijo pred patogeni in je stalno v stiku z zunanjim okoljem. Čeprav imajo avtoimunske bolezni kože različne klinične slike, jim je skupen prav mehanizem avtoimunskega odziva. Za njihov razvoj je bistvenega pomena genetsko nagnjenje, medtem ko natančni sprožilci, še niso povsem pojasnjeni.



Klemen Kikel, dr. med.,
specialist dermatovenerologije

O avtoimunskih boleznih kože govorimo, kadar je koža primarni ali včasih tudi edini organ, prizadet zaradi motnje delovanja imunskega sistema.

Psoriza

Psoriza je medicinski izraz za bolezen, ki jo v poljudnem jeziku bolje poznamo pod pojmom luskavica. Bolezen, ki jo je leta 1808 kot prvi opisal angleški dermatolog Robert Willan, se najpogosteje pojavi med 20. in 40. letom. Gre za dokaj redko bolezen, saj prizadene med 1 in 3 % prebivalstva, delež pa se razlikuje tudi glede na geografsko področje. Pojavnost psorize na področju Evrope je tako višja v severoevropskih državah. Zanj je značilna pospešena delitev kožnih celic

povrhnjice, ki se nato kopičijo in tvorijo rdeče plošče s srebrno-belimi. Ločimo več oblik luskavice, od zmerne do blage, poglavitni kazalnik pri tem pa je obseg prizadetega področja. Najpogostejša oblika je luskavica v plakih, t. i. psoriasis vulgaris, kjer so mesta z vnetnimi ploščami simetrično razporejena. Najopaznejše so prizadeti komolci, kolena, lasišče in ledveno področje. Palmoplantarna oblika luskavice se s prisotnostjo gnojnih podkožnih bunkic odraža na dlaneh in podplatih, kapljica oblika pa je z drobnimi, vnetnimi in luščečimi buncami po celotnem telesu, največkrat posledica okužbe s streptokokom. Inverzna oblika luskavice prizadene pretežno pregibe velikih sklepov in področje okrog spolovila, medtem ko je za eritrodermično značilna prizadetost praktično celotnega telesa. Luskavica se lahko pojavi tudi na nohtih kot psoriatična bolezen nohtov, na lasišču, pa tudi na sklepih. Stanje, znano kot psoriatični artritis, je značilno za petino bolnikov s psorizo. Nekoliko pogosteje prizadene tiste s hujšo obliko bolezni in bolnike, ki imajo luskavico nohtov. Pri tem so lahko prisotni tako simptomi luskavice kot artritisa, redkeje pa se psoriatični artritis pojavi brez

sprememb na koži. Največkrat so prizadeti mali sklepi rok, lahko pa bolezen povzroči tudi težave v sklepih hrbtenice in večjih sklepih udov. Pomemben dejavnik tveganja za pojav psorize predstavlja genetska nagnjenost, saj se bolezen pogosteje pojavlja v družinah, kjer je predhodno že prisotna. Prav tako na njeno pojavnost vplivajo posamezni okolijski dejavniki, a kot pri večini avtoimunskih obolenj, tudi v primeru luskavice sprožilci niso povsem znani.

Klemen Kikel, dr. med., specialist dermatovenerologije, ob tem pojasni: »Številni zunanji dejavniki lahko poslabšajo luskavico. Pogosto to opažamo pri mehanskih poškodbah kože, kot je drgnjenje, praskanje, pri tetovažah. Luskavica se značilno poslabša v jesenskem in zimskem času in ob stresu. Določena zdravila in okužbe – predvsem navadna angina – pa lahko luskavico poslabšajo ali celo sprožijo.«

Vitiligo

Med pogostejšimi avtoimunskimi boleznimi kože je tudi vitiligo, ki prizadene okvirno odstotek prebivalstva. Najpogosteje se pojavi med 20. in 30. letom starosti, sicer pa tudi v

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

drugih starostnih obdobjih. Vzrok za nastanek bolezni do dandanes ni povsem pojasnjen, je pa vitiligo avtoimunska obolenje, pri katerem imunski sistem uničuje telesu lastne melanocite. Sočasno lahko pride tudi do pojava drugih avtoimunskih bolezni, npr. avtoimunska bolezen ščitnice, sistemski lupus itd. Prav tako na razvoj bolezni pomembno vpliva tudi genetska nagnjenost, saj se bolezen pogosto pojavlja znotraj družine. Ločimo dve obliki vitiliga: segmentni in nesegmentni vitiligo. »Segmentni vitiligo se pojavlja po dermatomu, kar je kožno področje, ki ga oživčuje en živec. Po navadi se prične v otroštvu in je najpogostejši na obrazu. Prepoznamo ga kot enostransko razbarvano liso. Pri nesegmentnemu vitiligu, ki je mnogo pogostejši, pa se spremembe pojavljajo simetrično na različnih delih telesa in jih glede na lokacijo delimo še na več tipov. Na primer akrofacialni vitiligo z razbarvanimi lisami na obrazu in prstih, generaliziran vitiligo, kjer pa so žarišča prisotna na različnih delih telesa – predvsem na mestih drgnjenja, poškodb ali pritiska ter na druge redkejše tipe. Tudi ta vitiligo se lahko pojavi v otroštvu ali pa v zgodnji odrasli dobi,« pove dermatovenerolog z Oddelka za kožne in spolne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor. Življenje z vitiligom zahteva posamezne prilagoditve, pri tem pa je pomembna zaščita pred soncem, saj gre za predele kože, ki so izgubili naravno sposobnost zaščite pred UV-žarki. Potek bolezni je povečini počasen, spontana pigmentacija pa redka. Ker se bolniki pogosto težko navadijo na videz kože, se lahko redkeje pojavljajo v javnosti, postanejo manj družabni, se izolirajo, kar negativno vpliva tudi na njihovo duševno zdravje.

Alopecia areata

Ni vsaka plešavost oz. vsako izpadanje las povezano s staranjem oz. hormonskimi spremembami. Razlike v alopecijah so v vzroku, vzorcu izpadanja las in možnostih ponovnega porasta las. Izpadanje las se lahko pojavi zaradi motenj v ciklu rasti las, vnetnih bolezni ali prirojenih oziroma pridobljenih nepravilnosti lasnih stebel. Kot pojasni sogovornik, pri androgeni oziroma vzorčni moški/ženski plešavosti pride do izpadanja las pod vplivom moških spolnih hormonov (androgenov) ob dedni nagnjenosti, pri čemer se lasje začnejo pri moških redčiti po puberteti v senčnih predelih in na temenu, pri ženskah pa običajno po menopavzi v čelnem delu lasišča in na temenu. Po drugi strani se telogeni efluvij kaže kot enakomerno izpadanje las po celotnemu lasišču in se pojavi kot posledica spremenjene regulacije cikla rasti lasnega mešička. Med vzroki za izpadanje las in s tem povezano plešavost je tudi moteno delovanje imunskega sistema. »Alopecia areata je avtoimuna bolezen, kjer zaradi nepravilne regulacije imunskega sistema pride do nenadnega izpada las in začasne preprečitve ponovne rasti las. Najpogostejše se kaže kot

»Največji napredek v zadnjih dvajsetih letih predstavljajo biološka in tarčna zdravila, ki pa so večinoma precej draga. Pri teh zdravilih pričakujemo vedno več novih, ki bodo še izboljšala zdravljenje naših bolnikov.«

krožni predeli v lasišču, kjer lasje izpadejo. Takšnih predelov je lahko več ali pa samo eden in so različnih velikosti. Prisotni so lahko tudi na drugih poraščenih mestih, kot so brada, obrvi in okončine. Redko se žarišča zlijejo in izpadejo vsi ali skoraj vsi lasje. Lasje pri tej alopeciji po navadi porastejo nazaj spontano ali ob ustreznemu zdravljenju,« pojasnjuje Kikel. Alopecia areata, t. i. areatna plešavost, je avtoimunska bolezen, ki se kaže z nastankom ovalnih ali okroglih plešastih žarišč, največkrat na zatilju ali na temenu. Nastane kot posledica motnje imunskega sistema, ki začne napadati telesu lastne lasne vršičke. Vzrok za to še ni povsem pojasnjen, pomemben dejavnik tveganja pa tako kot pri drugih avtoimunskih obolenjih predstavlja genetika. Ob tem ne gre zanemariti niti sprožilnih dejavnikov, ki lahko bodisi sprožijo bodisi poslabšajo stanje, kot npr. duševni stres.

Kakšne so možnosti zdravljenja pri avtoimunskih boleznih kože?

Kot pove sogovornik, imamo dandanes za zdravljenje imunske pogojenih bolezni kože na voljo bistveno večji in učinkovitejši nabor zdravil kot nekoč. »Še zmeraj v prvi vrsti pri blažjih oblikah bolezni uporabljamo lokalno

zdravljenje s kortikosteroidi in drugimi protivnetnimi pripravki. Sistemske kortikosteroide uporabljamo redkeje, še posebej ne za dolgoročno zdravljenje in le pri razširjenih boleznih. Iz nabora klasičnih imunosupresivov največ uporabljamo metotreksat, predvsem za zdravljenje luska-vice. Na voljo imamo učinkovito in varno obliko zdravljenja s fototerapijo, vendar je uporaba te omejena predvsem zaradi časovnega vložka bolnikov,« pojasni Kikel in zaključí: »Največji napredek v zadnjih dvajsetih letih predstavljajo biološka in tarčna zdravila, ki pa so večinoma precej draga. Pri teh zdravilih pričakujemo vedno več novih, ki bodo še izboljšala zdravljenje naših bolnikov.«

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



Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni
35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavil
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Multipla skleroza je najpogostejša avtoimunska bolezen osrednjega živčevja.
- B** Guillain-Barréjev sindrom prizadene periferno živčevje, pogosto po okužbi.
- C** Zdravljenje zahteva interdisciplinarni pristop in redno rehabilitacijo.



Imunski sistem in živčevje

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kot smo že omenili, so avtoimunske bolezni posledica motnje v delovanju imunskega sistema, pri čemer ta kot škodljive prepozna telesu lastne zdrave celice in tkiva. V primeru avtoimunskih bolezni živčevja bodisi osrednje bodisi periferno živčevje. S tem pride do ohromitve posameznih funkcij osrednjega oz. perifernega živčnega sistema, kar vodi v različne nevrološke simptome. Najbolj prepoznano avtoimunsko obolenje živčevja je multipla skleroza, pri čemer je prizadeto osrednje živčevje – možgani, hrbtenjača in vidna živca.

Kot omenjeno, so avtoimunske bolezni živčevja posledica nepravilnega delovanja imunskega sistema, ki napade zdrave celice v živčnem sistemu. Pri tem so lahko prizadeti različni deli živčnega sistema, vključno z možgani, hrbtenjačo, perifernim živčevjem in živčnimi končiči. Med pogostejša avtoimunska obolenja živčevja sodijo multipla skleroza, Guillain-Barréjev sindrom, spekter bolezni optičnega nevromielitisa itd.

Multipla skleroza

Multipla skleroza sodi med najpogostejša avtoimunska vnetna obolenja osrednjega živčevja in je kot taka posledica okvare zaščitne ovojnice živčne celice, kar vodi v okvaro prenosa informacij preko živčnih vlaken in posledično težav z občutki, mišljenjem, gibanjem okončin itd. Bolezen se največkrat pojavi med 20. in 40. letom starosti, redkeje v kasnejših obdobjih, pogostejše pa zbolevaro ženske. Vzrok za pojav bolezni, kot pri števil-

nih drugih avtoimunskih stanjih, ni povsem pojasnjen. Ime bolezni izhaja iz raznolikih simptomov, ki jih povzroča – ‚multipla‘, saj ločimo številne poteke bolezni in izraze. Najbolj značilno, sploh pri mlajših ženskah, se bolezen v začetku odrazi z vnetjem očesnega živca, poleg tega pa simptomatika obsega še težave z ravnotežjem, okorelost in mišične krče, težave s koordinacijo in motnje občutenja, mravljinčenje itd. Lahko pride tudi do inkontinence in težav z odvajanjem blata, tudi do motenj spolnosti in razpoloženja. Bolezen značilno poteka v izmenjevanju zagonov in remisij, zato je tudi zdravljenje usmerjeno v preprečevanje novih zagonov in simptomatsko zdravljenje ter nevrorehabilitacijo. »Multipla skleroza prizadene študente in delovno populacijo. Življenje je smiselno prilagoditi zmčnostim. Kadar se zmčnost pridobitnega dela zmanjšana, so bolniki v staležu. Če se stanje ne povrne, je potrebna ocena preostale delazmožnosti na invalidski komi-

siji,« pojasni **Janja Borič, dr. med., spec. nevrologije**. Postavitev diagnoze pogosto prinaša korenite spremembe v življenje posameznika, pa tudi sicer se številni bolniki ob začetku sprejemanja diagnoze pogosto soočijo s stresom, šokom. A ob primernem interdisciplinarnem zdravljenju, spremljanju bolezni in podpori okolja je mogoče zagotoviti kar največjo kakovost življenja.

Življenje z multiplo sklerozo

»Multipla skleroza prizadene različne predele osrednjega živčevja, kot so možgani in hrbtenjača, in sicer v različni intenziteti. Prizadetost pri multipli sklerozii ocenjujemo po lestvici EDSS. Pri bolnikih, kjer ni prizadetosti, ni omejitev pri telesni vadbi. Pri utrudljivosti je pomembno težavo prepoznati in se omejiti, kot omejitev kaže zmogljivost. Pretiravanje do onemoglosti ne prinese koristi. Po drugi strani je pomembno vztrajati in se z vadbo truditi vsakodnevno, kar je dobro za ohran-

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

janje gibljivosti, spretnosti, moči in tudi za dobrobit srčno-žilnega sistema in dihal. Ob telesni dejavnosti, ki sprošča, imamo ugodne duševne učinke, poleg tega pa se ob telesni dejavnosti presnova usmeri v smer katabolizma, ki nasprotuje vnetnemu procesu,« pojasni sogovornica iz Splošne bolnišnice Jesenice in ob tem opozori tudi na pomen prehrane: »Vnetnemu procesu nasprotujemo tudi z mediteransko prehrano, uživanjem ugodnih živil, ki vsebujejo resveratrol (jagodičevje, oreščki, rdeče grozdje), kvercetin (nahaja se v kaprah, rdeči čebuli, ohrovту), kurkumin (kurkuma), katehine (v kakavu in čajih), polifenole (v zelenjavi, kosmičih, oreščkih, začimbah, zeliščih, sadju, vinu, sadnem soku, čaju, kavi), karotenoide (v paradižniku, meloni, soku rdečega grozdja). Vnetje tako zamejujemo preko specifičnih encimov, jedrnih receptorjev in transkripcijskih dejavnikov, kar pomeni, da spodbudimo, da se nam iz genetskega materiala prepisujejo beljakovine, ki podpirajo naše zdravje.« Pod drugi strani pa si škodujemo z visokim vnosom sladkorja, soli, nizkim vnosom vlaknin, prenajedanjem. Ključnega pomena v telesu je vagusni živec, ki je bolj aktiven, ko smo umirjeni, in manj aktiven, ko smo v » stresni situaciji«. Le ta skupaj s prehrano vpliva na zdravo sestavo mikrobiote, kar pomeni, da je v črevesju več ugodnih bakterij, ki strupenim snovem ne pustijo, da vstopijo v telo.

Guillain-Barréjev sindrom

Guillain-Barréjev sindrom je redka avtoimunska motnja perifernega živčnega sistema, razpon bolezni pa poteka vse od blagih simptomov in kratkotrajne oslabelosti do skorajšnje paralize. »Poleg multiple skleroze obstajajo še druge nevroimunske bolezni. Pri Guilla-

»Pri kateri koli prizadetosti gibanja in posledični oviranostiso pomembne rehabilitacije in obnovitvene rehabilitacije, da se pod strokovnim nadzorom ponovno in čim bolj vzpostavijo pravilni vzorci gibanja.«

in-Barréjevem sindromu, ki večinoma nastane v tednih po okužbi, so prav tako prizadete ovojnice živcev, vendar perifernih živcev in ne možganov in hrbtenjače,« potrdi Boričeva. Največkrat gre za okužbo dihal ali prebavil, sindrom pa pogosto sproži okužba z bakterijo *Campylobacter jejuni*, ki povzroča gastroenteritis. Zaradi poškodbe živcev možgani prejemajo nenavadne senzorične signale, kar vodi v nepojasnjene parestezije – mravljinčenje, bolečine itd. Prvi simptomi so zato vezani na težave z mišicami, vidom, težave pri požiranju in govorjenju, tudi kot mravljinčenje in bolečine, pogostejše predvsem ponoči. Oslabelost po okužbi se pojavi hitro, najprej običajno v nogah, potem pa se širi navzgor po telesu. Prav zato se sprva opazijo težave s hojo in vzpenjanjem. Oslabelost je najhujša okvirno dva tedna po pojavu prvih simptomov. GBS prizadene ljudi vseh starosti, največkrat pa odrasle osebe, starejše od 50 let. Vzrok bolezni ni pojasnjen, Guillain-Barréjev sindrom pa ni nalezljiv in se ne prenaša z dednostjo.

Širok spekter avtoimunskih živčnih obolenj

Ločimo še vrsto drugih avtoimunskih bolezni živčevja, od nevromielitis optika, ki najpogostejše prizadene hrbtenjačo in očesne živce, do redke oblike vnetja možganov, t. i. avtoimun-

skega encefalitisa, pri čemer pride do nenadnih sprememb spomina, epileptičnih napadov in psihoze. Vaskulitis, vnetje krvnih žil, spremlja številne avtoimunske bolezni, s tem izrazom pa pojmujemo skupino bolezni, ki so posledica »napada« imunskega sistema na stene krvnih žil, pri čemer pride do vnetja, zoženja in celo blokade. Transverzni mielitisa je termin, s katerim označujemo vnetje hrbtenjače, pri tem pa imunski sistem kot škodljivega neustrezno prepozna snov, ki prekriva vlakna živčnih celic. V primeru optičnega nevritisa imunski sistem napade optično živčno tkivo, kar se odrazi s prizadetim vidom, za miastenijo gravis, ki je posledica prizadetosti živčnih celic, ki nadzorujejo skeletne mišice, pa sta značilni šibkost mišic in hitra utrudljivost. Naštejmo še kronični meningitis, hashimotov encefalitis itd. V primeru številnih avtoimunskih bolezni živčevja je zdravljenje interdisciplinarno, ob tem pa Boričeva poudari tudi pomen primerne rehabilitacije: »Pri kateri koli prizadetosti gibanja in posledični oviranosti, so pomembne rehabilitacije in obnovitvene rehabilitacije, da se pod strokovnim nadzorom ponovno in čim bolj vzpostavijo pravilni vzorci gibanja. Pri multipli sklerozi je ob določeni prizadetosti možna obnovitvena rehabilitacija preko Združenja bolnikov z multiplo sklerozo, ki organizira tudi redna druženja in vadbe.«

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Podarimo zdravje

Ice Power hladilni gel



Ice Power hladilni gel je medicinski pripomoček, ki hitro in učinkovito **lajša bolečine, blaži vnetja in otekanje ter sprošča mišično napetost** po športnih aktivnostih, ob poškodbah ali vsakodnevnih obremenitvah mišic. Gel se enostavno nanese na prizadeto mesto večkrat dnevno, kjer deluje s prijetnim hladilnim učinkom.

QR koda vodi do nakupa izdelka na spletni strani. Ob nakupu pa uporabite kodo **ABC15** in prejmete **15 % popust**.



Rastlinske beljakovine drobTinka

drobTinka ekološke **rastlinske beljakovine Plant Protein** so naravna, veganska mešanica kakovostnih rastlinskih beljakovin brez glutena in umetnih dodatkov. Na voljo v dveh različicah: **Basic** – čista rastlinska beljakovinska osnova, ter **Mushrooms** – obogatena z izbranimi funkcionalnimi gobami za dodatno prehransko podporo.

Proizvedeno v Sloveniji.

www.drobtinka.si



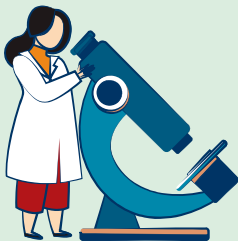
ALI STE VEDELI?

REDKE BOLEZNI

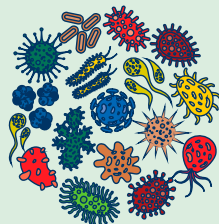


< 1 / 2000

V Evropi je bolezen opredeljena za redko, če **prizadene manj kot 1 človeka na 2000 ljudi**.^{1,2}



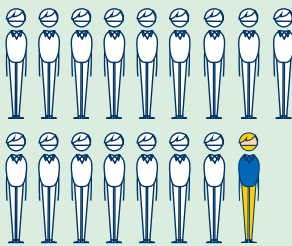
Na svetu poznamo okrog **30.000 bolezni**.²



6.000 od njih je **redkih**.^{1,2,3}



Posamezna redka bolezen **se pojavi tako redko**, da se zdravnik družinske medicine sreča z njo **največ enkrat na leto**.²



1 od 12 ljudi v Evropi ima redko bolezen.³



In več kot **300 milijonov ljudi** na svetu.^{2,4}



75% redkih bolezni **prizadene otroke**.¹

Literatura: 1. <https://www.eurordis.org/information-support/what-is-a-rare-disease/> (zadnji dostop december 2025) 2. <https://www.prorare-austria.org/mitglieder/ueber-seltene-erkrankungen/> (zadnji dostop december 2025) 3. https://www.ema.europa.eu/en/documents/leaflet/infographic-orphan-medicines-eu_en.pdf (zadnji dostop december 2025) 4. Rare Disease Day. News. <https://www.rarediseaseday.org/what-is-a-rare-disease/> (zadnji dostop december 2025)



Boehringer Ingelheim RCV,
Podružnica Ljubljana,
Šlandrova 4b, 1231 Lj.-Črnuče

Informacijsko gradivo za javnost.
Informacije so splošne izobraževalne narave, glede obvladovanja bolezni se posvetujte z zdravnikom.

Datum priprave informacije: december 2025
SC-SL-01726

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

ABC

- A** Jutranja okorelost, bolečine v sklepih in utrujenost niso vedno posledica staranja.
- B** Vnetne revmatske bolezni se izboljšajo z gibanjem, degenerativne pa se z gibanjem poslabšajo.
- C** Ob zdravem življenjskem slogu je lahko zdravljenje revmatskih bolezni za vsaj 50 % uspešnejše.

Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

Avtorica: **Nika Arsovski**

Jutranja okorelost, bolečine v sklepih in utrujenost so lahko znaki, ki jim marsikdo ne posveča pretirane pozornosti in ob njih le zamahne z roko, češ, starost. V resnici pa so ti precej neznačilni znaki lahko signali, s katerimi nas telo opozarja na nepravilno delovanje našega imunskega sistema, torej na pojav avtoimunskih obolenj, ki v tem primeru prizadenejo predvsem sklepe in skelet.

Mehanizem v ozadju avtoimunskih obolenj skeleta je podoben kot v primeru drugih avtoimunskih bolezni, le da v tem primeru imunski sistem kot nevarne zmotno prepozna sklepna tkiva, kosti in vezivna tkiva. A ko pride do bolečine v sklepih, je pogosto težko takoj predvideti, ali gre za vnetne avtoimunske bolezni ali gre vzroke pripisati degenerativnih spremembam. »Pogosto slišimo, posebej pri starejših, da nekoga ‚matra revma‘. Revma je ljudski izraz za revmatske bolezni, ki izhaja iz latinščine ‚rheumatismus‘ in pomeni otekati, oteklina, vnetje. Rvmatske bolezni se delijo na vnetne revmatske bolezni in degenerativne revmatske bolezni, t. i. osteoartrito. S sindromom fibromialgije se načeloma ukvarjajo fiziatri in psihiatri. Za vnetne revmatske bolezni velja, da so kronične, sistemske in avtoimunske. Imunski sistem lastne celice prepozna kot tuje in se nanje vnetno odziva ter s tem povzroči škodo na sklepih in notranjih organih. Degenerativne revmatske bolezni pa se pojavijo zaradi pretirane in prez-

godnje obrabe sklepnih hrustancev zaradi različnih vzrokov (čezmerna telesna teža, poškodbe ...). Pri teh bolnikih praviloma vnetni kazalci niso povišani. Praviloma je za vnetno bolečino značilno, da se izboljša ob gibanju in poslabša v mirovanju, za bolečino, ki je degenerativne narave, pa ravno obratno. Če so sklepi otečeni, pordeli in topli in so pridruženi še splošni simptomi, gre zelo verjetno za vnetni revmatizem,« pojasni **Urška Komel, dr. med., spec. interne medicine**, iz revmatološke ambulante Splošne bolnišnice Nova Gorica in kot splošne simptome in znake vnetnih revmatskih obolenj navede jutranjo okorelost, sklepno bolečino, artritis, deformacijo sklepov, pokanje v sklepih, bolečino v hrbtenici, mišične bolečine, mišično šibkost in krče. Lahko pride tudi do vnetja sluznih vrečk, tetiv in tetivnih ovojnica, narastišč tetiv in ligamentov na kost, revmatoidnih vozličev in prizadetost aponevroz, kostne bolečine in spremenjeno oblika kosti (izrastki, deformacije). Pojavijo pa se lahko tudi splošni

simptomi, kot so povišana telesna temperatura, utrujenost, hujšanje, izguba teka, znojenje in nespečnost. Polega gibalnega sistema so lahko prizadeti tudi drugi organi.

Vnetne revmatske bolezni

»Vnetne revmatske bolezni prizadenejo mlajšo do srednjo delovno aktivno populacijo, torej večinoma v starosti od 20 do 50 let. V tej starosti se pogosto pojavljajo spondiloartritis in revmatoidni artritis. Osteoartrito, torej degenerativni revmatizem in revmatska polimialgija, sta značilni za starejšo populacijo nad 50 let,« pojasnjuje Komelova in v nadaljevanju osvetli še nekatere sodobne metode zdravljenja vnetnih avtoimunskih obolenj. Dandanes je na voljo širok spekter zdravil, od simptomatskih (protibolečinska, protivnetna ...) do imunomodulatornih zdravil (glukokortikoidi in sintetična konvencionalna zdravila – DMARD). Najnovejša pridobitev so, kot pojasni sogovornica, sodobna napredna zdravila, t. i. biološka oziroma sin-

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode

35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni

- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja

tezna tarčna zdravila: »Ta zdravila so varna, učinkovita in pri bolnikih, ki se zdravijo z njimi, vidimo vse manj deformacij sklepov in posledično invalidnosti. Včasih bolniki niso imeli teh možnosti in pri njih so tako še prisotne deformacije sklepov. Pri bolnikih, ki so se začeli zdraviti v zadnjih 15 letih, pa tega ni več oziroma so takšni primeri zelo zelo redki. Biološka zdravila zavirajo delovanje različnih citokinov (TNF-alfa, interleukini ...), tarčna zdravila pa blokirajo receptorje na imunskih celicah in s tem zavrejo nezaželen imunski odziv (npr. JAK zaviralci).« Ta zdravila delujejo tarčno in selektivneje zavirajo imunski odgovor. Biološka zdravila se lahko aplicirajo v obliki infuzije ali podkožnih injekcij v daljši intervalih (npr. en- do dvakrat mesečno), kar je bolnikom bolj prijazno; tarčna zdravila so na voljo v obliki tablet. Kot potrdi Komelova, so dolgoletne klinične izkušnje pokazale, da so zdravila tudi varna, če so izbrana za ustrezne bolnike. Največjo nevarnost predstavljajo okužbe, pojav rakavih bolezni in novih avtoimunskih bolezni, saj napredna zdravila še niso povsem selektivna. »Ko se pojavijo neželeni učinki, se zdravljenje začasno prekine in se nadaljuje takoj, ko je možno. Vendar pa učinkovitost teh zdravil odtehta neželene učinke. V primerjavi s klasičnimi zdravili imajo biološka in tarčna zdravila manj neželenih učinkov,« pojasni sogovornica in zaključí: »Zelo pomembno je, da se bolniki celostno obravnavajo in da se jih skuša prepoznati v ,oknu priložnosti za zdravljenje'. Bolezen je pomembno zgodaj diagnosticirati in jo začeti zgodaj zdraviti. Na ta način je seveda prognoza bolezni boljša in tudi zdravila so učinkovitejša.« Zaupanje je temelj klinične prakse, saj brez sodelovanja bolnika zdravljenje ne more biti uspešno. Ključna sta iskren pogovor in jasna razlaga, da so revmatske bolezni kronične in pogosto prinašajo vseživljenjske posledice, s katerimi se morajo bolniki naučiti živeti. Poleg rednega jemanja predpisanih zdravil pri zdravljenju vnetnih revmatskih bolezni je bistvenega pomena skrb za zdrav življenjski slog. »Bolniki morajo poskrbeti za dovolj spanja, izogibanje stresu, zdravo in raznoliko prehrano, redno telesno dejavnost, opustitev kajenja in uživanja alkohola. Prav kajenje poslabša napoved vseh revmatoloških obolenj, debelost denimo vpliva na učinkovitost zdravljenja in tudi na varnost naših zdravil. Redna telesna dejavnost je ob zdravljenju z zdravili zelo pomembna za izid zdravljenja. Podobno je tudi pri vseh drugih kroničnih boleznih, le da je pri revmatskih bolnikih gibanje še pomembnejše zaradi ohranjanja gibljivosti sklepov in splošne kondicije. Mladi so vsekakor bolj pripravljeni živeti zdravo, starejši težje spreminjajo svoj življenjski slog, nekateri ga morda tudi ne zmorejo spremeniti. Najtežja je za bolnike sprememba življenjskega sloga. Nekateri raje izberejo lažjo pot, jemanje zdravil, kakor da bi pri sebi nekaj spremenili,« opozarja sogovornica in dodá, da če bi spremenili življenjski slog, bi bilo

zdravljenje vsaj za polovico uspešnejše, sploh težko je opustiti kajenje in shujšati.

»Vnetne revmatske bolezni prizadenejo mlajšo do srednjo delovno aktivno populacijo, torej večinoma v starosti od 20 do 50 let. V tej starosti se pogosto pojavljajo spondiloartritis in revmatoidni artritis.«

Revmatoidni artritis (RA)

Revmatoidni artritis je kronično vnetje sklepne ovojnice, katerega mehanizem pa ni povsem pojasnjen. Pomemben dejavnik tveganja predstavlja genetska nagnjenost, nikakor pa ne gre zanemariti niti drugih potencialnih vzrokov, kot so okužba z nekaterimi virusi, kajenje ali vpliv spolnih hormonov (pojavnost je namreč višja med ženskami, sploh v obdobju po porodu). Pri revmatoidnem artritisu začne imunski sistem proizvajati protitelesa, ki sprožijo vnetni odgovor celic sklepne ovojnice, kar vodi v vnetje in otekanje sklepov. Prvi simptomi so bolečine v sklepih, ki so bolj izrazite, kadar mirujemo, medtem ko med gibanjem v neki meri izzvenijo. Največkrat so prizadeti mali sklepi, pogosto simetrično (sklepi v rokah, v zapestjih, v stopalih, prstih, ramenih, komolcih ...). Ko sklep oteče, se okrog njega pojavi rdečina, v sklepu pa se začne kopičiti tekočina. Včasih se lahko vnetje razširi tudi na druge organe, npr. na pljuča ali kožo. Rевmatoidni artritis poteka v izmenjujočih se valovih remisij in zagonov, sploh v začetku so značilna obdobja poslabšanja in izboljšanja. Sčasoma ko bolezen napreduje in preide v kronično fazo, je obdobje izboljšanja bistveno manj. Če bolezen ustrezno ne zdravimo, lahko privede do deformacije sklepov, kar vodi do zmanjšane funkcionalnosti in okrnitve dnevnih dejavnosti, v zadnji fazi do invalidnosti.

Ankilozirajoči spondilitis

Ankilozirajoči spondilitis sodi v skupino spondiloartritisov, kroničnih vnetnih revmatskih bolezni s podobno klinično sliko, ki najpogosteje prizadenejo hrbtenico in periferne sklepe. Največkrat so prizadeti sklepi med črevnico in križnico ter hrbtenična vretenca, med perifernimi sklepi pa pogosteje tisti v spodnjih okončinah in njihove ob sklepne strukture. Pri ankilozirajočem spondilitisu je prizadeta predvsem hrbtenica (sicer pa tudi drugi sklepi, značilno pa je tudi vnetje sprednje očesne ovojnice), pri čemer pride do zakostenevanja hrbtenične vezi in sklepov,

kar vodi v izrazito poslabšano gibljivost. Vzrok za nastanek bolezni še ni povsem pojasnjen, že dlje časa pa strokovnjaki opozarjajo na vpliv genetike in dejavnike iz okolja ter mehanični stres. Bolezen se pogosteje pojavlja pri bolnikih med 15. in 40. letom, pogostejši pa je pri moških. Najprej se pojavi bolečina v spodnjem delu hrbtenice in predelu ritnic (ta se v mirovanju praviloma poslabša oz. ob gibanju izboljša), ki seva proti prsnemu košu ali v stegna. Pojavi se tudi jutranja okorelost.

Sklerodermija

Sklerodermija sodi med sistemske avtoimunske bolezni. Njen potek je nepredvidljiv, samo obolenje pa je posledica kompleksnih mehanizmov, ki ostajajo še ne povsem pojasnjeni. Se pa mehanizmi vnetja, ki so posledica avtoimunskega dogajanja, pojavijo kjer koli v telesu, čeprav redko, lahko prizadenejo tudi sklepe. Potek bolezni je odvisen od vrste avtoproteles pri posamezniku pa tudi od prizadetosti kože ter sočasne prizadetosti organov. Bolezen je pogostejša med 30. in 60. letom starosti, pri bolnikih pa lahko pride tudi do prizadetosti pljuč – bodisi zaradi postopnega brazgotinjenja pljučnega tkiva in posledične togosti ter okrnjene funkcije (kašelj, občutek težkega dihanja) ali zaradi pljučne arterijske hipertenzije (težko dihanje, zmanjšana telesna zmogljivost, v skrajnem primeru odpoved srca). Zato je v primerih, da obstaja sum na prizadetost pljuč ali povečano tveganje za razvoj pljučne fibroze, v klinični praksi pomembno sodelovanje med pulmologom in revmatologom. »Pri določenih sistemskih obolenjih, ki imajo statistično pogosto zaplete s prizadetostjo pljuč, nam napotijo bolnike, četudi nimajo pljučne simptomatike. Ostale bolnike pa napotijo ob simptomih kašlja, prsne bolečin in zadihanosti ob naporu. Take bolnike klinično pregledamo, opravimo spirometrijo in obvezno difuzijsko kapaciteto pljuč, nekaterim pa tudi rentgenogram pljuč. Difuzijska kapaciteta pljuč je zelo senzitivna preiskava, ki zazna že začetke spremembe intersticija. Seveda, imate prav, nekatera obolenja vodijo v bolezen pljučnega intersticija ali celo v fibrozo pljuč,« pojasni **prim. mag. Igor Koren, dr. med., specialist internist in pulmolog**, ter v nadaljevanju pojasni, da so k pulmologu pogosto napoteni bolniki, ki so tik pred uvedbo bioloških zdravil: »Revmatologi vsakemu kandidatu naredijo t. i. quantiferoski test, to je test, ki nakazuje nekdanjo okužbo s TBC. Naša naloga je, da opredelimo, ali gre za latentno (neaktivno) TBC, ki se sicer običajno ne zdravi. Če gre za latentno TBC, pa take bolnike pred uvedbo bioloških zdravil vedno zdravimo. Nekatera biološka zdravila lahko oslabijo imunski sistem in zato lahko namreč zbolijo za aktivno TBC. Seveda pa se pulmolog vključi v obravnavo, ko se že pojavi prizadetost pljučnega intersticija ali drugih strukturnih sprememb dihal.«

Vsebina

4	Rak – največji strah sodobnega časa
7	Življenje z diagnozo raka
9	Podhladitev je za starostnike nevarna
12	Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
14	Te zoprne rdeče žilice
16	Mielopatija, bolezen hrbtenjače
18	Spregledana težava želodca
22	Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
24	Kaj so hormoni
26	Bolečine v mišicah
29	Kako okrepiti kosti?
32	Kaj razkrivajo odpadne vode
35	PRILOGA: Avtoimunske bolezni
35	Ko se imunski sistem obrne proti nam
37	Avtoimunska obolenja prebavil
40	Lahko je prizadeta tudi koža
42	Imunski sistem in živčevje
45	Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



*Tudi brezplačno,
na napotnico
ZZZS.*

Dobro slišati pomeni boljše živeti

- ✓ Brezplačna kontrola sluha
- ✓ Kakovostne rešitve za boljši sluh, individualno svetovanje.
- ✓ Bogate izkušnje in ogromno znanja.
- ✓ Kakovostni slušni aparati Beltone.
- ✓ Lasten laboratorij in servis.

BONUS: Ponujamo brezplačen online test sluha.

Rezervirajte termin na tel. **05 393 6775** ali mob. **031 601 581**



PE NOVA GORICA
Erjavčeva ulica 30
Nova Gorica



PE LJUBLJANA
Tržaška cesta 2,
Ljubljana



PE POSTOJNA
Optika Postojna (Center Vitalis)
Prešernova ulica 1, Postojna

SPLETNI TEST SLUHA!



Brezplačno testirajte svoj sluh
kar iz udobja vašega doma!

Koliko časa je minilo od vašega zadnjega pregleda vida?

Dobrega vida pogosto ne opazimo, dokler se ne začne slabšati, zato so redni pregledi ključni za ohranjanje kakovosti vida.

Strokovni pregledi vida brez čakalnih dob

- ✓ Okulistične preglede vida,
- ✓ pregled očesnega ozadja,
- ✓ preglede za voziška dovoljenja,
- ✓ predpis očal.

Naše strokovno osebje vam prisluhne, svetuje in pomaga izbrati najboljšo rešitev za vaš vid. Pri nas pregled ni le rutina, ampak osebna izkušnja.



Naročite se na pregled še danes na **064 198 171**.
Čakalnih dob ni!

Obiščite nas na eni izmed lokaciji

5.0 ★★★★★ (156)

Očesna Ordinacija in Optika Brezovica
Tržaška cesta 495
1351 Brezovica pri Ljubljani

Očesna Ordinacija in Optika Bežigrad
Dunajska 202, 1000 Ljubljana

Očesna Ordinacija in Optika Logatec
Notranjska 14
1370 Logatec

Očesna Ordinacija in Optika Žiri
Zdravstveni dom Žiri
Trg Svobode 9, 4226 Žiri

Očesna Ordinacija in Optika Postojna
Prešernova ulica 1
6230 Postojna

Očesna Ordinacija in Optika Cerklje
Slovenska cesta 28
4207 Cerklje na Gorenjskem

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 **PRILOGA:**
Avtoimunske bolezni
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavi
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja



Naj vam mehur ne kroji vašega življenja



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



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



Se ponoči večkrat zbudite, ker morate na stranišče?

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



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

www.mojmehur.si

Vsebina

- 4 Rak – največji strah sodobnega časa
- 7 Življenje z diagnozo raka
- 9 Podhladitev je za starostnike nevarna
- 12 Kako ostati dejavni tudi v obdobju nosečnosti?
- 14 Te zoprne rdeče žilice
- 16 Mielopatija, bolezen hrbtenjače
- 18 Spregledana težava želodca
- 22 Rak prostate: kako ga odkriti pravočasno?
- 24 Kaj so hormoni
- 26 Bolečine v mišicah
- 29 Kako okrepiti kosti?
- 32 Kaj razkrivajo odpadne vode
- 35 PRILOGA: Avtoimunske bolezni**
- 35 Ko se imunski sistem obrne proti nam
- 37 Avtoimunska obolenja prebavil
- 40 Lahko je prizadeta tudi koža
- 42 Imunski sistem in živčevje
- 45 Bolečine v sklepih niso le posledica staranja