

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi
informacijami

Marec 2026

Leto 21, številka 3

**Spet te
spomladanske
alergije**

**Jezik kot ogledalo
našega zdravja**

**Pretirano nočno
potenje**

**Nič ne jem,
a se redim**

**Težave
mladostnikov
danes**

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



Planet of Health
planet zdravja
www.planetzdravja.com

Dnevi odprtih vrat:

17.3. Novo mesto
17.3. Nova Gorica
18.3. Maribor
18.3. Koper
19.3. Celje
25.3. Ljubljana

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec
80 mg/g
zdravilni lak za nohte
ciklopiroks

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

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

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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

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



PR/BSI/CIC/2025/016



Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja

- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

**Letnik 21, številka 3,
marec 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 oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Nina Hribernik
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 oglasnih
sporočilih. V reviji so podana mnen-
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

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



ABC

- A** Rak debelega črevesa in danke je nevaren tudi zaradi tega, ker v zgodnjih fazah ne povzroča težav.
- B** Za preprečevanje tega raka veliko naredimo tudi z zdravim življenjskim slogom.
- C** Po uvedbi programa SVIT se je število novih primerov raka v Sloveniji začelo zmanjševati.



Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Marec je mednarodni mesec ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke – bolezni, ki je v Sloveniji in svetu med najpogostejšimi oblikami raka, vendar je ob pravočasnem odkrivanju zelo dobro ozdravljiva.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje v Sloveniji vsako leto za rakom debelega črevesa in danke zboli več kot tisoč ljudi. Kljub temu pa se umrljivost v zadnjih letih zmanjšuje, predvsem zaradi učinkovitega presejalnega programa in večje ozaveščenosti prebivalcev.

V zgodnjih fazah ne povzroča težav

Zakaj je ta rak tako pogost? Rak debelega črevesa in danke se običajno razvija počasi, več let. Najpogosteje nastane iz polipov – majhnih izrastkov na črevesni sluznici, ki sprva niso nevarni, vendar se lahko sčasoma spremenijo v raka.

Kateri so dejavniki tveganja za razvoj raka debelega črevesa in danke? Med dejavnike tveganja spadajo starost (večje tveganje je po 50. letu), nezdrav način prehranjevanja (veliko rdečega in predelanega mesa, premalo vlaknin), premalo gibanja, prekomerna telesna teža, kajenje in čezmerno pitje alko-

hola, družinska obremenjenost. Kot vidimo, lahko na kar nekaj dejavnikov vplivamo sami.

Eden od razlogov, zakaj je rak debelega črevesa in danke nevaren, je ta, da v zgodnjih fazah pogosto ne povzroča opaznih težav. Ko se simptomi pojavijo, lahko vključujejo spremembe v odvajanju blata (driska, zaprtje), na blatu je vidna kri, pojavijo se bolečine v trebuhu. Nepojasnjena izguba telesne teže in utrujenost prav tako lahko kažeta na to bolezen. Vendar pa so ti simptomi lahko prisotni tudi pri drugih, manj resnih boleznih, in zato je presejanje ključnega pomena.

Program Svit – rešuje življenja

V Sloveniji že od leta 2009 deluje državni presejalni program Svit, ki ga vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje. Program je namenjen ženskam in moškim med 50. in 74. letom starosti. Vsaki dve leti jih v okviru tega programa vabijo k testiranju blata na prikrito krvavitev. Če je izvid pozitiven, sledi kolonoskopija, s katero lahko odkrijejo in odstranijo

predrakave spremembe, še preden se razvije rak.

Po navedbah Nacionalnega inštituta za javno zdravje so rezultati programa izjemni. S pomočjo programa se odkrije veliko predrakavih sprememb in tudi vse več rakov je odkritih v zgodnji fazi. Umrljivost za tem rakom se posledično se zmanjšuje in redna udeležba v programu pomembno poveča možnosti za popolno ozdravitev.

Tudi po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je rak debelega črevesa in danke med vodilnimi vzroki obolevnosti in umrljivosti zaradi raka po svetu. Razvite države z dobro organiziranimi presejalnimi programi dosegajo bistveno boljše rezultate zdravljenja. Slovenija je s programom Svit pogosto navedena kot primer dobre prakse v evropskem prostoru.

Kaj lahko naredimo sami?

Poleg tega, da se redno odzivamo na vabila v presejalni program, lahko za preprečevanje tega raka veliko naredimo tudi z zdravim

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

življenjskim slogom. Predvsem sta v ospredju gibanje in prehrana. V prehrano uvedimo več vlaknin, kar pomeni, da uživamo polnozrnat živila, sadje in zelenjavo. Hkrati omejimo uživanje rdečega in predelanega mesa. Glede gibanja Nacionalni inštitut za javno zdravje priporoča, da smo telesno dejavni vsaj 30 minut dnevno. Priporoča tudi, da vzdržujemo zdravo telesno težo. Če kadimo, s to nezdravo razvado takoj prenehajmo, prav tako pa omejimo uživanje alkohola. Z majhnimi, vsakodnevni spremembami dolgoročno pomembno zmanjšamo tveganje.

Sporočilo meseca ozaveščanja

Z obeležitvi mednarodnega meseca ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke nas tudi na NIJZ opominjajo, da je to ena redkih oblik raka, ki jo lahko s presejanjem odkrijemo in preprečimo, še preden se razvije. V marcu 2026 na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje organizirajo številne promocijske dejavnosti. Predvsem intenzivno pozivajo k sodelovanju v presejalnem programu za odkrivanje predrakavih sprememb in raka. Poudarek promocijskih kampanj je tudi na splošnem ozaveščanju glede simptomov. Pozorni bodimo na spremembe v prebavi in ne spreglejmo, če se morda na blatu pojavi kri. Ozaveščanje se je osredotočilo tudi na poudarjanje pomena

kolonoskopije. Ponovno so pozivali k zdravemu življenjskemu slogu, ki s primerno prehrano, gibanjem in opustitvijo kajenja preprečuje nastanek raka. Z vsemi omenjenimi dejavnostmi so si prizadevali v smeri nadaljnega upadanja novih primerov, ki ga v Sloveniji beležimo od leta 2011.

Nazadnje so še pozvali: če prejmete vabilo v program Svit, se odzovite. Če opazite opozorilne znake, se posvetujte z zdravnikom.

O programu Svit

Program Svit deluje od leta 2009 pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje in je del sistemskih ukrepov za preprečevanje raka in zmanjšanje umrljivosti zaradi te bolezni. Cilj programa je zgodnje odkrivanje raka debelega črevesa in danke pri osebah brez simptomov. S programom želijo tudi odkriti in odstraniti predrakave spremembe (polipov), preden se razvije rak ter zmanjšati umrljivost in omogočiti manj invazivno zdravljenje v primeru zgodaj odkrite bolezni.

Namenjen je vsem prebivalcem Slovenije, starim od 50 do 74 let, ki imajo urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje. Vsaki dve leti prejmejo vabilo za sodelovanje.

Kako poteka postopek? Najprej na dom prejmemo pošto z vabilom in navodili. Podpišemo izjavo o sodelovanju in vrnemo na pošiljatelj naslov. Nato prejmemo komplet

za odvzem vzorcev blata. Po navodilih te vzorce odvajamo doma in jih pošljemo v laboratorij, kjer preverijo, ali je na blatu prisotna kri. V primeru negativnega rezultata dobimo ponovni poziv čez dve leti. Če je rezultat pozitiven, pa nas napotijo na kolonoskopijo, ki je bolj poglobljena preiskava debelega črevesa.

Pozitiven presejalni test ne pomeni nujno raka – najpogosteje gre za kakšno spremembo ali polip, ki povzroča krvavitev, ne da bi oseba imela simptome. Kolonoskopija omogoči zdravniku, da preuči celotno črevo in odstrani sumljive spremembe.

Program Svit je pokazal dobre učinke – v 15 letih delovanja so z njegovo pomočjo odkrili več kot 4.100 primerov raka debelega črevesa in danke ter pri več kot 31.700 osebah odstranili predrakave spremembe, s čimer so preprečili njihov razvoj v rakavo bolezen.

Omogoča zgodnje odkrivanje: 60–70 % rakov je odkritih tako zgodaj, da onkološko zdravljenje sploh ni potrebno, kar pomeni boljšo prognozo in daljše življenje bolnikov. Pozitiven učinek programa se kaže predvsem v padanju pojavnosti raka: po uvedbi programa se je skupno število novih primerov raka debelega črevesa in danke v Sloveniji začelo zmanjševati, kar je pomemben javnozdravstveni uspeh.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



MITSUBISHI ELECTRIC
TOPLLOTNE ČRPALKE

Sedaj je pravi čas
za ugodnosti
POMLADNE AKCIJE

Obiščite nas na
sejmu DOM v Ljubljani,
od 11. do 15. marca 2026.



VITANEST
URADNI DISTRIBUTER

vitanest.si | prodaja@vitanest.si

MODRA ŠTEVILKA
080 19 59

ABC

- A** Spomladanska utrujenost je fiziološko stanje, ne bolezen.
- B** Pomanjkanje vitaminov in mineralov v zimskem času lahko okrepi občutek utrujenosti.
- C** Pri otrocih in mladostnikih se lahko pojavijo težave s koncentracijo in pozornostjo.



Obstaja spomladanska utrujenost?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Z vej se razlega ptičje žvrgolenje, cvetni popki na vrtu se počasi odpirajo in sončni žarki so pregnali turobno zimsko vreme. A v času, ko se narava prebuja, se mnogi počutimo bistveno bolj utrujeni, brezvoljni, celo izčrpani in razdražljivi. Pa je t. i. spomladanska utrujenost le izgovor ali gre za resnično stanje, ki se nas poloti ob prehodu v pomladne mesece?! Več o tem izveste v članku, v katerem smo se dotaknili tudi spomladanske utrujenosti pri otrocih in mladostnikih ter simptomov, ki nas opozarjajo, da ne gre le za prehodno stanje, temveč bo za reševanje potrebna strokovna pomoč.

Spomladanska utrujenost se za nekatere zdi kot mit, priročen izgovor za zmanjšano dejavnost v času, ko se narava počasi prebuja iz zimskega spanca. Številni se v začetku pomladi le s težavo spopadajo z vse daljšimi dnevi in vse daljšemu seznamu dejavnosti, h katerim nas vabita toplejše vreme in cvetoča se narava, po nekaterih raziskavah sodeč, pa je mogoče razloge za to poiskati kar v evoluciji. Antropologi namreč menijo, da je že pračlovek pozimi miroval, spomladi pa postal bistveno bolj dejaven, medtem ko se je zaradi nenadne povečane porabe energije njegovo telo hitreje utrudilo. Poleg evolucijskega obstaja še vrsta drugih razlogov, ki pojasnjujejo tovrstno stanje organizma, ti pa segajo vse od vremenskih do hormonskih sprememb. »S spomladansko utrujenostjo se srečuje velik del ljudi, nekaj odstotkov jih tudi obišče zdravnika. Spomladanska utrujenost je stanje organizma in ni bolezen. Nastopi pomladi, običajno marca, aprila, ko se telo začne »prebujati«, a za to potrebuje čas, da se prilagodi na spremembe. Prehod

iz hladnejših dni v toplejše kliče po dejavnostih, obenem pa je telo še naravnano na zimski čas, kjer je običajno manj gibanja ob kalorični hrani. Spomladi pride do hormonskih sprememb. Ob daljših dnevih z več svetlobe se zmanjša raven melatonina, hormona, ki uravnava spanec. Dvigne se raven serotonina, estrogena in testosterona in kljub temu da vodi v »telesno prebujanje«, povzroči hormonsko neravnovesje, na katero se mora telo privaditi,« ozadje pojasni **Leonarda Lunder, dr. med., spec. psih.**, predstojnica Centra za duševno zdravje odraslih (CDZO) v Zdravstvenem domu Celje in doda: »Vse to povzroča utrujenost, izčrpanost, nespečnost, zaspanost čez dan, pomanjkanje energije, motivacije, koncentracije, občutljivost, razdražljivost, glavobole, sklepno-mišične bolečine ipd. Pojavnost teh simptomov je pogostejša pri ljudeh s slabšo telesno kondicijo, z nezdravimi prehranskimi navadami, z oslabljenim imunskim sistemom, pri vremensko občutljivih posameznikih in pri starejših ljudeh.«

Fiziološko ozadje spomladanske utrujenosti

Naše telo, čeprav morda ne zaznamo, se v zimskih mesecih prilagodi na krajše dneve, nižje temperature itd. Zaradi tega se zmanjša proizvodnja serotonina, t. i. hormona sreče, medtem pa prednjači predvsem melatonin, t. i. spalni hormon. S prihodom pomladi, ko se dnevi postopoma daljšajo in postane bistveno svetleje, se začnejo vrednosti serotonina spet višati, medtem ko prisotnost melatonina upada. Pospešita se tudi izločanje spolnih hormonov in tvorba endorfinov, spremembe v koncentraciji in začasno neravnovesje hormonov pa se lahko v telesu vsaj prehodno odrazijo z utrujenostjo. Prav tako se lahko spomladi izrazi manko hranil, ki je posledica zimske prehrane, v kateri pogosto prevladujejo maščobe in ogljikovi hidrati. Zaradi pomanjkanja vitaminov in mineralov telo ni dovolj prehranjeno, da bi sledilo vsem dejavnostim v pomladnem času in pospešeni presnovi, kar se lahko odrazi z izčrpanostjo in občutkom pomanjkanja energije. S toplejšim vremenom se poveča tudi pre-

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

tok krvi v organe, posledično pa telo porablja več energije, medtem ko naše telo še dodatno utrudijo velike temperaturne razlike – pomladi so jutra pogosto še mrzla, čez dan pa temperatura zraka naraste. Vse našete spremembe se tako odrazijo z utrujenostjo, pomanjkanjem energije, tudi nemirom in razdražljivostjo. Značilne so tudi brezvoljnost, zaspanost, izčrpanost. Pri nekaterih tudi kot bolečine v mišicah in sklepih ter glavobol.

Kako ločimo spomladansko utrujenost od začetnih znakov depresije ali anksiozne motnje?

Seveda pa ni nujno, da so vsi našeti simptomi posledica spomladanske utrujenosti. Utrujenost je namreč lahko tudi znak nekaterih bolezni, slabokrvnosti, celo srčnega popuščanja in motenj v delovanju ščitnice. Prav tako je značilen znak depresije, sploh v obliki potrtosti, izgube veselja do življenja in pomanjkanja zanimanja za stvari, ki smo jih sicer radi počeli. »Spomladanska utrujenost je prehodni pojav, kar pa za depresivne in anksiozne motnje pretežno ne drži. Pomagajo zdrav način življenja, gibanje, prehrana, obogatena z vitamini, minerali,« o razliki pove sogovornica iz Ambulante za psihiatrično obravnavo in opozori, da je pojavnost depresije v prehodnih letnih časih, kot sta pomlad in jesen, večja: »Za depresivno motnjo je značilno, da so lahko prisotni že opisani simptomi spomladanske utrujenosti, a so ti bolj intenzivni, stalni in se večinoma poglobljajo. Najpogostejši simptomi so depresivno ali razdražljivo razpoloženje, izguba interesov, upad energije, zmanjšanje ali izguba sposobnosti uživanja, pridruženi so lahko anksioznost, občutki krivde, nevrednosti, samomorilne misli. Za postavitev diagnoze morajo simptomi trajati vsaj 14 dni, od števila in izrazitosti simptomov pa depresijo delimo na blago, srednjo in hudo. Depresija je velikokrat ponavljajoča se, kronična bolezen. Zdravimo jo z zdravi, antidepresivi, ko se simptomi ublažijo in ko oseba lahko sodeluje, pa tudi s psihoterapijo, kadar je indicirana.« Ločimo širok spekter anksioznih motenj, njihov vodilni simptom pa je anksioznost – bojazen, strah pred neznanim, ki pa ni vezan na posebno zunanjo okoliščino, razen pri fobijah. Anksioznim motnjam so velikokrat pridruženi telesni simptomi, npr. potenje, razbijanja srca, tiščanje v prsih, občutek dušenja, vrtoglavica. Če se ti stopnjujejo, pride do paničnega napada, kjer se navedenim simptomom pridružijo še strah pred smrtjo, izgubo kontrole nad seboj, posledično pa posamezniki največkrat poiščejo pomoč na urgenci. »Simptomi niso nevarni oziroma življenjsko ogrožajoči. So samo obrambni odziv na strah, ki pa nima zunanjega sprožilca. Anksiozne motnje zdravimo s psihoterapijo in z antidepresivi, kadar je to potrebno,« pojasni Leonarda Lunder, ki svetuje, da poiščete zdravniško pomoč, če simptomi depresivne motnje ne izvenijo po 14 dneh, so stalni in se še stopnjujejo oz. jih ni mogoče obvladati, zato vplivajo na odnos posameznika do samega sebe

»Spomladanska utrujenost je prehodni pojav, kar pa za depresivne in anksiozne motnje pretežno ne drži. Pomagajo zdrav način življenja, gibanje, prehrana, obogatena z vitamini, minerali.«

in drugih ter onemogočajo normalno funkcioniranje. Sploh ob prisotnosti samomorilnih misli z obiskom zdravnika nikar ne odlašajte. Pri anksioznih motnjah pa je treba poiskati strokovno pomoč, kadar se simptomi stopnjujejo in kadar ni možno obvladovati anksioznosti ali pridruženih paničnih napadov.

Spomladanska utrujenost pri otrocih in mladostnikih

Spomladanska utrujenost lahko doleti tudi otroke in mladostnike, kot pojasnjuje **Ina Ūlen, dr. med., specialistka otroške in mladostniške psihiatrije**, iz Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov, gre za prehodno stanje, povezano s spremembami dnevne svetlobe, ritma spanja in povečanim psihofizičnim naporom, a ob tem opozarja, da jo je treba ločiti od začetnih znakov depresivne ali anksiozne motnje. »Za spomladansko utrujenost je značilno, da simptomi (utrujenost, zaspanost, manjša zbranost) trajajo kratek čas in ne vodijo v izrazito poslabšanje vsakodnevnega funkcioniranja, medtem ko pri duševnih motnjah vztrajajo več tednov, so intenzivnejši in vplivajo na šolsko uspešnost, odnose ter interes za dejavnosti. Opozorilni znaki, da ne gre več za prehodno stanje, so trajna potrtost ali razdražljivost, umik od socialnih stikov, motnje spanja (nespečnost ali pretirana zaspanost), upad motivacije ter telesne težave brez jasnega vzroka,« pove vodja Centra za duševno zdravje otrok in mladostnikov Slovenska Bistrica, ki staršem položi na srce še: »Spomladi se pri otrocih in mladostnikih pogosto spreminja tudi izločanje melatonina, kar lahko začasno poruši ritem spanja in budnosti. Pri tem ne gre spregledati pretirane rabe zaslonov, ki je pri otro-

cih in mladostnikih pogosta predvsem v zimskih mesecih. Dolgotrajna izpostavljenost zaslonom lahko vodi v težave s pozornostjo, hitrejšo mentalno izčrpanost in občutek utrujenosti, ki se posebej pokaže spomladi, ko se povečajo šolske zahteve, a ne pomeni nujno prisotnosti depresivne motnje. Pomembno je, da otroci ohranjajo redno telesno dejavnost, dovolj izpostavljenosti dnevni svetlobi v prvem delu dneva ter uravnoteženo prehrano. Če težave vztrajajo ali se stopnjujejo, je priporočljivo pravočasno poiskati strokovno pomoč, sprva pri osebnem izbranem zdravniku za izključitev telesnih vzrokov, v šolski svetovalni službi in po potrebi v lokalnem Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov.«

Kaj lahko storimo sami?

Pri spopadanju s spomladansko utrujenostjo lahko uporabimo nekatere ukrepe, ki nam pomagajo povrniti energijo in izboljšati počutje. V prvi vrsti je pomembno, da poskrbimo za zadostno količino kakovostnega spanca in prevetrimo svoj jedilnik. Z uravnoteženo prehrano, ki vključuje veliko svežega sadja in zelenjave ter zadosten vnos tekočine, bomo namreč poskrbeli za zadosten vnos mineralov in vitaminov ter dobro prehranjenost organizma. Pri tem pa nikar ne zanemarimo pomena redne telesne dejavnosti. Izberite vadbo na svežem zraku, ki spodbuja obtok in pomaga uravnati bioritem. Če ste se med zimo preveč zasedeli, začnite s polurnimi sprehodi vsaj trikrat tedensko, sčasoma pa stopnjujte hitrost hoje. Priporoča se tudi bolj umirjen življenjski tempo, prav tako bo našemu počutju v prid tudi kakšno razvajanje v obliki izleta ali druženja s prijatelji.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

BON V VREDNOSTI 80 €

OB PREDLOŽITVI KUPONA VAM SAMO PRI NAKUPU KROGLIČNEGA LEŽIŠČA NUDIMO POPUST V VREDNOSTI 80 €

080-1499 | WWW.POSTELJA.SI

ABC

- A** Mile zime podaljšujejo sezono alergij.
- B** Onesnažen zrak po raziskavah sodeč povečuje agresivnost peloda.
- C** Pravočasna preventiva je ključna za obvladovanje težav.



Spet te spomladanske alergije ...

Avtorica: **Nika Arsovski**

Cvetni prah ima nepogrešljivo vlogo pri razmnoževanju rastlin in pri ohranjanju naravnega ravnovesja, za mnoge posameznike pa lahko, sploh v spomladanskih mesecih, predstavlja vir vsakodnevnih težav. Zrna cvetnega prahu vetrocvetk se namreč ob pomoči vetra širijo po zraku, se usedajo na površine in se ob ugodnih pogojih znova dvignejo ter potujejo tudi več kilometrov daleč. Ta prisotnost peloda v zraku povzroči številne nevšečnosti ljudem s preobčutljivostjo, sploh v zadnjih desetletjih, ko je zaradi sodobnega življenjskega sloga prisotnost alergij bistveno višja, zavaljo onesnaževanja in podnebnim sprememb pa se je povečala tudi koncentracija peloda v zraku.

Pojavnost alergenega cvetnega prahu delimo na štiri različna časovna obdobja: prvi val nastopi v zimskih mesecih (ob milih zimah že v januarju) s cvetenjem jelše in leske, v drugem valu (marca in aprila) težave povzroča cvetni prah breze in drugih sorodnih vrst, v tretjem valu cvetijo trave (med majem in avgustom), sezona pa se zaključi s četrtrim valom, v katerem prevladuje cvetni prah pelina in ambrozije (od avgusta do oktobra). Za aktualne informacije smo se obrnili na Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano: »Trenutno stanje v okolju: Po zimskem počitku je leska pripravljena za sproščanje cvetnega prahu, počakati moramo le na dovolj dolgo toplejšo obdobje, ki bo omogočilo cvetenje in sproščanje cvetnega prahu. Temperature morajo biti nad 5 °C.«

V letu 2026 je druga polovica januarja postregla z dokaj milimi temperaturami, zato so v Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano že v prvih tednih po začetku novega leta izmerili prisotnost cvetnega

prahu leske na merilnih mestih, sploh v Ljubljani in Izoli, nekoliko kasneje v Mariboru in Lendavi. V Izoli so zaznali tudi prisotnost peloda cipresovk. Poleg ugodnih temperatur na pojavnost peloda v zraku vpliva januarska dolžina otoplitve, saj le nekaj dni toplejšega vremena ne zadostuje, da bi se sezona začela. Zadnja leta so ledeni dnevi, ko temperature tudi čez dan ne pridejo čez ničlo, redki, medtem ko smo jih v obdobju med letoma 1961 in 1990 po nižinah v povprečju zabeležili več kot 20 na sezono, v najhladnejših zimah celo 40. Z bistveno bolj milimi zimami se podaljša tudi sezona alergij.

Vpliv onesnaževanja ozračja in podnebnih sprememb na pojavnost alergij

Segrevanje ozračja predstavlja pomemben vzrok za povišano količino cvetnega prahu v zraku, saj se cvetenje posameznih rastlin prične bolj zgodaj, obdobje alergij pa tako traja dlje. Tudi večja onesnaženost zraka pripomore

k stopnjevanju težav, saj delci v zraku, kot so PM 2,5 in PM 10 poškodujejo dihalno sluznico, kar olajša vdor alergenov, onesnaževala pa se vežejo tudi na pelod, s čimer ta postane agresivnejši. Po ugotovitvah študije *Podnebne spremembe in alergije*, ki sta jo leta 2019 opravila Pawan Kumar in A. B. Singh, podnebne spremembe neposredno vplivajo na čas, trajanje in intenziteto sproščanja peloda, raziskovalca sta dokazala tudi vzporednice med segrevanjem ozračja, onesnaževanjem zraka in porastom astme. Že bistveno prej so znanstveniki s Harvardske šole za javno zdravje prišli do ugotovitev, da višja koncentracija CO₂ v zraku pripomore k hitrejši rasti rastlin, s tem pa nastane tudi do 60 % več peloda. Med rastlinami, ki so najbolj občutljive na segrevanje ozračja, so navedli ambrozijo, ki je v Sloveniji razširjena predvsem po nižinah. »V okviru projekta CRP trenutno potekajo intenzivne raziskave in izračuni trendov za posamezne vrste peloda in za vsa merilna mesta v Sloveniji. Po objavi članka bodo še letos tudi te kakovostne

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

informacije na razpolago,« pojasnijo strokovnjaki iz NLZOH.

Razlike med prehladom in simptomi alergije

Poleg okoljskih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj alergij, nikakor ne gre zanemariti niti genetske nagnjenosti. Če sta oba starša alergika, je verjetnost, da bo tudi kateri izmed otrok imel katero izmed alergijskih bolezni, med 50- in 70-odstotna. Alergijske bolezni se najpogosteje pojavijo med 15. in 25. letom. Najpogosteje se alergija na cvetni prah izrazi kot alergijski rinitis, t. i. seneni nahod, ki naj bi po nekaterih ocenah težil že četrtno prebivalcev zahodnega sveta. Sezonski alergeni so povzročitelji t. i. sezonske oblike, medtem ko so »krivci« za stalno obliko alergijskega rinitisa stalno prisotni alergeni, npr. pršice, živalske dlake ... Alergijski rinitis v blažji različici lahko hitro zmotno dojemamo kot prehlad zaradi dokaj podobnih simptomov – izcedek iz nosu, kihanje ... Ko alergen doseže žrelo, se pojavi nadležno pokašljevanje, medtem ko ob vstopu v spodnja dihalna začetimo občutek dušenja, piskanja v prsnem košu in moteč kašelj. V nasprotju z navadnim prehladom, ki traja nekaj dni in ga spremlja splošno slabo počutje (bolečine v mišicah, povišana telesna temperatura, glavobol ...) pa alergijske bolezni potekajo brez bolečin in sprememb v temperaturi, medtem ko izzvenijo šele, ko alergen ni več prisoten.

Preventivno delovanje je ključnega pomena

Bistvenega pomena pri preventivi je izogibanje alergenom, če je to seveda mogoče. To ne pomeni, da se v pomladnih dneh ves čas zadržujemo med štirimi stenami, saj se cvetnemu prahu tudi tam ni mogoče povsem izogniti, zato pa lahko zmanjšamo samo izpostavljenost alergenom. V času, ko je v zraku prisotnega največ cvetnega prahu, naj se alergiki vendarle izogibajo dejavnostim na prostem, vsaj za daljše časovno obdobje; ob krajših

»Prvo pravilo preventive pri alergijskem obolenju je, da se izogibamo alergenom, kolikor je to mogoče. Cvetnemu prahu se ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa zmanjšamo izpostavljenost alergenom.«

obdobjih na svežem zraku pa naj bodo pozorni, da v bližini površin, kjer se zadržujejo, ni visoko alergenih dreves. »Prvo pravilo preventive pri alergijskem obolenju je, da se izogibamo alergenom, kolikor je to mogoče. Cvetnemu prahu se ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa zmanjšamo izpostavljenost alergenom,« svetujejo na NLZOH in opozorijo na pomen preventivne dejavnosti. »Preden se nam zdravje poslabša, bodimo pripravljeni in informirani o spremembah v okolju in novi sezoni cvetnega prahu. Bodimo pozorni na to, kaj se okoli nas v naravi dogaja, za zdravljenje sledimo napotkom zdravnika, preberemo informacije o cvetnem prahu. Na spletnih straneh NLZOH so na razpolago informacije o cvetnem prahu in kratkoročne napovedi, za dolgoročneje načrtovanje dejavnosti lahko uporabimo koledar cvetnega prahu, v katerem je predstavljen običajen potek sezone. Prepoznavamo rastline, ki so v našem bivalnem okolju in povzročajo naše tegobe z alergijo.« Pri gibanju na svežem zraku stik s cvetnim prahom zmanjšamo z nošnjo zaščitnih mask, oči pa zaščitimo s primernimi očali in uporabljamo klobuk.

Alergiki naj se izogibajo sprehodom v sončnem in vetrovnem vremenu, na svežem zraku

naj se raje zadržujejo po dežju ali ob jutrih, ko je koncentracija cvetnega prahu v zraku manjša. Ob vrnitvi s sprehoda naj se preoblečejo in si umijejo obraz, večkrat tedensko pa tudi lase, na katere se oprime pelod. Oblačil, ki so jih nosili na sprehodu, naj ne odlagajo na tekstilne površine, saj se cvetni prah lahko prenese na posteljnino ali sedežno garnituro. Tudi hišni ljubljenci prinašajo cvetni prah v prostor, cvetni prah pa se lahko nalaga tudi v prašne delce, ki se ob aktivnosti stanovalcev ponovno razpršijo po zraku. Zato naj alergiki vzdržujejo bivalno okolje čim manj obremenjeno s cvetnim prahom, na oknih, ki jih odpirajo za prezračevanje, lahko uporabijo zaščitne mreže, ki dobro zadržijo cvetni prah. Filtre prezračevalnih naprav, tudi tiste v avtomobilu, je treba redno vzdrževati.

Za konec na NLZOH navedejo še nekaj ukrepov: »Tudi sicer prostore zračimo ponoči ali po dežju, perila ne sušimo zunaj, ko pridemo domov, se preoblečemo, si umijemo obraz in lase. Cvetni prah se v notranjih prostorih nalaga tudi v prahu, ki se z aktivnostmi stanovalcev ponovno razprši po zraku.« Ljudje s preobčutljivostjo reakcijo na cvetni prah naj se izogibajo vrtnarjenju, košnji trave in drugim vrtnarskim opravilom, posebno pozornost pa posvetijo samoopazovanju in preventivnemu obnašanju. Na semaforju obremenitve zraka, objavljenem na spletni strani NLZOH (<https://www.nlzoh.si/storitve/cvetni-prah/>), lahko spremljajo obremenitve zraka za posamezna merilna mesta in napovedi za prihodnje tedne. Če želijo prejemati SMS s povezavo do tedenske napovedi obremenjenosti zraka s cvetnim prahom, naj pošljejo sporočilo s ključno besedo CVETNIPRAH na 041 140 140. S pomočjo spletne aplikacije Dnevnik cvetnega prahu lahko beležijo simptome alergijske bolezni. Ker pa izogibanje alergenom ni vedno mogoče oziroma kadar preventivno obnašanje ne zadostuje, naj se zglasijo pri svojem osebnem zdravniku, saj je s predpisanimi zdravili bolezen bolj obvladljiva.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

ALI POZNATE SVOJE ALERGIJE?

Ker vemo, da je **ZDRAVJE** dragoceno!

OPRAVITE TEST NA ALERGIJE IN IZVEDELI BOSTE KAJ VAM SPROŽI ALERGIJSKO REAKCIJO.

Z izogibanjem sprožilcem alergij se lahko izognete neprijetnim simptomom ali celo preprečite resno alergijsko reakcijo.

NAROČANJE NI POTREBNO!

Preberite več

LABORATORIJ SYNEVO ADRIA LAB

✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovč

www.synevo.si | laboratorij@adrialab.si

Zdrs medeničnih organov

Kaj je zdrs medeničnih organov?

Zdrs medeničnih organov, z drugim izrazom prolaps, je pogosto stanje, ki se pojavlja pri ženskah. Gre za premik medeničnih organov distalno od prvotnega anatomskega položaja in vodi do izbočenja organov skozi nožnico ali analni kanal. Lahko se kaže kot izbočenje sprednje ali zadnje stene nožničnega kanala, maternice ali vrha nožnice po predhodni kirurški odstranitvi maternice. Izbočenje struktur pogosto poimenujemo po vodilni strukturi oz. organu, ki ga zdrs vsebuje; kot cistokelo pri zdrsuh mehurja in sprednje stene nožnice, rektokelo pri zdrsuh rektuma in zadnje stene nožnice ali enterokelo pri zdrsuh ozkega črevsja.

Zaradi zdrsuh medeničnih organov ima težave 3–50 % pripadnic ženskega spola. Tako velike razlike v pojavnosti so rezultat različnih kriterijev, ki so jih raziskovalci v raziskavah postavili za določitev prisotnosti prolapsa. Pri tem je pomembno poudariti, da so ženske, pri katerih s kliničnim pregledom ugotovimo zdrsuh medeničnih organov, v večini brez simptomov. S simptomi prolapsa se sooča 3–6 % žensk, medtem ko ga s pregledom odkrijemo pri skoraj polovici.

Zakaj pride do zdrsuh medeničnih organov?

V normalnem stanju mišice medeničnega dna skupaj z vezmi in vezivnimi tkivi, ki vežejo nožnico in maternico na stene medenice, zagotavljajo podporo medeničnim organom in omogočajo, da so tlaki v predelu sprednje in zadnje stene nožnice sprednjem izenačeni. Mišice medeničnega dna v mirovanju z mišično napetostjo zapirajo vhod v nožnico in stiskajo nožnični kanal ter tako omogočajo podporo medeničnim organom. Vezivno tkivo, ki ovija organe v medenici in jih povezuje z mišicami medeničnega dna in kostmi medenice pa zagotavlja normalen anatomske položaj, hkrati pa omogoča manjše premike za normalno fiziološko delovanje organov. V primeru poškodbe mišice medeničnega dna

v času poroda pride do pojava večje odprtine v predelu okolice vhoda v nožnico, do razširitve nožnice in porušena podpornih sil. Ob pretrganju, prekomernem raztezanju in oslavitvi vezivnega tkiva pa medenični organi nimajo več zadostne podpore, zato zdrsnejo navzdol po razširjenem nožničnem kanalu in pride do pojava zdrsuh medeničnih organov.

Kateri so dejavniki tveganja?

Dejavniki tveganja, ki vodijo v nastanek opisanega stanja so: vaginalni porod, starost, prekomerna telesna teža, dvigovanje težkih bremen, kroničen kašelj, dolgotrajno zaprtje z napenjanjem, bela rasa, genetski dejavniki in kirurški posegi, npr. predhodna operacija prolapsa. Najpomembnejši izmed dejavnikov tveganja za pojav ZMO je vaginalni porod, pri katerem v 13–36 % pride do neposredne poškodbe mišic medeničnega dna, njihovo delovanje pa je lahko oslabiljeno tudi zaradi poškodbe živčevja, do katerega pride ob prehodu ploda skozi porodni kanal. Posledica poroda je tudi poškodba ali razteg vezivne ovojnice medeničnih mišic, kar poveča možnost razvoja prolapsa. Tveganje za zdrsuh medeničnih organov je višje pri porodu ploda s porodno težo višjo od 4500 g, če pride do podaljšane dobe prehajanja ploda skozi porodni kanal in kadar je potrebno kirurško dokončanje poroda po naravni poti.

Kakšne težave povzročajo?

Simptomi, ki jih navajajo bolnice z zdrsuh medeničnih organov, so občutek prisotnosti izbokline v nožnici, neprijeten ali pekoč občutek v predelu spolovila, občutek teže, boleči spolni odnos, pogosto pa so prisotni tudi simptomi, povezani z motnjami zadrževanja in odvajanja urina oziroma blata.

Kako ga odkrivamo?

Pri ugotavljanju prolapsa sta pomembna podrobna anamneza in klinični pregled. Potrebno je izračunati indeks telesne mase (ITM), izvesti pregled trebuha, ginekološki

pregled ter oceniti stanje mišic medeničnega dna. Pri določitvi stopnje zdrsuh si pomagamo s stopenjsko lestvico (Stopnje 0-4). Stopnji 0 in 1 štejemo kot fiziološki in ne povzročata težav. Bolnice običajno zaznajo moteče simptome v trenutku, ko zdrs doseže ali preseže nivo vhoda v nožnico, to je pri stopnji 2 ali več.

Zdravljenje

Pacientke z blažjo obliko ZMO se obravnavajo v ambulantni, svetuje se jim zmanjšanje telesne teže (v primeru, da je ta prekomerna), izbiro primernih športnih aktivnosti, izogibanje dvigovanju težkih bremen ter izvajanje treninga mišic medeničnega dna. Lahko se jim v nožnico vstavi pesar, ki služi podpori sten nožnice oz. maternice. Pacientkam pesar menja zdravnik vsake 3 do 6 mesecev ali pa si ga dnevno vstavljajo same.

V primeru, da je omenjeno konzervativno zdravljenje neuspešno ali so pričakovana pacientke drugačna, lahko zdravimo ZMO kirurško z uporabo različnih operativnih tehnik. Na izbiro postopka vplivajo stopnja in vrsta zdrsuh, simptomi ter želje pacientke. Operacije se lahko izvedejo preko nožnice ali trebuha, pri njih lahko uporabimo mrežico iz umetnega materiala ali zgolj naravna tkiva. Postopki, ki so v uporabi za zdravljenje zdrsuh medeničnih organov se delijo na rekonstrukcijske in obliterativne. Prvi skušajo do čim večje mere poustvariti stanje pred nastankom zdrsuh in medenične organe vrniti v njihovo izhodiščno lego, ne da bi jih pri tem spreminjali. Z drugimi vhod v nožnico in samo nožnico ožamo, krajšamo ali popolnoma zapremo. Če ima pacientka zdrsuh maternice, kirurško zdravljenje lahko opravimo z odstranitvijo le-te ali s kirurškim dvigom, njeno ohranitvijo in pričvrstitvijo na različna mesta v medenici.

Doc. dr. Mija Blaganje, dr. med.

Vir:
DeLancey JOL. What's new in the functional anatomy of pelvic organ prolapse? Curr Opin Obstet Gynecol. 2016;28(5):420–9.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



IATROS

Medicinski center IATROS
Parmova 51 b, Ljubljana

tel.: (0)1 236 43 70

info@iatros.si

www.iatros.si

Seznam dejavnosti:

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

ABC

- A** Veliko žensk ima prolaps, pa tega sploh ne ve.
- B** Prolaps maternice ni neizogiben del staranja. Se pa v starosti pogostejše pojavlja.
- C** Kirurško zdravljenje je smiselno, ko gre za hud prolaps, ki močno vpliva na kakovost življenja.

Ko se maternica pomakne navzdol

Avtorica: **Maja Korošak**

Povešena maternica oziroma prolaps maternice pomeni, da se maternica zaradi oslabilave podpornih struktur v mali medenici (mišic in vezivnega tkiva medeničnega dna) pomakne navzdol iz svojega normalnega položaja. V hujših primerih se lahko maternica delno ali celo v celoti izboči v nožnico oziroma iz nje.



Polona Podnar, dr.med., specialistka ginekologije in porodništva

Pogovarjali smo se z **ginekologinjo Polono Podnar** iz Šenčurja pri Kranju. Kot je povedala, ima klinično pomemben prolaps približno 10–20 % žensk, znake oslabilave medeničnega dna (tudi brez izrazitih težav) pa ima do 50 % žensk po 50. letu. »Veliko žensk ima prolaps pa tega sploh ne ve, ker so simptomi blagi ali jih pripisujejo 'normalnemu staranju',« razlaga Podnarjeva in dodaja, da se prolaps najpogostejše pojavlja pri ženskah z genetsko slabšo kakovostjo vezivnega tkiva, po vaginalnih porodih, v perimenopavzi in menopavzi, pri oslabilih mišicah medeničnega dna in diastazi, po ginekoloških opera-

cijah. Večje tveganje imajo tudi ženske s čezmerno telesno težo ali kronično povišanim pritiskom v trebušni votlini (kronični kašelj, dolgotrajno zaprtje, težko fizično delo).

Ni nujen del staranja

Ali gre pri prolapsu za neizogiben del staranja ali za stanje, ki se mu je mogoče izogniti? »Ne, prolaps maternice ni neizogiben del staranja. Se pa v starosti pogostejše pojavlja, predvsem zato, ker se sčasoma dejavniki tveganja seštevajo. Staranje prinese upad estrogena in testosterona, kar vodi v oslabelelost mišic, manjšo elastičnost vezivnega tkiva in počasnejšo regeneracijo tkiv. To poveča ranljivost medeničnega dna, ne pomeni pa, da mora nujno priti do povešanja maternice. Veliko žensk tudi v pozni starosti nima prolapsa, kar jasno kaže, da stanje ni neizogibno. Prolaps nastane, ko je obremenitev večja od 'nosilnosti' podpornih struktur, čemur se s pravočasnim in pravnim ukrepanjem vsekakor lahko v veliki meri izognemo.«

Vzroki za nastanek

Kateri so najpogostejši vzroki za povešanje maternice? »Povešanje maternice nikoli nima samo enega vzroka. Gre za proces, pri katerem se sčasoma seštevajo hormonski vplivi, mehanske obremenitve in individualne lastnosti tkiva. Osnova je vsekakor genetika oziroma prirojena slabša kakovost vezivnega tkiva, a to samo pomeni, da je preventiva še pomembnejša. Nosečnost je zaradi hormonskih sprememb že sama po sebi obremenitev, h kateri dodatno pripomore še poškodba tkiv medeničnega dna med porodom. Tveganje se povečuje tako s številom porodov kot težo otroka, zato je ključna rehabilitacija po vsakem porodu. Zanimarjanje skrbi za čvrsto medenično dno pomeni, da bodo tako mišice kot podporna vezivna tkiva z leti vse bolj ohlapni in sčasoma ne bodo več mogli zagotavljati učinkovite podpore organom v mali medenici, ki bodo zato zdrsnili navzdol,« našteva vzroke Podnarjeva ter nadaljuje, da velik hormonski upad v obdobju peri- in postmenopavze ta proces še pospeši, zato se pro-

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

laps pogosto klinično izrazi prav v tem času. »Tudi težko fizično delo ima pomembno vlogo, zlasti če je dolgotrajno in nepravilno. Pogosto spregledan, a zelo pomemben dejavnik je dolgotrajen pritisk na medenično dno, ki je lahko posledica kroničnega kašlja (astma, KOPB, kajenje), dolgotrajnega zaprtja in napenjanja ali ponavljajoče se nepravilne obremenitve pri vadbi,« še pove naša sogovornica.

Kako vemo, da gre za prolaps?

Kateri so torej simptomi in kako prepoznamo, da gre za povešeno maternico? »Ženske po navadi zaznajo občutek tiščanja ali tujka v nožnici, opazijo 'neko izboklino' v nožnici, redkeje tudi bolečine v križu. Težave se pogosto poslabšajo proti večeru ali po dolgotrajnem stanju ali hoji. Zelo pogoste so tudi težave z uriniranjem, ker je prolaps maternice velikokrat povezan tudi s spustom sprednje stene nožnice oziroma mehurja. Pojavljajo se težje ali počasnejše uriniranje, šibkejši curek urina, občutek, da mehur ni povsem izprazen, urinska inkontinenca, zastajanje urina in pogostejša vnetja sečil,« odgovarja Podnarjeva.

Vendar pa je blag ali zmeren prolaps lahko klinično skoraj nem in ženska nima večjih težav, ker druge strukture začasno prevzamejo podporno vlogo in mišice medeničnega dna delno nadomeščajo oslabiljene vezi. Stanje napreduje počasi, zato marsikatera ženska spremembe dojema kot normalne in kot del staranja, večje težave pa se pojavijo pozneje, ko je maternica že močno spuščena, in se ji pridružijo še sosednja tkiva (mehur, črevo).

Postavljanje diagnoze

Kot je dejala Podnarjeva, se diagnoza prolapsa maternice postavi klinično – temelji na pogovoru in ginekološkem pregledu, pri katerem ocenijo, kako nizko se maternica spušča. »Pri blagem prolapsu je maternica nižje od normalnega položaja, a maternični vrat ne sega preko vhoda v nožnico. Pacientka v tem primeru nima večjih težav, zato

se za operativno terapijo večinoma še ne odločamo. Sčasoma, ko se stanje poslabšuje, pa se maternični vrat približa nožničnemu vhodu; pacientka običajno to zazna kot občutek tiščanja, pogosto se pridružijo težave z uriniranjem (občutek zastajanja urina, prekomerno aktiven sečni mehur, pogoste mikcije in vnetja mehurja). To je skrajni čas za ukrepanje na konservativen način. Ko maternica delno ali v celoti izstopa iz nožnice, govorimo o hudem prolapsu, ki je za žensko praviloma zelo moteč, z nekirurškimi metodami pa stanja ne moremo več popraviti (razen simptomatsko z vstavitvijo pesarja). Bistveno je torej, da ukrepamo dovolj zgodaj – ko je prolaps blag ali začetno zmeren, ko maternica še ne sega do vhoda v nožnico, ko so simptomi blagi ali občasni in preden se razvijejo trajne spremembe tkiv. Le tako lahko upočasnimo napredovanje, bistveno zmanjšamo simptome in preprečimo oziroma odložimo operacijo,« razlaga ginekologinja.

Zdravljenje prolapsa

Kot rečeno, je zdravljenje prolapsa maternice individualno, odvisno od stopnje, simptomov, starosti, življenjskega sloga in želja ženske. Naša sogovornica pove, da se v začetnih fazah večinoma odločajo za konservativne ukrepe – ciljano vadbo za učvrstitev medeničnega dna in stabilizatorjev trupa, učenje pravilnega dvigovanja bremen in obremenjevanja trupa, zdravljenje kroničnega kašlja, vzdrževanje primerne telesne teže in hormonsko podporo v perimenopavzi oziroma menopavzi. »V tem obdobju je zelo priporočljiva funkcionalna magnetna stimulacija mišic medeničnega dna in globokih trebušnih mišic, ta vsaj delno okrepi tudi ligamentarni aparat, ki v normalnih razmerah vzdržuje maternico v svojem položaju. Na ta način omogoča zmanjšanje simptomov pri blagih in zmernih prolapsih, upočasnjuje napredovanje in izboljša nadzor nad uriniranjem, hkrati pa omogoči učenje pravilnega izvajanja Keglovih vaj. Te so sicer priporočljive v vseh življenjskih obdobjih, vendar le pod pogojem, da so pravilno izvedene.

V nasprotnem primeru lahko ob oslabelosti tkiv medeničnega dna stanje še poslabšajo. Kaj pa zdravljenje s hormoni? »Hormonska podpora z lokalnimi estrogeni in testosteronom lahko poveča učinkovitost konservativnih metod, saj izboljša kakovost tkiva, zmanjša suhost in draženje ter poveča toleranco na pesarje in vadbo, ne popravi pa anatomske spremembe.«

Kdaj je smiselno kirurško zdravljenje? »Kirurško zdravljenje ni nujno, je pa smiselno, kadar gre za hud prolaps, ki močno vpliva na kakovost življenja, konservativno zdravljenje pa ni uspešno ali pride do zapletov (npr. zastajanje urina). V poštev pride največkrat odstranitev maternice, razen ko gre za mlajšo žensko, ki si želi ohraniti maternico; takrat jo lahko dvignemo in fiksiramo. V primerih, ko je operacija kontraindicirana ali se ženska z njo ne strinja oziroma jo želi odložiti, vstavimo pesar – pripomoček, ki se vstavi v nožnico in mehansko podpira maternico. Prolaps je sicer eden najpogostejših razlogov za ginekološke operacije pri starejših ženskah, ključna za dolgoročni uspeh po operaciji pa je rehabilitacija medeničnega dna,« še pove Podnarjeva.

Kaj lahko storimo same?

Ženska lahko tudi sama vpliva na izboljšanje ali prepreči poslabšanje stanja. Z določenimi vsakodnevnimi navadami ali dejavnostmi lahko stanje še poslabšamo. Ali lahko ženska s prolapsom normalno telovadi in katera vadba je priporočljiva? Ginekologinja potrdi, da prolaps sicer ne izgine »čez noč«, vendar pa lahko ženska z ustreznimi ukrepi zmanjša simptome, upočasnijo ali zavestno napredovanje in pogosto odloži ali prepreči operacijo. »Stanje lahko poslabšajo navade ali dejavniki, ki povečujejo pritisk na medenično dno (npr. nepravilno dvigovanje težkih bremen, neurejena prebava, kronični kašelj, visoko intenzivna vadba, skakanje na trampolinu), zato se jim je priporočljivo izogibati. Redna telesna dejavnost je vsekakor dobrodošla, vendar z določenimi omejitvami, ki omogočajo razbremenitev medeničnega dna, kot je plavanje ali zmerna hoja, posebej priporočljiva pa je aktivna rehabilitacija s ciljano vadbo za krepitev medeničnih in globokih trebušnih mišic ter funkcionalno magnetno stimulacijo. Odsvetujemo poskoke, intenzivne intervalne treninge, dvigovanje težkih bremen, trebušnjake ...,« razlaga Podnarjeva in poudari, da je ključ v vsakodnevnih navadah, ne le v občasni vadbi.

Kako pa prolaps vpliva na spolne odnose? »Prolaps sam po sebi ni kontraindikacija za spolne odnose, vendar so ti zaradi spremene anatomije in pogosto pridružene suhosti nožnice lahko manj prijetni, nemalokrat jih spremljajo tudi občutki sramu in strahu. Partnerjeva podpora ima vsekakor pozitiven vpliv na počutje in okrevanje, tako da že odkrit pogovor po navadi prinese olajšanje,« zaključuje Podnarjeva.

Vsebinska

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



farmacija kozmetika trgovina d.o.o.
 Zaprta ulica 6D, 6310 IZOLA
 tel.: 05 6402 900, www.farcom.si

- Silikonski pesar je narejen iz medicinskega silikona
- Biokompatibilen silikon
- Brez lateksa in ftalatov
- Zelo udoben zaradi mehke in nižje teže kot običajni pesarji
- Pesar je sterilno pakiran
- Enostavno rokovanje

UPORABA:
po navodilih ginekologa

Izdelek lahko kupite v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pošljemo tudi po povzetju.

ABC

- A** Zaradi nihanja hormonov se lahko pojavi predmenstruacijski sindrom.
- B** Ženska med menstruacijo lahko izgubi precejšnjo količino krvi in to je v škodo njenemu zdravju.
- C** Če predmenopavzni simptomi motijo delovanje čez dan, je treba poiskati ustrezno zdravljenje.

Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske

Avtorica: **Maja Korošak**

Hormoni so nevidni dirigenti našega telesa. Močno vplivajo na to, kako se počutimo, razmišljamo in delujemo. Pri ženskah imajo hormonska nihanja posebno vlogo, saj spremljajo skoraj vse pomembne prehode v življenju – prvo menstruacijo, rodno obdobje, nosečnost pa vse do menopavze. Pogosto jih povezujemo predvsem s telesnimi spremembami, a njihov vpliv sega veliko dlje: dotika se našega razpoloženja in odnosa do sebe. Razumevanje hormonskih nihanj je zato pomembna tema.



Dr. Bojana Pinter, dr. med.,
spec. ginekologije in porodništva

Pogovarjali smo se z **dr. Bojano Pinter, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, z Ginekološke klinike UKC Ljubljana in profesorico na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Opisala in pojasnila je hormonske spremembe v življenju ženske ter spregovorila o bolezenskih vzrokih hormonskih sprememb in njihovem zdravljenju.

Menstruacijski cikel in predmenstruacijski sindrom

»Menstruacijski cikel od prvega dne menstruacije do zadnjega dne pred naslednjo menstruacijo, ki v normalnih razmerah traja 28 dni oziroma sedem dni manj ali več, ima značilna hormonska nihanja. Cilj menstruacijskega ciklusa je ovulacija in priprava maternice na nosečnost. Zaradi tega se potem v začetku menstruacije, ko se – če do nosečnosti ne pride – stara maternična sluznica odlušči, pod vplivom hormonov začne tvoriti nova maternična sluznica. V jajčniku pa začne dozorevati jajčni mešiček z jajčecem. Dvanajst do šestnajst dni pred naslednjo menstruacijo pride do ovulacije: jajčece se iz jajčnega mešička izloči v jajcevod, ki ga objame in z gibanjem migetalk potiska naprej proti

maternici. Če ima ženska nezaščitene spolne odnose oziroma če ne uporablja kontracepcije, se jajčece in semenčica srečata, semenčica oplodi jajčno celico. Opljeno jajčece po jajcevodu pet do šest dni potuje do maternice. V tem času je maternična sluznica pod vplivom progesterona pripravljena na ugnjezditev opljenega jajčeca oziroma zarodka. Če se zarodek umesti v maternični sluznici, potem naslednje menstruacije ni. Zarodek v nadaljevanju tudi sam sprošča hormone, ki potem tvorijo še več estrogena in progesterona, tako da se nosečnost lahko obdrži,« Pinterjeva razlaga hormonske spremembe v menstruacijskem ciklusu ter nadaljuje s pojasnjevanjem nihanja hormonov in pojava predmenstruacijskega sindroma: »Če po ovulaciji ne pride do nosečnosti, rumeno telesce

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

»Ker ženska med menstruacijo lahko izgubi kar precejšnjo količino krvi, je to lahko v škodo njenemu zdravju – slabokrvnost je med ženskami v rodni dobi kar pogosta.«

v jajčniku, ki tvori hormone, propade. Hormoni usahnejo in pojavi se menstruacija. V menstrualnem ciklusu torej potekajo hormonska nihanja: na začetku ciklusa je raven spolnih hormonov pri ženski nizka, pred ovulacijo je raven estrogena visoka, v drugem delu ciklusa je raven obeh hormonov visoka, sledi pa nenaden padec. Zaradi tega nihanja hormonov se lahko 10 do 14 dni pred menstruacijo pojavi predmenstruacijski sindrom. Značilni so simptomi razdražljivosti, povečane občutljivosti dojk, zadrževanja vode v telesu, napihnjenosti, bolečine in glavobola. Simptomi so lahko tudi čustvene narave, pojavijo se žalost ali otožnost, tesnoba, sprememljivo razpoloženje, motnje koncentracije, motnje spanja, poveča se lahko tek. Hormonska nihanja so torej lahko za ženske kar obremenjujoča, in to vsak mesec.« Kot še pove naša sogovornica, ima 30 % žensk zmerno obliko predmenstruacijskega sindroma in pri teh je včasih smiselno zdravljenje, na primer s hormonsko kontracepcijo. Pri 3–8 % žensk pa pride do hude oblike predmenstruacijskega sindroma, ki ji rečemo tudi predmenstruacijska disforična motnja. Pri tem je včasih potrebno zdravljenje z antidepresivi. »Na srečo ta zdravila imamo in stigmatizacija teh zdravil ni na mestu. Zelo pomembno je, da je zdravlilo na voljo in da so ženske dovolj informirane, da te možnosti tudi uporabijo,« je poudarila.

Naša sogovornica še pove, da so za uravnavanje hormonskih nihanj pomembni tudi zdrav življenjski slog, uravnotežena prehrana, vnos kalcija in magnezija ter redna telesna dejavnost.

S hormonsko kontracepcijo proti slabokrvnosti

V preteklosti so ženske imele manj menstruacij, kot jih imajo danes. »Ženska je imela na primer tri ali štiri menstruacije, potem je zanosila. Hormonska nihanja so bila v nosečnosti in v času dojenja v mirovanju. To pomeni, da je bila ženska lahko dve leti brez menstruacije. Potem je ponovno dobila menstruacijo in zanosila. Če je imela v življenju deset nosečnosti, je bila lahko brez menstruacije kar 20 let. Z družbenimi spremembami in boljšim zdravstvenim varstvom, ki je zmanjšalo umrljivost otrok, se je v razvitem svetu zmanjšalo tudi povprečno število nosečnosti.«

Ker ženska med menstruacijo lahko izgubi kar precejšnjo količino krvi, je to lahko v škodo njenemu zdravju – slabokrvnost je med ženskami v rodni dobi kar pogosta, pove naša sogovornica. »Zato uporabljamo terapijo s hormonsko kontracepcijo, ki zavre ovulacijo in nihanje hormonov. Tako se stanje hormonov v telesu približa normalnemu umirjenemu stanju, kot je nosečnost. Tudi jajčniki med menstruacijo in ovulacijo niso ves čas aktivni. Jemanje kontracepcije za polovico zniža tveganje za raka jajčnikov. Prav tako se za polovico zniža tveganje za raka maternične sluznice, pa tudi črevesja in danke.«

Po prvi menstruaciji in pred menopavzo

Hormonska nihanja se lahko začnejo pojavljati tudi ob nastopu prve menstruacije oziroma v prvih letih po prvi menstruaciji. »Izrazite se lahko pojavljajo neredni ciklusi, ki so posledica tega, da jajčniki še ne delujejo dovolj sinhrono, da bi prišlo do ovulacije. Zato se lahko maternična sluznica nepravilno zadebeli, pojavljajo pa se vmesne ali tudi močne krvavitve,« pojasnjuje ginekologinja in nadaljuje z menopavzo. »Podobno nihanje hormonov se lahko pojavi tudi v času pred menopavzo. Menopavza nastopi med 45. in 55. letom starosti. V tem obdobju jajčniki začnejo popuščati in možgani, ki nadzorujejo delovanje jajčnikov, skušajo te spodbujati k delovanju. Jajčne celice zato hitreje dozorevajo, do ovulacije pride že prej in menstruacija se lahko pojavi v krajšem ciklusu, na 21 ali celo na 14 dni. Lahko se zgodi, da je po ovulaciji progesterona premalo in zato ne povzroči takšne spremembe v maternični sluznici kot pri mlajši ženski. Posledično se lahko luščenje maternične sluznice med menstruacijo podaljša in so krvavitve močnejše. V času usihanja delovanja jajčnikov je izločanje estrogena in tudi progesterona majhno, vse dokler se jajčniki ne

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

ŽELEZO?

Eisenblut je zeliščni tonik z visoko vsebnostjo železa

- Vsebuje še vitamine C, B1, B2, B6 in B12.
- Je dobrega okusa, z zeliščnimi izvlečki.
- Primeren je tudi za nosečnice in doječe matere.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si



»Ženske prevečkrat menijo, da menstruacije morajo biti močne. To ne drži, nobene potrebe ni, da bi ženska pretirano krvavela in to stanje lahko zelo učinkovito zdravimo.«

izčrpajo in nastopi zadnja menstruacija v življenju ženske, torej menopavza. V predmenopavznem obdobju so značilni simptomi vročinski oblivi, nespečnost, motnje razpoloženja, anksioznost. Če so tako izraziti, da motijo normalno delovanje čez dan, je treba poiskati ustrezno zdravljenje,« poudari Pinterjeva.

Nenormalne spremembe

Katere hormonske spremembe niso normalne in so lahko posledica kakšne bolezni? »Ena od nenormalnih sprememb je prezgodnje popuščanje jajčnikov, ki se kaže z izgubo menstruacije in zmanjšano rezervo jajčnih mešičkov, a pri mlajših ženskah. Popuščanje delovanja jajčnikov je bolezensko, če nastopi pred 40. letom starosti. To stanje pomanjkanja spolnih hormonov lahko negativno vpliva na celoten organizem. Najbolj se pokaže na ožilju, saj se žile začnejo hitreje starati, pospeši se ateroskleroza, pretok krvi skozi organe se zmanjša in tako se tudi organi hitreje starajo. Kostni izgubljajo kostno maso, v možganih se lahko pospeši kognitivni upad. Sluznica sečil in rodil postane občutljiva, spolni odnosi so lahko boleči, ob njih se pojavijo krvavitve. Pojavijo se lahko tudi pekoče uriniranje, pogostejša vnetja sečil, mehurja in ledvic. To stanje se pojavi pri štirih odstotkih žensk. Glede na opisane spremembe je utemeljeno zdravljenje s hormoni estrogeni in progestogeni, zato da preprečimo dolgoročne spremembe, tudi če ženska nima nobenih težav,« pove Pinterjeva.

Podobno stanje lahko nastopi tudi zaradi nepravilne prehrane oziroma premajhnega energijskega vnosa hrane v telo pri hujšanju v primeru motenj hranjenja. »Pri tem ne gre za popuščanje delovanja jajčnikov, ampak za to, da se telo prilagodi pomanjkanju hrane. Pri tem ugasnejo funkcije, ki niso življenjskega pomena. Če ima ženska prenizko telesno težo, bi bila v nosečnosti ogrožena, prav tako bi bil ogrožen razvoj ploda. Telo torej deluje racionalno, ko zmanjša delovanje jajčnikov, saj se s tem zmanjša tudi izguba krvi med menstruacijo, ki običajno v takšnih primerih izostane. Ker se pojavi pomanjkanje spolnih hormonov, je to ponovno treba zdraviti s hormonsko terapijo.«

Naša sogovornica ta zaščitni mehanizem telesa razloži tudi s prilagoditvenim mehanizmom, ki se je razvil v obdobju pred tisočletji. »Če telo ni dobilo hrane, je to pomenilo, da je letina slaba. Če je letina slaba, potem tudi v prihodnjih mesecih ali letu dni hrane ne bo dovolj, da bi ženska ali otrok preživel. Zaradi tega zgodovinskega prilagoditvenega mehanizma lahko traja dolgo časa, tudi če ženska pridobi telesno maso, da se ponovno pojavi menstruacija.«

Kdaj h ginekologu?

H ginekologu naj se ženska odpravi, če ima dolge ali močne menstruacije, svetuje Pinterjeva. »Ženske prevečkrat menijo, da menstruacije morajo biti močne. To ne drži, nobene potrebe ni, da bi ženska pretirano krvavela in to stanje lahko zelo učinkovito zdravimo.«

Zdravnika je treba obiskati tudi takrat, ko menstruacija izostane. »V prvih dveh letih ciklusi lahko trajajo dva do tri mesece, kasneje pa je cikel omejen na 21 do 35 dni. Pri daljših ciklusih lahko gre za dozorevanje delovanja jajčnikov, lahko pa gre za sindrom policističnih jajčnikov ali za prezgodnje popuščanje jajčnikov.«

Če je ženska v obdobju po 45. letu starosti, torej v predmenopavznem obdobju, so te spremembe lahko pričakovane. »Če se v tem obdobju pojavijo močne menstruacije, je pregled kljub temu potreben. V primeru zelo močnih krvavitev je včasih treba oditi na urgenco, saj lahko pride do prevelike izgube krvi.«

Mladostnice imajo pogosto zelo boleče menstruacije, ki so posledica razvijanja rodil. Kaj se dogaja? »Ko maternica v času pubertete še ni popolnoma razvita, so lahko bolečine močnejše. Na mestu so zdravila proti bolečinam, ki jih je treba vzeti čim prej. Krči maternice so namenjeni temu, da ženska izgubi čim manjšo količino krvi med menstruacijo. Zdravila pa delujejo tako, da zavirajo tvorjenje prostaglandinov, ki povzročajo močne krče, poleg tega pa tudi slabost, bolečine v trebuhu in driske. Ta zdravila, nesteroidne antirevmatike, lahko predpiše tudi osebni zdravnik, v nižjih, a še vedno učinkovitih odmerkih pa so prosto na voljo tudi v lekarnah,« za konec še pove naša sogovornica.



Cicatridina®

vaginalne ovule

BREZ
HORMONOV

Učinkovita pomoč:

PRI SUHOSTI NOŽNICE

zaradi različnih vzrokov
(dojenje, pomanjkanje
estrogena v klimakteriju, ...)

**PRI OBNAVLANJU
NOŽNIČNE SLUZNICE**

po porodu, kirurških
posegih, ionizacijskem
sevanju ali kemoterapiji



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0477. Pred uporabo natančno preberite navodilo za uporabo.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.dr-gorkic.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



Do občutka varnosti in dostojanstva

Avtorica: **Maja Korošak**

Življenje s stomo ni le medicinska zgodba. Je zgodba o prilagajanju, ranljivosti, pa tudi o pogumu, vztrajnosti in iskanju ter sprejemanju nove normalnosti. Je proces, ki vključuje telo, čustva, odnose in samopodobo.



Irena Kalan (levo), Uroš Vizovišek (desno)

Predstavljamo dve osebni zgodbi bolnikov s stomo. Vsaka na svoj način razkriva izzive, s katerimi se posamezniki srečujejo po operaciji, pa tudi poti, po katerih postopno znova vzpostavljajo občutek varnosti, dostojanstva in kakovosti življenja. Njuni izkušnji nas opominjata, da za medicinskim posegom vedno stoji človek – s svojimi strahovi, vprašanji in upanjem.

Bolezen ji je vzela, a tudi dala

Irena Kalan je predsednica društva Ilco Gorenjska, ki združuje osebe z ileostomo, kolostomo in urostomo ter njihove partnerje in tudi podporne člane. Hkrati je tudi zdravstvena delavka in bolnica s stomo. Kot pove, jo je bolezen spremljala že od rane mladosti. »Prebolela sem nešteto angin, virusnih in bakterijskih vnetij, pogosto sem bila hospitalizirana. Pri osmih letih sem zbolela za bakterijskim meningoencefalitisom, sledil je enterokolitis. Pri petnajstih me je doletel še klopni meningitis.« Soočanje s temi boleznimi je dodobra zaznamovalo njeno življenje in tudi vplivalo na izbiro poklica. Poklic

babice je v porodni sobi v Kranju opravljala 25 let.

Njeno delo je bilo velikokrat stresno. Zapleti med porodom ali po njem, ko se porod ne konča po naravni poti, ampak s carskim rezom ali pa pride po porodu do ruptur, krvavitev in podobno – samo s hitrim odzivanjem in strokovnostjo so lahko reševali življenja. Ob smrti otroka ali matere je doživljala strah, nemoč, jezo, obup in spraševala se je, zakaj se je to moralo zgoditi prav v času njene izmene. Seveda pa je v poklicu doživela tudi čudovite in nepozabne trenutke sreče.

Tudi sama je rodila hčer in sina, a sta nosečnosti potekali patološko. Leta 2001 pa so se ji pojavile hujše zdravstvene težave (kri na blatu, izčrpanost ...), ki so se naslednje leto razvile v toksični megakolon, sepso in prvi dan po operaciji so jo premestili na nevrološko kliniko v Ljubljani zaradi kompletne odpovedi živcev in mišic. Spominja se, da se je ob neznosnih bolečinah in občutku, da leži v žerjavici, popolnoma zavedala vsega, kar se je dogajalo okoli nje. Strah jo je bilo, da se bo zadušila. Dihanje ji je omogočal aparat. Govor je zamrl. Vsa panična je po čudnih padanjih v globino teme spet zagledala svetlobo in ugotovila, da še ni konec trpljenja. Kot babica je novorojenčke po porodu tudi aspirirala, zato so ji dovolili, da si je sama posrkala sluz iz dihal. Prisiliti se je morala, da ni jokala, saj je jok sprožil še več slin v ustih. Požiranje in dihanje je bilo oteženo in sledila je intubacija. Tudi prvo kapljo vode je zaužila po kapalki, po šestih tednih negibnega ležanja.

Ko so ob njej umirali bolniki, si je močno želela, da bi bila to ona.

Usoda je hotela drugače. Znova je začela z učenjem vseh življenjsko pomembnih funkcij. Sledile so neštete okužbe, imunski sistem je odpovedoval. Leto in pol so bile njene sopotnice tudi plenice. Razvile so se ji tudi rekto-vaginalne fistule. Edini izhod je bila odločitev za doživljenjsko ileostomo. Stomo je sprejela za svojo in vesela je, da obstaja možnost, da takšni bolniki živijo.

Enaka med enakimi

Svojo zgodbo je prvič povedala na družinski terapiji stomistov. Meni, da bi o taki izkušnji moral spregovoriti vsak, saj je, kot pravi, s tem naredila največji korak v procesu okrevanja. »Ne glede na to, da te imajo tvoji najbližji še tako radi in bi zate naredili vse, se o tem najlažje in najbolj odkrito pogovoriš z ljudmi, ki so podobno pot tudi sami prehodili. Moje dolgotrajne delovne izkušnje na eni strani postelje in čas, ki sem ga doživela in ga še živim na drugi strani, mi je dalo ogromno znanja in razumevanja o ljudeh v takih stiskah,« zatrjuje Irena.

Počasi in vztrajno se je podala na novo življenjsko pot. Strahu pred smrtjo ne čuti več, boji se le še bolečine. Chronova bolezen pri naša kronične zagone in težave ji blažijo citostatiki, kortikosteroidi, antibiotiki in še druga zdravila. Zdravila za osnovno bolezen pa žal še ni.

Bolezen pa ji ni prinesla samo negativnih izkušenj. »V tem času sva s hčerko postali prijateljici. Kot najstnica je pozabila na svoje težave in se posvetila skrbi za šest let mlajšega

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

brata, očeta, predvsem pa zame. Prevezela je mojo vlogo matere. Ure in ure tišine so naju povezovale, ko se je ob moji postelji učila za izpite. V spalnico je prinesla desko za likanje, da sva bili skupaj. Ko je kuhala, sem ležala v kuhinji na klopi in ji pomagala z nasveti.«

Glede na naravo njene bolezni ji žal ni dano, da bi opravljala svoje poklicno delo, je pa začela v okviru svojih zmožnosti delati z ljudmi in strokovnjaki na področju Zbornice zdravstvene in babiške nege, Rdečega križa Slovenije in v invalidski organizaciji ILCO. Prostovoljno delo ji daje zagon, optimizem in upanje. Začela je drugače razmišljati, delati, drugače sprejemati ljudi okoli sebe, predvsem pa poskuša ljubiti samo sebe.

Ko se življenje obrne na glavo

Uroš Vizovišek je po poklicu policist in vse do invalidske upokojitve je bil zaposlen v Polici. Konec leta 2015 se je polno invalidsko upokojil.

Leta 2003 so se pri njem pojavile prve zdravstvene težave. Odšel je na specialistični zdravniški pregled v zdravilišče Rogaška, kjer so z irigografijo odkrili manjši polip ali hemeroid na zadnjem delu rektuma, tik nad anusom. Ugotovili so še druge, pomembnejše težave, ki so jih uspešno pozdravili.

Na tisti polip, hemeroid oziroma izrastek so nato vsi skupaj pozabili. Po približno štirih

letih od pregleda so se mu začele pojavljati bolečine v spodnjem delu hrbta, v križu, vzroka jim ni uspelo ugotoviti. Bolečine si je lajšal s protibolečinskimi tabletami, a so bile iz leta v leto hujše, dokler se mu po sedmih letih ni pojavila kri na blatu. »To leto smo bili na morju, a so bile bolečine tako hude, da sem dnevno zaužil po pet močnih protibolečinskih tablet. Ker tudi to ni bilo dovolj, smo predčasno odšli z morja in takoj do zdravnice. Sledila je urgentna kolonoskopija in odkrili so večji tumor, ki je zrasel iz tistega malega polipa. Pritiskal je na živčevje in maščevje in to je bil vzrok hudih bolečin. Po dveh dneh so na patološkem pregledu ugotovili, da je tumor malignen,« se tistega težkega časa spominja Uroš. Ob tej informaciji se mu je življenje obrnilo na glavo. Sledila so številna obsevanja in kemoterapije z biološkimi zdravili. Po štirih mesecih je bil pripravljen na operacijo, saj je v mesecu dni shujšal za 20 kilogramov.

Po operaciji je izvedel, da se zadeve ni dalo ustrezno rešiti brez izvedbe kolostome, ki služi za odvajanje blata skozi kirurško narejeno odprtino pod levim delom trebuha. »Do začetka zdravljenja še nisem slišal za stomo, a so me takrat o tem dobro poučili in me pripravljali tudi na to možnost. Ob prebuditvi iz anestezije po več kot osemurni operaciji pa sem se moral s tem sprijazniti, saj druge možnosti nisem imel.«

Živeti vsak dan posebej

Pričelo se je novo življenje. Ni skrival, da živi s kolostomo, o tem je govoril na glas, navadil se je na takšno življenje. Nekaj manjših težav je imel z rokovanjem s pripomočki za stomo oziroma z menjavo kožnih podlog in vrečk. Občasno se težave še pojavijo, vendar je to zaradi določene prehrane in pijače – kaj hitro ugotovi, katera ni primerna zanj.

V naslednjih dvanajstih letih je vladalo, kot pravi sam, zatišje, ki so ga zmotile le »manjše« bolezenske težave: zastoj ledvic z operacijo, urosepsa, odstranitev žolčnika, pljučnica ...

V začetku leta 2023 pa so se ponovno pričele določene težave z žolčevodi in jetri. Po mesecu dni od ugotovitve zasevkov so ga ponovno operirali. Kirurg med operacijo ni mogel verjeti, da so v mesecu dni na jetrih nastali trije tako veliki tumorji, da je bil primoran odstraniti levi režnj oziroma polovico jeter.

V tem času se je vključil v invalidsko društvo ILCO Ljubljana in v njem ostaja že 14. leto. Marca lani pa je postal predsednik Zveze ILCO Slovenije. Kot pravi sam, življenje teče naprej, živi vsak dan posebej. Življenje mu prinaša polno lepih dogodkov ter veselja in živi v pričakovanju še veliko lepih let na tem svetu. Sporoča, da ni treba obupati, pa čeprav, priznava, je to lažje reči kot storiti. Za zgled v tem postavlja sebe.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Popolna oskrba oseb s stomo pri podjetju NEGA d.o.o.

V okviru podjetja NEGA d.o.o. deluje služba medicinskih sester za zdravstveno nego stome.

Sestavljajo jo medicinske sestre, ki so dodatno strokovno usposobljene za delo z osebami s stomo in imajo večletne izkušnje. Na vašo željo vas obiščejo na domu. Njihova naloga je, da so vam in vašim svojcem v fizično in psihično podporo, vas učijo samonegovanja, informirajo in pomagajo pri izbiri ustreznega pripomočka. Tak pripomoček vam lahko tudi dostavijo na dom. Obiske privas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in so brezplačni.

Služba deluje po vsej Sloveniji.

Z vami že od leta 1993

www.nega.si

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

ABC

- A** Z okužbo s HPV se v življenju sreča večina spolno aktivnih ljudi.
- B** Z zdravljenjem odstranimo bradavice, ne moremo pa vplivati na prisotnost samega virusa.
- C** V primeru laserskega zdravljenja je poškodba okoliške kože majhna, ranice se zacelijo v nekaj tednih.



Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Genitalne bradavice so najpogostejša spolno prenosljiva okužba, in čeprav niso nevarne za življenje, lahko povzročijo nelagodje, stres in skrb. Prav zato posamezniki, ki opazijo spremembe, o tem s težavo spregovorijo, pravočasno prepoznavanje in ustrezno odstranjevanje pa sta ključnega pomena pri njihovem odpravljanju. Sodobna medicina pozna vrsto učinkovitih načinov odstranjevanja genitalnih bradavic, izbira postopka pa je pogosto odvisna od obsega sprememb, njihovega položaja in individualnih značilnosti posameznika.



Klemen Kikel, dr. med.,
specialist dermatovenerologije

Genitalne bradavice prepoznamo kot bradavičaste buncice ali tvorbe (z ostro ali zaobljeno površino rožnate barve) v predelu spolovila, rodil in zadnjika. Nastanejo kot posledica okužbe s humanimi papiloma virusi (HPV), virusi, s katerimi pride v stik večina spolno aktivnih oseb. Večina ljudi se okuži že v prvih letih po začetku spolne dejavnosti, pogostost okužb je tako najvišja med mladostniki in mlajšimi odrasli od 17. do 33. leta. Raziskave so prepoznale pristnost HPV pri več kot 80 % preiskovancev, medtem ko se je izrazil pri le tretjini osnovnošolske populacije in 4 % odraslih. Ločimo več kot 200 različnih genotipov HPV,

genitalne bradavice pa povzročajo nizkorizični genotip virusa. Okužimo se lahko s tesnimi stiki bodisi s kožo ali sluznico okužene osebe, najpogostejše med spolnim odnosom. Okužbe z visokorizičnimi genotipi HPV so brez simptomov, lahko pa so povod za razvoj predrakavih in rakavih sprememb tako pri ženskah kot tudi pri moških. Posledica okužbe s temi genotipi se lahko odrazijo z razvojem ploščatoceličnega raka na materničnem vratu pa tudi nastankom drugih vrst raka (rak zadnjika, rak penisa, rak grla ...). Ker ne občutimo simptomov, lahko okužbo prenesemo naprej. Genitalne bradavice so sicer nalezljive, kot spremembe na spolovilu in področju okrog njega pa lahko predstavljajo pomembno duševno breme za posameznika. Ker so povzročene z nizkorizičnimi genotipi, pa niso povezane z nastankom predrakavih in rakavih sprememb, kakor to velja za visokorizične genotipe. HPV se najverjetneje po okužbi zadržuje v dlačnih mešičkih, inkubacijska doba v primeru genitalnih bradavic pa je od šest tednov do kar dveh let. Tudi ko po nekaj tednih oz. letih, kolikor trajajo, izginejo, se lahko

po določenem času ponovno pojavijo, če pride do aktivacije stare okužbe. Kot rečeno, so genitalne okužbe s HPV najbolj razširjena spolno prenosljiva okužba, pred njo pa se je mogoče zaščititi s preventivnim cepljenjem, ki poteka v okviru nacionalnega programa. Cepljenje proti HPV je priporočeno in se izvaja ob sistematskem pregledu v šestem razredu osnovne šole, je brezplačno za vse mlade fante in dekleta do dopolnjenega 26. leta starosti za zamudnike. Priporoča se ga tudi odraslim obeh spolov, tudi tistim, ki že imajo genitalne bradavice oziroma druge zaplete okužbe s HPV.

Kaj pa odstranjevanje genitalnih bradavic?

Ker se najpogostejše okužimo v obdobju, ko se spoznavamo s spolnostjo, pojav genitalnih bradavic ni le težava estetike in nelagodja (srbež, bolečine, težave pri hoji ...), temveč lahko vodi tudi v psihosocialne in spolne motnje. Samo zdravljenje je simptomatsko, torej osredotočeno na odstranjevanje bradavic, ne pa same okužbe s HPV. Zato je treba ob ponovni akti-

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

vaciji stare okužbe in ponovnem vzniku bradavic postopek zdravljenja ponoviti. Ker gre še vedno za spremembe, povezane z veliko stigmo, po raziskavah sodeč, velika večina bolnikov pred obiskom zdravnika poskusi z odstranjevanjem bradavic doma. Ker pa lahko v primeru nanašanja nekaterih preparatov pride do premočnega vnetja in sekundarne okužbe ali obarvanja bradavice, se svetuje, da se pred samim postopkom posvetujete z izbranim zdravnikom. »Za zdravljenje genitalnih bradavic lahko uporabljamo preparate, ki jih bolniki na spremembe nanašajo doma sami in delujejo tako, da ojačajo odziv telesa proti bradavicam ali jih neposredno uničujejo. Največkrat v prvi vrsti pričnemo zdravljenje z imikvimodkremo. Na drugi strani so posegi, ki jih opravljamo v zdravstvenih ustanovah in vključujejo zamrzovanje s tekočim dušikom, uporabo posebnih kislin, kirurški izrez in lasersko zdravljenje. Zaradi dobre učinkovitosti, dostopnosti in prenašanja zdravljenja po navadi izvajamo zamrzovanje. Še najbolj uspešno pa je kombinirano zdravljenje,« pojasnjuje **Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog**, z Oddelka za kožne in spolne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Sodobni pristopi k odstranjevanju genitalnih bradavic

Kot omenjeno, zdravljenje doma povečini pomeni nanašanje imunomodulatorja imikvimoda, ki je z zdravniškim receptom na voljo v lekarnah. Poleg imikvimoda pripravki za zdravljenje genitalnih bradavic pogosto vsebujejo še druge zdravilne učinkovine, npr. fluorouracil, podofiloksin in sinekatehine. Njihovo delovanje je dokaj podobno – ali uničujejo tkivo bradavic ali pa spodbujajo imunski sistem pri boju proti samemu virusu HPV. »Topikalno zdravljenje s kremami je dobro učinkovito in pri pravilni in dosledni uporabi lahko bradavice v celoti odpravimo pri treh četrtinah bolnikov. Pogosto jih uporabljamo v kombinaciji

»Večina ljudi se okuži že v prvih letih po začetku spolne dejavnosti, pogostost okužb je tako najvišja med mladostniki in mlajšimi odrasli od 17. do 33. leta. Raziskave so prepoznale pristnost HPV pri več kot 80 % preiskovancev, medtem ko se je izrazil pri le tretjini osnovnošolske populacije in 4 % odraslih.«

z drugimi metodami, ki jih izvajamo v ambulantah. Pri omejenih spremembah in bolnikih, ki ne želijo ali ne morejo imeti več ambulantnih pregledov, pa jih tudi veliko uporabljamo kot samostojno zdravljenje,« pojasnjuje sogovornik. Pogosto ta oblika zdravljenja omogoča več zasebnosti za štirimi stenami doma, a če se odločite za samozdravljenje, je bistvenega pomena upoštevanje navodil za uporabo, kar pomeni tudi zaščita zdrave kože v tem predelu in previden nanos na mesto bradavice. Ob nepravilni uporabi namreč lahko povzročite še več škode, v tem primeru dodatne okužbe in trajne brazgotine. V primeru bolj obsežnih in trdovratnih genitalnih bradavic se pogosteje odločijo za zdravljenje v zdravniški ordinaciji. Pri tem je pogosta praksa krioterapija – zamrzovanje bradavic s tekočim dušikom, kar vodi v odmrtnje bradavice. Med metodami zdravljenja sta poleg te še laserska in radiofrekvenčna terapija, ki tako kot elektrokaveterizacija uničujeta tkivo bradavic ob pomoči elektromagnetnega valovanja oz. neposrednega segrevanja. Po besedah sogovornika je laserska metoda odstranjevanja dokaj preprosta in pogosto ne povzroča dodatnih neprijetnosti: »Z laserskim žarkom lahko tkivo zelo natančno segrejemo in uparimo po plasteh in na takšen način bradavico uničimo. Ob tem je poškodba okolne, zdrave kože majhna. Ker je zdravljenje boleče, pred tem kožo anestetiziramo. Ranice se po posegu po navadi zacelijo v treh tednih.«

Pred laserskim zdravljenjem izbrani zdravnik opravi temeljit pregled in se posvetuje s pacientom, po samem posegu pa je treba slediti navodilom za nego doma ter uporabljati predpisana mazila za boljše celjenje. V primeru zahtevnejših primerov (npr. bradavic v analnem kanalu) se strokovnjaki odločijo tudi za kirurško zdravljenje. V Sloveniji zdravljenje v večini primerov poteka pod budnim očesom specialistov dermatologije, nekatere ženske se zdravijo tudi pri osebnem ginekologu.

Preprečevanje genitalnih bradavic

Najzanesljivejša zaščita pred pojavom genitalnih bradavic je preprečevanje okužbe s humanim papiloma virusom (HPV) – z zavedanjem in odgovornim pristopom k spolnosti. Uporaba kondomov lahko tveganje za prenos virusa zmanjša, vendar ga ne more popolnoma izključiti, saj se HPV prenaša tudi s stikom kože. Kljub temu je uporaba kondomov pomemben ukrep, saj učinkovito zmanjšuje možnost prenosa številnih drugih spolno prenosljivih okužb, hkrati pa nudi zaščito pred nenačrtovano nosečnostjo. Ključno vlogo pri preprečevanju okužb ima tudi cepljenje proti HPV, ki je dostopno tako ženskam kot moškim in nudi visoko stopnjo zaščite pred različnimi sevi virusa, povezanimi tako z nastankom bradavic kot z razvojem resnejših obolenj, vključno z rakom materničnega vratu.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

masculan® kondomi in lubrikanti

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



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

Masculan proizvodi so na voljo tudi v spletnih trgovinah Enaa, Mimovrste ter spletnih lekarnah Lekarnar in Moja lekarna.

Prednosti masculan® kondomov

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

Zakaj masculan®?

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



Trojno negativni rak dojk

Avtorica: Maja Korošak

Trojno negativni rak dojk je podtip raka dojk, pri katerem tumorske celice nimajo izraženih estrogenskih in progesteronskih receptorjev ter ne kažejo čezmerne izraženosti receptorja HER2. Prav odsotnost teh treh bioloških tarč pomeni, da hormonsko zdravljenje in zdravila, usmerjena proti HER2, pri tej obliki bolezni niso učinkovita.

Ta podtip predstavlja približno 15 % vseh primerov raka dojk. Pogosteje se pojavlja pri mlajših ženskah in pri nosilkah mutacij gena BRCA1. V primerjavi z drugimi oblikami raka dojk je lahko potek bolezni agresivnejši, z večjim tveganjem za zgodnjo ponovitev, zlasti v prvih letih po postavitvi diagnoze.

Zdravljenje trojno negativnega raka dojk temelji na kirurškem posegu, kemoterapiji in v zadnjih letih tudi na imunoterapiji ter nekaterih tarčnih zdravilih v izbranih primerih. Prihajajo pa tudi pomembne novosti v zdravljenju. Zaradi posebnih bioloških značilnosti bolezni je natančna patološka opredelitev ključnega pomena za načrtovanje ustrezne terapije.

Mednarodni dan trojno negativnega raka dojk

Tretji marec je mednarodno prepoznan kot dan ozaveščanja o trojno negativnem raku dojk. Pobudo za ta dan je dala ameriška organizacija bolnikov Fundacija za trojno negativnega raka dojk, z namenom povečati prepoznavnost te specifične in biološko zahtevnejše oblike raka dojk. Datum je bil izbran namerno, s številom tri so želeli poudariti, da gre za trojno negativnega raka.

Cilji dneva so predvsem povečati razumevanje, kaj pomeni »trojno negativni« podtip, opozoriti na posebnosti zdravljenja (ker hormonska terapija in HER2 usmerjena zdravila

niso učinkovita), spodbuditi raziskave in razvoj novih terapij ter okrepiti podporo bolnicam in njihovim družinam.

Tretji marec daje prostor tako strokovni javnosti kot bolniškemu združenju in posameznicam, da delijo izkušnje, informacije o kliničnih raziskavah ter pomen zgodnjega odkrivanja. V številnih državah ta dan zaznamujejo z izobraževalnimi dogodki, spletnimi kampanjami in zgodbami bolnic, s čimer želijo zmanjšati občutek izoliranosti ter spodbuditi solidarnost in podporo raziskavam.

Večji je tumor, več pozornosti potrebuje

Pogovarjali smo se z dr. Simono Borštnar, dr. med., specialistko internistične onkologije in interne medicine na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Povedala je, da je zdravljenje odvisno od tega, kako hitro raka odkrijejo. »Večinoma je to takrat, podobno kot pri ostalih raki dojk, ko je še omejen na dojko. Če gre za zelo majhne trojno negativne rake, manjše od pet milimetrov, ki jih lahko odkrijemo v presejalnem programu, jih lahko samo operiramo in jih ne zdravimo dodatno oziroma jih v določenih primerih le še obsevamo. Vendar je takšnih zelo malo. V enem letu so bili na primer odkriti trije,« je pojasnila Borštnarjeva in dodala, da večji je tumor, več pozornosti potrebuje. »Velikost tumorja, pri kateri se zdravljenje zelo spremeni, je dva cen-

timetra. Če je tumor večji od dveh centimetrov ali pa če ima pozitivne pazdušne bezgavke, se takega zdravljenja lotimo s predoperativno kemoterapijo in imunoterapijo, ki jima sledi operacija.«

Kar precejšen delež tumorjev je odkritih, ko so manjši od dveh centimetrov. Kako zdravljenje poteka takrat? »Če so manjši od dveh centimetrov, se jih lotimo najprej z operacijo. Če so manjši od pet milimetrov, je po operaciji in morebitnem obsevanju zdravljenje zaključeno. Pri velikosti 11 do 20 milimetrov obvezno dodamo kemoterapijo. Pri velikosti tumorja od 5 do 10 milimetrov pa se glede zdravljenja odločamo individualno. Tudi tumorji te velikosti so zelo redki. Če je bolnica starejša in je v slabši kondiciji ter z zelo dobrimi ostalimi lastnostmi trojno negativnega raka, kemoterapijo prav tako izpustimo, v drugih primerih pa jo raje uvedemo,« še pove Borštnarjeva.

Zdravljenje agresivnejših rakov

Več kot polovica trojno negativnih rakov je večjih od dveh centimetrov, saj je ta rak agresivnejši in dokaj hitro raste. Te rake najprej zdravijo s predoperativno kemoterapijo, ki ji dodajo imunoterapijo. Naša sogovornica poudari, da je trojno negativni rak edini podtip raka dojk, ki ga zdravijo z imunoterapijo. »Ta rak ima namreč večji mutageni potencial in ima ugodnejše mikrookolje za imunotera-

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

pijo.« Kako poteka zdravljenje v primeru večjega tumorja? »Bolnice prejmejo osem ciklusov kemoterapije v kombinaciji z osmimi aplikacijami imunoterapije. Po protokolih, ki jim sledimo, se kemoterapija na polovici zdravljenja zamenja: najprej zdravimo s taksani in karboplatinom, sledijo štirje ciklusi zdravljenja z antraciklini. Nato sledi operacija. Najpomembnejši del, ki napoveduje izid zdravljenja in tudi narekuje potek nadaljnjega zdravljenja, pa je to, kaj smo dosegli z neadjuvantnim (predoperativnim) zdravljenjem. Pri 65 % bolnic dosežemo, da tumor popolnoma izgine, kar imenujemo patološka kompletna remisija. To pomeni, da v delu dojke, kjer je ležal tumor, patolog ne najde več rakavih celic. Če smo dosegli patološko kompletno remisijo, potem to daje dober obet, da ne bo prišlo do ponovitve raka. Obstaja velika verjetnost, da je bolnica ozdravljena. Zdravljenje nadaljujemo z obsevanjem, če je bila dojka odstranjena oziroma so bile pozitivne pazdušne bezgavke, in dodatno še z osmimi ciklusi imunoterapije. Veliko strokovnjakov meni, da pri patološki kompletni remisiji pooperativni del imunoterapije ni potreben, a nam to nalagajo smernice. Trenutno potekata dve študiji, ki te bolnice randomizirata na prejetje imunoterapije in brez prejemanja imunoterapije. Prepričana sem, da med njimi ne bo razlike.«

Individualizirano zdravljenje

V določenih primerih pa tumor ne izgine popolnoma. Kako ravnajo takrat? »Ko tumor ni v celoti odstranjen, to se zgodi pri približno 35 % bolnic, je napoved bolezni slabša in nas sili v stopnjevanje zdravljenja. Če ima bolnica dokazano mutacijo genov BRCA, potem poleg imunoterapije še eno leto prejema zaviralce PARP – olaparib. Če ta mutacija ni dokazana, dobi osem ciklusov kemoterapije s kapecitabinom.«

Borštnarjeva še pove, da se rak, kadar patološko kompletna remisija ni dosežena, v 50 % žal ponovi, kar pomeni, da je napoved razmeroma slaba. »Večina študij zdaj gre v smeri iskanja možnosti, kako v teh primerih stopnjevati zdravljenje. K temu so prispevali tudi imunologi z Medicinske fakultete v Ljubljani in Fakultete za farmacijo v Ljubljani, ki so skupaj z onkologi izdelali protokol zdravljenja z imunoterapijo z imunohibridi. Gre za individualizirano zdravljenje, ki se pripravi za vsakega bolnika posebej. Tumorski antigeni, ki ostanejo po obsevanju tumorja v ostanku tumorja, se združijo z dendritičnimi celicami (vrsta imunskih celic v telesu), in tako dobimo imunohibridom. To je napredno celično zdravljenje oziroma vakcina, s katero bi bolnico ob koncu standardnega zdravljenja cepili in morda s tem lahko dosegli zmanjšanje tveganja za ponovitev bolezni. Podobno zdravljenje je že preskušeno pri bolnikih z rakom prostate, je razmeroma varno z zelo malo neželenimi učinki in zato bi naše bolnice z njim lahko samo pridobile, zelo malo možnosti je za razvoj resnejših zapletov,« poudarja Borštnarjeva.

Če se bolezen ponovi

Če pride do ponovitve bolezni, je napoved slabša. Pa vendar tudi tu nismo več »bosi«, optimistično zatrdi naša sogovornica. »Dolgo časa je bila v teh primerih na voljo le kemoterapija, zdaj pa lahko uporabimo imunoterapijo, in sicer v primerih, ko dokažemo pozitiven imunski status. Na voljo so tudi nova zdravila iz skupine zdravil konjugatov monoklonskih protiteles in citostatika. Pri bolnicah, kjer je nizko izražen status HER2 (so še vedno HER2 negativne), pa lahko uporabimo konjugat trastuzumaba s citostatikom trastuzumab derukstekan. Dobro se je pokazal tudi drugi konjugat datopotamab – pravkar smo vložili prošnjo za sočutno uporabo tega zdravila, saj pri Evropski agenciji za zdravila še ni registrirano, študija pa je že končana.«

Borštnarjeva še pove, da ima kar tretjina bolnic s trojno negativnimi raki mutacijo v genih BRCA 1 in BRCA 2. Te bolnice so kandidatke za zdravljenje z zaviralci PARP olaparibom in talazoparibom.

Po mnenju naše sogovornice je ob zgodaj odkritem raku in ustreznem zdravljenju napoved trojno negativnega raka dojke enako dobra kot pri hormonsko odvisnih raki. Največjo težavo pri zdravljenju trojno negativnega raka pa predstavljajo zasevki v možganih, saj v tem primeru ni učinkovitih zdravil, nekoliko bolje je pri HER2 pozitivnem raku. »Možna je sicer operacija metastaze ali pa določeno obsevanje, vendar je metastaz običajno več in je težko vse odstraniti.«

Borštnarjeva za konec omeni novo kombinacijo zdravil, ki še ni registrirana. Gre za kombinacijo imunoterapije in konjugatorjev monoklonskih protiteles in citostatikov. Ta kombinacija se bo pozneje najverjetneje začela uporabljati že v neadjuvantnem zdravljenju, če se bo izkazalo, da je zdravljenje z njo še uspešnejše od trenutno uporabljenih zdravil.

MITI in RESNICE o dednem raku

Približno 5-10 %

vseh rakov je dednih, kar pomeni, da so povezani z genetskimi okvarami, ki so prisotne že ob rojstvu in se lahko prenašajo iz generacije v generacijo znotraj iste družine.

Ali ste mislili, da...
so vsi raki dedni?
ali da...
prizadenejo samo ženske?



Odkrijte resnico o petih
pogostih mitih.



Skenirajte kodo in preberite
več o dednem raku.

AstraZeneca

AstraZeneca UK Limited, Podružnica v Sloveniji,
Verovškova 55, 1000 Ljubljana, tel: 01/51 35 600

Datum priprave
informacije:
februar 2026.
Koda: SI-5799.

Reference: 1. <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/genetics/genetic-testing-fact-sheet>, dostopano 10.2.2026; 2. <https://www.onko-i.si/o-raku/vzroki-in-preprecevanje/dedni-rak>, dostopano 11. 9. 2025; 3. www.mutacija-brca.si, dostopano 10.2.2026

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

ABC

- A** Lipomi se lahko pojavijo povsod po telesu, kjer je prisotno maščevje.
- B** Če je lipom kjer koli v telesu večji od 5 centimetrov, lahko gre za maligno tvorbo.
- C** Odstranitev je odvisna od velikosti tvorbe, od tega, kje tvorba je, in od starosti bolnika.



Neboleče in nenevarne tvorbe

Avtorica: **Maja Korošak**

Lipomi so benigne, torej nenevarne tvorbe, ki nastanejo iz maščobnih celic. To so adipociti, ki se lahko pojavijo kjer koli v telesu, kjer je prisotno maščevje: okončine, trup, glava pa tudi v notranjih organih, na primer prebavnem traktu, srcu, osrednjem živčevju, najpogostejše ob hrbtenjači. Zelo redko se pojavijo v možganih.



Asist. Aleš Porčnik, dr. med.,
specialist plastične, estetske in
rekonstruktivne kirurgije

Nastanejo iz ene maščobne celice, ki se začne nenormalno deliti, in so videti kot enotna, dobro zamejena masa. Lipomi so zelo pogosti, saj se pojavljajo pri enem odstotku celotne populacije. Lahko nastane le en lipom ali pa jih je več na različnih delih telesa. Najpogostejše se pojavljajo v starosti od 40 do 60 let, vendar lahko nastanejo tudi pri otrocih.

Pogovarjali smo se z **asist. Alešem Porčnikom, dr. med., specialistom plastične, estetske in rekonstruktivne kirurgije**. Izpostavil je, da so lipomi lahko tudi nevarni. »Klinično je težko ločiti nenevarne tvorbe od nevarnih. Če je lipom kjer koli v telesu večji od 5 centimetrov, obstaja možnost, da gre za

maligno tvorbo (liposarkom ipd.). Če tvorba boli in hitro raste, je drug opozorilni znak, prav tako pa moramo biti pozorni, če so tvorbe globoke, torej pod mišično fascijo. Takšne tvorbe potrebujejo nadaljnjo obravnavo v referenčnih centrih: v Onkološkem inštitutu v Ljubljani ali na Pediatrični kliniki v Ljubljani, če gre za otroka.«

Lipom in aterom

Kako lahko sami prepoznamo lipom? »Lipom, ki se pojavlja na okončinah in trupu, je podkožna zatrdlina, ki je lahko mehkejša ali trša in je dobro premakljiva. Največkrat ne boli. Pogosto jih je težko razlikovati od drugih podkožnih tvorb. Podobna in prav tako pogosta tvorba je aterom, tudi ta sprememba je nenevarna,« pojasni Porčnik in opozarja, naj tisti, ki opazijo kakršno koli tvorbo na telesu, obiščejo svojega zdravnika.

Kakšna je razlika med lipomom in ateromom? »Lipom in aterom sta obe pogosti, večinoma benigni podkožni spremembi, vendar imata različen izvor, videz in klinično obnašanje. Kot rečeno, lipom nastane iz maščob-

nega tkiva. Na otip je običajno mehak, skoraj testast, in zelo dobro premičen pod kožo. Koža nad lipomom je videti povsem normalna, brez vidnih sprememb. Lipomi praviloma rastejo počasi in so neboleči. Najpogostejše se pojavljajo na vratu, ramenih, hrbtu in nadlaktah.

Aterom pa izvira iz lojne žleze oziroma iz zamašenega izvodila, zaradi česar se v njem kopičita loj in keratin. Na otip je običajno čvrstejši kot lipom in manj premičen, pogosto se zdi, kot da je delno pritrjen na kožo. Značilna razlika je, da je pri ateromu pogosto vidna majhna temna pika na površini kože, ki predstavlja zamašen izvod lojnice. Ateromi se najpogostejše pojavljajo na obrazu, lasišču, vratu in hrbtu,« razlaga Porčnik in izpostavi tudi pomembno razliko med njima v poteku. »Aterom se lahko vname, kar se kaže z rdečino, bolečino, toploto in oteklino, včasih tudi z izcedkom neprijetnega vonja, če se vsebina izprazni. Lipomi se praviloma ne vnamejo in ne povzročajo vnetnih znakov. Ko se aterom vname, je potrebno akutno zdravljenje, ki vključuje

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

antibiotično terapijo in/ali tudi kirurško oskrbo – drenažo. Če aterom ni vnet, se ga lahko elektivno odstrani.«

Zdravljenje pri obeh ni vedno nujno. Lipom se običajno odstrani le, če povzroča bolečine, hitro raste ali estetsko moti. Aterom pa se pogosteje priporoča odstraniti, saj obstaja možnost vnetja. Pri tem je ključno, da se odstrani celotna ovojnica, skupaj z osrednjim izvodilom, sicer se lahko ponovno pojavi.

Lahko posledica poškodb

Kateri so vzroki, da se lipomi sploh pojavijo? Naš sogovornik razlaga, da vzrokov za nastanek lipomov ne poznamo, vemo pa, da pri tem igrajo vlogo geni: nekateri ljudje imajo genetsko nagnjenost k lipomom, drugi ne. »Dejavnike tveganja povezujemo z debelostjo, sladkorno boleznijo, povišanim holesterolom, boleznimi jeter in s pretiranim uživanjem alkohola. V ospredje prihaja zanimiva teorija, da se lipomi lahko pojavijo kot posledica udarcev oziroma poškodb. Ob udarcu lahko pride do vnetja celic adipocitov, ki se posledično lahko začnejo nenormalno razvijati. Tudi stres lahko sproži nastanek lipomov, vendar raziskave o tem ne obstajajo.«

Diagnosticiranje

Kako zdravnik postavi diagnozo? »Največkrat zadostuje klinični pregled, če gre za manjšo tvorbo, ki je dobro premakljiva in ne dela težav ter nima osrednjega izvodila kot aterom. Po tem se zdravnik odloči glede nadaljnjih preiskav. Če je tvorba večja od 5 centimetrov in če hitro raste in boli, pa tudi v primeru globokih tvorb, bolnika napoti v enega od referenčnih centrov. Tam najpogosteje opravijo ultrazvočno preiskavo ali magnetno resonanco, v nekaterih primerih tudi tanko ali debeloigelnio punkcijo,« odgovarja Porčnik.

Ali je lipome smiselno odstranjevati in v katerem primeru? »Smiselno ga je odstraniti, če povzroča določene težave. Če na primer raste ob kožnem živcu in zato povzroča bolečino ali nastane na mestih, kjer moti in boli, na primer na glavi pri ljudeh, ki pri delu morajo nositi zaščitno čelado. Prav tako se odstrani v primeru, če raste zraven sklepa in ovira gibljivost. Estetski razlogi pa niso indikacija za operativno odstranitev. Odstranjuje se seveda tudi v primeru, če je lipom večji od 5 centimetrov, če boli in hitro raste ter če je globoko pod mišičnim tkivom,« še pojasni naš sogovornik.

Odstranjevanje lipoma

Način odstranitve je odvisen od velikosti tvorbe, od tega, kje tvorba je, in od starosti bolnika. Po besedah Porčnika odstranitev lahko poteka v lokalni, splošni ali v regionalni anesteziji. »V lokalni anesteziji se odstranjuje lipom, ki je majhen in dobro premakljiv. Rez se napravi nad tvorbo in lipom se odstrani v celoti skupaj z ovojnico, koža pa se potem zašije. Pri večjem lipomu je potrebna splošna anestezija, poseg poteka enako kot v lokalni

»Lipom se običajno odstrani le, če povzroča bolečine, hitro raste ali estetsko moti. Aterom pa se pogosteje priporoča odstraniti, saj obstaja možnost vnetja.«

anesteziji. Odstranjena tvorba se potem pošlje na patofiziološko preiskavo. Po zašitju kože pogosto namestimo kompresijsko oblogo, da s tem preprečimo nastanek hematoma. Zelo redko se lipomi odstranjujejo z liposukcijo. To naredimo takrat, ko je lipom slabo omejen. S tem ga samo zmanjšamo in ga ne odstranimo v celoti, zato se lipom lahko ponovi in se ponovno poveča.« Ali se lipomi lahko ponovijo tudi sicer? »Lipomi se lahko ponovijo tudi pri operativni odstranitvi, in sicer na istem mestu.« Porčnik še pove, da s hujšanjem lipoma ne moremo odstraniti, saj na hujšanje maščevje v telesu odreagira, lipom pa ne in zato postane lahko le še bolj izrazit. Prav tako lipoma ne moremo zmanjšati ali odstraniti z masažo.

Lipome, ki nastanejo na katerem od notranjih organov, obravnavajo specialisti za tisti organ. Če je na območju prebavil, ga obravnavajo gastroenterologi, če je na hrbtnjači, ga odstranjujejo nevrokirurgi, če je na srcu, pa kardiovaskularni kirurgi.

Kot pri vsakem kirurškem posegu so tudi tu možni zapleti. Kateri so lahko? »Poglavitni so nastanek vnetja operativne rane, dehiscenta pooperativne rane (rana gre narazen), nastane pa lahko tudi hematoma ali serom, ki ga je treba punktirati ali ga ponovno kirurško oskrbeti z drenažo in ponovnimi šivi. Odvisni od tega, kje je lipom, so tudi zapleti. Če je ob pomembnih živčno-žilnih strukturah, se te strukture ob posegu lahko poškodujejo,« pojasnjuje Porčnik.

Glede okrevanja naš sogovornik pove, da je podobno kot pri preprostih odstranitvah kožnih sprememb. »Potrebne so preveze in redno čiščenje rane. Ko se brazgotina povsem zaraste, pa je potrebna nega tudi te. V primeru večjega lipoma se uporabi tudi kompresijska terapija, kot so na primer obloge, elastične rokavice ali nogavice. Brazgotine pa ostanejo in so vedno vidne. Če je operacija opravljena pri otroku, bo brazgotina vidnejša, saj ta ne raste tako, kot raste okolno tkivo in jo to zato razširi.«

Najpogostejše vrste lipomov

Klasični (enostavni) lipom je sestavljen iz zrelih maščobnih celic. Ta lipom je mehak, neboleč, dobro omejen, raste počasi in najpogosteje nastane na vratu, ramenih, hrbtu in nadlaktih.

Angiolipom vsebuje veliko krvnih žil in je pogosto boleč na pritisk. Pogostejši je pri mlajših odraslih in pogosto nastane več manjših hkrati.

Pri **fibrolipomu** gre za kombinacijo maščobnega in vezivnega (fibroznega) tkiva. Je trši kot klasični lipom in raste počasneje.

Miolipom vsebuje maščobno tkivo in gladke mišične celice. Pojavlja se redkeje in lahko nastane tudi globlje v telesu (npr. v trebušni votlini).

Lipom vretenastih celic ima posebno histološko obliko, je pogostejši pri moških srednjih let in najpogosteje nastane na vratu in zgornjem delu hrbta.

Hibernom izvira iz rjavega maščobnega tkiva, pojavlja se redkeje, je bolj prekrvavljen, lahko toplejši na otip.

Intramuskularni (infiltrativni) lipom raste znotraj mišice, zato ga je kirurško težje odstraniti in pri njem je večja verjetnost ponovitve.

Parostalni lipom je ob kosti. Lahko povzroča pritisk na živce ali druge strukture.

Pri **multiplih lipomatozah** ne gre za eno vrsto, temveč stanje. Eno je **dercumova bolezen** – boleči lipomi, pogosto povezani z utrujenostjo in preobčutljivostjo. Drugo pa je **familialna multipla lipomatoza**, ki je dedna, s številnimi nebolečimi lipomi.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

ABC

- A** Jezik je dragocen vir informacij o našem zdravju.
- B** Pregled jezika pomaga pri diagnosticiranju določenih bolezni.
- C** Ko težave trajajo več kot dva tedna, je treba iti k zdravniku.

Jezik kot ogledalo našega zdravja

Avtorica: **Maja Korošak**

Jezik neposredno odseva notranje ravnesje in imamo ga ves čas dobesedno pred očmi. Čeprav mu običajno ne posvečamo velike pozornosti, lahko njegova površina, barva in druge spremembe razkrijejo presenetljivo veliko o tem, kako delujejo naši organi, kako učinkovita je naša presnova ter kako se telo odziva na obremenitve. Jezik je subtilen kompas zdravja – ko mu namenimo nekaj pozornosti, postane dragocen vir informacij in nam pomaga bolje razumeti svoje telo ter pravočasno prepoznati potrebe po počitku, hidraciji ali spremembi življenjskega sloga.



Renata Šibli, dr. med., spec. interne med. in gastroenterologije

Pogovarjali smo se z **Renato Šibli, dr. med., specialistko interne medicine in gastroenterologije** iz Splošne bolnišnice Celje. Strinja se, da se na jeziku lahko pokaže precej stvari. »Lahko vidimo splošno stanje sluznic, pokaže nam, kako smo prehranjeni in ali smo zadostno hidrirani. Določeni znaki kažejo, da nam morda manjka določen vitamin ali železo. Bolniki z boleznijo jeter in z refluxom imajo lahko spremenjeno sluznico jezika. Na jeziku se lahko pojavijo glivične okužbe. Lahko se pojavijo afte, bodisi pri kroničnih boleznih ali ob stresu, ko naša imunska odpornost oslabi,« pojasnjuje Šibljjeva.

Kaj se vidi na jeziku?

Zdravniki si s pregledom jezika pomagajo pri diagnosticiranju določenih bolezni. »Ko pogledamo bolnika, mu pogledamo tudi

jezik. Na osnovi tega še ne moremo postaviti diagnoze. Lahko šele posumimo na določeno diagnozo, potem pa z nadaljnjimi preiskavami, bodisi kliničnimi, endoskopskimi ali laboratorijskimi, to diagnozo potrdimo.« Na kaj so zdravniki pozorni, ko gledajo jezik? »Pozorni smo na to, kakšne barve je. Če je zelo bled, je možno, da je bolnik slabokrven, da mu primanjkuje železa ali vitaminov. Značilen za pomanjkanje vitaminov B je pekoč in rdeč jezik. Takšen je lahko tudi, če je vnet. Pogledamo tudi vlažnost: če je jezik lepo vlažen, pomeni, da smo dobro hidrirani. Če je suh, lepljiv in nima sline, pomeni, da smo dehidrirani. Do dehidriranosti lahko pride pri okužbah, driski, vročini in tudi zaradi nekaterih zdravil. Pogledamo tudi obloženost jezika. Obloge so lahko tanke ali debele, lahko so belkaste ali rjavkaste. Na jeziku so lahko drobne ranice, ki se imenujejo afte. To so boleče, belkaste ranice, ki so značilne tudi za vnetje v sklopu crohnove bolezni, lahko so prvi simptom te bolezni, vendar ne nujno. Lahko so virusnega izvora, dobijo jih bolniki, ki jim pade odpornost ali pa pogosto jemljejo antibiotike. Pozorni smo tudi na zadah iz ust. Zadah se pojavlja, kadar imamo nepopolno sanirano zobovje, pri boleznih dlesni, lahko pa je povezan tudi z boleznimi želodca, s kro-

ničnim gastritisom ali kroničnim refluksom,« razlaga naša sogovornica.

Obloge na jeziku

Obloge na jeziku so različne. Kot pove Šibljjeva, ima zjutraj veliko ljudi na jeziku tanko belkasto oblogo, ki je posledica slabše hidriranosti ponoči. »Ko spiyejo kozarec vode, si umijejo zobe in jezik, to izgine. Če so obloge debele in se težko odstranijo, je lahko že znak, da je to glivična okužba, predvsem kandida. Značilna za to okužbo je debela obloga, ki se lahko odstrani, pod njo je rdeča sluznica. Do okužbe s kandido pride predvsem pri bolnikih, ki so zdravljeni z imunosupresivi ali imajo bolezen, ki slabijo imunski sistem. Pojavi se lahko tudi po dolgotrajni uporabi antibiotikov, takrat se bakterije razrastejo, poruši se ravnesje med njimi in razrastejo se glivice. Okužbo s kandido zdravimo z antibiotiki, ki delujejo na glive.«

Obloge so lahko tudi temnejše, rjavkaste, predvsem to vidimo pri bolnikih, ki popijejo veliko kave in veliko kadijo. Temnejše obloge so povezane tudi s slabšo ustno higieno.

Rane, brazde, razpoke

Spremembe na jeziku so lahko v obliki drobnih ranic. Na jeziku se lahko pojavi tudi tumor. »Razbrazdan jezik kaže na to, da nam

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

manjka vitaminov ali železa. To se dokazuje s krvnim testom in se zdravi z nadomeščanjem,« pove Šibljieva in nadaljuje z razpoki. »Če so razpoke na jeziku globoke in boleče, je treba k zdravniku, da pogleda, ali je vnos vitaminov zadosten, pogleda tudi mikrobioto in ali je ustna higiena zadostna. Mikrobiota so vse bakterije, ki živijo v našem telesu. Glede na to, kako se ravnovesje bakterij spreminja, je tudi črevesje lahko prizadeto na različne načine. Ko se spremeni naša mikrobiota, lahko to vodi v določene bolezni. Mikrobiota je odvisna predvsem od načina prehranjevanja. Sodobna predelana hrana vpliva na neugodne spremembe v mikrobioti. Pozorni bodimo na to, kaj jemo in po potrebi uporabimo določene preparate. Na voljo je velika izbira probiotikov in s tem vnesemo v črevesje zdrave bakterije,« priporoča Šibljieva.

Resnejše bolezni

Kdaj lahko to, da nas jezik boli, da nas v njem zbada, da je pekoč, kaže na resnejšo bolezen? »Vedno kadar težave trajajo več kot dva tedna, je prav, da gremo k zdravniku. Pri kroničnem refluksu in kroničnih dispeptičnih težavah najprej poskusimo s splošnimi ukrepi, da uredimo prehrano in se izogibamo težko prebavljivi, mastni hrani ter velikim obrokom hrane, ki slabo delujejo na sfinktre v požiralniku in povzročajo močnejše zatekanje kisline v požiralnik. Določena hrana, kava in gazirane pijače prav tako ne delujejo ugodno na zgornja prebavila. Če z ukrepi tega ne moremo urediti, posežemo po zdravilih, ki zmanjšujejo izločanje kisline v želodcu. Običajno nam s temi ukrepi in kratkotrajno terapijo z zaviralci protonске črpalke uspe. Če težave kljub temu vztrajajo, ocenimo, ali obstajajo alar-

mantni znaki (hujšanje, slabokrvnost, črno blato) in se odločimo za gastroskopski pregled želodca in preverimo, ali ni v ozadju še kakšna druga bolezen,« odgovarja Šibljieva in v nadaljevanju pove, da imajo jetrni bolniki običajno določen zadah in obložen jezik, lahko se pojavljajo tudi krvavitve iz drobovja in iz dlesni. »Vendar gre pri tem že za napredovalo jetrno bolezen in so bolniki že obravnavani pri splošnem zdravniku ali pri specialistu gastroenterologu. Razbrzdani, močno pordeli, boleči, obložen jezik – vse to so znaki, pri katerih je treba k zdravniku, če težave trajajo več kot dva tedna. Prav tako je treba k zdravniku, če daljši čas nastajajo afte in se ponavljajo. Takrat je treba pogledati, ali gre za avtoimunske bolezni, slabo odpornost ali je v ozadju kaj drugega,« poudarja naša sogovornica.

Nasveti za zdrav jezik

Kot pove Šibljieva, se pri kadilcih pogosto pojavljajo bolezni zobovja in dlesni, jezik pa je obledel ali rjavkasto obložen. Poudari, da kajenje ne deluje le na pljuča, ampak na številne druge organe. Podobno je pri ljudeh, ki uživajo veliko alkohola. Nema lokrat so to ljudje, ki ne vzdržujejo ustne higiene in imajo pogosto vnetja ob dlesnih.

Kaj lahko naredimo za zdravje v ustni votlini? Naša sogovornica priporoča predvsem zdravo prehrano. »Ta je dobra za ustno higieno in za jezik. Procesirana, mastna hrana ni dobra ne za usta ne za ustno votlino niti ne za ravnovesje bakterij v črevesju. Poskrbimo torej za zdravo prehrano z veliko sadja in zelenjave. Poskrbimo tudi za dovolj spanja. Pomanjkanje spanja namreč vpliva na zdravje jezika. Nenaspanost vodi v kronični stres in zmanjšano odpornost, kar se odraža tudi na jeziku,« še svetuje Šibljieva.

Rak jezika

Rak jezika spada med rake ustne votline in nastane, ko se celice na površini jezika začnejo nenadzorovano deliti. Najpogosteje se razvije na sprednjem, vidnem delu jezika, redkeje pa v njegovem korenu, kjer je odkrivanje zaradi manjše vidljivosti težje in simptomi pogosto dlje neopazni.

Eden prvih opozorilnih znakov je trdovratna razjeda na jeziku, ki se ne zaceli v dveh do treh tednih. Med drugim so lahko prisotni tudi bolečina ali občutljivost na jeziku, zдебelitev tkiva ali zatrdlina, težave pri požiranju ali govoru, nepojasnjena krvavitev, občutek tujka v ustih in bolečina, ki se širi v uho (zlasti pri raku korena jezika).

Ker zgodnji simptomi pogosto niso boleči, jih ljudje zlahka spregledajo, zato je redno spremljanje sprememb v ustni votlini izjemnega pomena.

Največje tveganje predstavljajo dejavniki, ki dolgotrajno dražijo sluznico ali vplivajo na celično mutacijo. Sem spadajo kajenje in žvečenje tobaka, pogosto ali dolgotrajno uživanje alkohola, okužba s HPV (humanim papiloma virusom), kronične mehanske poškodbe (npr. ostri zobje, slabo prilagojene proteze) in oslabilen imunski sistem. Kombinacija alkohola in tobaka tveganje dodatno poveča.

Zgodnje odkrivanje je ključno. Rak jezika se lahko hitro širi v bližnje bezgavke, zato zgodnje prepoznavanje simptomov močno vpliva na izid zdravljenja. Redni zobozdravstveni pregledi, pozornost na trdovratne razjede ali spremembe na jeziku ter takojšen obisk zdravnika ob sumljivih znakih so najboljši način zaščite.

Degasin®
Simethicone
280 mg

**Ne skrivajte
trebuščka,
odpravite
napihnjeno**

**Degasin® izboljša udobje v črevesju
in trebuhu s preprečevanjem ali
zmanjšanjem neugodja,
povezanega z nastajanjem plinov.**

Na voljo v
lekarnah in
specializiranih
prodajalnah.

Pred uporabo se v navodilih za uporabo seznanite z
verjetnim tveganjem, povezanim z uporabo! Medicinski
pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 2265.

STADA

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



Preprečite karies in parodontozo

Avtorica: Helen Žagar

20. marca obeležujemo svetovni dan ustnega zdravja. To je neločljivo povezano s splošnim zdravjem in pomembno vpliva na kakovost življenja – od prehranjevanja in govora do samozavesti in dobrega počutja. Kljub temu so bolezni ustne votline zelo razširjene. Med najpogostejšimi so karies, parodontalna bolezen, rak ustnega predela ter ortodontske nepravilnosti. Ključno vlogo pri preprečevanju naštetih težav imata prehrana in ustna higiena.

Bolezni ustne votline so tesno povezane z bakterijami, ki so stalno prisotne v ustih. Te na zobeh tvorijo zobne obloge oz. plak, sestavljen iz ostankov hrane, sline in mikroorganizmov. Karies, ena najpogostejših bolezni zob tako pri odraslih kot pri otrocih, nastane, ko bakterije v zobnih oblogah pretvorijo prisotne sladkorje v kisline, slednje pa zmanjšajo kislost oz. vrednost pH v ustih pod kritično vrednost 5,5; posledično se začno raztapljati kristali kalcijevega hidroksiapatita, ki gradijo zobno sklenino (demineralizacija). Slina ima naravno sposobnost nevtralizacije kislin in vračanja mineralov v sklenino (remineralizacija). A kadar so kisli napadi (zaradi pretiranega vnosa sladkorjev) pogostejši od naravnih procesov obnove zob, nastane karies. Do parodontalne bolezni – ene najpogostejših okužb pri odraslih – pa pride zaradi kopičenja in razmnoževanja bakterij v zobnih oblogah na površini zoba. Parodontitis se z nastankom globokih obzobnih žepov, umikom dlesni in majavostjo zob po navadi izrazi med 40. in 50. letom starosti.

Vpliv prehrane na zdravje zob

Prehrana igra dvojno vlogo: telesu zagotavlja energijo in hranila, hkrati pa neposredno vpliva na kemično stabilnost zobnih tkiv. Splošna priporočila za zdrave zobe se ne razlikujejo od smernic za zdravo prehranjevanje, ki vključujejo veliko sadja, zelenjave in kompleksnih ogljikovih hidratov. Je pa treba biti pazljiv na vnos sladkorjev – ti so namreč glavni krivci za nastanek kariesa.

Glede na položaj molekul sladkorja znotraj zgradbe hrane delimo sladkorje na intrinzične (tiste, ki so naravno prisotni v celični strukturi) in ekstrinzične (proste sladkorje). Intrinzični sladkorji so v sadju in zelenjavi. Ekstrinzične mlečne sladkorje najdemo v mleku in mlečnih izdelkih, medtem ko se ekstrinzični nemlečni sladkorji skrivajo v medu, slaščicah, sadnih sokovih in različnih sladkih pijačah (saharoza oz. namizni sladkor). Glavni povzročitelj kariesa so nemlečni ekstrinzični sladkorji, med katerimi prednjači saharoza. Poleg vrste sladkorja na nastanek kariesa vpliva tudi pogostost njihovega uživanja. Da bi omogočili proces remineralizacije zobne površine, je treba zmanjšati čas, ko je pH ob zobni površini nižji od kritičnega. Posledično se je smiselno izogibati uživanju manjših prigrizkov med glavnimi obroki, če pa že, naj ti ne vsebujejo sladkorja (npr. namesto piškotov in sladkanih pijač raje zaužijemo kozarec mleka in jabolko). Pa še opozorilo: sladkorji se ne nahajajo zgolj v sladkarijah, ampak so pogosto že med proizvodnjo dodani drugim živilom, npr. kečapu, sadnim jogurtom, pripravljenim omakam, pekovskim izdelkom in žitom za zajtrk. Tudi rjavi sladkor je z vidika zob enako škodljiv kot beli.

V Sloveniji sladkarij ne uživa 3 % odraslih, aromatiziranih pijač pa ne pije 32 % odraslih, starih 18–74 let (vir: raziskava Ustno zdravje odraslih, 2019).

Da bi se izognili škodi, ki jo povzročajo sladkorji, živilom pogosto raje dodajamo nadomestke – ogljikove hidrate, ki jih bakterije ne morejo presnoviti v kisline. Mednje uvrščamo vlaknine, umetna sladila, kot so ciklamati, saharin in aspartam, stevijo ter t. i. sladkorne alkohole ali poliole. Med slednjimi kot najučinkovitejši izstopa ksilitol, ki ne le, da ne povzroča kislin, temveč tudi aktivno zmanjšuje število bakterij *Streptococcus mutans* v slini in spodbuja remineralizacijo.

Nekatera živila lahko poleg sladkorjev vsebujejo tudi kisline (npr. gazirane pijače, citrusi, vino, jabolčni kis). Posledica neposrednega stika zob s kislinami iz hrane in pijače je zobna erozija. Do nje pride, ker kisline z nizkim pH neposredno razmeščajo površino sklenine. Treba je opozoriti, da se ščetkanje zob neposredno po zaužitju kislin snovi močno odsvetuje, ker lahko s ščetko nehoti mehansko odstranimo to razmeščano plast, kar vodi v nepovratno izgubo zobnega tkiva. Je pa priporočljivo zobe po zaužitju kislin izpirati z navadno vodo ali celo ustno vodo, ki vsebuje fluoride.

Pravilna ustna higiena

Mehansko odstranjevanje zobnih oblog velja za najpomembnejši način zagotavljanja ustnega zdravja. Poleg ščetke za zobe imajo ključno vlogo pri tem zobne kreme. Te po eni strani omogočajo čiščenje težko dostopnih zobnih površin, po drugi strani pa so najpomembnejše sredstvo za vnos fluoridov v naše telo. Sestavine zobnih krem delimo na osnovne

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Prehranska priporočila za ohranjanje ustnega zdravja:

- zmanjšajte količino in pogostost uživanja hrane in pijače s sladkorji;
- sladkorjev ne uživajte več kot štirikrat dnevno;
- uživanje sladkih pijač in živil omejite na čas obrokov;
- izogibajte se uživanju sladkih pijač in živil pred spanjem;
- hrano in pijačo, ki imata nizek pH, uživajte v času obrokov;
- počakajte s ščetkanjem eno uro po zaužitju kisle hrane.

in terapevtske. Med osnovne učinkovine sodijo: trdni delci oz. abrazivi (30–40 % – omogočajo čiščenje zobnih oblog), sredstva za ohranjanje vlage (10–30 % – preprečujejo strditev paste), stabilizatorji (1–5 % – preprečujejo ločitev trdih in tekočih sestavin paste), detergenti (1–2 % – omogočajo distribucijo paste po zobni votlini), konzervansi (preprečujejo razrast plesni in bakterij v pasti) ter arome, sladila in barvila (1,5 % – zagotavljajo prijeten okus, barvo). Terapevtske sestavine zobnih krem pa so: fluoridi (najpomembnejša terapevtska sestavina, ki dokazano zmanjšuje razvoj kariesa; deluje površinsko, tako da zavira demineralizacijo in spodbuja remineralizacijo), učinkovine za desenzibilizacijo

Večina odraslih v Sloveniji (98 %), starih 18–74 let, pri čiščenju zob uporablja zobno kremo. Med njimi trije od petih uporabljajo zobno kremo, ki vsebuje fluoride, eden od petih uporablja zobno kremo brez fluoridov, eden od petih pa ne ve, ali njegova zobna krema vsebuje fluoride (vir: raziskava Ustno zdravje odraslih, 2019).

(npr. kalijev nitrat, kalijev klorid, stroncijev klorid in stroncijev acetat – zapirajo dentinske kanalčke ter tako preprečujejo bolečino zaradi poškodovane sklenine), sredstva za preprečevanje plaka in zobnega kamna (npr. triklosan – deluje antibakterijsko) ter bikarbonati (zmanjšujejo kislost zobnih oblog ter tako preprečujejo rast nekaterih škodljivih bakterij).

Priporočila za učinkovito mehansko čiščenje zob

1. Pogostost: Zobe je treba ščetkati vsaj dvakrat dnevno (zjutraj in zvečer pred spanjem). Raziskave potrjujejo, da dvakratno ščetkanje zmanjša pojav kariesa za dodatnih 14 % v primerjavi z enkratnim.
2. Trajanje: Optimalen čas za učinkovito odstranitev oblog je dve minuti.
3. Tehnika: Poznamo več tehnik (npr. Bassova, horizontalna), vendar je pomembnejše od same tehnike to, da očistimo vse dostopne ploskve vseh zob.
4. Zobna nitka: Ščetka ne more doseči medzobnih prostorov, zato je uporaba nitke nujna tam, kjer so stiki med zobmi tesni, saj se tam karies najpogosteje skriva.
5. Zlato pravilo po čiščenju: Po ščetkanju ostanke kreme le izpljunite. Izpiranje ust z vodo ni priporočljivo, saj z vodo odplaknete fluoride, ki bi morali ostati na zobeh in jih ščititi.
6. Najmanj enkrat letno velja preventivno obiskati zobozdravnika (vir: NIJZ, Vzgoja za ustno zdravje: Prehrana in higiena, 2025).

Vpliv stresa in slabega spanca na ustno zdravje

Kronični stres močno vpliva na ustno zdravje preko več mehanizmov. Povišane ravni stresnega hormona kortizola povzročajo čezmerno aktivnost čeljustnih mišic, kar vodi do škripanja z zobmi s silo, ki je lahko do sedemkrat večja od običajnega griza. Posledica je obrabljena sklenina, ki razkriva zobovino –

mehkejšo tkivo z dentinalnimi kanalčki. V zobovino nato vdirajo kisline in bakterije, pri čemer tekočina v kanalčkih stimulira zobno pulpo, kar povzroči akutno preobčutljivost – občutek bolečine ob stiku s hladnim, sladkim ali kislim. Brez zaščite sklenine zobovina hitro propade, kar povečuje tveganje za karies, razpoke zob in umik dlesni. Stres poleg tega zmanjšuje proizvodnjo sline, kar omogoča nenadzorovano rast bakterij ter povečuje tveganje za karies, parodontitis, vnetje dlesni in slab zadah. Hkrati stres oslabi lokalni imunski odziv, kar povečuje dovzetnost za okužbe in vnetne procese v ustni mikrobioti. Slab spanec prav tako škodljivo vpliva na ustno zdravje. Pomanjkanje spanja (manj kot sedem ur) namreč zmanjšuje pretok sline in posledično sposobnost sline za nevtralizacijo kislin, kar pospešuje erozijo sklenine ter povečuje tveganje za karies. Najhuje pa je, da se stres in slab spanec pogosto pojavljata z roko v roki, kar še dodatno okrepi imunsko oslabelost in rast patogenih bakterij.

Le sedem od desetih odraslih, starih 18–74 let, si redno (vsaj dvakrat dnevno) čisti zobe, od tega osem od desetih žensk in šest od desetih moških. Zobno nitko redno ali občasno uporabljata dva od treh odraslih, medzobno ščetko redno ali občasno uporablja polovica odraslih in strgalo za jezik redno ali občasno uporablja eden od štirih odraslih, starih 18–74 let (vir: raziskava Ustno zdravje odraslih, 2019).

Za zdrave zobe in dlesni so torej ključni vsakodnevni ukrepi: ščetkanje s fluoridno kremo, uporaba nitke, uravnotežena prehrana z omejenim sladkorjem in kislinami ter redni zobozdravniški pregledi. Dovolj spanja in obvladovanje stresa pa še dodatno krepita ustno zdravje.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Oraflogo®

Naravna terapija za zdravljenje in lajšanje težav na ustni sluznici

Oraflogo® pro Original gel

Za hitro zaščito razdražene ustne sluznice in zmanjšanje nelagodja v ustih.



Oraflogo® pro Ustna raztopina

Visoko koncentrirana raztopina za lajšanje težav v ustni votlini in zaščito dlesni.



Oraflogo® Zobna pasta

Za vsakodnevno uporabo pri občutljivih dlesnih in ohranjanje naravne vlažnosti ustne votline.



**Učinek 10 zelišč
in hialuronske
kisline**

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

medicinalis+

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

((080 50 02))

www.panakea.net

ABC

- A** Naloga bezgavk je filtriranje tujkov in tvorba limfocitov.
- B** Reaktivne bezgavke so običajno boleče, mehke in reverzibilne.
- C** Neboleče, trde in vztrajno povečane bezgavke so lahko opozorilni znak.

Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami

Avtorica: **Nika Arsovski**

Bezgavke, v osnovi ledvičaste ali ovalne oblike, so iz limfatičnega tkiva oblikovan organ in predstavljajo pomemben del limfatičnega sistema. Skoznje teče limfa, v njih pa poteka produkcija limfocitov, ki sestavljajo prvo obrambno vrsto našega imunskega sistema. Bezgavke so neke vrste filtri za tujke, ki potujejo po limfnem sistemu, zato se ob različnih vnetjih ali ob okužbah praviloma povečajo. Gre za povsem običajen odziv organizma, če pa bezgavke v nekaj dneh ne uplahnejo in se vrnejo v prvotno velikost, je to morda alarm, da gre za resnejše obolenje.

Limfna vozlišča, kot z bolj medicinskim izrazom poimenujemo bezgavke, so razporejena po celotnem telesu, več jih najdemo v predelu trupa. Odrasli naj bi imeli okvirno 450 limfnih vozlišč. Vsakega obdaja fibrozna kapsula, ki sega vse v notranjost vozlišča, medtem ko prerez delimo na dva glavna dela: zunanji korteks in notranjo medulo. Na konkavni strani bezgavke je vdolbina, t. i. hilum, kjer iz bezgavke izhajajo limfne žile ter vanjo bodisi vstopajo bodisi izstopajo krvne žile. Nahajajo se v skupkih, praviloma pa jih težje otipamo, če že, so na otip mehkejšje. Nekatera bistveno lažje zatipamo, ko pride do okužbe ali vnetja, saj se v tem primeru povečajo – npr. aksilarna limfna voz-

lišča pod pazduho, limfna vozlišča na glavi in vratu ter vozlišča blizu dimelj. »Bezgavke so po telesu razporejene na različnih mestih. Najpogostejše jih lahko zatipamo na vratu, za ušesi, nad ključnicami, v pazduhah (aksilah), proti dojkam ter v dimljah. Na drugih predelih telesa jih običajno ne moremo otipati,« pojasni **Larisa Povše, dr. med., specialistka interne medicine** z Oddelka za hematologijo in onkologijo Splošne bolnišnice Celje, in doda: »Povečane bezgavke lahko zatipamo, medtem ko normalnih bezgavk običajno ne otipamo ali le zelo redko, saj ležijo globoko v podkožju. Bezgavke se pogosto povečajo zaradi vnetja ali okužbe – to so t. i. reaktivne bezgavke. Pri prehladu

so povečane bezgavke na vratu nekaj povsem običajnega; pri okužbi kože na roki pa se pogosto povečajo bezgavke pod pazduho. To ni nič nevarnega, saj gre za normalen imunski odziv. Reaktivne bezgavke so navadno boleče, mehkejšje in se po koncu vnetja v enem do dveh tednih zmanjšajo na prvotno velikost.«

Kdaj so povečane bezgavke povsem običajen odziv organizma in kdaj opozorilni znak za resnejše stanje?

Reaktivne bezgavke so torej povsem običajen odziv organizma na okužbo. Vzrok za njihovo povečanje je pospešeno nabiranje lim-

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

focitov iz krvnega obtoka v bezgavkah, hkrati pa tudi rast in pospešeno razmnoževanje limfocitov. Če pa so povečane bezgavke trše, neboleče in se ne zmanjšajo niti v tednu ali dveh po okužbi (oz. se celo naprej večajo), so morda znak, s katerim nas želi telo opozoriti na prisotnost resnejših bolezenskih stanj. Povečane bezgavke so lahko posledica spolno prenosljivih bolezni, toksoplazme pa tudi bolezni mačje opraskanine, ki jo povzročajo bakterije *Bartonella henselae*. Prav tako lahko do povečanja pride ob nekaterih avtoimunskih boleznih in HIV, pa tudi ob malignih obolenjih (limfom, solidni raki ...). Povečane bezgavke v dimljah so tako lahko posledica poškodbe ali okužb v predelu stopal, nog, dimelj ali spolovila, hkrati lahko v to področje zasevajo tudi maligna obolenja, kot so rak mod, kožni rak in limfom.

»Povečane bezgavke se lahko pojavijo tudi pri boleznih, ki niso okužbe. V takih primerih praviloma nimamo bolečin ali drugih znakov vnetja, povečane bezgavke pa nastanejo kot simptom nekaterih resnejših obolenj. Na primer: če v dojki zatipamo zatrdlino in hkrati povečane bezgavke v pazduhi, gre lahko teoretično za karcinom dojke – čeprav to ni nujno,« pojasni sogovornica in ob tem opozori predvsem na povečanje bezgavk brez prisotnih vnetij. Bezgavke so pri tem pogosto neboleče in niti po tednu ali dveh ne uplahnejo. Pogosto so prisotni tudi t. i. B-simptomi: povišana telesna temperatura brez prisotne okužbe, nočno potenje (pri čemer je treba ponoči večkrat zamenjati pižamo), slabši tek, hujšanje ali izrazita utrujenost. V takih primerih je nujno poiskati zdravniško pomoč, da se ob pomoči dodatne diagnostike izločijo nekatera resnejša bolezenska stanja. Ob tem velja pomiriti, da so povečane bezgavke v večini primerov reaktivne narave in kot take reverzibilne – ko se vzrok odpravi oz. ko okužba mine, se bezgavke praviloma zmanjšajo, čeprav lahko po hujšem vnetju na otip ostanejo nekoliko povečane. Le manjši delež bezgavk, ki vztrajajo povečane, je pokazatelj resnejšega obolenja. Večina bolnikov, ki poiščejo zdravniško pomoč, se sooča z reaktivnimi bezgavkami, zdravnik pa z osnovnimi preiskavami usmeri nadaljnjo diagnostiko. Če se ob tem pokažejo spremembe v krvi ali obstaja klinični sum na limfom, bolnika napoti k hematologu.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč?

Predvsem, kadar ni očitnega vzroka za povečanje bezgavke. Torej ob odsotnosti kakršne koli poškodbe, vnetja ali okužbe. Prav tako poiščite zdravniško pomoč, kadar se bezgavka še naprej povečuje oz. je povečana že več kot dva tedna. Tudi v primeru, da je bezgavka trda in pritrjena na površino, je prav, da poiščemo mnenje zdravnika, oz. kot pojasnjuje Larisa Povše: »Povečane bezgavke imajo lahko zelo različne vzroke, zato je pristop k

»Reaktivne bezgavke so povsem običajen odziv organizma na okužbo. Če pa so povečane bezgavke trše, neboleče in se ne zmanjšajo niti v tednu ali dveh po okužbi, so morda znak, s katerim nas želi telo opozoriti na prisotnost resnejših bolezenskih stanj.«

diagnostiki in zdravljenju vedno odvisen od klinične slike ter končne diagnoze. Pri bolniku, ki tipa povečane bezgavke, te pa ne izginejo ali se celo večajo, je vedno smiselno opraviti pregled pri zdravniku. Neboleče, vztrajno povečane bezgavke so lahko tudi znak malignega obolenja. Sploh ob prisotnosti t. i. B-simptomov (nepojasnjena vročina, nočno znojenje, nenamerna izguba telesne teže itd.). Poleg limfoma se lahko povečane bezgavke pojavijo tudi pri drugih malignomih, npr. kožnem raku, raku dojke, prostati, pljučih ali prebavilih. Takrat imajo bolniki navadno še druge simptome, ki so povezani s primarnim organom bolezni. »Zelo pomembno je, da bolnik, ki ima že znano maligno obolenje, ob pojavu na novo povečanih bezgavk čim prej poišče zdravniško mnenje, saj je možno, da gre za širjenje osnovne bolezni (metastatsko prizadetost bezgavk).

Zdravljenje povečanih bezgavk je vedno usmerjeno v vzrok

Specifičnega zdravljenja za povečane bezgavke ni, zato je zdravljenje predvsem vzročno. Prav zato je bistveno, da bolnik dobro opazuje svoje telo in opiše simptome, na podlagi katerih bo zdravnik pridobil anamnezo. »Zdravljenje je odvisno izključno od diagnoze oziroma vzroka povečanja bezgavk. Pri reaktivnih bezgavkah (posledica vnetja) zdravimo osnovno okužbo. Če gre npr. za vnetje, potem ko nas je opraskala mačka in se povečajo bezgavke v pazduhi, – je zdravljenje z antibiotiki smiselno. Tudi pri okužbah dihal, kjer se povečajo vratne bezgavke, zdravimo okužbo z ustreznimi antibiotiki, če gre za bakterijski vzrok. Pri malignih vzrokih (limfom ali metastaze drugega raka) se zdravljenje usmeri na osnovno bolezen. Pred postavitvijo diagnoze je običajno potrebnih več diagnostičnih korakov: laboratorijske preiskave, slikanje (UZ, RTG, CT, MRI) in po potrebi odstranitev oziroma ekstrapacijo bezgavke. Patohistološka analiza, ki jo opravi patolog pod mikroskopom, je končna in ključna za potrditev diagnoze limfoma ali metastaz,« pojasni sogovornica. V primeru, da se izkaže, da povečane bezgavke niso primaren problem, temveč gre za utemeljen sum na maligno obolenje katerega drugega organa (npr. povečana prostata ob UZ trebuha), se dia-

gnostika usmeri v primerni organ. V tem primeru biopsijo prostate, ne bezgavk, ki so pri tem sekundarno prizadete.

Kako z življenjskim slogom podpiramo zdravje limfatičnega sistema?

Ker se vzroki ob povečanju bezgavk razlikujejo, se je težko osredotočiti na preventivo. A dejstvo je, da lahko za zdravje limfatičnega sistema, pa tudi celovito zdravje našega telesa, marsikaj storimo sami, in sicer z načinom življenja. Za nasvet smo se obrnili na **Luko Kristanca, dr. med., dipl. biol. spec. druž. med.**, iz Zdravstvenega doma Kranj, ki ob tem izpostavi tudi primere vnosa posameznih mikrohranil: »Seveda lahko za zdravje limfatičnega in imunskega sistema marsikaj naredimo tudi sami, in sicer predvsem z zdravim življenjskim slogom, ki naj vključuje dovolj gibanja in spanca ter izogibanje kajenju. Za ohranjanje dobro delujočega imunskega sistema ter odpornosti v splošnem je zelo pomembno tudi, da imamo v redni prehrani dovolj snovi, ki delujejo antioksidativno in imunostimulativno ter povečajo učinkovitost mehanizmov za popravljanje posledic vnetja. Tako delujejo določeni vitamini (A, C in E), karotenoidi, flavonoidi, glukozinolati, polinenasičene maščobne kisline omega-3 ter tudi nekatere rastlinske vlaknine.«

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

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

ABC

- A** Pri kroničnem stresu se živčni sistem tudi ponoči ne izklopi.
- B** Pri ženskah so hormonska nihanja izrazitejša, zato je potenje pri njih pogostejše.
- C** Številna zdravila lahko povzročajo nočno potenje.

Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Nočno potenje je pogost, a pogosto spregledan simptom. Veliko ljudi se vsaj občasno zbudi prepotenih, z mokro pižamo ali posteljnino, in to pripiše vročini v spalnici, stresnemu dnevu ali slabim sanjam. Kadar pa se obilno nočno potenje pojavlja pogosto, brez očitnega zunanega razloga, je smiselno, da mu posvetimo več pozornosti. Lahko je namreč pomemben znak dogajanja v telesu – od hormonskih sprememb do resnejših bolezenskih stanj.

V prispevku bomo pogledali, kaj je pretirano nočno potenje, kateri so najpogostejši vzroki pri ženskah in moških, katera bolezenska stanja ga lahko povzročajo ter kdaj je čas za obisk zdravnika.

O nočnem pretiranem potenju govorimo takrat, ko se človek ponoči močno poti, ne glede na temperaturo prostora, pogosto do te mere, da mora zamenjati oblačila ali posteljnino. Pomembno je razlikovati med občasnim potenjem (npr. ob vročini, po uživanju alkohola, zaradi težke odeje) in vztrajnim, ponavljajočim se nočnim potenjem, ki nima jasne razlage. Slednje je lahko simptom, ki zahteva našo pozornost.

Pogosti nenevarni vzroki

Preden pomislimo na bolezen, je smiselno izključiti pogoste in manj skrb vzbujajoče razloge. Na potenje ponoči lahko vplivajo okoljski dejavniki, kot so previsoka temperatura v spalnici, neustrezna posteljnina (sintetični materiali) in pretopla oblačila za spanje. Pomemben vpliv ima lahko tudi življenjski slog. Če na primer uživamo preveč alkohola, predvsem zvečer pred spanjem, ima to lahko za posledico pretirano potenje med spanjem. Podobno delujejo začinjena ali težka hrana pred spanjem, kajenje pa tudi intenzivna telesna dejavnost tik pred spanjem.

V stanju povišane pripravljenosti

Stres je eden najpogostejših, a hkrati najmanj prepoznanih vzrokov nočnega potenja. Pri mnogih ljudeh laboratorijske in slikovne preiskave ne pokažejo posebnosti, simptomi pa kljub temu vztrajajo. Razlaga se pogosto skriva v delovanju avtonomnega živčnega sistema, ki uravnava telesno temperaturo, srčni utrip, dihanje in potenje.

Ko smo pod stresom, telo preide v stanje povišane pripravljenosti. Aktivira se simpatični del avtonomnega živčevja, ki sproži t. i. odziv »boj ali beg«. Takrat se povečata izločanje adrenalina in kortizola, srčni utrip se pospeši, telesna temperatura naraste – in telo se začne hladiti s potenjem.

Čeprav se zdi, da ponoči počivamo, se pri kroničnem stresu živčni sistem ne zna več izklopiti. Posledično lahko pride do nočnega prebujanja, občutkov notranjega nemira, razbijanja srca in obilnega nočnega potenja brez povišane telesne temperature.

Zakaj se stres pogosto pokaže prav ponoči? Čez dan ga pogosto držimo pod nadzorom z delom, dejavnostjo in racionalizacijo. Ponoči pa se zunanja stimulacija zmanjša, obrambni mehanizmi popustijo in telo dobi prostor, da izrazi napetost. Zato se duševna obremenitev pogosto izrazi v telesu ravno v času spanja.

Pri nekaterih ljudeh je nočno potenje povezano tudi z neprijetnimi sanjami ali nočnimi morami, občutkom tesnobe ob prebujanju in zgodnjim jutranjim prebujanjem.

Dolgotrajna anksioznost, čustvena preobremenjenost ali izgorelost lahko vodijo v stalno preobremenjen živčni sistem. Takrat telo deluje, kot da nevarnost nikoli ne mine. Nočno potenje je v tem kontekstu telesni znak, da organizem nima več priložnosti za resnično regeneracijo. Pogosto se pojavlja skupaj s kronično utrujenostjo, napetostjo v mišicah, prebavnimi težavami, glavoboli in občutkom, da nas spanec ne okrepi.

Kaj pomaga, kadar je vzrok stres?

Najprej je treba izključiti organske vzroke. Sicer pa si pri nočnem potenju, katerega vzrok je stres, lahko pomagamo s tem, da uredimo spalno rutino. Pomagamo si lahko tudi s tehnikami sproščanja (na primer dihalne tehnike in vaje čuječnosti). Pomembno je, da skušamo zmanjšati vsakodnevne obremenitve. Postopno se lahko naučimo umiriti svoj živčni sistem. Morda tega ne bomo zmogli brez psihoterapevtske obravnave.

Ko se zmanjša notranja napetost, se pri mnogih ljudeh zmanjša tudi nočno potenje, kar potrjuje močno povezavo med duševnostjo in telesom.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Nočno potenje pri ženskah

Hormonska nihanja pomembno vplivajo na uravnavanje telesne temperature, spanja in potenja. Pri ženskah so ta nihanja izrazitejša in se pojavljajo v različnih življenjskih obdobjih, zato je nočno potenje pri njih tudi pogostejše. Menopavza je najpogostejši hormonski vzrok nočnega potenja pri ženskah. V obdobju perimenopavze in menopavze začne raven estrogena nihati in postopno upadati, kar neposredno vpliva na center za uravnavanje telesne temperature v možganih (hipotalamus). Posledica je zožen t. i. termični nevtralni pas – telo postane preobčutljivo že na majhne spremembe temperature. To lahko sproži vročinske oblike, obilno nočno potenje, nenadna prebujanja in poslabšanje kakovosti spanja.

Nočno potenje v menopavzi pogosto spremljajo tudi razdražljivost, nihanje razpoloženja, tesnoba in utrujenost. Pomembno je poudariti, da so simptomi lahko zelo različno izraženi – nekatere ženske imajo blage težave, druge pa zelo intenzivne.

V nosečnosti se raven hormonov, predvsem estrogena in progesterona, močno poveča. Hkrati se povečata volumen krvi in presnova, kar pomeni, da telo proizvaja več toplote. Nočno potenje v nosečnosti je lahko posledica hormonskih nihanj, povečanega krvnega obtoka, večje presnovne aktivnosti in čustvene ter telesne obremenitve. Posebej izrazito je lahko poporodno nočno potenje, ko raven nosečniških hormonov hitro pade. Telo se v tem času intenzivno prilagaja na novo hormonsko ravnovesje, kar je normalen, a pogosto neprijeten pojav.

Predmenstruacijsko obdobje je prav tako lahko vzrok pretiranega nočnega potenja. V drugi polovici menstrualnega ciklusa po ovulaciji prevlada progesteron, estrogen pa upade. Progesteron ima rahlo termogeni učinek, kar pomeni, da nekoliko zviša telesno temperaturo. Pri nekaterih ženskah se to kaže kot povečano nočno potenje, nemiren

spanec, občutek vročine ponoči in kot večja občutljivost na stres. Če je predmenstrualni sindrom izrazit ali če so prisotne tudi čustvene spremembe, lahko nočno potenje dodatno okrepi povezanost med hormonskim in stresnim odzivom telesa.

Nočno potenje pri moških

Tudi pri moških so lahko v ozadju hormonske spremembe, čeprav se o tem manj govori. Ti vzroki so lahko znižan testosteron v obdobju andropavze, bolezni testisov ali hipofize ter hormonsko zdravljenje pri raku prostate. Pri moških je nočno potenje pogosto bolj sprejeto ali pripisano stresu, a si zasluži enako resno obravnavo.

Boleznska stanja, povezana z nočnim potenjem

Vztrajno nočno potenje je lahko simptom različnih bolezni. Ne pomeni nujno resne diagnoze, je pa pomemben signal. Vzrok potenja so lahko različne okužbe. Pri nekaterih okužbah je nočno potenje zelo značilno: na primer pri tuberkulozi, kroničnih bakterijskih okužbah, pri virusnih okužbah (npr. HIV) in pri endokarditisu (vnetju srčnih zaklopk). Pogosto ga spremljajo tudi utrujenost, povišana telesna temperatura ali hujšanje.

Bolezni ščitnice med drugim lahko povzročijo pretirano nočno potenje. Hipertiroidizem (čezmerno delovanje ščitnice) pospeši presnovo, kar lahko vodi v povečano potenje, hujšanje kljub normalnemu teku, razbijanju srca ter v nemir in nespečnost.

Pri sladkornih bolnikih se nočno potenje lahko pojavi zaradi nočnih hipoglikemij (prenizek krvni sladkor) ali zaradi motenj v avtonomnem živčevju. Takšno potenje je pogosto povezano s slabostjo, tresenjem ali nočnim prebujanjem.

Nočno potenje je lahko, sicer redko, eden od simptomov nekaterih rakavih bolezni, zlasti limfomov in levkemij. V teh primerih se pogosto pojavlja skupaj z nepojasnjanim

hujšanjem, dolgotrajno utrujenostjo in povišano telesno temperaturo.

Bolezni, ki prizadenejo živčni sistem, lahko porušijo uravnavanje telesne temperature in potenja.

Pogost vzrok so tudi zdravila

Številna zdravila lahko povzročajo nočno potenje, med njimi so antidepresivi, zdravila za zniževanje krvnega sladkorja, hormonska terapija in zdravila proti bolečinam (zlasti opiodi). Če se potenje pojavi po uvedbi novega zdravila, je to pomemben podatek za zdravnika.

Kdaj k zdravniku

Posvet z zdravnikom je priporočljiv, če se nočno potenje pojavlja pogosto ali vztrajno, je zelo obilno ter moti spanec. K zdravniku se odpravimo tudi takrat, ko nočno potenje spremljajo hujšanje, utrujenost, vročina ali bolečine, ko se pojavi brez očitnega razloga ter kadar traja več tednov ali se stopnjuje.

Zdravnik bo s pogovorom, kliničnim pregledom in po potrebi z laboratorijskimi preiskavami skušal ugotoviti vzrok.

Kaj lahko naredimo sami?

Če resnih vzrokov ne odkrijemo, si lahko pomagamo z znižanjem temperature v spalnici, zračno, naravno posteljino. Omejimo alkohol in težko hrano zvečer, pomagamo si s tehnikami sproščanja in rednim gibanjem, ki pa naj ne bo v poznih večernih urah.

Naj poudarimo, da simptoma ne ignoriramo, če vztraja.

Z andropavzo je povezan upad testosterona, ki se lahko kaže s telesnimi in duševnimi spremembami (upad mišične mase, upad kostne gostote, večanje maščobnega tkiva, povečana utrujenost, težave na področju spolnosti, ...).

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

LIDERIN®
prehransko dopolnilo

ZA MOŠKO POTENCO*

- ☉ Ginseng* prispeva k indukciji in vzdrževanju erekcije.
- ☉ Korenina mace* prispeva k ohranjanju vzdržljivosti ter normalne spolne aktivnosti in energije.

Prehransko dopolnilo vsebuje kofein (60 mg v dnevni odmerku). Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.



LIDERIN®

Inovativna, preverjena formula

STADA

Ogledni sponzor: Stada d.o.o., Dunajska cesta 166, 1000 Ljubljana, www.stada.si

ABC

- A** Pomladni zagon je pogost sprožilec vnetja ahilove tetive.
- B** Obremenitve spomladi povečujemo postopno.
- C** Ahilova tetiva ni krhka, temveč izjemno obremenjena struktura.

Vnetje ahilove tetive spomladi

Avtorica: Irena Pfundner

Če smo v zimskih mesecih manj dejavni in se v prvih spomladanskih zaženemo v intenzivne športne dejavnosti, povečamo tveganje za poškodbe. Okorele mišice, sklepi, vezi, zmanjšana mišična moč in zmanjšana gibljivost povečajo obremenitev na sklepe, mišice in vezi, še posebej tiste v stopalih. Ni torej nemogoče, da se vnetje ahilove tetive lahko pojavi prav v tem času, ko zaradi težko pričakovanega lepšega vremena stopnujemo dejavnosti. O vnetju ahilove tetive smo se pogovarjali z **doc. dr. Matjažem Mercem, dr. med., spec. ortopedije**, s Kliničnega oddelka za ortopedijo Klinike za kirurgijo na Univerzitetnem kliničnem centru Maribor.



Doc. dr. Matjaž Merc, dr. med.,
spec. ortopedije

Po zimskem spanju naše telo ni pripravljeno na večje napore, nas pa prvo lepo vreme običajno napolni z energijo, tako da se kar izstrelimo na prvi pomladni tek. Zato se v tem obdobju kar pogosto pojavljajo bolečine v peti, ki jih med drugim lahko povzroča tudi vnetje ahilove tetive. V tem obdobju pride do več dejavnikov, ki lahko vplivajo na razvoj bolečin in vnetja v ahilovi tetivi. Mednje sodijo:

- zmanjšana telesna dejavnost, ki vodi v mišično zategnjenost (mišice so zaradi zmanjšane dejavnosti bolj zategnjene in manj gibljive), oslABLJENE mišice stopal (so bolj nagnjene k poškodbam), zategnjene mečne mišice (s čimer se ahilova tetiva skrajša in poveča pritisk na plantarno fascijo) ter slabšo prekrvavitve;
- sprememba obutve, ki vodi v spremenjeno mehaniko stopala (debele nogavice in robustni zimski čevlji spremenijo mehaniko), premajhna podpora stopalnemu loku (kar poveča pritisk na peto) ter trenja in draženja, do katerih lahko pride, ko dolgo časa nosimo tesno zimsko obutev;
- vpliv hladnega vremena, ki povzroča okorelost mišic in sklepov, poveča tveganje za vnetja in zniža oz. poslabša splošno prekrvavitve, kar vodi v občutek otopenosti.

»Bolečine v ahilovi tetivi so lahko zelo moteče, vendar so pri dosledni vadbi s poudarkom na raztezanju tetive pogosto obvladljive brez operacije. Najpomembnejši so zgodnje prepoznavanje težav, pravilne vaje in postopno prilagajanje obremenitev,« je na kratko povzel bolečine naš sogovornik **Matjaž Merc, dr. med., spec. ortopedije**, s katerim smo še podrobneje spregovorili o vnetju ahilove tetive v spomladanskem času.

Kaj je ahilova tetiva in zakaj je tako pogosto mesto poškodb? Ji ime v smislu šibke točke telesa ustreza?

Ahilova tetiva je najmočnejša tetiva v človeškem telesu in predstavlja ključno povezavo med mečnimi mišicami in petnico. Omogoča odziv pri hoji, teku in skokih, zato je izpostavljena zelo velikim silam. Prav zaradi ponav-

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Ljajočih se obremenitev in relativno slabše prekrvavitve v srednjem delu tetive je to področje dovzetno za mikropoškodbe. V tem simbolnem smislu izraz »ahilova tetiva« kot šibka točka ni povsem neustrezen – ne zato, ker bi bila tetiva krhka, temveč ker je izjemno obremenjena struktura.

Kateri so najpogostejši vzroki za nastanek težav?

Najpogostejši vzrok je kronična preobremenitev. Težave se pogosto pojavijo pri rekreativnih športnikih srednjih let, pri ljudeh s prekomerno telesno težo ter pri posameznikih s skrajšanimi mečnimi mišicami. Pomembno vlogo imajo tudi neustrezna obutev, nenadne spremembe v intenzivnosti vadbe in tek po trdih podlagah. Sčasoma v tetivi nastanejo degenerativne spremembe z mikropoškodbami in brazgotinjenjem, kar vodi v bolečino in zmanjšano prožnost.

Zakaj se težave z ahilovo tetivo pogosto pojavijo prav spomladi?

Spomladi se veliko ljudi po zimskem mirovanju nenadoma vrne k intenzivni telesni dejavnosti. Tetivno tkivo se na povečane obremenitve prilagaja počasneje kot mišice. Če obremenitev stopnjujemo prehitro, se pojavijo mikropoškodbe. Tako imenovani pomladni zagon je zato zelo pogost sprožilec vnetja ahilove tetive.

Kaj se z našimi tetivami dogaja pozimi, ko smo manj aktivni? Katere dejavnosti ob koncu zime so za ahilovo tetivo najbolj tvegane?

Ob zmanjšani dejavnosti tetive izgubijo del svoje elastičnosti in odpornosti na obremenitev. Najbolj tvegane so dejavnosti z nenadnimi pospeški in odrivi – tek, dvoranski športi, nogomet ali intenzivni skupinski treningi brez postopnega uvajanja. Posebej obremenjujoč je tek v klanec in vaje z eksplozivnimi doskoki.

Kateri so prvi znaki vnetja? Je bolečina stalna ali ob gibanju popusti in se nato vrne?

Značilni sta jutranja bolečina in okorelost ob prvih korakih po vstajanju. Med zmerno dejavnostjo bolečina pogosto nekoliko popusti, po koncu obremenitve pa se ponovno okrepi. Tetiva je lahko na otip zadebeljena in občutljiva.

Kako se vnetje zdravi? Kaj lahko naredimo sami doma, ko se pojavi prva bolečina v ahilovi tetivi? In kakšne so najpogostejše napake pri samozdravljenju?

Osnova zdravljenja je zmanjšanje obremenitve in vsakodnevno izvajanje ekscentričnih raztezalnih vaj za mečne mišice. Pomagajo hlajenje, primerna obutev in po potrebi protivnetna zdravila. Pogosta napaka je vztrajanje pri bolečih dejavnostih ali popolna prekinitev gibanja brez ciljne rehabilitacije. Tetiva potrebuje usmerjeno, kontrolirano obremenitev s poudarkom na raztegovanju, saj tako izboljšamo prožnost tetive.

Se da vnetje preprečiti (menjava obutve ali aktivnosti po zimskem premoru)?

»Težave se pogosto pojavijo pri rekreativnih športnikih srednjih let, pri ljudeh s prekomerno telesno težo ter pri posameznikih s skrajšanimi mečnimi mišicami.«

Preventiva temelji na postopnem povečevanju obremenitev, ustrezni športni obutvi, raztezanju in krepitvi mečnih mišic ter izogibanju nenadnim spremembam v treningu. Koristni so tudi ortopedski vložki pri določenih anatomskih posebnostih stopala.

Kdaj bolečina ni več »normalna« in zateva pregled strokovnjaka?

Če bolečina traja več tednov, se stopnjuje ali začne omejevati vsakodnevne dejavnosti, je potreben pregled pri ortopedu, ki se ukvarja s to problematiko. Nujna obravnava je potrebna ob nenadni močni bolečini ali sumu na pretrganje tetive.

Se je pametno kljub bolečini udeleževati športnih dejavnosti?

Dejavnosti, ki povzročajo bolečino, niso priporočljive. Dovoljene so prilagojene oblike vadbe brez večjih obremenitev tetive, kot sta plavanje ali kolesarjenje in raztezalne vaje.

Kako lahko z nekaj preprostimi ukrepi preprečimo, da bi pomladno vnetje postalo kronična težava?

Ključno je zgodnje ukrepanje: pravočasno zmanjšanje obremenitve, dosledno izvajanje vaj in postopno vračanje k športu. Tetivno tkivo se obnavlja počasi, zato sta potrpežljivost in vztrajnost bistveni.

Kakšno je vaše mnenje o protibolečinskih sredstvih in injkcijah?

Protivnetna zdravila imajo predvsem vlogo pri lajšanju bolečin in ne zdravijo vzroka, zato naj bodo le dopolnilo rehabilitaciji. Kortikosteroidne injekcije (tako imenovana blokada) se za zdravljenje težav z ahilovo tetivo ne sme uporabljati, saj lahko še dodatno oslabi tetivo.

Pri izbranih primerih lahko bolečine v tetivi zdravimo z vbrizganjem matičnih celic ali trombocitne plazme v tetivo ali obnjo. Na tak način skušamo spodbuditi regeneracijo tetive in umiriti vnetje.

Kdaj je potreben operativni poseg?

Operativno zdravljenje pri vnetju tetive pride v poštev zelo redko pri nekaterih kroničnih primerih, ki se ne odzivajo na konzervativno zdravljenje, saj kljub operaciji bolečina pogosto ostane.

Glede na zapisano bo veljalo kot vedno, da je preventiva lažja od kurative. Zato naj nas spomladansko vreme ne zavede in se dejavnosti lotimo po pameti. Kako se spomladi na pravi način vrniti v dejavno življenje:

- postopno: če dejavnosti stopnjujemo počasneje in po korakih, bo nevarnost za poškodbe znatno manjša,
- s poslušanjem svojega telesa: bodimo pozorni na vse znake neudobja v telesu in se temu ustrezno prilagodimo,
- ne izpuščajmo raztezalnih vaj: redno raztezanje mečnih mišic in stopal zmanjša tveganje za poškodbe,
- dodajmo krepilne vaje: s tem stabiliziramo to področje in preprečimo mikropoškodbe
- izberimo pravo obutev: takšno, ki je ustrezno oblazinjena in podpira stopalni lok,
- izogibajmo se obrabljeni obutvi: zamenjajmo obutev, ko ta ni več v dobrem stanju,
- vedno se pred dejavnostjo ogrejmo, dodajmo tudi dinamično ogrevanje, po dejavnosti pa ne pozabimo na dobro raztezanje.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojke
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

STARBALM®
Sproščene mišice, sproščeni vi.

Obiščite nas!

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

Medicinski pripomoček Starbalm® izpolnjuje zahteve za oznako CE.

ABC

- A** Dolgotrajno sedenje ali stanje poveča tlak v venah in povzroči otekanje.
- B** Kronično vensko popuščanje po nekaterih podatkih prizadene kar tretjino zahodne populacije.
- C** Otekanje in občutek težkih nog sta lahko tudi simptoma nekaterih bolezenskih stanj.

Imate občutek, da so vaše noge težke?!

Avtorica: **Nika Arsovski**

Se vam kdaj zdi, da so vaše noge težke kot svinec? Sploh po dolgotrajnem sedenju za računalnikom ali po tem, ko ste ves dan preživel na nogah? Občutek težkih nog je precej pogosta težava, s katero se velik del ljudi sreča vsaj enkrat v življenju. Ne glede na starost, spol ali življenjski slog. V večji meri gre za neškodljivo stanje, kot posledico dlje časa trajajočega sedenja, stanja ali telesnih sprememb v nosečnosti, v nekaterih primerih pa je lahko prav občutek težkih nog pokazatelj resnejših zdravstvenih težav, ki jih ne gre zanemariti.

Otečene noge, ki jih spremlja občutek utrujenosti in težkih nog, so lahko posledica široke palete dejavnikov. Pogosto se pojavijo, kadar dlje časa sedimo ali stojimo, bodisi zaradi oslabljenega venskega pretoka, težnosti ali zastajanja tekočin v tkivih. Ko dlje časa sedimo ali stojimo, se pri tem ne gibljemo, zato so mišice slabše aktivne, kar vodi v zadrževanje krvi v venah nog, pri čemer se krvni tlak v venah poveča, posledično pa noge začnejo otekati. Številne ženske se z občutkom težkih nog in otekanjem okončin soočajo tudi v obdobju nosečnosti, zlasti v zadnjih mesecih in v poletnem času. Razlogi za to so povsem fiziološke narave, saj se v nosečnosti poveča volumen krvi, kar poveča tveganje za pojav otekanja, zaradi rastoče maternice pa je pritisk na vene v trebuhu bistveno večji, kar ovira pretok krvi iz nog proti srcu. K temu pripomorejo tudi hormoni, ki sproščajo stene žil, zaradi česar je pogostejša tudi pojavnost krčnih žil v obdo-

bju veselega pričakovanja. Kot rečeno, so težave izrazitejše v toplejših mesecih, začenši s prijetnejšimi spomladanskimi temperaturami, medtem ko poletna vročina vse skupaj še poslabša. »Pretok krvi v naših venah sledi biofizikalnemu principu. Teža krvi sili kri v stopala, žilne zaklopke v venah pa potiskajo kri iz stopal v srce. Slabše kot je delovanje zaklopk v venah, manj krvi bo prišlo v srce in bolj bodo noge otekle. Poleti se vene dodatno razširijo zaradi toplote. Že tako nezadostno delovanje zaklopk pri bolnikih s kroničnim venskim popuščanjem se tedaj še poslabša, kar bolnik čuti kot dodatno napetost, utrujenost, otekanje nog,« pojasni **doc. dr. Matej Makovec, dr. med., specialist žilne in splošne kirurgije**.

Kronična bolezen ven (KBV)

Kronična bolezen ven, t. i. kronično vensko popuščanje, je posledica povišanega tlaka v venah spodnjih okončin. Gre za vse prej kot

redko obolenje, ki naj bi po študijah sodeč pestilo približno tretjino prebivalstva zahodnega sveta, s starostjo pa se njegova incidenca še povečuje (po 60. letu naj bi se s težavo soočala kar polovica). Večje tveganje za pojav bolezni imajo posamezniki, pri katerih je KBV prisotna tudi v družini, pa tudi tisti z nezdravim načinom življenja (kajenje, previsoka telesna teža, pomanjkanje gibanja ...). Mehanizem v ozadju KBV sicer še ni povsem pojasnjen, je pa znano, da nastane kot posledica popuščanja venskih zaklopk (te skupaj z mišično črpalko skrbijo, da kri teče v pravo smer) zaradi pojava vnetja na delu zaklopk in žilni steni ter razširitve venske stene in lumna vene, zaradi česar pride do povratnega toka venske krvi nazaj od srca proti periferiji in posledično povišanega tlaka v venah. Kronično bolezen ven prepoznamo po občutku težkih nog, sočasno z otekanjem nog, pojavom krčev v mirovanju ter topih in pekočih

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

bolečinah. Sčasoma lahko spremembe tudi opazimo kot razširjene, zvite podkožne vene (varice) in hiperpigmentacijo na posameznih mestih. Otekline, ki lahko čez noč sprva izzveni, nastane zaradi iztekanja z beljakovini bogate tekočine iz kapilar v tkiva, kar vodi v kronično vnetje in hipostazični dermatitis. Dolgotrajno vnetje povzroča spremembe barve kože, fibrozo, lipodermatosklerozo ter nastanek belih brazgotin (*atrophie blanche*). V primeru, da pride do vnetja žilne stene in pojava krvnega strdka, pride do vnetja kože na območju vnete vene, ta pa postane boleča in otrdi. Med redkimi, a resnimi zapleti je tudi globoka venska tromboza, ki lahko vodi celo v pljučno embolijo. Prepoznamo jo po nenadno boleči oteklini spodnje okončine, modrikasti koži in razširjenih venah. Diagnoza KBV se postavi na podlagi kliničnega pregleda in anamneze (simptomi, vidne spremembe na koži, prisotnost varic), potrdi pa se z ultrazvočno preiskavo ven spodnjih okončin. Ločimo različne nekirurške in kirurške metode zdravljenja kronične bolezni ven, temelj samega zdravljenja pa predstavlja kompresija, s katero se zmanjša volumen krvi v venah in se izboljšata delovanje mišične črpalke ter vrnitev venske krvi proti srcu. Kompresija zmanjšuje otekline, bolečino in vnetje, zavira napredovanje bolezni ter pospešuje celjenje razjed. Najpogostejše se pri tem uporabljajo kompresijski povoji in nogavice. Kot dopolnilno zdravljenje je svetovana uporaba venoaktivnih snovi, predvsem iz skupine flavonoidov, ki pomagajo pri zmanjševanju simptomov in pospešujejo celjenje. Za lažje oblike pride v poštev sklerozacija, pri čemer se v obolelo veno vbrižga sredstvo, ki povzroči njeno popolno zaprtje, medtem ko je pri težjih oblikah varic najprimernejša operacija ali znotraj žilni posegi. Kirurško zdravljenje je bolj primerno pri večjih varicah spodnjih okončin, ob tem se obolelo veno podveže in običajno odstrani. Na voljo

»Poleti se vene dodatno razširijo zaradi toplote. Že tako nezadostno delovanje zaklopk pri bolnikih s kroničnim venskim popuščanjem se tedaj še poslabša, kar bolnik čuti kot dodatno napetost, utrujenost, otekanje nog.«

so tudi znotrajvenski posegi (laserski, radiofrekvenčni ...), katerih namen je poškodovati notranjo plat žilne stene, da se vena zapre.

Težke noge kot posledica drugih bolezenskih stanj

Otekanje in občutek težkih nog sta lahko tudi simptoma nekaterih drugih bolezenskih stanj, najpogostejše bolezni srca, ledvic ali ščitnice. Ob tem Makovec navede nekaj simptomov, ki spremljajo občutek težkih stopal, in ki zahtevajo nadaljnjo diagnostiko: »Utrujene, težke noge, otekanje, srbečica, nemirne noge, bolečine, napetost v nogah, krči, predvsem ponoči, poslabšanja stanja poleti, suha koža so simptomi in znaki, ki se pojavljajo pri bolnikih s kroničnim venskim popuščanjem. Če se težave pojavljajo pogosto ali so moteče, je smiselna nadaljnja diagnostika pri žilnem specialistu, kot so žilni kirurg, flebolog, angiolog, dermatolog. Zdravnik specialist se bo glede na oceno stanja lahko določil za nadaljnjo diagnostiko, kot na primer ultrazvočno doplerno preiskavo ven ali arterij.«

Kaj lahko storimo sami?

Marsikdaj lahko s primernim preventivnim ravnanjem preprečimo težave, povezane z delovanjem oživilja v spodnjih okončinah. Pri ljudeh s povečano telesno težo je namreč venski sistem dodatno obremenjen, saj večja telesna masa povečuje pritisk v venah spodnjih okončin in otežuje vračanje krvi proti

srcu, kar lahko prispeva k razvoju ali poslabšanju kronične venske bolezni. Prav tako poskrbite, da večkrat prekinete dolgotrajno sedenje ali stanje na mestu, če je le mogoče, se vmes za kratek čas sprehodite in razgibajte. Izbirajte oblačila, ki ne utesnjujejo telesa (ozki čevlji, oprijeta oblačila), medtem ko pri prhanju namesto vroče izberite bolj hladno vodo. Marsikaj boste storili tudi z izbiro zdravega življenjskega sloga, ki poleg rednega gibanja vključuje tudi uravnoteženo prehrano in opuščanje nezdravih navad, kot je kajenje. Pri tem nikar ne zanemarite niti pomena hoje, saj se pri vsakem koraku sproži stopalna mišična črpalčka, ki vensko kri potisne navzgor. Med priporočene športe uvrščamo tudi plavanje in kolesarjenje, medtem ko so manj priporočeni športi, ki vključujejo veliko poskokov npr. košarka. Zdrav življenjski slog je bistvenega pomena tudi takrat, ko se težave že pojavijo. Pri tem velja ponovno opozoriti na prehrano, ki zagotavlja zadosten vnos mineralov in vitaminov, z namenom ohranjanja primerne telesne teže, in redno telesno dejavnost. Pomagajte si lahko tudi s počitkom v položaju z dvignjenimi nogami (pri tem so noge dvignjene nad nivo srca) ali hlajenjem z mrzlo vodo, s čimer boste zmanjšali neprijeten občutek. Prav tako se izogibajte toplotnim obremenitvam npr. savne ali pretiranemu sončenju. Noge vam bodo hvaležne tudi za masažo, s katero boste spodbudili pretok krvi v spodnjih okončinah.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Liotion® 1000 i.e.lg
heparin
gel

ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VAŠIH NOG

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

Liotion 1000 i.e.lg

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 izlivov in izpahov

Seznanje zdravila je brez recepta s sekundarno in terciarno zdravilno uporabo. Pred uporabo natančno preberite navodila! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Dodatne informacije so na voljo pri: BERLIN-CHEMIE / JANSSEN-ORIGINE DISTRIBUTION LJUBLJANA S.p.A.O. Dolenjske ceste 242c, 1200 Ljubljana, telefon: 01 300 2190, faks: 01 300 2199

BERLIN-CHEMIE MENARINI

ABC

- A** S pravilnim načinom umivanja rok preprečimo pot prenosa mikroorganizmov in razvoj bolezni.
- B** Če ne umivamo rok, smo izpostavljeni boleznim, ki jih prenašajo bakterije in tudi virusi.
- C** Pravilno umivanje rok traja v povprečju vsaj 60 sekund.

Posledice neumivanja rok

Avtorica: **Katja Štucin**

»Umiiiiij si roke,« po navadi zapovedujemo mame svojim otrokom. Najbolje, da takoj, ko pridemo domov, zagotovo pred obroki, nujno po obisku straniščne školjke in še kdaj vmes. Kakšne so lahko posledice neumivanja rok? Se sploh zavedamo, kako pomembno je, da skrbimo za dobro higieno? Verjeli ali ne, ampak nazadnje ste lahko zboleli prav zaradi umazanih rok. Ne verjamete?

Seveda je na prvem mestu zelo pomembno, da vzdržujemo dober imunski sistem, o čemer smo v naši reviji pisali že velikokrat. Poskrbimo za zdravo raznovrstno prehrano, dovolj tekočine in spanja, vsakodnevno mero dejavnosti in se – kolikor se le da – izognemo negativnemu stresu. Poleg tega je med najpomembnejšimi preventivnimi ukrepi za preprečevanje širjenja mikrobov in potencialnih okužb zagotovo tudi skrb za čiste roke. Če si rok ne umivamo dovolj pogosto, se lahko z bakterijami okužimo sami že z dotikom oči, nosa ali ust, ob tem jih prenašamo na stvari, ki se jih dotikamo. Tako se prenašata npr. virusa prehlada in gripe, pa tudi virusi, ki povzročajo okužbe prebavil. Kot so nas vsakodnevno opozarjali pri NIJZ med epidemijo in nam tudi zdaj velikokrat povedo raznovrstni plakati, zloženske in opozorila, še posebej v zdravstvenih institucijah, je higiena rok in kašlja neizmerno pomembna. Številne bolezni se namreč širijo prav prek kontaminiranih rok. Slednje so glavni prenašalec mikrobov na različne površine in ljudi. Najpogostejše

na roke prenesemo mikroorganizme z nečistih predmetov, kot so kljuke, ročaji, embalaža, odpadki, sicer pa z nosa, ust, oči, lasišča na roke, pa tudi z rok drugih ljudi ali živali na roke, ne nazadnje pa še z rok na živila. Tako smo izpostavljeni boleznim, ki jih prenašajo bakterije in virusi, kot so prehlad, gripa, driska, meningitis, celo hepatitis A, salmonela in mnoga druga bakterijska ali virusna vnetja.

Težave zaradi neumivanja rok

Ena od hujših težav je denimo virusno obolenje jeter, ki ga povzroča virus hepatitisa, ki ga lahko v telo vnesemo tudi z umazanimi rokami, na katerih imamo povzročitelja. Z njim smo lahko prišli v stik nekje v okolici, največkrat se to zgodi ob prijemu predmetov, ki so v pogosti uporabi, kot so razne kljuke na straniščih, tudi drugje, potegala oziroma vrvice ob školjkah in pipe pa držala v javnih prevoznih sredstvih ... Okužena oseba preko blata izloča virus v okolico, zato so predmeti v sanitarnih prostorih pogosto onesnaženi.

Ob skupni uporabi se tako povzročitelj prenaša na druge predmete in osebe. Bolezen lahko nevede širijo tudi tiste osebe, ki sicer izločajo povzročitelja z blatom, pa še niso obolele oziroma prebolijo bolezen brez izrazitih znakov bolezni. Podobno je lahko tudi pri drugih boleznih. Povzročitelje črevesne nalezljive bolezni, ki se kažejo s prebavnimi težavami oziroma s slabostjo, z bruhanjem, s krči v trebuhu, z drisko, lahko tudi s povišano telesno temperaturo, človek lahko zanese v usta z umazanimi rokami. Kot opozarjajo pri NIJZ, je za tovrstno okužbo potrebna majhna količina virusov, zato tudi hitro zbolijo denimo vsi člani družine ali pa otroci v vrtcih, starostniki v domovih ... Ko bolnik okreva, izločanje mikrobov praviloma ne preneha, ampak se nadaljuje še nekaj dni do mesecev. Z bolnika ali klicenosca se povzročitelj vrača v okolje, v higiensko neurejenih razmerah se torej okužba zlahka širi na zdrave osebe. Tudi pred okužbo s paraziti se najpogostejše zaščitimo s skrbjo za osebno higieno. Pomembno je temeljito umivanje

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

rok po vsakem stiku z domačimi in hišnimi živalmi, po vsakem delu na vrtu, po uporabi sanitarij, predvsem pa pred rokovalanjem z živilo. Za primer vzemimo podančice. Človek se okuži, ko zaužije jajčeca podančice. Oseba s podančico si ob praskanju zadnjika jajčeca zanese pod nohte, na roke, v spodnje perilo, na posteljnino ... Od tod jih prenaša v hrano, na druge predmete, pohištvo ... Zunaj gostitelja ostanejo jajčeca kužna do treh tednov. Širjenje okužbe lahko preprečimo z dobro osebno higieno, pravilnim umivanjem rok po uporabi stranišča ter z vsakodnevnim čiščenjem školjke, straniščnih kljuk, gumba izplakovalnika ... Vsi v družini morajo poznati pravila, kdaj si roke umivamo, in to upoštevati. Otroke je res nujno potrebno naučiti pravilnega umivanja rok s toplo vodo in milom oziroma jih naučiti, da upoštevajo čas, potreben za umivanje rok. Nekoč mi je ena od strokovnjakinj že svetovala, da naj zapojejo pesmico Ringa, ringa, raja, kar traja približno minuto do minuto in pol, v tem času pa so roke umite. Ni slab predlog, kajne?

Virusna obolenja

Predvsem v mrzlih mesecih vsi vemo, da se akutne virusne bolezni dihal, kot je denimo gripa, zelo hitro širijo. Virus gripe se prenaša s kapljicami, ki jih oboleli izkašljujejo, in z osebniimi stiki preko neumitih rok ali z dotikanjem površin, na katere se kužne kapljice usedejo. Tako je v zaprtih prostorih možnost prenosa hitrejša in ogrozi večje število ljudi. Avtobusi, čakalnice, velike, skupne pisarne in podobni prostori pomenijo nevarnost, saj je verjetnost širjenja mikrobov toliko večja. Nujno je čim pogostejše zračenje. Pomembno pa je torej tudi redno in temeljito umivanje rok, s čimer se lahko zavarujemo. Poskrbimo za preventivo, da do obolenja sploh ne pride. Če smo oboleli mi, preprečimo, da bi prenesli virus na druge. Pri kašljanju in kihanju bodimo pozorni, da to vedno počnemo v odprt papirnat robček, ki ga takoj po uporabi prepognemo in odvržemo v zaprt koš za odpadke. Če je sila in robčka nimamo pri sebi, kašljajmo v zgornji del rokava obleke v višini komolca in si takoj za tem pravilno umijmo roke. To storimo pri vseh virusnih boleznih, ki povzročajo različne prehlade, ne samo pri na začetku omenjeni gripi, saj gre za ukrepe, ki delujejo proti širjenju tovrstnih bolezni. Torej, zračimo, kihajmo in kašljajmo v robec in umivajmo roke.

Sploh znamo pravilno umiti roke?

Ko umijemo roke, z njih izmijemo mikroorganizme, ki so lahko vzrok za različna obolenja. Tako pravzaprav preprečimo razvoj bolezni. Je pa pomembno, kako umijemo roke, saj ni dovolj, da zmočimo konice prstov, kot to po navadi storijo otroci, ki smo jih omenjali že uvodoma, no, ob naglici oziroma hitenju z raznovrstnih opravkov na druge, pa – če smo poštene – velikokrat tudi odrasli. Roke

naj bi si umili takoj, ko se umažejo. Umijemo jih, ko pridemo domov, pred, med in po pravi jedi, še posebej natančno, ko pripravljamo jedi s surovim mesom, jajci, z morskimi školjkami, svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem. Vsekakor umijemo roke pred jedjo, tudi če hranimo koga drugega, naj si bo malček ali starejša oseba. Logično je, da si temeljito očistimo roke pred in po oskrbi kakšne rane, ureznin, udarnin, torej vedno, ko je koža poškodovana. Posebej stroga so pravila čiščenja in razkuževanja rok zdravstvenih delavcev, kjer je to še toliko bolj pomembno. Mi pa nikakor ne smemo pozabiti na umivanje rok po uporabi stranišča, po smrkanju, kihanju, kašljanju ... Že med epidemijo smo se sicer naučili kašljati in kihati v rokav, saj tako ohranimo roke čiste. Naučili pa smo se tudi, da je zelo pomembno dosledno umivanje rok ob pojavu različnih obolenj. Seveda je pomemben tudi način umivanja rok, ki naj bi trajal nekako vsaj eno minuto. To, če boste preverili ob naslednjem umivanju rok, ni tako malo. Velikokrat se nam zgodi, da čas skrajšamo, kar – seveda – ni najbolje. Postopek pa naj bi šel nekako tako, da roke, s katerih smo odstranili nakit, pod tekočo toplo vodo najprej omočimo, potem 20 sekund namilimo in zdrgnemo vse predele rok in po celi površini dlani, hrbtišč, med prsti obeh rok, konice prstov, ne pozabimo palcev, predelov pod nohti ali zapestij. Za tem drgnemo dlan ob dlan, dlan in hrbet roke, s sklenjenimi rokami z dlanjo proti dlani, med prsti, posebej zdrgnemo oba palca, konice prstov z nohti in zapestje. Ne nazadnje z umitih rok temeljito speremo milo in roke temeljito osušimo s papirnato brisačo ali s svojo brisačo za roke, ki jo pogosto menjamo. Pomembno je tudi, da pipo zapremo s komolcem ali papirjem in ne z umito golo roko. Pa še to, ko odhajamo s stranišč, bodimo pozorni in se – če se le da – izognimo kljukam, saj marsikatera vrata z nekoliko spretnosti lahko odpremo tudi tako, da se kljuka sploh ne dotaknemo z golimi rokami. Skratka, ohranjajmo roke čiste in se tako izognimo potencialni bolezni.

»Pri kašljanju in kihanju bodimo pozorni, da to vedno počnemo v odprt papirnat robček, ki ga takoj po uporabi prepognemo in odvržemo v zaprt koš za odpadke. Če je sila in robčka nimamo pri sebi, kašljajmo v zgornji del rokava obleke v višini komolca in si takoj za tem pravilno umijmo roke.«

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

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.

ABC

- A** Astma je najpogostejša kronična bolezen pri otrocih.
- B** Nezdravljena astma lahko trajno okrne pljučno funkcijo in omeji otrokove dejavnosti.
- C** Ključ do uspešnega obvladovanja bolezni je dobro sodelovanje med starši, otrokom in zdravnikom.



Astma pri otrocih

Avtorica: **Nika Arsovski**

Astma je najpogostejša kronična bolezen pri otrocih, na njeno pojavnost pa močno vplivajo dejavniki, ki jim je otrok izpostavljen že v maternici, kot tudi tisti po rojstvu. Kljub napredku medicine in dostopnosti zdravljenja astma še dandanes predstavlja izziv, saj se njeni simptomi lahko skozi čas spreminjajo, ob neprimernem zdravljenju pa je lahko izjemno nepredvidljiva ter dodobra okrne kakovost življenja celotne družine. Nasprotno je – ob dobrem sodelovanju staršev in otroka v procesu zdravljenja – mogoče, bolezen navkljub, zagotoviti aktivno in polno otroštvo ter otrokom omogočiti dobre pogoje za igro in ukvarjanje s športom.

Otroci z astmo večino časa nimajo izrazitih težav in simptomov, so pa za to kronično bolezen značilna občasna poslabšanja, ki so posledica zoženja dihalnih poti. Te spremembe se izrazijo z oteženim dihanjem, ki lahko prestraši tako otroka samega kot njegove starše. Simptomi astme se najpogosteje izrazijo že pred otrokovim petim letom starosti, medtem ko se lahko tudi že pri dojenčkih pojavi oteženo dihanje, ki pa je največkrat posledica prehladnih in virusnih obolenj dihal, ne astme. »Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ima astmo že več kot 260 milijonov ljudi. Glede na raziskavo GAN (angl. *Global Asthma Network*) pa naj bi bila razširjenost astme na svetovni ravni 9,1 % pri otrocih, 11 % pri mladostnikih in 6,6 % pri odraslih. Nižja razširjenost astme se kaže v državah z nizkimi do niž-

jimi srednjimi dohodki, višja razširjenost pa je v državah z visokimi dohodki. Se pa v zadnjem času povečuje v državah z nižjimi do srednjimi dohodki. V Aziji je, na primer, pojavnost astme 3,4 %, medtem ko je v Severni Ameriki 8,3 %,« opozori na izsledke nedavnih študij **Aleksandra Zver, dr. med., specialistka pediatrije**, iz Službe za pljučne bolezni na Pediatrični kliniki Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani in doda: »V državah z nižjimi dohodki sta ustrezna postavitev diagnoze astme in zdravljenje neučinkovita, ne obstajata ali pa sta sploh nedostopna. Tudi smrtnost zaradi astme je posledica razlik med državami: slab dostop do zdravstvene oskrbe, pomanjkanje izobrazbe, neustrezna uporaba zdravil, dejavniki okolja, prepozna zdravniška pomoč, rasni dejavniki ...«.

Razumevanje astme pri otrocih

Kot poudarja sogovornica, je sama astma multifaktorska bolezen in je etiološko posledica interakcij med različnimi dejavniki. Ob tem navede okolijske dejavnike, kot sta onesnaženost zraka in prisotnost alergenov, pa osebne, npr. debelost, okužbe, alergijsko preobčutljivost in pomen genetike. Tveganje za razvoj astme pri otrocih je namreč višje v primeru prisotnosti te bolezni pri drugih družinskih članih. Specialistka pediatrije pri tem poudari raziskavo, ki jo je vodila skupina avtorjev na čelu z Lai CK in ki je preučevala globalne razlike v pogostosti in resnosti simptomov astme pri otrocih: »V raziskavi ISAAC, ki so jo pričeli izvajati leta 1991, je sodelovalo več kot sto držav in skoraj dva milijona otrok. Zbirali so podatke o simptomih astme, rinitisa in ekcema ter

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

podatke o dejavniki okolja in o življenjskem slogu. Opredelili so več dejavnikov tveganja za astmo in alergije, vključno z izpostavljenostjo tobačnemu dimu, onesnaženostjo zraka in s prehranskimi dejavniki. Poudarili so tudi ostale dejavnike okolja, kot so vlaga v domovih, trda goriva za kurjenje ipd.« Pri tem nekateri raziskovalci opozarjajo že na pomen materinega kajenja v obdobju med nosečnostjo in izpostavljenost otroka cigaretnemu dimu takoj po rojstvu. Spet druge raziskave so ob tem izpostavile tudi pomen dejavnikov, kot so izpostavljenost alergenom v vdihanem zraku v obdobju zgodnje mladosti in pogostost virusnih vnetij dihal.

Težko dihanje, kašelj, piskanje ...

Pri nekaterih otrocih se lahko simptomi astme z odrasčanjem izboljšajo, spet pri drugih poslabšajo. Pri drugih težave za nekaj let povsem izzvenijo in se kasneje v življenju znova pojavijo. Gre namreč za bolezen, ki pogosto poteka z izboljšanjem in poslabšanjem. Slednja lahko izzove vrsto dejavnikov od okužbe dihal, izpostavljenosti alergenom, cigaretnega dima do večjega telesnega napora. Simptomi se izrazijo z oteženim dihanjem, občutkom tiščanja v prsnem košu, lovljenjem sape, dražčim kašljem itd. »Težko dihanje, piskanje in suh kašelj, ki so značilni za astmo, so tudi sicer pri otrocih pogosti bolezenski znaki z velikim številom možnih vzročnih dejavnikov. Diferencialna diagnoza astme je pri otrocih zelo široka. Še posebej je težavna postavitev diagnoze pri predšolskih otrocih. Za astmo je značilna prisotnost enega ali več simptomov (težko dihanje, piskanje, suh kašelj, tiščeča bolečina v prsnem košu); velikokrat so težave izrazitejšje v večernem/nočnem času; sprožilci so različni (alergeni, smeh, telesni napor, virusna okužba, drugi dražljivci). Dodatni dejavniki, ki nas usmerjajo v diagnozo astme, so še simptomi alergijskega rinokonjunktivitisa, dokazane alergije na inhalatorne alergene in pozitivna družinska anamneza (za astmo in/ali alergije),« potrdi Aleksandra Zver in nadaljuje: »Pri starejšem otroku imamo na razpolago več diagnostičnih testov, s katerimi lahko astmo (oziroma, kot ji rečemo, bronhialno preodzivnost) tudi potrdimo. Izvedemo lahko spirometrijo in bronhodilatatorni test ter katerega od provokacijskih testov (metaholinski, obremenitveni test).«

Zdravljenje astme pri najmlajših

Kot omenjeno, se bolezen pogosto pojavi še pred vstopom otroka v šolo, v tem obdobju pa otrok še ni zmožen sodelovati pri izvedbi funkcijskih pljučnih testov, s katerimi bi lahko potrdili bolezen. Prav zato se zdravniki ob tem zaneajo na opažanja staršev, katerih podatki so nadvse dobrodošli pri oblikovanju same anamneze, na podlagi katere se, ob rezultatih alergoloških testov in kliničnega pregleda, postavi diagnoza. Z napredkom medicine je mogoče astmo že zelo dobro nadzorovati, pri tem pa je bistvenega pomena dosledno jema-

nje predpisanih zdravil v dogovorjenem odmerku. Zdravljenje astme poteka predvsem ob pomoči bronhodilatatorjev (za lajšanje simptomov in preprečevanja zoženja dihalnih poti) in protivnetnih zdravil za zdravljenje vnetij v dihalnih poteh. Pomembno vlogo v procesu zdravljenja prevzamejo starši, saj otroci, sploh mlajši, sami niso sposobni dosledne uporabe zdravil, kar pomembno vpliva na potek same bolezni in kakovost otrokovega življenja. Nezdravljena astma je namreč nadvse nepredvidljiva bolezen, ki močno okrne otrokovo pljučno funkcijo in mu onemogoča široko paleto dejavnosti. Prav tako lahko številna poslabšanja, ki so posledica neprimerne zdravljenja, vodijo v izostanke v šoli in pustijo dolgoročne posledice na pljuči.

Vloga staršev v samem procesu zdravljenja in obvladovanja astme

Sogovornica pri tem izpostavi pomen ustreznega sodelovanja med vsemi deležniki v procesu zdravljenja: »Obravnava astme pri otrocih in mladostnikih zahteva individualiziran, razvojni stopnji ustrezen in celosten pristop. Pomembno je partnersko sodelovanje otroka, staršev in zdravstvenega tima, dolgoročno načrtovanje ter sprotne prilagajanje ukrepov glede na stopnjo nadzora bolezni.« Glavni cilj je, kot navaja tudi Globalna strategija za obvladovanje in preprečevanje astme (GINA), doseči in ohraniti dober nadzor ter hkrati zmanjševati dolgoročna tveganja za neugoden potek bolezni. »Za ugoden potek bolezni je ključnega pomena tudi izobraževanje staršev in otrok,« izpostavi Aleksandra Zver in doda: »Sodelovanje pri zdravljenju se izrazito izboljša, če starši in otroci (seveda prilagojeno njihovi starosti) dobro poznajo simptome astme, starejši otroci sodelujejo pri izbiri ustrezne oblike zdravljenja in

»Nižja razširjenost astme se kaže v državah z nizkimi do nižjimi srednjimi dohodki, višja razširjenost pa je v državah z visokimi dohodki. Se pa v zadnjem času povečuje v državah z nižjimi do srednjimi dohodki.«

ga znajo pravilno uporabljati, da imajo pisni načrt za ravnanje v primeru poslabšanja ter prihajajo na redne kontrolne preglede. Samo z dobrim sodelovanjem med starši, otrokom in zdravnikom se dosežejo naslednji cilji obravnave astme: malo ali nič simptomov, nič težav ponoči, normalna telesna zmogljivost ter čim manjše tveganje za poslabšanje v prihodnosti. Pomembno je, da zdravnik omogoči odprto komunikacijo in skupaj s starši ter, če je otrok že dovolj star in zrel, tudi z otrokom oblikuje cilje zdravljenja in načrt, kako jih doseči. Glede na to, da otroci in njihovi starši vsak dan sprejemajo odločitve glede vodenja astme, je nujno, da so ustrezno poučeni o naravi bolezni, pravilni uporabi inhalacijskih zdravil, obvladovanju sprožilcev in ukrepanju ob poslabšanju.« Ob morebitnem poslabšanju je nujno pravočasno prepoznavanje znakov poslabšanja in čimprej ukrepanje po navodilih, ki jih je predpisal izbrani zdravnik. Tudi sicer pa je priporočljivo, da poleg doslednega jemanja zdravil v predpisanem odmerku uvedemo zdrav življenjski slog, ki vključuje tudi redno telesno dejavnost.



Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

ABC

- A** Metabolične adaptacije mnogi ne zaznajo.
- B** Večinoma pojemo premalo beljakovin.
- C** Katabolizem naj bi razgrajeval maščobo, ne mišic.



Nič ne jem, a se redim

Avtorica: Irena Pfundner

Teža ni samo rezultat količine dnevnega vnosa hrane. Telo je hormonski, presnovni in prilagoditveni sistem, ki se zna tudi braniti pred hujšanjem. Če želimo zares izgubiti kilograme, moramo vsaj približno razumeti osnovne presnovne procese v telesu in se hujšanja lotiti celostno – s pravilno prehrano, polno beljakovin, rednim gibanjem, ustrezno hidracijo, zadostnim spanjem in zavestnim zmanjševanjem stresa.

Mit o štetju kalorij

Povsem osnovna teorija hujšanja je tista, ki jo je verjetno slišal že vsakdo – recept za izgubljanje kilogramov sta manjši vnos in večja poraba kalorij. Tako se ustvari kalorični deficit. Torej manjši vnos hrane in več redne rekreacije. Mnogim to pomaga, ni pa vse tako preprosto in enoznačno.

Preračunavanje kalorij je v prvi vrsti problematično, ker meritve teh vrednosti ne morejo biti stoddostno natančne, gre bolj za približne vrednosti, ki ne morejo veljati za vsakega posameznika enako. Kot drugo pa imamo ljudje različne stopnje bazalnega metabolizma.

Bazalni metabolizem je najnižja količina energije, ki jo mora telo prejeti za normalno delovanje. Gre za količino kalorij, ki jo telo

potrebuje dnevno, da lahko vzdrži normalno delovanje vseh telesnih funkcij in organov. Večina te energije se porabi za osnovne življenjske funkcije (dihanje, bitje srca ...). Pri zmerno aktivni osebi predstavlja bazalni metabolizem 50–65 % celotne dnevne porabe energije. Morda še bolj natančno izhodišče je presnova v mirovanju, ki predstavlja količino porabljene energije med počivanjem. Ta je za približno 10 % višja od bazalnega metabolizma, saj vključuje porabo energije v običajnih pogojih doma (energijo porabimo, da jemo, se kdaj pa kdaj prestavimo v drug prostor ipd.).

Presnova v mirovanju je spremenljivka, ki se od posameznika do posameznika razlikuje. Nanjo vplivajo starost, spol, telesna konstitucija, količina mišične in maščobne mase itd.

Pa se kalorije v praksi še štejejo? Osebni trener in prehranski svetovalec **Gašper Simčič** nam je potrdil: »Ja, kalorije še štejemo, ker je to še vedno najbolj natančno merjenje. Američani sicer uporabljajo druge merske enote, denimo dlan ali palec, ampak so tudi te zgolj ocena. Odvisno je jasno, kako veliko dlan ima nekdo in koliko se gre z mero čez velikost palca.«

Pozorni moramo biti tudi na dejstvo, da se kalorije ne absorbirajo v telo pri vseh enako. Različni kalorični viri imajo različne vplive na naše hormone. Kot primer si lahko ogledamo 180 kalorij oreščkov, ki se ne absorbirajo enako kot 180 kalorij pice. Iz pice absorbiramo večino kalorij, medtem ko 20 % kalorij iz oreščkov ne, saj je maščoba tam shranjena v vlaknastih celičnih stenah, ki med

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

prebavljanjem ne razpadejo. Ker so oreški polni vlaknin, nas tudi nasitijo za dlje, medtem ko bi po kosu pice najraje takoj pojedli še enega, saj tam vlaknin ni. »Teh 20 % je spet posplošena ocena, saj je odvisno od tega, katere oreščke zaužijemo, so ti celi, sesekljeni ali v obliki masla. V masleni obliki je denimo absorpcija stoototna,« je še pojasnil Simčič.

Metabolična adaptacija

Včasih smo sami sebi največji sovražnik. Do neke mere mentalno, ker se je novim navadam težko privaditi. Svoje pa doda tudi telo samo, ki se želi vedno zaščititi. Namreč, ko naša telesa zaznajo, da vnos kalorij v telo konstantno upada, to razume kot grožnjo oz. nevarnost. Zato takoj aktivira določene fiziološke procese, ki bodo telo zaščitili pred zmanjšanim vnosom kalorij. Med te procese sodi znižanje presnove v mirovanju in trošenje manjše količine energije. To so ostanki

»Telesno težo nadzorujejo naši možgani, ki največ informacij za svoje delovanje prejmejo iz hormonov. Višji vnos beljakovin povečuje količino hormonov, ki vzbujajo občutek sitosti in zmanjšujejo količino hormona lakote.«

naravnih procesov, ki so jih v daljni preteklosti potrebovala človeška telesa, da so lahko preživela tudi daljša obdobja brez hrane, da so se v težkih obdobjih zaščitila pred stradanjem. Nekateri znanstveniki trdijo celo, da imajo naša telesa nekakšno »izhodiščno težo« oz. genetsko določeno težo, katero bodo

vedno skušala ohranяти, ne glede na to, kaj pojemo in koliko se gibamo. To zaščito telo ustvarja na različne načine:

- z upočasnjevanjem metabolizma: Z zmanjšanim vnosom kalorij začnemo izgubljati mišično maso in maščobe. Izguba telesne mase vodi v pričakovano upočasnitev

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Podarimo zdravje

Optika Teržan



V Optiki Teržan, strankam nudimo celovito storitev, od ustreznega okulističnega pregleda, katerega izvaja oftamolog, do izdelave in servisiranja očal.

Na podlagi zdravnikove meritve dioptrije, Vam bomo pomagali pri izboru ustreznega korekcijskega okvirja ter Vam svetovali pri izbiri najprimernejšega korekcijskega stekla.

Svetovali Vam bomo tudi pri izbiri ustreznih sončnih očal, kontaktnih leč, otroških očal in ostalih optičnih pripomočkov, ki jih nudimo.

Optika Teržan | Mariborska cesta 54, 3000 Celje
Tel: 03/491-38-00, 051 308 800 | www.optika-terzan.si

Električni dvizni počivalnik

- eleganten, vzdržljiv, udoben
- omogoča štiri različne položaje: sedeči, sproščujoč, ležeči in položaj za vstajanje
- različne širine in globine sedeža, različni materiali oblaženja
- na voljo z enim ali dvema motorjema
- splošna garancija 2 leti, na mehanske dele in motor 5 let
- narejeni v Franciji



Za naročila v marcu nudimo 5% popust

T: 01 433 22 71 / www.pocivalniki.com / www.medprotect.si

Stay Vital Active

Stay Vital Active magnezijevo olje in gel z OptiMSM sta kakovostna slovenska izdelka z visoko koncentracijo magnezija in MSM. Namenjena sta nanosu na kožo za učinkovito masažo mišic in sklepov po fizični aktivnosti, kjer se hitro absorbirata in podpreta regeneracijo. Gel je primeren tudi za občutljivo kožo. Dermatološko testirano.

Na voljo v lekarnah in na www.StaySmart.si
Telefon: 02 333 5662, info@ios.si



AUDIO BM slušni aparati

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

AUDIO BM
SLUŠNI APARATI
VEČ ZA VAŠ SLUH

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

metabolizma, se pa ta lahko upočasni še za dodatnih 15 %. Tudi ščitnica se lahko odzove na zmanjšan vnos kalorij in izloča manj hormonov, kar lahko vpliva na končno formulo izračuna porabe energije v mirovanju.

- s prilagojeno uporabo virov energije: Sčasoma bo telo najverjetneje namesto maščobe začelo uporabljati ogljikove hidrate, maščobo pa zadrževati. V procesu hujšanja se v presnovnem procesu dogaja t. i. katabolizem, razgradnja lastnih tkiv za ustvarjanje potrebne energije. Kadar se za to porabljajo maščobe, telo začne hujšati. V primeru prevelikega energijskega primanjkljaja, pomanjkanja beljakovin in brez mehanske obremenitve (vaje za moč) pa se začnejo razgrajevati mišice. Slednji katabolizem v procesu hujšanja ni zaželen.
- z upravljanjem nadledvične žleze: Nadledvična žleza je tista, ki upravlja s hormonom kortizolom, tj. hormon, ki ga izloča v stresnih trenutkih. Med stres lahko sodi tudi omejevanje vnosa kalorij v telo. Ob povečani stopnji kortizola pa telo spremeni proces skladiščenja in izgorevanja maščob.
- z upravljanjem hormonov za tek: Ob zmanjšanemu vnosu kalorij hormoni začnejo delovati drugače, predvsem tako, da potlačujejo občutek polnosti in spodbujajo večji tek.
- s spreminjanjem delovanja možganov: Z zmanjšanim vnosom kalorij se zmanjša tudi delovanje hipotalamusa – dela možganov, ki regulira čustva in zavesten vnos hrane, zato zmanjšuje naš nadzor in presojo o logičnih odločitvah pri hrani.

Kakšne pa so izkušnje v praksi? »Zelo redko ljudje opazijo sindrom metabolične adaptacije,« pojasnjuje Simčič. »Ljudje na to niso pozorni, ne razumejo oz. ne dojemajo teorije

v ozadju, premalo časa vztrajajo pri programu in običajno ne jedo, kot jim je naročeno.«

»Proces izgubljanja kilogramov je zares večplasten, ko je treba življenjski slog spremeniti na več področjih. Pogosto spregledani in pozabljeni dejavniki so še spanje, hidracija, manjša količina stresa, gibanje ... Vsi vplivajo na proces izgube kilogramov.«

Premajhen vnos beljakovin

Če nekdo reče, da nič ne je, pogosto je le napačno. Če »nič ne jemo«, verjetno ne jemo prav. Največji krivec je pogosto v količini beljakovin, ki jih zaužijemo. Prav beljakovine so namreč tiste, ki lahko maksimalno povečajo porabo energije (kalorij) in s tem vplivajo na proces izgubljanja telesne teže. Hrana z visoko vsebnostjo beljakovin spodbuja presnovo, zmanjšuje tek in deluje na hormone, ki vplivajo na uravnavanje telesne teže.

Telesno težo nadzorujejo naši možgani, ki največ informacij za svoje delovanje prejmejo iz hormonov. Višji vnos beljakovin povečuje količino hormonov, ki vzbujajo občutek sitosti in zmanjšujejo količino hormona lakote.

Torej, če bomo nekaj ogljikovih hidratov in maščob zamenjali z beljakovinami, se bomo počutili bolj site dlje časa.

Termični učinek hrane (izgorevanje energije med presnovo hrane in po njej) je energija in kalorije, ki se potrošijo za presnovo hrane po njenem zaužitju. Termični učinek beljakovin (20 do 30 %) je bistveno večji kot pri ogljikovih hidratih (5–10 %) ali maščobah (0–3 %). V praksi bi to pomenilo, da če zaužijemo 100 kalorij beljakovin, telo to zazna kot 70 uporabnih kalorij. Poleg tega pa beljakovine še zmanjšujejo tek in lakoto.

Simčiča smo povprašali, koliko beljakovin bi morali zaužiti in kakšen delež v prehrani naj bi predstavljale. »Ne gledamo deleža, ampak predvsem grame na kilogram telesne teže,« nam je pojasnil, »nove smernice za ženske so, da bi morale dnevno zaužiti med 1,2 in 1,5 g beljakovin na kilogram telesne teže, za moške pa med 1,5 in 2 g na kilogram telesne teže. Tega večina ljudi ne uspe doseči. Po mojih izkušnjah in opazovanjih iz prakse ženske na dan pojedjo povprečno manj kot 50 g beljakovin. Torej pri 60 kilogramih telesne teže je to le 0,8 g beljakovin na kilogram telesne teže.«

Hrana, bogata z beljakovinami, je lahko živalskega ali rastlinskega izvora. Živalske beljakovine dobimo iz pustega mesa (piščanec, puran, pusto goveje meso), rib in morskih sadežev (tuna, losos, sardine, postrvi), jajc in mlečnih izdelkov (skuta, grški jogurt, navaden jogurt, sir z manj maščobami). Rastlinske beljakovine pa lahko dobimo iz stročnic (leča, čičerika, fižol, grah), sojinih izdelkov (tofu, tempeh, edamame), polnozrnatih žit (kvinoja, ovseni kosmiči) ter oreščkov in semen (mandlji, arašidi, bučna semena, sončnična semena).

Spanje, gibanje in hidracija

Proces izgubljanja kilogramov je zares večplasten, ko je treba življenjski slog spremeniti na več področjih. Pogosto spregledani in pozabljeni dejavniki so še spanje, hidracija, manjša količina stresa, gibanje ... Vsi vplivajo na proces izgube kilogramov.

Spanje je tihi regulator teže, saj ni zgolj priložnost za počitek, temveč je to aktivno hormonsko in presnovno obdobje. Po neprepani noči telo varčuje z energijo, namesto da bi jo kurilo, saj se hormoni ne uravnovešijo (stresni hormoni in hormoni lakote so povišani), mišice se slabše regenerirajo, več je mišičnega katabolizma itd.

Voda ni nekaj, kar zaužijemo za žejo, temveč je osnova vseh presnovnih procesov. Pomembno vlogo igra pri razgradnji maščob, vpliva na tek, saj žejo pogosto zamenjujemo z lakoto, ter vpliva na gibanje, saj smo z blago dehidracijo manj aktivni in porabljamo manj energije.

Hkrati pa ne smemo zanemariti niti gibanja in vpliva stresa. Gibanje in aktivno zmanjševanje stresa telesu sporočata, da je v varnem okolju, zato lažje ohranja mišice in kuri maščobo.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



ABC

- A** Povprečna starost prvorodke v Sloveniji je leta 2024 znašala 29,6 leta.
- B** Plodnost se po 35. letu skoraj prepolovi.
- C** S težavami pri zanositvi se sooča vsak šesti do sedmi par.

Zahtevnejša pot do starševstva

Avtorica: **Nika Arsovski**

Število rojstev se v zadnjih letih zmanjšuje, medtem ko se je starost matere ob rojstvu otroka v tem času precej povečala. Če se je ta v sedemdesetih letih minulega stoletja gibala okrog 23. leta, je po prehodu v novo tisočletje poskočila na več kot 28 let, leta 2024 je bila povprečna starost prvorodke 29,6 leta. Razloge za to je mogoče pripisati široki paleti dejavnikov, mnogim sta skupen imenovalec sodoben način življenja in razmere v družbi. Odločitev za otroka je namreč ena najpomembnejših odločitev, ki jih v življenju sprejememo, starševstvo pa najbolj odgovorna vloga, ki jo v življenju prevzamemo.

Članek je nastal v sodelovanju s **prof. dr. Edo Vrtačnik Bokal**.

Družba se je v zadnjih petih desetletjih pošteno spremenila, prav tako pa tudi vloga ženske v njej. Naše babice so po večini postale mame prej kot naše mame in bistveno prej kot me, predstavnice generacije, rojene v času osamosvojitve. Medtem pa se naše telo in naše reproduktivne sposobnosti niso kaj dosti spremenili. S starostjo namreč plodnost pri ženski upada, po 35. letu je že skoraj za polovico slabša kot pri 25. letih. Prav zato so pogostejše tudi težave z zanositvijo tako v Sloveniji kot tudi drugod v zahodnem svetu. »Javnost ima pogosto rada natančne, primerljive številke, ki bi jasno pokazale, kolikšen delež prebivalstva se sooča z neplodnostjo – tako v Sloveniji kot tudi širše v Evropski uniji ali celo na svetovni ravni. Vendar je pridobivanje takšnih podatkov zahtevno. Države se

namreč med seboj močno razlikujejo tako kulturno kot družbeno: neplodnost je v nekaterih okoljih še vedno tabu tema, o kateri se redko govori in je zato manj vidna, medtem ko jo drugod obravnavajo kot pomemben javnozdravstveni problem, primerljiv z drugimi kroničnimi boleznimi,« pojasnjuje **prof. dr. Edo Vrtačnik Bokal, specialistka ginekologije**, ki se dnevno srečuje s pari, ki se soočajo s težavami pri zanositvi in doda: »Celovitih epidemioloških študij, ki bi z visoko natančnostjo opredelile razširjenost neplodnosti, trenutno ni. Na voljo so predvsem ocene, ki kažejo, da se s težavami pri zanositvi sooča približno vsak šesti do sedmi par. Ta podatek velja tako za Slovenijo kot tudi za večino razvitih evropskih držav.« Pri interpretaciji slovenskih podatkov pa sogovornica opozori tudi na demografski kontekst. Slovenija ima trenutno relativno majhno število žensk v rodni dobi, kar je posledica izrazitega upada rojstev v prvi polovici devetdesetih let (z naj-

nižjo stopnjo okoli leta 2003). To se odraža v manjšem absolutnem številu rojstev in posledično tudi v manjšem absolutnem številu žensk z zmanjšano plodnostjo. Delež parov, ki se soočajo z neplodnostjo, pa, še opozori Vrtačnik Bokalova, kljub temu ostaja približno enak.

Kateri so najpogostejši dejavniki za težave pri zanositvi?

Verjetnost zanositve v mesečnem ciklu je sicer med 20 in 25 %, kar med 85 in 90 % parov pa zanosijo po letu nezaščitenih odnosov. A dejstvo je, da je parov, ki se soočajo s težavami pri zanositvi, dandanes več kot nekoč. Če si ogledamo podatke za leto 2020, je 94,2 % parov zanosilo spontano, 1,1 % je bilo zanositev po indukciji ovulacije oz. umetni inseminaciji, 4,7 % parov pa je zanosilo s pomočjo IVF-postopka. Kot pojasni sogovornica, se danes z izzivi pri zanositvi sooča veliko število parov, razlogi za zmanjšano plodnost pa so večplastni. Poleg endokrinoloških motenj,

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

neprehodnosti jajcevodov (bodisi zaradi vnetij ali predhodnih abdominalnih operacij) in moških dejavnikov neplodnosti je vse več težav mogoče pripisati tudi endometriozii. »Ali je endometriozna res v porastu ali pa jo danes zgolj hitreje in natančneje prepoznavamo, težko z gotovostjo trdim. Zanesljivo pa lahko povem, da sodobna medicina tem ženskam zna učinkovito pomagati – tako z zdravili kot z operativnimi posegi. S tem ne le da pomembno ublažimo bolečine in izboljšamo kakovost njihovega vsakdanjega življenja, temveč jim pogosto omogočimo tudi hitrejšo in uspešnejšo pot do materinstva,« o zdravljenju kronične bolezni, ki je posledica razraščanja maternični sluznici podobnega tkiva zunaj maternice, pove strokovnjakinja, ki kot pomemben dejavnik zmanjšane plodnosti omeni tudi odlašanje materinstva v pozna trideseta ali celo štirideseta leta: »Po 35. letu starosti opazimo izrazit upad števila jajčnih celic, še pomembnejši pa je padec njihove kakovosti. To pacientkam jasno pojasnimo in skupaj z njimi ocenimo realne možnosti za uspešen izid zdravljenja ter rojstvo zdravega otroka. Kljub temu je ta realnost pogosto težko sprejemljiva. Pričakovanja žensk so pogosto oblikovana tudi na podlagi izjemnega napredka medicine na številnih drugih področjih, kjer so danes mogoči skorajda čudeži. Žal pa jajčnika, organa, ki se v telesu najhitreje stara, še ne znamo pomladiti.«

Sodoben način življenja

Kot poudarja sogovornica, pri vse pogostejših težavah z zanositvijo nikar ne gre spregledati niti sodobnega načina življenja. Ta se je v zadnjih nekaj desetletjih pošteno spremenil. »Svet postaja vse bolj globalen, pari pogosto ne živijo skupaj, temveč se zaradi dela ali bivanja v različnih državah srečujejo le občasno – ob koncih tedna ali v času dopustov. Tak način življenja je lahko precej 'virtualen' in ne omogoča rednih spolnih odnosov, ki so pogoj za zanositev. Poleg tega opazamo porast disfunkcionalnih partnerskih odnosov in majhno pogostost spolnih odnosov, kar dodatno zmanjšuje možnosti za spontano

nosečnost,« kot enega izmed dejavnikov izpostavi Eda Vrtačnik Bokal, ki ob tem navede tudi število prvih pregledov zaradi neplodnosti Ambulante za neplodnost na Ginekološki kliniki v Ljubljani skozi leta. Ambulanta zaradi svoje velikosti predstavlja pomemben pokazatelj trendov neplodnosti. V letu 2021 so zabeležili 1940 prvih pregledov, leto kasneje 51 več kot leto poprej (1991), nato pa je število počasi začelo upadati. Leta 2023 so zabeležili 1800 prvih pregledov, leto kasneje 1696 in lani 1612. A čeprav se absolutno število prvih pregledov zadnja leta zmanjšuje, to ni posledica čakalnih dob (saj jih v tovrstnih ambulantah ni), temveč predvsem posledica manjšega števila žensk v reproduktivnem obdobju: »Skrb vzbujajoče pa je dejstvo, da je med njimi vedno več žensk v poznem reproduktivnem obdobju, pri katerih so rezultati zdravljenja slabši, stopnja rojstev zdravih, živorojenih otrok pa bistveno nižja.«

Dejavniki življenjskega sloga kot tveganje za zmanjšano reproduktivno uspešnost

To pa niso edine spremembe globalizacije, pomemben dejavnik tveganja pri uspešnosti zanositve je tudi splošno zdravje tako bodoče matere kot očeta. Med dejavniki, ki negativno vplivajo na potek nosečnosti in uspešnost zanositve, nikakor ne gre spregledati niti povišane telesne teže niti nezdravih navad, kot je kajenje. Kot z žalostjo pove sogovornica, se »v času izobilja informacij in številnih možnosti za zdrav življenjski slog trendi obračajo v napačno smer«. Ob tem omeni porast ljudi s povečano telesno maso in pomanjkljivo telesno dejavnostjo ter nezdravimi navadami, kot so kajenje, uživanje alkohola in nedovoljenih snovi. Vse to dokazano negativno vpliva na možnost spontane zanositve, hkrati pa tudi na izide nosečnosti po postopkih zunajtelesne oploditve. »Ko se s temi izzivi srečujejo pari, ki se soočajo z neplodnostjo, jim zdravstveni delavci pogosto ponudimo hiter in splošen odgovor: pomemben je zdrav življenjski slog. A prav ti pari so takšnih nasvetov pogosto že naveli-

čani. Kamor koli se obrnejo – na družbena omrežja, v medije ali zdravstvene ustanove –, so sporočila podobna, pogosto klišejska in brez osebnega pristopa. Pri tem se vse prepogosto spregleda dejstvo, da je spreminjanje navad, ki so posamezniku lastne, pogosto ena najtežjih, včasih celo skoraj nemogočih nalog,« na težavo pri predajanju informacij opozori Bokal Vrtačnikova in doda: »Zato moramo biti pri podajanju teh priporočil izjemno previdni in strokovno spretni. Nikakor ne smemo vzbuditi občutka krivde ali dodatnega nelagodja pri pacientih. Priporočila o spremembi življenjskega sloga so lahko učinkovita in smiselna le takrat, ko jih spremlja aktiven, podporen pristop zdravnika – z vodenjem, spremljanjem in realnimi cilji v obdobju sprememb.«

Zgodnje prepoznavanje opozorilnih znakov zmanjšane plodnosti

O neplodnosti govorimo, ko pri paru po letu nezaščitenih spolnih odnosov ne pride do zanositve. A kot omeni sogovornica, je zgodnje ukrepanje pri zdravljenju neplodnosti ključnega pomena. Sploh v času, ko imamo na tem področju že toliko izkušenj, da se ni več smiselno strogo držati klasične definicije, po kateri se par obravnava šele, če ob rednih, nezaščitenih spolnih odnosih ne zanosijo v enem letu. »Zato je priporočljivo, da se pari ob najmanjšem sumu na zmanjšano plodnost čim prej naročijo pri osebnem ginekologu, ki bo po začetni oceni in po potrebi par napotil k specialistom reproduktivne medicine. Med najpogostejše opozorilne znake pri ženskah sodijo neredni menstrualni ciklusi, zelo močne ali zelo šibke menstruacije, debelost, znaki androgenizacije, predhodne operacije, prebolela vnetja rodil, bolečine v spodnjem delu trebuha, pridružene kronične bolezni ter redna uporaba določenih zdravil. Pri moških so pomembni predvsem podatki o operacijah v otroštvu zaradi nespuščenih testisov, pa tudi informacije o drugih boleznih in stalni terapiji,« poudari Vrtačnik Bokalova, ki je po vseh teh letih še vedno presenečena nad tem, kako malo pari pogosto povedo o lastnih zdravstvenih težavah, preteklih boleznih in zdravljenju. Zato si pri tem pomagajo s podatki iz centralne podatkovne platforme za paciente, na podlagi katerih lahko nato usmerjeno in natančneje postavijo vprašanja ter ustrezno diagnostiko. Ker je v Sloveniji ginekološka mreža dobro razvita in dostopna, praviloma ni težav s hitrim vstopom v diagnostične in terapevtske postopke, zato pa večjo težavo predstavlja miselnost, da je časa še dovolj, poudari sogovornica. »Takšno čakanje pogosto ni upravičeno, saj pari po nepotrebnem izgubljajo dragoceni čas, se starajo in si s tem zmanjšujejo možnosti za zanositev,« zaključuje in v premislek doda: »V sodobni družbi je eden ključnih kazalnikov kakovosti zdravstvene obravnave prav to, kako hitro lahko posameznik ali par pride do nosečnosti, ko se zanj zavestno odloči.«

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

Kakšen je pa tvoj ciklus?

VODILNI v kategoriji¹

Za ženske:

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

Naravno brez laktoze in glutena.

2 g mio-inozitola + 200 µg aktivne folne kisline v 1 vrečki

RICHTER CycleBalance®

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

1. kategorija 12D6 = "Izdelki za podporo menstrualnega ciklusa" (IQVIA, MAT (SI) 2024).

GEDEON RICHTER

ZBOLJŠANA SESTAVA Z AKTIVNO FOLNO KISLINO

ABC

A Današnji mladostniki odraščajo v digitalnem svetu, pod pritiski uspešnosti ter negotovi prihodnosti.

B Mladostniki najprej potrebujejo odnos, v katerem se počutijo varni.

C Mladostnik potrebuje starše, ki zmorejo ostati v odnosu – tudi takrat, ko je težko.



Težave mladostnikov danes

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Mladostništvo je obdobje velikih sprememb. Telo se razvija, možgani dozorevajo, identiteta se oblikuje, odnosi postajajo kompleksnejši. To je čas raziskovanja, iskanja sebe in postopnega osamosvajanja od staršev. Hkrati pa je to tudi obdobje povečane ranljivosti. Vedno več staršev, učiteljev in strokovnjakov opaza, da se mladostniki danes soočajo z izrazitimi duševnimi stiskami – od stresa in anksioznosti do motenj hranjenja in različnih oblik zasvojenosti.

Čeprav so te težave pogosto predstavljene kot »novodobne«, mladostniške stiske same po sebi niso nove. Kar je novo, so okoliščine, v katerih današnji mladostniki odraščajo: digitalni svet, stalna primerjava z drugimi, pritisk lepotnih idealov in uspešnosti, hiter tempo življenja ter negotovost glede prihodnosti. Vse to vpliva na njihov notranji svet. Ko razumemo, kaj se z mladostniki dogaja, jim lahko bolje stojimo ob strani.

Stres pri mladostnikih: ko pritiska postane preveč

Stres je normalen odziv telesa na zahteve okolja. V zmerni meri je celo koristen – pomaga pri motivaciji, učenju in doseganju ciljev. Težava nastane, ko stres postane kroničen. Mladostniki danes pogosto poročajo o pritisku na več področjih. To so izrazita tekmovalnost v šolskem okolju, ki se ji pogosto pridružijo tudi pričakovanja staršev. Vir stresa za

mladostnike so socialni odnosi in potreba po sprejetosti med vrstniki. Mladostniki, predvsem dekleta, so danes zaradi družbenega pritiska močnejše kot nekoč obremenjeni z videzom in telesno podobo, hkrati pa jih pesti negotovost glede prihodnosti.

Uporaba sodobne tehnologije dodaja svoje. Mnogi so nenehno »dosegljivi« na telefonu in družbenih omrežjih. Ni več jasne meje med šolo, prostim časom in družabnim življenjem. Ko se primerjajo z idealiziranimi podobami na spletu, se pri njih občutek, da niso dovolj dobri, še poveča.

Dolgotrajen stres se lahko kaže kot razdražljivost, težave s spanjem, upad motivacije in telesne težave (glavoboli, bolečine v trebuhu). Mladostnik se umakne od dejavnosti, ki so ga prej veselile. Pomembno je vedeti, da mladostniki pogosto ne znajo ubesediti svojega stresa. Namesto »pod stresom sem« bomo prej slišali »vse mi gre na živce« ali »pusti me pri miru«.

Biti v nenehnih skrbih

Anksioznost je več kot le občasna živčnost. Gre za vztrajno notranjo napetost, strah ali skrb, ki presega realne okoliščine. V mladostništvu se lahko pojavijo različne vrste anksioznosti, pogoste so socialna anksioznost (strah pred ocenjevanjem drugih), generalizirana anksioznost (stalne skrbi o različnih stvareh), panični napadi in anksioznost, povezana s šolo.

Anksiozen mladostnik lahko deluje kot perfekcionista, pretirano odgovoren ali pa se začne izogibati situacijam, ki mu povzročajo nelagodje (npr. ustnemu spraševanju, druženju, javnemu nastopanju). Navzven je lahko videti »priden in uspešen«, znotraj pa ga razjedajo dvomi in strahovi. Prav zato je anksioznost pogosto spregledana. Pomembno je vedeti, da anksioznost ni znak šibkosti ali razvajenosti. Je signal, da je notranji sistem preobremenjen.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

»Motnje hranjenja redko nastanejo zaradi enega samega vzroka. Gre za preplet osebnostnih značilnosti, družinskih odnosov, družbenih idealov lepote in izkušenj, ki jih je mladostnik v zvezi s samopodobo in telesom doživel v življenju.«

Motnje hranjenja: več kot izbirčnost ali neješčnost

Motnje hranjenja niso »modna muha« ali zgolj želja po lepem videzu. So resne duševne motnje, ki so pogosto povezane z nizko samopodobo, potrebo po nadzoru in težavami v čustvenem doživljanju.

Najpogostejše oblike so anoreksija, bulimija in kompulzivno prenašanje. Hrana v teh primerih postane način, s katerim mladostnik poskuša uravnavati svoja čustva. Nekateri mladostniki skušajo z omejevanjem hrane pridobiti občutek nadzora v življenju. Drugi s prenašanjem blažijo napetost, žalost ali praznino.

Motnje hranjenja redko nastanejo zaradi enega samega vzroka. Gre za preplet osebnostnih značilnosti, družinskih odnosov, družbenih idealov lepote in izkušenj, ki jih je mladostnik v zvezi s samopodobo in telesom doživel v življenju. Včasih so motnje hranjenja posledica zlorabe, predvsem spolne. Pomembno je, da jih dovolj zgodaj prepoznamo. Opozorilni znaki so lahko obsedenost s kalorijami, tehtanjem hrane ali telesno težo, skrivanje prehranjevalnih navad, izrazit strah pred pridobivanjem teže, pogoste spremembe razpoloženja in umikanje iz družbe. Motnje hranjenja imajo eno najvišjih stopenj umrljivosti med duševnimi motnjami, zato je strokovna pomoč izjemnega pomena.

Zasvojenosti: beg pred neprijetnimi občutki

Ko govorimo o zasvojenosti pri mladostnikih, pogosto najprej pomislimo na alkohol in droge. A danes so zelo razširjene tudi zasvojenost z videoigami in družbenimi omrežji, zasvojenost s spletnimi vsebinami in kompulzivno nakupovanje. Zasvojenost ni le v snovi ali vedenju – predvsem gre za odnos do notranjih občutkov. Zasvojenost je pogosto poskus pobega pred občutkom osamljenosti, pred tesnobo ali dolgočasjem ter pred občutkom manjvrednosti.

Zasvojenost ponuja kratkotrajno olajšanje, dolgoročno pa stisko pogloblja. Pozorni bodimo na naslednje znake. Ko opazimo, da naš mladostnik izgublja nadzor nad uporabo novih tehnologij ali določenim vedenjem, je to znak, da je s tem najverjetneje vsaj malo

že zasvojen. Prav tako je znak zasvojenosti zanemarjanje šole ali odnosov ali če postane pretirano razdražljiv ob omejitvah; če svoje vedenje pred nami skriva ali ima potrebo po čedalje več.

Moraliziranje ne bo pomagalo. Poskusimo se pogovoriti z mladostnikom in ugotoviti, kaj s takšnim zasvojenjskim vedenjem uravnava. Pomembno je tudi, da mu postavimo jasne meje pri uporabi moderne tehnologije, pri zapravljanju denarja in podobno ter da pri tem ne popuščamo.

Zakaj so mladostniki danes še posebej ranljivi?

Raziskave kažejo, da so možgani mladostnikov še v razvoju, zlasti območja, katerih naloga je uravnavanje impulzov, načrtovanje in reguliranje čustev – prefrontalni korteks možganov še ni dokončno razvit. To pomeni, da močnejše doživljajo občutke, hkrati pa imajo manj notranjih orodij za njihovo regulacijo.

Poleg tega današnji svet prinaša dodatne izzive, kot so nenehna izpostavljenost ocenam in primerjavam in to, da imajo mladostniki manj nestrukturiranega prostega časa, o katerem bi odločali sami in ga sami zapolnili z vsebinami in odnosi oziroma stikom s sabo. Temu se pridružujejo večja akademska in karierna negotovost, hitre družbene spremembe in hiter način življenja. Mladostniki tako pogosto krmarijo med visokimi pričakovanji in občutkom, da nimajo dovolj opore.

Kaj mladostniki najbolj potrebujejo?

Pogosto odrasli iščemo »prave besede« ali rešitve. A mladostniki najprej potrebujejo odnos, v katerem se počutijo varni in v katerem vedo, da so sprejeti tudi takrat, ko jim ne gre najbolje. Varni se počutijo tudi takrat, ko jih poslušamo brez tega, da jim vsiljujemo svoje nasvete in rešitve. Potrebujejo naše razumevanje in ne pridige – pred pridigo se hitro zaprejo. Pomembno jim je, da občutijo, da se zanimamo za njihov svet. Ne le za ocene, temveč za njihove občutke, odnose, strahove.

Potrebujejo tudi naša realistična pričakovanja, saj vemo, da popolnost ni dosegljiva –

niti pri nas niti pri mladostnikih. Na mladostnike pa močno vpliva tudi to, kako mi sami znamo ravnati s stresom in čustvi.

Kdaj poiskati strokovno pomoč?

Strokovno pomoč poiščemo, kadar stiska traja dlje časa in se simptomi stopnjujejo. Ko opazimo, da mladostnik opušča vsakdanje dejavnosti, ko opazimo samopoškodovalno vedenje ali ugotovimo, da se pri njem pojavijo misli na smrt ali samomor.

To, da poiščemo pomoč, ni znak neuspeha staršev ali mladostnika. Je znak odgovornosti in skrbi. Psihoterapija lahko mladostniku ponudi varen prostor, kjer lahko razume svoje doživljanje, razvija čustvene veščine in gradi bolj zdravo samopodobo.

Regulirani starši – varen mladostnik

Veliko staršev želi biti varen prostor za svojega mladostnika, a jih njegovo vedenje zadene na zelo osebni ravni. Sproži občutke nemoči, jeze, krivde, sramu, včasih pa odpre tudi stare, še nepredelane rane iz njihove lastne mladosti in otroštva. Varen odnos z mladostnikom se ne začne pri popolnem otroku, ampak pri dovolj reflektiranem odraslem.

Ko je starš čustveno preplavljen, ne more biti varen prostor. Takrat delujemo iz obrambnih vzorcev (napad, umik, kontrola, moraliziranje). Najprej moramo torej pomiriti sebe. To pomeni, da vzamemo odmor pred odzivom, s tem da zavestno dihamo ali odložimo pogovor. Priznati si moramo, da smo trenutno preveč vznemirjeni za dober pogovor. S samoregulacijo pokažemo svojo zrelost.

Pomembno je tudi, da ločimo mladostnika od lastne zgodbe. Mladostnik pogosto nehote pritisne na naše stare rane, kot so občutki zavrnitve, izkušnje kritike, občutek, da nismo dovolj dobri (starši). Takrat se ne odzivamo na otroka, ampak na to, kar iz preteklosti nosimo v sebi.

Zavedajmo se, da smo dovolj dobri starši. Dovolj dober starš je boljši kot popoln. Kot dovolj dobri starši znamo popraviti odnos po konfliktu, zmoremo prevzeti svoj del odgovornosti in se lahko opravičimo, ko naredimo napako.

Kadar mladostnik v nas aktivira močne travmatične odzive, kronično nemoč, preburne čustvene reakcije in občutek izgorelosti, je čas, da tudi sami poiščemo pomoč, na primer v psihoterapiji, v svetovanju za starše ali v podpornih skupinah za starše.

Mladostniku največjo varnost pomeni občutek, da bomo zdržali, ne glede na to, kako težaven je. Mladostniki testirajo odnose. Ne zato, ker bi bili manipulativni, ampak ker preverjajo, ali so za starše vredni odnosa, tudi ko niso prijetni. Varen odnos tu pomeni, da pokažemo, da se z vedenjem ne strinjamo, a kljub temu ostanemo v odnosu. Mladostnik ne potrebuje brezhibnih staršev. Potrebuje starše, ki zmorejo ostati v odnosu – tudi takrat, ko je težko.

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes



Drugo mnenje – priložnost za širši pogled na zdravje



Meritve na Festivalu za 3. življenjsko obdobje

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes

-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**

www.planetzdravja.com | info@planetzdravja.com



Preseneti z velikostjo, navduši s prostorom. Hyundai BAYON

že za **150** EUR / mesec
BREZ OBRESTI



5 LET
Garancije
brez omejitve kilometrov

8 LET
Garancije
na baterijo

Povprečna poraba goriva: 5,203 – 5,960 l/100 km; Emisije plinov CO₂: 118 – 134,45 g/km. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Reprezentativni izračun za BAYON 1,0 T-GDI Life • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: 18.900€ • lastna udeležba: 9.900€ • znesek financiranja: 9.000€ • število obrokov: 60 • mesečni obrok: 150€ • stroški odobritve: 283,5€ • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe in stroškov odobritve: 9.000€ • letna obrestna mera: 0,0% • efektivna obrestna mera: 1,2563% na dan 18.02.2026. Slika je simbolna. Več informacij je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si.

 **HYUNDAI**

Vsebina

- 4 Ob pravočasnem odkritju zelo ozdravljiv
- 6 Obstaja spomladanska utrujenost?
- 8 Spet te spomladanske alergije ...
- 11 Ko se maternica pomakne navzdol
- 13 Hormonska nihanja: naravni del življenja ženske
- 16 Do občutka varnosti in dostojanstva
- 18 Lahko genitalne bradavice trajno odstranimo?
- 20 Trojno negativni rak dojk
- 22 Neboleče in nenevarne tvorbe
- 24 Jezik kot ogledalo našega zdravja
- 26 Preprečite karies in parodontozo
- 28 Opozorilni znaki s povečanimi bezgavkami
- 30 Pretirano nočno potenje – kaj nam sporoča telo?
- 32 Vnetje ahilove tetive spomladi
- 34 Imate občutek, da so vaše noge težke?!
- 36 Posledice neumivanja rok
- 38 Astma pri otrocih
- 40 Nič ne jem, a se redim
- 43 Zahtevnejša pot do starševstva
- 45 Težave mladostnikov danes