

ABC zdravja

Revija za zdravje s koristnimi
informacijami

Junij 2026

Leto 21, številka 6

Krčne žile v poletnih
mesecih

Šumenje brez vzroka

Kobacanje
in otrokov razvoj

Pravice pacientov

Veš, kaj ješ?

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe
bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih
mesecih
- 11 Presredek ima številne
funkcije
- 14 Porast primerov spolno
prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi
in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so
čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je
moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja
o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje
in dopust jim ne uideta
- 32 Ne pozabite na zaščito
las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami
do zdravega doma in
prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med
manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za
otrokov razvoj še kako
pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito
ohlajati prostor



Planet of Health
planet zdravja
www.planetzdravja.com

Dnevi odprtih vrat:

16.6. Nova Gorica
16.6. Novo mesto
17.6. Ljubljana
17.6. Koper
17.6. Maribor
18.6. Celje

contrakel® + kelosun®

POPOLNA NEGA IN ZAŠČITA BRAZGOTIN TUDI NA SONCU
nastalih po poškodbah, kirurških posegih,
opeklinah, ozeblinah in kot posledica aken.
Zmehča brazgotinsko tkivo in pospešuje
obnovo kože.

www.pharmadab.si

**OB NAKUPU KREME
CONTRAKEL V LEKARNI,
PODARJAMO VZOREC
ZAŠČITNE KREME ZA
SONCE KELOSUN.**

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec

80 mg/g
zdravilni lak za nohte

ciklopiroks

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe
bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih
mesecih
- 11 Presredek ima številne
funkcije
- 14 Porast primerov spolno
prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi
in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so
čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je
moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja
o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje
in dopust jim ne uideta
- 32 Ne pozabite na zaščito
las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami
do zdravega doma in
prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med
manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za
otrokov razvoj še kako
pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito
ohlajati prostor

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

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

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



PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!

O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH, SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.



Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujemo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujemo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Letnik 21, številka 6,
junij 2026

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Ana Tičar Kovačič
abczdravja@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.abczdravja.si

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

**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 bol-
niku lahko presoja le pooblaščen
zdravnik. Dodatne informacije

dobite pri svojem zdravniku ali
farmacevtu.«

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

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

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

ABC

- A** Okoli 10 % bolnikov z ALS ima dedno obliko bolezni.
- B** Večina bolnikov zboli med 45. in 70. letom.
- C** Pred 65. letom starosti je ALS pogostejši pri moških.



Ko mišice usihajo

Avtorica: Helen Žagar

21. junija obeležujemo svetovni dan ALS. Gre za redko, a izjemno zahtevno neurodegenerativno bolezen, ki postopoma ohromi mišice, ne pa tudi zavesti. Najpogosteje prizadene ljudi po 40. letu in hitro spremeni življenje bolnika ter bližnjih. Čeprav zdravila še ni, medicina omogoča upočasnitev bolezni in boljše kakovost življenja. Zato je pomembno, da ALS poznamo, prepoznamo znake in vemo, kakšna pomoč je na voljo.

Kaj je ALS?

Amiotrofična lateralna skleroza – skrajšano ALS – je napredujoča neurodegenerativna bolezen, pri kateri bolnik postopoma izgublja nadzor nad hotenimi gibi. V ozadju je odmiranje motoričnih nevronov – živčnih celic, ki nadzirajo gibanje mišic. Pri bolezni sta prizadeti dve vrsti motoričnih nevronov: zgornji v možganski skorji ter spodnji v možganskem deblu in hrbtenjači. Ko ti živčni signali slabijo in izginjajo, mišice ne prejema več ustreznih spodbud, zato oslabijo, usahnejo in sčasoma prenehajo delovati.

Znaki in potek bolezni

ALS se pri vsakem bolniku kaže nekoliko drugače, odvisno od tega, kateri motorični nevroni odmrejo prvi. Bolezen se pogosto začne z oslavitvijo mišic v enem od udov – roki ali nogi, lahko pa tudi z motnjami govora ali požiranja. Šibkost se postopoma širi na sosednje mišice, nato na drugi ud, sčasoma pa zajame tudi mišice, ki nadzirajo dihanje, govor, žvečenje in požiranje.

Gibalne motnje so osrednji znak bolezni. Bolnik opazi nespretnost pri rokovanju s predmeti, počasnost gibov, utrudljivost in mišično

otrdelost, ki jo imenujemo spastičnost. Pojavljajo se tudi mišični krči in nehoteni trzljaji mišičnih vlaken, ki jih bolnik opazi pod kožo. Ravnotežje se slabša, hoja postaja nestabilna.

Motnje govora, požiranja in dihanja se pojavljajo, ko bolezen doseže mišice ustne votline, grla in prsnega koša. Govor postaja nerazločen, bolnik se utruja pri govoru in požiranju, pojavi se čezmerno slinjenje. Dihalne mišice postanejo šibke, kar vodi v kronično slabo predihanost. Zgodnji znaki so dnevna utrujenost, jutranji glavoboli, motnje spanja in nočne more. Občutek zadihanosti med naporom ali v ležečem položaju se navadno pojavi pozneje.

Kognitivne in vedenjske spremembe so pri ALS manj znane, a pogostejše, kot se je dolgo mislilo. Pri nekaterih bolnikih bolezen poleg gibalnega sistema prizadene tudi čelno-senčni (frontotemporalni) režanj možganov. To se kaže kot težave z besedno tekočnostjo, pozornostjo in razumevanjem, pa tudi kot vedenjske spremembe: socialno neprilumno vedenje, apatija, brezvoljnost, spremembe prehranskih navad. Frontotemporalno demenco razvije med 5 in 10 % bolnikov.

Pomembno je tudi, da nekatere funkcije kljub bolezni praviloma ostanejo ohranjene. Gibanje oči ostane normalno do poznih faz bolezni. Nespremenjena ostaneta tudi zadrževanje urina in blata ter občutenje, sluh in vid. Mišice, ki niso pod hoteno kontrolo – srčna mišica, mišice prebavne cevi in sečnega mehurja – prav tako praviloma ostanejo zdrave.

Kdo in kako pogosto zboli?

ALS je redka bolezen. V Sloveniji ne obstaja nacionalni register ALS, a iz podatkov UKC Ljubljana je razvidno, da njena razširjenost znaša 6–8 obolelih na 100.000 prebivalcev (v svetu 5–9 na 100.000 ljudi), vsako leto pa na novo zbolijo 1,5–3 osebe na 100.000 prebivalcev (v svetu 1,5–2,5 na 100.000 ljudi). Globalni trend kaže na postopno naraščanje incidence, predvsem zaradi staranja prebivalstva in izboljšav v diagnostičnih tehnikah.

Bolezen se najpogosteje pojavi po 40. letu starosti, povprečna starost ob začetku je okoli 65 let. Izjemoma lahko zbolijo mlajši odrasli ali celo otroci, kar je pogostejše pri dednih oblikah bolezni. Pred 65. letom starosti moški obolevajo pogostejše kot ženske, po 70. letu pa se ta razlika izgubi.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujemo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Približno 25 % bolnikov preživi več kot pet let, okoli 10 % bolnikov več kot deset let, povprečno preživetje pa je tri do pet let po postavitvi diagnoze.

Vzroki in dejavniki tveganja

Vzroki za nastanek ALS niso povsem razjasnjeni. Danes vemo, da gre za bolezen z več vzroki, ki se pri posameznem bolniku pogosto prepletajo. Edini dobro dokazani vzrok je genetski.

So pa dobro opredeljeni dejavniki tveganja:

- Dednost: okoli 10 % bolnikov ima dedno obliko bolezni (tveganje za potomce osebe z ALS znaša 50 %, ne glede na spol).
- Starost: tveganje narašča s starostjo, večina bolnikov zboli med 45. in 70. letom.
- Spol: pred 65. letom starosti je ALS pogostejši pri moških.
- Kajenje: edini verjetni okoljski dejavnik tveganja, bolj izrazit pri ženskah po menopavzi.
- Vojaška služba: pri nekdanjih vojakih je tveganje povečano; vzrok (strupene snovi, okužbe, travma, intenzivna telesna dejavnost) ostaja nepojasnen.

Diagnoza

Diagnoza ALS temelji na kliničnem nevrološkem pregledu, ki ga dopolnjujejo laboratorijske in slikovne preiskave. Ker bolezen posnema številne druge nevrološke bolezni, je postavitev diagnoze pogosto zahtevna – diagnozo postavimo predvsem tako, da izključimo druge možne vzroke.

Ključna diagnostična orodja so elektromiografija (EMG), ki meri električne signale v živcih in mišicah ter zazna spremembe zaradi odmiranja motoričnih nevronov, ter magnetno resonančno (MR) slikanje glave in hrbtenice, ki izključuje druge vzroke. Laboratorijske preiskave krvi in seča ter analiza cerebrospinalnega likvorja prav tako pomagajo pri izključevanju alternativnih diagnoz.

Odbor za ALS pri Društvu distrofikov Slovenije (ustanovljen leta 2002) organizira mesečna srečanja in dogodke ob svetovnem dnevu ALS. Bolnikom nudi socialne programe in podporo (prevoze, asistenco, rehabilitacijo, svetovanje, izposojno pripomočkov).

Zdravljenje: upočasniti in lajšati

Zdravila, ki bi pozdravilo ALS ali obrnilo njegov potek, za zdaj ni. Razpoložljiva zdravila upočasnijo napredovanje bolezni in podaljšajo preživetje.

V Sloveniji bolnike najpogosteje zdravimo z riluzolom (pri nas dostopen kot rilutek, sclefic in teglutik). Ta deluje z zaviranjem čezmerne aktivnosti živčnega prenašalca glutamata, preživetje pa v povprečju podaljša za nekaj mesecev.

»Bolezen se najpogosteje pojavi po 40. letu starosti, povprečna starost ob začetku je okoli 65 let. Izjemoma lahko zbolijo mlajši odrasli ali celo otroci.«

TUDCA in fenilbutirat se v Sloveniji predpisujeta z dovoljenjem ZZS. Gre za nenaemensko rabo zdravil, ki sta bili klinično preiskušani, a njuni dokazi o učinkovitosti niso dokončni.

Tofersen pa je zdravilo, ki je pri nas dostopno za bolnike z mutacijo v genu SOD1 – to je približno 2 % vseh bolnikov z ALS. Deluje na ravni genetskega vzroka bolezni in predstavlja korak v smeri ciljne terapije.

Simptomatsko zdravljenje

Simptomatsko zdravljenje ne zdravi vzroka bolezni, temveč lajša njene posledice. Njegova vloga je enako pomembna ali celo pomembnejša kot zdravljenje z riluzolom – dokazano podaljša preživetje in izboljša kakovost življenja bolnikov in njihovih svojcev. Vključuje strokovnjake številnih strok.

Motnje dihanja. Ko bolezen prizadene dihalne mišice, bolnik potrebuje aparat za neinvazivno umetno predihavanje, ki skozi nosno, ustno ali celoobrazno masko vpahuje zrak v pljuča. Sprva se uporablja ponoči, z napredovanjem bolezni pa tudi del dneva. Neinvazivno predihavanje izboljša kakovost življenja, lajša jutranje glavobole in utrujenost ter uredi motnje spanja. Za dolgoročno podaljšanje življenja je edina rešitev invazivno predihavanje prek traheostome – kirurško napravljene odprtine v sapniku. Sodobni aparati so prenosni, tihi in jih je mogoče pritrčiti na invalidski voziček.

Motnje izkašljevanja. Šibkost trebušnih mišic oslabi naravni kašelj in s tem sposobnost čiščenja dihalnih poti. V pomoč sta izkašljevalnik – naprava, ki posnema kašelj z vpihovanjem in izsesavanjem zraka – ter aspirator, ki s cevko izsesa sluz iz zgornjih dihalnih poti. Gosta sluz se razredči z zdravili, kot sta acetilcistein ali guaifenesin.

Motnje požiranja. Požiranje postane oteženo, ko bolezen prizadene mišice ustnic, jezika, žrela in grla. Bolnik se hitreje utruje pri hranjenju, tekočina mu izteka iz ust, nevarno je zaletavanje hrane v dihala, kar lahko povzroči aspiracijsko pljučnico. Logoped oceni varnost požiranja in svetuje glede konsistence hrane, položaja telesa pri hranjenju in velikosti zalogajev. Ko hranjenje skozi usta ni več mogoče ali varno, se vstavi hranilna cevka prek gastrostome.

Komunikacija. Slabitev mišic obraza, jezika in grla povzroči spremembe v govoru: glasovi postanejo nerazločni, glas se spreminja, razumljivost govora niha. Logoped pomaga z alternativnimi tehnikami izgovarjave in uvaja nadomestne oblike sporazumevanja. Ko govor ni več zadosten, so na voljo tehnični pripomočki za podporno in nadomestno komunikacijo.

Prehrana. Podhranjenost pomembno vpliva na preživetje bolnikov z ALS. Ker imajo povečano porabo energije, je priporočena visokokalorična prehrana. Dietetik svetuje glede priprave hrane in priporoča dodatke. Ko prehranjevanje skozi usta ne zadošča, je gastrostoma nujna.

Čezmerno slinjenje. Lajša se ga z zdravili, v hujših primerih tudi z injekcijami botulina v žleze slinavke.

Spastičnost in mišični krči. Zdravijo se s fizioterapijo in zdravili.

Bolečina. Pogosta je zaradi kontraktur, spastičnosti ali preležanin in se zdravi po uveljavljenih smernicah.

Pseudobulbarni afekt. Prisilen jok ali smeh se lajšata z zdravili.

Kognitivne motnje. Zahtevajo prilagojeno komunikacijo in razumevanje svojcev.

Bolniki z ALS so v Sloveniji upravičeni do številnih pravic in oblik podpore, ki olajšajo dolgotrajno oskrbo:

- Socialna pomoč na domu in možnost namestitve v dom upokojencev.
- Pravica do osebne asistencije, neodvisno od višine dohodka ali premoženja.
- Pravica do izbire družinskega pomočnika, ki skrbi za osebno, zdravstveno in socialno oskrbo ter gospodinjstvo.
- Pravica do invalidnine za telesno okvaro.
- Pravica do dodatka za pomoč in postrežbo za pokritje povečanih življenjskih stroškov.
- Pravica do prištete (beneficirane) delovne dobe, ki znižuje starostno mejo za pridobitev pokojnine.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

ABC

- A** Pagetova bolezen dojke se lahko zamenja z dermatitisom.
- B** Pozorni smo na rdečino, luščenje, spremembo oblike, izcedek ali ranice, ki se ne zacelijo.
- C** Zdravljenje je odvisno od tega, ali je prisoten invazivni rak in kako obsežna je bolezen.

Opazujmo spremembe bradavice

Avtorica: **Maja Korošak**

Pagetova bolezen dojke je oblika raka dojke, ki se najpogosteje pojavi na področju prsne bradavice in kolobarja. Zaradi svojih začetnih znakov pogosto spominja na kožne težave, kot so ekcem, dermatitis ali vnetje kože, zato je lahko dolgo spregledana. Med najpogostejšimi simptomi so rdečina, luščenje kože, srbenje, pekoč občutek ali spremembe videza bradavice. Čeprav predstavlja le manjši delež vseh rakov dojke, je zgodnje prepoznavanje bolezni izjemno pomembno, saj je pagetova bolezen pogosto povezana z rakom v globljem tkivu dojke.

V zadnjih letih se vse bolj poudarja pomen ozaveščenosti o neznačilnih znakih raka dojke, saj zgodnja diagnoza bistveno vpliva na uspešnost zdravljenja. Prav zato je pomembno, da ženske ob dolgotrajnejših spremembah na bradavici ne odlašajo z obiskom zdravnika. Predstavili bomo značilno-

sti pagetove bolezni dojke, njene simptome, diagnostične postopke ter možnosti zdravljenja.

Pogovarjali smo se z **Nino Čas Sikošek, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, iz UKC Maribor.

Značilnosti bolezni

Za kakšno bolezen gre? »Pagetova bolezen je oblika raka dojke, ki je zelo redka. Prizadeta je predvsem bradavica, nekoliko manj kolobar oziroma areola. Kaže se kot rdečina, luščenje kože, srbenje ali pekoči občutek. Včasih se pojavita izcedek ali ranica na bradavici, ki se ne zaceli. Najpogosteje se pagetova bolezen pri zdravnikih pa tudi pri pacientkah zamenja za dermatitis. A ne gre samo za bolezen na koži, tako kot se kaže na zunaj, ampak je dostikrat povezana z rakom v notranjosti dojke. Najpogosteje je to duktalni karcinom in situ, včasih pa gre tudi za invazivnega raka.

Slednje v primeru, ko se ob vidnih spremembah na bradavici zatipa tudi zatrdlina.«

Kaj pomeni duktalni karcinom in situ? »Duktalni karcinom in situ (DCIS) je zgodnja, neinvazivna oblika raka dojke. Nastane v mlečnih vodih dojke, vendar rakave celice ostanejo omejene znotraj vodov in se še niso razširile v okoliško tkivo dojke. Izraz *in situ* pomeni »na mestu«, kar pomeni, da bolezen še ni prebila stene mlečnega voda. Prav zato DCIS velja za zelo zgodnjo stopnjo raka dojke oziroma za predrakavo spremembo z velikim potencialom za ozdravitev. DCIS pogosto ne povzroča simptomov in se velikokrat odkrije po naključju pri mamografiji. V nekaterih primerih lahko povzroča izcedek iz bradavice ali spremembe na bradavici. Pomembno je, da se zdravi, saj se lahko pri delu bolnic sčasoma razvije v invazivnega raka dojke, pri katerem se rakave celice razširijo iz mlečnih vodov v okoliško tkivo.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Medicinski center Diavita,

Diavita
Medicinski center Diavita d.o.o.

PTC Dravljje, Ul. bratov Babnik 10, Ljubljana
Tel.: 040 468 494 www.diavita.si

Izvajamo klinične preglede dojke
z mikrodozno mamografijo in UZ.

Izvidi so na voljo takoj.

Sogovornico smo vprašali tudi, kako pogosta je pagetova bolezen dojke v primerjavi z vsemi raki dojke. »Pagetova bolezen predstavlja le do 4 % vseh rakov dojke. Od tega v globini odkrijemo med 80 in 90 % rakastih sprememb.« V večini gre za DCIS.

Kaj pa, če ni dermatitis?

Kako pa je možno, da se pagetova bolezen tako pogosto zamenja z dermatitisom? »Z dermatitisom se lahko zamenja zaradi tega, ker se tudi dermatitis včasih lahko pojavlja le na kolobarju. Razlika je v tem, da se dermatitis običajno pojavlja na obeh straneh in se nekoliko širi onkraj areole, pagetova bolezen pa se značilno pojavlja le na eni dojki. Na začetku sta tako rak kot dermatitis v omejenem obsegu in zato pagetovo bolezen v začetni fazi včasih zdravimo kot dermatitis. Bolnici zdravnik predpiše mazilo proti dermatitisu in vnetje se nekoliko umiri, saj mazilo deluje protivnetno. Potem pa ponovno izbruhne. Razlika med dermatitisom in pagetovo boleznijo je tudi v tem, da se pri slednji lahko pojavijo razjede oziroma ranice na bradavici ter krvavkast izcedek,« razlaga Nina Čas Sikošek in poudari pomen tega, da ženske poleg zatrdlin opazujejo tudi spremembe kože in bradavice.

»Samopregledovanje dojk naj vključuje pozornost na rdečino, luščenje, spremembo oblike bradavice, izcedek ali ranice, ki se ne zacelijo. Čeprav večina kožnih sprememb ni rakavih, je priporočljivo, da spremembe, ki trajajo dlje časa, pregleda zdravnik.« Kdaj bi morala ženska obiskati zdravnika? »V vsakem primeru bi morala obiskati vsaj splošnega zdravnika,« priporoča Nina Čas Sikošek in pove, da pri svojem delu opaža, da so ženske pri tem kar dosledne in se oglasijo ob prvih spremembah, saj so te lahko precej neprijetne. Še bolj pomembno se ji zdi, da zdravnik splošne medicine ob pregledu pomisli na možnost, da lahko gre tudi za rakavo spremembo.

Diagnosticiranje in zdravljenje

Postavljanje diagnoze vključuje preiskave, ki so tudi sicer potrebne pri diagnosticiranju raka dojke, pove naša sogovornica. »Diagnosticiranje se začne s kliničnim pregledom, sledijo ultrazvok, mamografija in biopsija, če posumimo na pagetovo bolezen. Če je tkivo spremenjeno na avreoli, se odvzame tam. Če pa se najde sprememba v dojki, se tkivo odvzame tudi na tistem mestu. Če gre za izcedek, se opravi bris in na podlagi celic v tem brisu ugotavljamo, ali so prisotne tudi rakave celice.«

Pomembno je, da se pagetova bolezen dojke začne zdraviti dovolj zgodaj, saj se sicer razvije v invazivnega raka, ki se lahko razširi v bezgavke in ne nazadnje tudi v metastaze.

Kako torej poteka zdravljenje? »Zdravljenje je odvisno od tega, ali je prisoten invazivni rak, in od tega, kako obsežna je bolezen: lahko se ozdravi le z izrezom bradavice,

»Samopregledovanje dojk naj vključuje pozornost na rdečino, luščenje, spremembo oblike bradavice, izcedek ali ranice, ki se ne zacelijo. Čeprav večina kožnih sprememb ni rakavih, je priporočljivo, da spremembe, ki trajajo dlje časa, pregleda zdravnik.«

včasih pa je treba odstraniti tudi področje v notranjosti dojke. Včasih je rak tako razširjen, da se mora odstraniti celotna dojka,« pojasnjuje Nina Čas Sikošek in nadaljuje, da se zdravljenje v večini primerov začne z operacijo. »Če smo našli multipla žarišča ali karcinom in situ v dojki ter spremembe na bradavici, se dojka odstrani v celoti in nadaljnje zdravljenje običajno ni potrebno. Če gre za manjši karcinom in situ ali invazivni karcinom, se odločimo za ohranitveno operacijo (odstrani se le prizadeti del dojke) in po tej operaciji je potrebna še radioterapija oziroma obsevanje. Invazivni karcinom zdravimo tudi sistemsko: bodisi s hormonsko terapijo, kemoterapijo ali tarčnim zdravljenjem.«

Po besedah naše sogovornice je zdravljenje raka dojke na splošno zelo uspešno. »Če je odkrit v prvem stadiju, je uspešnost zdravljenja nad 95 %.«

Po zaključenem zdravljenju

Ali obstaja tveganje, da se bolezen po končanem zdravljenju ponovi? »Seveda, možne so lokalne ponovitve bolezni, pri invazivnem karcinomu se lahko pojavijo tudi oddaljeni zasevki,« odgovarja Nina Čas Sikošek ter dodaja, da po končanem zdravljenju bolnice spremljajo prva tri leta na pol leta, pozneje pa enkrat letno. Kaj vključuje to spremljanje oziroma kontrole? »Opravimo klinični pregled, enkrat letno pa je treba opraviti mamografijo, in to do konca življenja. Če odkrijemo kaj sumljivega, se tkivo pošlje v laboratorij na pregled, opravijo se lahko rentgenski pregled, ultrazvok in druge preiskave.«

Ginekologinja poudari, da je napoved pri pagetovi boleznijo dojk na splošno dobra,

Najpogostejši simptomi pagetove bolezni dojke:

- rdečina bradavice ali kolobarja,
- srbenje in pekoč občutek,
- luščenje kože,
- uvlečena bradavica,
- izcedek iz bradavice,
- ranica, ki se ne zaceli,
- zatrdlina v dojki.

predvsem če je bolezen odkrita zgodaj. »Najpomembnejše pa je, ali je skupaj s pagetovo boleznijo prisoten tudi invazivni rak dojke in ali so prizadete bezgavke. Če je prisotna le pagetova bolezen oziroma neinvazivni duktalni karcinom in situ (DCIS), je uspešnost zdravljenja zelo visoka, preživetje pa skoraj stoo odstotno. V teh primerih rakave celice še niso prodrle v okoliško tkivo, zato je možnost ozdravitve zelo dobra. Napoved je nekoliko slabša pri invazivnem raku dojke – če bezgavke niso prizadete, je petletno preživetje nad 95-odstotno. Če so prizadete tudi bezgavke, se petletno preživetje zniža na približno 85 %. Na uspešnost zdravljenja vplivajo tudi velikost in razširjenost tumorja, biološke značilnosti raka in hitrost rasti tumorja.

Čeprav je pagetova bolezen dojk redka, strokovnjaki poudarjajo, da je pozornost na spremembe na dojkah ključnega pomena. Prav zgodnje odkrivanje omogoča uspešnejše zdravljenje in boljšo napoved. Pomembno je, da ženske svojih težav ne podcenjujejo, tudi če so spremembe na videz podobne običajnemu dermatitisu ali draženju kože. Ob vsakršnih dolgotrajnih spremembah bradavice ali kolobarja je priporočljiv čimprejšnji pregled pri zdravniku.

Pagetova bolezen dojk in metastaze

Pri pagetovi bolezni dojk metastaze niso značilne, če bolezen ostane omejena na površino bradavice ali je povezana le z neinvazivnim duktalnim karcinomom in situ. Metastaze se lahko pojavijo predvsem takrat, ko je skupaj s pagetovo boleznijo prisoten tudi invazivni rak dojke.

Rak se običajno najprej širi v bezgavke pod pazduho, nato lahko tudi v bezgavke ob prsni kosti ali nad ključnico. Pri napredovali bolezni se lahko zasevki razširijo tudi v druge organe, najpogosteje v kosti, pljuča, jetra in možgane.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

ABC

- A** Dolgotrajno sedenje zmanjša učinkovitost venskega pretoka.
- B** Poleti se simptomi krčnih žil pogosto poslabšajo.
- C** Posebna pozornost velja ob daljšem mirovanju (letalo, vožnje z avtom).



Krčne žile v poletnih mesecih

Avtorica: **Nika Arsovski**

Krčne žile niso le estetska, temveč tudi zdravstvena težava, saj lahko zastajanje krvi v nogah povzroča simptome, ki pošteno okrnijo našo kakovost življenja. Te težave so pogosto v poletnih mesecih še bolj izrazite, saj se ob vročini vene v telesu razširijo, s tem pa se simptomi le še poslabšajo. Ob poletni vročini tako tudi tisti, ki težav s krčnimi žilami sicer nimajo, lahko občutijo bolečine, težke in napete noge, saj visoke temperature pomenijo tudi večjo obremenitev za naš srčno-žilni sistem.

Krčne žile prizadenejo precejšen delež odrasle populacije – po nekaterih ocenah 40–50 % ljudi, delež pa je med ženskami nekoliko višji kot med moškimi. Pri nekaterih se simptomi izrazijo bolj, pri drugih manj. V splošni populaciji naj bi sicer imelo bolj izražene težave s krčnimi žilami 10–20 % moških in okvirno tretjina žensk. Vene so tiste krvne žile v našem telesu, po katerih se kri ponovno vrača k srcu. Pri tem tok krvi nasprotuje težnosti, zasluge pa gre pripisati pasivni razliki v tlaku med venami na periferiji (npr. v nogah) in srcem – kri teče od območja višjega tlaka proti območju nižjega. Pri tem ji pomagajo drobne zaklopke v venah, ki delujejo kot enosmerna vratca in kri spuščajo le navzgor, pa tudi mišice v nogah, ki ob gibanju stiskajo vene in potiskajo kri proti srcu. Tok krvi je odvisen od tega, ali se gibljemo ali sedimo, ter položaja nog (ali so spuščene, dvignjene). Če tako dlje časa stojimo ali sedimo, delovanje teh »črpalk« ni dovolj učinkovito, zato lahko pride

do zastajanja krvi v venah. Krčne žile so posledica kronične venske bolezni (oz. kroničnega venskega popuščanja), ki v napredovalnih stadijih napreduje tudi v izrazite spremembe spodnjih okončin, npr. venski ulkus, t. i. vensko razjedo. Pri osebah s kroničnim venskim popuščanjem je vezivno tkivo v venah slabše, zato pride do okvare venskih zaklopk, ki ne zmorejo več opravljati svoje naloge. Posledično se začne kri vrniti, zaradi pritiska pa se žile razširijo, vnamejo in nagubajo. Pojavi se vensko popuščanje, ki se lahko izrazi z raznoliko simptomatiko – kot težke, otekle, utrujene in boleče noge, pogosto tudi kot krči, na površini kože pa kot izbočene žile ali mrežaste varice, v skrajni fazi kot razjede.

Vpliv življenjskega sloga na pojav krčnih žil

Dolgo so bili strokovnjaki prepričani, da je genetski dejavnik prisoten pri prav vseh primerih, v zadnjem času pa postaja jasno, da

lahko tudi okolijski dejavniki privedejo do pojava krčnih žil. S sodobnim življenjskim slogom in industrializacijo družbe, ki je pogosto izrazito bolj sedeča, je težav iz leta v leto več, prav tako gre razvoj krčnih žil pripisati tudi drugim dejavnikom, od prekomerne telesne teže do starosti. S staranjem se težave z ožiljem še stopnjujejo, saj krvne žile postajajo vse manj elastične, zaklopke pa vse težje opravljajo svojo nalogo, zato hitreje pride do zastajanja krvi v nogah. Kot omenjeno, je pomemben dejavnik tudi dednost, saj velja, da je večja verjetnost, da bodo krčne žile razvili otroci, če jih imajo starši, saj je vezivno tkivo v stenah ven že dedno manj čvrsto. Na pojav krčnih žil vpliva tudi življenjski slog – pomanjkanje gibanja ohromi mišice v nogah, ki ne zmorejo več delovati kot učinkovita črpalka, po drugi strani pa čezmerno stanje prav tako povzroči povečan pritisk v nogah in posledično razširitev ven. Tudi ljudje s previsoko telesno težo imajo praviloma več težav, saj so zaradi

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

dodatnega bremena vene v nogah bolj obremenjene, pritisk v trebušni votlini pa otežuje vračanje krvi proti srcu. Povečan trebušni pritisk je značilen tudi za tiste, ki pogosto dvigujejo težka bremena, in instrumentaliste na pihalih. Na pojav krčnih žil lahko vplivajo posamezna zdravila (zlasti hormonske terapije) in nezdrave razvade, npr. kajenje, ki zmanjšuje elastičnost žil, ter slabša prekrvavitev. Tudi nosečnice so bolj na udaru, saj rastoča maternica pritiska na vene v medenici, hkrati pa hormonske spremembe zmanjšajo tonus žilnih sten. Ženske z več nosečnostmi imajo večje tveganje za nastanek krčnih žil; za primerjavo, ženske, ki niso rodile, imajo pri 40. letu 20-odstotno tveganje za nastanek, njihove vrstnice s štirimi otroki pa kar 40 % možnosti (če imajo ženske za sabo več kot štiri porode, se tveganje še stopnjuje).

Stopnjevanje težav v poletnem času

Vensko popuščanje v spodnjih okončinah se lahko izrazi kot občutek težkih nog, mnogi ga opisujejo tudi kot pekočo bolečino in nemirne noge. Pri nekaterih se lahko pojavijo krči (največkrat ponoči, ko telo obmiruje), ki so lahko tako močni, da osebo prebudijo iz spanja. Ob napredovanju bolezni pride do otekanja noge, ki je bolj izrazito ob večerih, medtem ko oteklina proti jutru uplahne. Sčasoma se lahko pojavijo še druge spremembe na koži. Vsi ti simptomi se lahko s prihodom poletja in poletnih temperatur še stopnjujejo. Takrat jih lahko občutijo tudi tisti, ki težav s krčnimi žilami praviloma nimajo. Ob vročini naše telo namreč zažene mehanizem, s katerim se želi ohladiti. Del tega mehanizma je tudi venska dilatacija (t. i. razširitev ven), saj s tem več krvi ostaja na obrobju telesa, kar pripomore k hlajenju organizma. Venski tlak v spodnjih okončinah se v primeru višjih temperatur poveča tudi za 20–30 %, z izpost-

»S splošnimi ukrepi za zdrav življenjski slog se izognete tveganju za povečano telesno težo, ki predstavlja veliko obremenitev za krvno-žilni sistem, sploh ob poletni vročini.«

vljenostjo toploti pa se zmanjša učinkovitost mišične črpalke. Pri osebah s kronično vensko boleznijo, pri katerih so zaklopke že tako okvarjene, pride tako do še dodatnega zastajanja krvi in izrazitejše bolečine v nogah ter občutka težkih nog.

Kaj lahko storimo sami?

V primeru suma na kronično vensko bolezen se o simptomih in težavah najprej pogovorite s svojim osebnim zdravnikom. Ta vas bo napotil k specialistu, ki bo za nadaljnjo opredelitev in diagnozo opravil več preiskav, največkrat ultrazvok, v posameznih primerih pa tudi CT ali še redkeje magnetno resonanco. Glede na rezultate vas bo seznanil s primerno metodo zdravljenja. V nekaterih primerih so to konservativne metode, ki so osredotočene na preprečevanje napredovanja bolezni in lajšanje simptomov, npr. kompresijske nogavice in zdravila. Vse pogostejše je v zadnjem času zdravljenje z endovensko ablacijo, pri čemer se skozi vbodno mesto v žilo uvede laserska sonda, ki prevaja lasersko svetlobo v veno – ta samo veno stisne in zapre, v roku nekaj tednov pa jo je nato mogoče odstraniti. Redkejša je kirurška obravnava – ta ni primerna za bolnike z vensko trombozo, pri katerih okužba še ni ozdravljena in ki prebolevaljo rakavo obolenje oz. imajo težave s strjevanjem krvi.

Marsikaj lahko za zdravje krvno-žilnega sistema storimo sami, tako z zdravim življenj-

skim slogom kot z izbiro oblačil. Pomembno je, da ta niso pretesna, saj lahko sicer zavirajo in upočasnijo krvni pretok, prav tako velja premislek pri izbiri obutve (npr. visoke pete zmanjšajo površino, s katero se stopalo dotika tal, s tem pa zmanjšajo tudi delovanje mišične črpalke v venah). Zdrav življenjski slog vključuje tako redno telesno dejavnost kot tudi uravnoteženo prehrano. Izberite dejavnost, ki vam je ljuba in ki se je boste z veseljem lotili, odsvetujejo pa se telesne dejavnosti, ki vključujejo veliko poskokov ali hipno zaustavljanje (nogomet, košarka, tenis ...). Sunkoviti gibi namreč povzročijo neenakomeren pritisk na vene, ki se posledično razširijo, pri čemer se upočasnijo krvni pretok. Najbolj priporočeni dejavnosti sta poleg hoje še kolesarjenje in plavanje. Sploh slednje je dobrodošlo, saj se telo v vodi tudi ohlaja – položaj telesa v vodi omogoča boljše odtokanje krvi po venskem sistemu zaradi razlike v tlaku, hkrati pa mišična krčenja dodatno spodbujajo učinkovitejšo praznjenje ven.

V prehrano uvrstite dovolj sadja in zelenjave ter polnozrnatih živil, ki vsebujejo veliko vlaknin, s čimer se izognete zaprtju. Prav tako ne pozabite na zadosten vnos tekočine, najbolje vode. Izogibajte se čezmerno slani hrani in čezmernemu vnosu kave ter alkohola. Poleg tega se priporočata še masaža nog, s katero pospešite kroženje krvi, in prhanje nog s hladno vodo, ob tem ne pozabite na izogi-

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Liotion® 1000 i.e./g
heparin
gel

ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VAŠIH NOG

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

ZDRAVILO LIOTON je v obliki gela, namenjeno za lokalno uporabo

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

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

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

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



BERLIN-CHEMIE MENARINI

Otekle, težke in utrujene noge?

Venagel Učinkovito neguje

Z veliko divjega kostanja

Uporaba: gel naneseemo, nežno vtremo in počakamo, da se vpije. Venagel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.avogel.si
www.farmedica.si

Težke, utrujene, vroče in otekle noge.
Primeren je tudi v nosečnosti.
Lahko ga uporabljate sočasno s tabletami Venaforce.



banje dolgotrajnemu sončenju in izpostavljanju vročini (solarij, savna, vroče kopeli ...). Kompresijske nogavice so dobrodošle spremljevalke pri vseh, ki imajo težave z zastajanjem krvi v nogah oz. upočasnjem krvnim obtokom, saj stisnejo vene in pospešijo pretok krvi, posledično pa znižajo pritisk v venah. Po raziskavah sodeč so kompresijske nogavice enako udobne tudi v poletnih mesecih, a je zaradi povišane temperature ozračja nji-

hova nošnja pogosto povezana z neudobjem in potenjem. Zato se priporoča, da izbirate lažje tkanine ali pa ob poletnih mesecih daste poudarek predvsem drugim ukrepom (prehrana, gibanje, masaža ...). Nujna je dobra zaščita pred soncem, za kar izberite sončno kremo z dovolj visokim faktorjem in lahka oblačila. V času največje vročine (med 10. in 16. uro) se zadržujte predvsem v senci in hladite noge.

Pozor tudi ob poletih z letalom

Poleti se več ljudi odloči tudi za potovanja z letalom, pri čemer morajo biti osebe s kroničnim venskim popuščanjem še posebej pozorne. Na letalu praviloma sedimo na svojem sedežu in se le malo gibljemo, zaradi česar se obtok našega krvno-žilnega obtoka upočasni. Posledično lahko pri osebah, pri katerih so že prisotne težave z venami, pride do otekanja spodnjih okončin, v skrajnih primerih tudi do nastanka krvnih strdkov. Ob počasnejšem pretoku krvi se namreč krvne celice zgostijo in lažje sprimejo v strdke, tveganje za njihov pojav pa je še bistveno višje pri kadičih, starejših, pri osebah z motnjami v strjevanju krvi in posameznikih s krčnimi žilami, zaradi nihanja hormonov tudi pri nosečnicah. Da bi zmanjšali tveganje za pojav krvnih strdkov, se priporoča, da med letom večkrat vstanete in se sprehodite po letalu, pa tudi če sedite na mestu, poskrbite za manjše gibanje delov telesa – miganje s prsti na nogah, dvigovanje in spuščanje nog. Pogosto menjate položaj, v katerem sedite, in si občasno zmasirajte mečne mišice, s čimer pospešite pretok krvi. Poleg tega poskrbite za primeren vnos tekočine, saj dobra hidracija pripomore k stabilizaciji krvnega tlaka in boljšemu pretoku krvi, hkrati se izogibajte vnosu alkohola ali uživanju uspaval.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor



SIGVARIS GROUP

Živi svoje življenje.
Bodi, kar si.

Lahkotnost in opora za ves dan z »by SIGVARIS« preventivnimi kompresijskimi nogavicami – popolna rešitev za utrujene noge.

Dobro počutje. Dober izgled. Zanj in zanj.

35^{let}
diafit

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana	Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor Ljubljanska 1a, 2000 Maribor	Diafit trgovina Center - Maribor Ulica talcev 9, 2000 Maribor

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

ABC

- A** Pri ženskah najpogostejša težava nastopi pri porodu.
- B** Pri moških so »na udaru« kolesarji.
- C** Pudendalna nevralgija se kaže kot pekoča bolečina, mravljinčenje ali odrevenelost.



Presredek ima številne funkcije

Avtorica: **Maja Korošak**

Težave s presredkom so pogostejše, kot si morda mislimo, a o njih še vedno redko odkrito govorimo. Presredek je področje med spolovilom in zadnjikom, ki ima pomembno vlogo pri podpori medeničnim organom, nadzoru nad mehurjem in črevesjem ter tudi pri spolnem doživljanju. Ko pride do bolečin, napetosti ali drugih neprijetnosti na tem območju, lahko to močno vpliva na kakovost vsakdanjega življenja – od sedenja in gibanja do intimnih odnosov.



Matej Štante, dr. med.,
spec. abdominalne kirurgije

Ljudje se s težavami v presredku srečujejo iz različnih razlogov: po porodu, zaradi dolgotrajnega sedenja, poškodb, operacij ali kronične napetosti v telesu. Kljub temu pa mnogi odlašajo z iskanjem pomoči, pogosto zaradi zadrege ali občutka, da so v tem sami. Prav zato je pomembno, da o tej temi spregovorimo jasno, razumljivo in brez stigme.

V tem prispevku bomo pogledali, zakaj do težav s presredkom sploh pride, kako jih prepoznati in katere možnosti za pomoč in izboljšanje obstajajo.

Presredek je večslojen

Presredek je mišična plast tkiva, ki leži pri ženskah med vulvo in anusom, pri moških pa med mošnjo in anusom. Gre za rombasto obli-

kovano območje na spodnji strani medenice, omejeno s kostnimi in mehкими strukturami. Sestavljajo ga spredaj sramnična zrast, zadaj trtica, ob straneh pa sednični grči.

Presredek se deli na dva trikotnika. Spredaj je urogenitalni trikotnik in vsebuje: zunanje spolovilo in odprtino sečnice, pri ženskah tudi vaginalno odprtino. Zadaj je analni trikotnik, ki ga sestavljata analni kanal in anus. Presredek je sestavljen iz več slojev: kože in podkožja, površinskih mišic presredka, globokih mišic, mišic medeničnega dna in presredkovega telesa, ki je vlaknasto-mišična struktura na sredini presredka in predstavlja sidrišče za več mišic, daje stabilnost medeničnemu dnu in ima posebno vlogo pri porodu.

Presredek drži medenične organe na njihovem mestu, ima pa tudi vlogo pri spolnosti in pri odvajanju blata. Pri ženskah ima pomembno vlogo pri porodu, pri potiskanju ploda skozi porodni kanal. Iz teh vlog izvirajo tudi težave oziroma boleznine presredka.

Pogovarjali smo se z **Matejem Štantom, dr. med., spec. abdominalne kirurgije**, z oddelka za abdominalno kirurgijo Splošne bolnišnice Celje. Najprej smo ga vprašali, katere težave s presredkom so najpogostejše. »Pri

ženskah najpogostejša težava nastopi pri porodu. Pri večjem številu porodnic pride do raztrganja presredka in obstaja več stopenj raztrganja. Da bi to preprečili, napravijo epiziotomijo (prerez presredka, da razširijo porodno pot). Posledično lahko ostanejo hude brazgotine, pojavlja se občutek tujka v nožnici, bolečine pri spolnih odnosih, lahko je motena tudi funkcija odvajanja oziroma zadrževanja blata, lahko tudi zadrževanja vode.«

Pudendalni živec

Katere težave so pogoste pri moških? »Najpogosteje imajo težave moški, ki veliko kolesarijo. Pri tem prihaja do drgnjenja presredka in lahko se poškoduje oziroma utesni pudendalni živec, ki ima pomembno vlogo pri erektilni funkciji in spolnih odnosih. Poškodujejo se lahko tudi žile, ki prekrvavijo spolovilo. Zaradi tega se v predelu presredka lahko pojavijo bolečine, motnje odvajanja urina in blata ter motnja erekcije. Lahko pride tudi do ukleščanja pudendalnega živca, to stanje imenujemo pudendalna nevralgija, ki se kaže kot pekoča bolečina, lahko tudi kot mravljinčenje ali zmanjšan občutek (odrevenelost) v tem predelu.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

»Najpogosteje imajo težave moški, ki veliko kolesarijo. Pri tem prihaja do drgnjenja presredka in lahko se poškoduje oziroma utesni pudendalni živec, ki ima pomembno vlogo pri erektilni funkciji in spolnih odnosih.«

Štante poudari, da gre za kompleksen zaplet, kjer je treba ugotoviti, ali gre res za ukleščanje pudendalnega živca ali za kakšne druge težave. »Pri tem uporabljamo različne diagnostične metode. Najprej se opravi klinična ocena, pri čemer pacienta vprašamo o bolečinah v presredku, ali se poslabša pri sedenju in izboljša v stoječem položaju, glede motenj občutka ali spolne funkcije. Bolečina, ki se pojavlja ob ukleščanju pudendalnega živca, se poveča ob sedenju. Ko človek vstane ali je v ležečem položaju, se zmanjša. Včasih se pojavijo tudi senzorični izpadi, kar pomeni, da se na tem mestu zmanjša občutek. Bolečina se okrepi tudi ob odvajanju blata. Potem se opravi fizični pregled presredka in medeničnega dna, pritisk ob poteku pudendalnega živca izzove bolečino, oceni se mišična napetost (velikokrat so mišice preveč napete). Naslednja metoda je diagnostična blokada živca, pri čemer se ob pudendalni živec vbriže lokalni anestetik. Če bolečina začasno izgine, je to znak, da je živec poškodovan.«

Štante nadaljuje z opisom diagnosticiranja pudendalne nevralgije. »V nadaljevanju opravimo elektromiogram, kjer se meri prevodnost živca, pa tudi preiskavo CT in magnetnoresonančno slikanje, ki pokaže mehka tkiva v medenici in tudi mesto, na katerem je ukleščen živec.«

Zdravljenje pudendalne nevralgije

Kot pove naš sogovornik, je prva metoda zdravljenja s fizioterapijo. »Veliko ljudi ima hkrati prekomerno napete mišice, ki dodatno dražijo pudendalni živec, zato fiziotera-

pija vključuje sproščanje mišic, manualno terapijo presredka, dihalne tehnike in učenje sproščanja napetosti.«

Pri zdravljenju se lahko uporabljajo zdravila za živčno bolečino, kot so antidepresivi in antiepileptiki. »Cilj tega zdravljenja ni samo utišati bolečine, ampak tudi zmanjšati občutljivost živca. Naslednja metoda zdravljenja so blokade živca, pri čemer se ob živec injicira anestetik ali kortikosteroid. S to metodo začasno ali tudi za daljše obdobje olajšamo bolečino in je po besedah našega sogovornika pri večjih težavah najuspešnejša.«

Štante poudari tudi, da je pomembno, da oseba spremeni svoje navade. »Izogiba naj se dolgotrajnemu sedenju, pri sedenju naj uporablja posebno blazino, z izrezom za presredek, in naj kolesarski sedež prilagodi oziroma naj vsaj začasno preneha s kolesarjenjem.«

Del zdravljenja pudendalne nevralgije je tudi obvladovanje bolečine. Pri kronični bolečini se živčni sistem »navadi« biti preveč aktiven. Pri tem pomagajo tehnike sproščanja.

Če z omenjenimi metodami ne dosežemo napredka, se lahko živec umiri z radiofrekvenčno terapijo ali z nevromodulacijo. V redkih primerih pride v poštev tudi operativna razbremenitev živca (ko je dokazano utesnjen).

Druge težave s presredkom

Težave s presredkom pa so lahko tudi drugačne narave. Bolečine v presredku so lahko znak prostatitisa, zaradi česar je potreben pregled pri urologu. Pojavijo se lahko dermatitisi ali vnetja kože, glivične okužbe, ogojki,

ciste. Pri ženskah lahko pride do vnetja bartholinove žleze. Kakšne žleze so to? »Gre za dve majhni žlezi pri ženskah, ki ležita ob vходу v nožnico (v spodnjem delu presredka). Njuna naloga je izločanje sluzi, ki vlaži vaginalni vhod. Če se izvidilo zamaši, se lahko nabere tekočina in posledično nastane cista. V primeru bakterij pa pride do vnetja, kar imenujemo bartholinov absces,« pojasnjuje Štante in nadaljuje, da je tudi chronova bolezen lahko povezana s težavami v presredku. »Fistula, ki nastane v anusu, se lahko širi v presredek. V tem primeru zdravniki posumimo na chronovo bolezen.«

Kot pove Štante, se včasih lahko pojavi tudi hipertonus mišic medeničnega dna, kjer gre za preveč napete mišice. »Stanje povzroča bolečine, težave pri odvajanju in pri spolnih odnosih. Pri tem se pomaga s fizioterapijo, lokalnimi anestetiki v obliki gelov in s psihološko podporo. Stanje lahko namreč vpliva na spolno življenje, splošno počutje in samopodobo.«

Keglove vaje in higiena presredka

Za zdrav presredek je zelo pomembno izvajanje Keglovih vaj, s katerimi krepimo mišice medeničnega dna, izboljšamo prekrvavitev, izboljšamo tonus in vplivamo na regeneracijo tkiva, pove Štante. Pri ženskah, ki so rodile in jim je ostala brazgotina, pomaga masaža presredka s posebnimi mazili, da se brazgotina nekoliko stanjša.

Po porodu je zelo pomembna tudi higiena presredka. Osnovna higiena presredka zajema nežno umivanje z vodo enkrat do dvakrat dnevno ali po potrebi po odvajanju. Umivanje naj bo le z mlačno vodo, brez uporabe agresivnih mil, pri čemer se spira izcedek. Po umivanju sledi nežno brisanje, ki naj vedno poteka od spredaj nazaj. Pri tem ne drgnemo, le popivnomo. Vložke je treba menjati dovolj pogosto, vsaj na tri do štiri ure. Uporabljajo naj se zračni, bombažni vložki, tamponi pa v zgodnjem poporodnem obdobju niso priporočljivi. Nositi je treba bombažno, ohlapno spodnje perilo, območje pa poskušamo puščati čim bolj na zraku. Bolečine in otekline presredka se blažijo s hladnimi obkladki in sedežnimi kopalni v mlačni vodi.

Na zdravnika naj se ženska obrne, če se pojavijo močnejša rdečina, otekline ali toplota, gnojni izcedek, če bolečina v presredku narašča in če se pojavi vročina. Presredek po porodu se celi postopno (od nekaj tednov do nekaj mesecev).

Štante izpostavi, da je tudi pri drugih boleznih presredka, na primer vnetjih, pomembno, da je ta predel suh in zračen. V katerih primerih naj se obrnemo na zdravnika? »K zdravniku je treba v vseh primerih, ko ima nekdo nepojasnjene bolečine v tem predelu, ko se pojavijo težave pri odvajanju vode ali blata, ko se pojavi zmanjšanje spolne funkcije, ko otipa kakšne izbokline v tem predelu in ko se pojavi vročina.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

bellaVie
Synbiocetrical®
WOMAN

do - 22%

DODAJ DOBRE BAKTERIJE
VAGINALNI FLORI

NA VOLJO V LEKARNAH

PO PORODU NAZAJ V GIBANJE

Pametna in varna telesna vadba po porodu

Poporodno obdobje je čas velikih sprememb – telesnih, čustvenih in hormonskih. Telo po porodu potrebuje čas, pozornost in pravi pristop k okrevanju. Nasvet, da je potrebno počakati 6 tednov in (še)le potem pričeti z vadbo je še vedno aktualen. Sodobna literatura ugotavlja, da je poporodna rehabilitacija kompleksna. Vadba je pomemben del okrevanja - a le, če je ustrezno načrtovana in usklajena s stanjem telesa. Ta članek povzema, kar o varni vrnitvi k vadbi pravijo najnovejše mednarodne smernice.

KDAJ SE VRNITI K VADBI?

Gibanje je dobrodošlo takoj, a naj bo usklajeno s stanjem telesa ter počutjem in ne z datumom na koledarju.

Vračanje v aktivnost po vaginalnem porodu

1.–2. teden: Začnite z dihalnimi vajami (opisane v poglavju "Pomen ustreznega dihanja") in vajami za krepitev mišic medeničnega dna (MMD). Ob izdihu nežno stisnite in dvignite MMD, kot bi zadržali vodo ali vetrove, nato jih z vdihom sprostite. Vadite večkrat dnevno, sprva leže, nato sede. Pojdite na kratke sprehode (5–10 minut) z možnostjo počitka na klopici. Ustavite se, če začutite pritisk, težo ali vlečenje navzdol v medenici, bolečino v presredku ali povečano krvavitev po aktivnosti.

3.–5. teden: Ob izdihu nežno aktivirajte globoke trebušne mišice in MMD od spodaj navzgor (predstavljajte si, da zapenjate zadržgo), brez vlečenja trebuha (popka) navznoter. Dodajte stabilizacijske vaje: medenični nagib, izmenično drsenje pete po podlagi, dvige medenice ter raztezne vaje za zgornji del. Izvajajte po 8–10 ponovitev, počasi in nadzorovano. Trebuh se med vajami ne sme bočiti navzven, obremenitev vedno izvedite ob izdihu in ne zadržujte sape. V tej fazi se izogibajte trebušnjakom, plankom in dviganju obeh nog hkrati.

Po 6. tednu: Če ginekološki pregled ne pokaže pomembnejših poškodb in nimate simptomov pritiska navzdol, uhajanja urina ali blata, bolečin v medenici, povečane krvavitve ali bolečin pri spolnih odnosih, lahko začnete z vadbo za moč z nizkimi

bremenimi, pilatesom in jogo. Poskokom in teku se izogibajte. Smiselno je, da je vadba vodena s strani fizioterapevta za zdravje žensk ali specializiranega kineziologa.

Vrnitev k teku zahteva posebno previdnost. Smernice navajajo 3 mesece kot absolutni minimum, a za večino žensk (ki so pred tem opravile vse ustrezne korake za pripravo na tek) je varno med 4. in 6. mesecem. Britanske smernice svetujejo, da ženske pred tekom zmorejo brez simptomov hoditi 30 minut, stati na eni nogi 10 sekund, narediti 10 enonožnih počepov in izvajati nežne poskoke na mestu eno minuto. Ženske, ki so tekle pred in med nosečnostjo brez simptomov, se lahko vrnejo nekoliko prej, a ne pred 3. mesecem in vedno ob posvetovanju s fizioterapevtom.

Vračanje v aktivnost po carskem rezu

Že nosečnost sama oslabi MMD, zato lateralno dihanje in vaje za krepitev MMD priporočamo vsem takoj po porodu. Ker fascija pri 6 tednih obnovi le 51–59 % trdnosti, je dviganje bremen težjih od dojenčka odsvetovano. Pri vstajanju se obrnite na bok in se potisnite z rokami ob izdihu do sedečega položaja. Kratke sprehode začnite v 2.–3. tednu. Ko je brazgotina zaprta, priporočamo mobilizacijo pri fizioterapevtu – brazgotine vplivajo na funkcijo trebušnih mišic še mesece po porodu. Nizko intenzivna vadba je primerna po 6.–8. tednu, vrnitev k teku pa ne prej kot pri 4–6 mesecih.

POMEN USTREZNEGA DIHANJA

Ko govorimo o poporodni vadbi, se dihanje pogosto omeni "mimogrede – »globoko dihanje v trebuh«. A zadnje klinično znanje opozarja, da takšen nasvet

ni enoznačen in je pri določenih ženskah celo kontraproduktiven.

Trebušno dihanje, pri katerem se osredotočamo le na pomik trebuha navzven ob vdihu, je postal nekakšen »zlati standard« poporodne rehabilitacije. Pogosto se uporablja ime »preponsko dihanje«, ki pa ne pomeni nujno le-tega. Pri ženskah z oslabljenimi MMD, simptomi prolapsa ter uhajanjem urina ali blata lahko ta vzorec povečuje pritisk navzdol na že oslABLJENO medenično dno. Novejša literatura kot ustrežnejši vzorec opisuje lateralno ali 360-stopinjsko dihanje. Gre za usklajeno, tridimenzionalno gibanje, pri katerem se ob vdihu prepona spusti navzdol, rebrna kletka pa razširi naprej, vstran in nazaj, ramena ostanejo pri miru. Ob izdihu sledi sproščena vrnitev v izhodišče. Prepona in medenično dno delujeta kot funkcionalni par: med vdihom se prepona spusti in medenično dno nežno raztegne, ob izdihu se oba pomakneta navzgor. Pritisk je porazdeljen v vse smeri, obremenitev na medenično dno je manjša. Opisani ustrežnejši dihalni vzorec je smiselno zavestno izvajati med vadbo mišic medeničnega dna ter ob izvajanju dihalnih vaj – namesto dihanja izključno v trebušno votlino.

KJE POISKATI STROKONO POMOČ?

Fizioterapevtski pregled medeničnega dna bi moral biti del standardne poporodne obravnave – ne le pri ženskah s težavami. Poporodne poškodbe so pogosto nevidne in brez strokovne ocene ni mogoče vedeti, kakšno je resnično stanje tkiva. V Medicinskem centru latros, v Ambulanti za rehabilitacijo medeničnega dna izvajamo individualne poporodne preglede in vam pomagamo na poti do okrevanja in boljše kakovosti življenja.



IATROS

Medicinski center latros
Parmova 51 b, Ljubljana

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

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

Seznam dejavnosti:

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

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor



Porast primerov spolno prenosljivih bolezni

Avtorica: **Nika Arsovski**

Spolno prenosljive okužbe (SPO) so pomemben javnozdravstveni problem, čeprav o njih pogosto neradi govorimo. Njihova pojavnost je za mnoge še vedno tabu, zato se pogovorom o pogostosti s spolnostjo povezanih bolezni raje izogibamo. A dejstvo je, da so med prebivalci Slovenije pogoste, prevladujejo predvsem genitalne bradavice in ostale okužbe, povezane s humanimi papilomavirusi, ter klamidijske okužbe. Po poročilih zadnjih let sodeč, pojavnost spolno prenosljivih bolezni v našem prostoru iz leta v leto narašča.



Klemen Kikel, dr. med.,
spec. dermatovenerologije

Spolno prenosljive bolezni ostajajo tematika, o kateri neradi spregovorimo ali pa sploh ne, saj intimnost še vedno sodi med občutljiva področja našega življenja, zato neprijetne simptome in težave raje zadržimo za domačimi štirimi stenami. Zaradi sramu in strahu pa se številni posamezniki ne izogibajo le pogovoru, temveč tudi ustreznemu testiranju in iskanju strokovne pomoči, kar lahko vodi v resne zdravstvene zaplete, pa tudi v širjenje okužb. Številne bolezni tako pogosto ostajajo neprepoznane, kot take so tudi prijavljene pojavnosti, po poročilu Nacionalnega inštituta za javno zdravje, pogosto podcenjujejo. Nihanja v prijavljenih pojavnostih iz leta v leto so precejšnja, tudi zaradi različnega obsega testiranja in doslednosti pri prijavljanju, razlike med posameznimi leti pa tako niso rezultat nihanja pogostosti SPO med prebivalstvom. V poročilu iz avgusta 2025, ki so ga

pripravili na NIJZ, je navedeno, da smo v Sloveniji v letu 2024 zabeležili 1.446 prijavljenih primerov SPO (68 oseb na 100.000 prebivalcev), kar je za 114 primerov več kot v letu 2023. Velja opozoriti, da številka ne zajema primerov okužbe s HIV ter virusoma hepatitisa B in C. Po besedah **Klemna Kikla, dr. med., spec. dermatovenerologije**, je naraščajoče številke mogoče pripisati različnim dejavnikom: »Daleč najpomembnejši je povečana pogostost spolnih odnosov brez uporabe kondoma. Pri spolno aktivni populaciji ugotavljamo tudi večje število spolnih partnerjev in razširjeno uporabo spletnih aplikacij za hitre zmenke, ki omogočajo lažje in hitreje iskanje priložnostnih spolnih odnosov. Tudi razširjena uporaba predekspozicijske profilakse za HIV, ki sicer zelo učinkovito zmanjšuje prenos HIV pri rizičnih populacijah, je razlog za zmanjšano rabo kondoma in porast drugih spolno prenosljivih okužb.«

Po poročilu sodeč je bila najpogosteje prijavljena klamidijaska okužba (493 primerov), sledijo genitalne bradavice s 348 primeri (kar 110 primerov več kot v letu 2023). Sploh problematični sta pojavnost gonoreje in sifilisa, ki sta bila dolga leta na zelo nizkih ravneh, v zadnjem času pa je opazen porast – v letu 2024 je bilo prijavljenih 194 primerov gonoreje, 104 primeri zgodnjega sifilisa in 28 primerov neo-

predeljenega sifilisa. Za primer, številke prijavljenih primerov gonoreje so za trikrat višje kot pred desetimi leti, porast pa stroka pripisuje predvsem večji pojavnosti med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, in tudi med ženskami. Med pogostejšimi SPO so še genitalni herpes (166 prijavljenih primerov) in nespecifični uretritis z 38 primeri.

Okužbe z genitalnimi tipi HPV

»Najpogostejša spolno prenosljiva okužba je okužba z genitalnimi tipi humanih papilomavirusov. Velika večina spolno aktivnih oseb se tekom življenja okuži s HPV, ki pa večinoma poteka brez znakov. Do 3 % vseh spolno aktivnih oseb ima genitalne bradavice, ki so posledica okužbe s HPV 6 in 11 pri dovezetnih bolnikih,« pojasni sogovornik. Genitalne bradavice so najpogosteje prijavljena virusna spolno prenosljiva okužba pri nas. Najvišja prijavljena pojavnost v letu 2024 je bila pri ženskah sicer v goriški regiji, med moškimi pa v ljubljanski zdravstveni regiji, najvišja je bila njihova pojavnost v starostni skupini 25–29 let.

Genitalne bradavice prepoznamo kot bradavičaste buncice z ostro ali zarobljeno površino v predelu spolovila, rodil ali zadnjika. Te tvorbe nastanejo kot posledica okužbe s humanimi papiloma virusi, s katero pride v stik večina spolno aktivnih oseb, največkrat

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

že v samem začetku spolnosti. Po raziskavah sodeč naj bi prisotnost HPV odkrili pri kar 80 % preiskovancih. Prenos okužbe največkrat poteka s tesnimi telesnimi stiki, najpogosteje s spolnim odnosom. Genitalne bradavice so največkrat posledica okužbe z nizko rizičnimi genotipi HPV in kot take niso povezane z nastankom predrakavih oz. rakavih sprememb kot to velja za visoko rizične tipe HPV. Slednje so lahko vzrok za pojav raka materničnega vratu, pa tudi drugih oblik raka, npr. rak penisa, rak zadnjika, rak grla. Ker okužba pogosto poteka brez simptomov, jo prenesemo naprej, se je pa mogoče pred to pogosto spolno prenosljivo okužbo zaščititi s cepljenjem. Precepljenost z dvema odmeroma cepiva je, kljub nacionalnemu programu preventivnega cepljenja, ki je brezplačno za vse mlade in se izvaja v šestem razredu osnovne šole, nizka.

Spolno prenesena klamidijaska okužba

V letu 2024 je bilo število primerov prijavljene okužbe z bakterijo *C. trachomatis* za desetino višje kot leto poprej in najvišje v obdobju zadnjih desetih let. Klamidijska okužba je zelo pogosta in pri večini žensk ter moških poteka brez bolezenskih znakov. Prav zato je še toliko bolj skrb vzbujajoča, saj dlje časa trajajoča, a nezdravljena okužba lahko v kasnejših obdobjih povzroči bistveno hujše težave, med drugim neplodnost, in tudi sicer izjemno redko nekatere življenjsko ogrožajoče zaplete. Najvišjo pojavnost v letu 2024 (glede na prijavljene primere) so zabeležili v starostni skupini med 20. in 24. letom, po nekaterih podatkih pa naj bi klamidijaska okužba imela že vsaka dvajseta Slovenka med 18. in 24. letom. Med ženskami v starosti od 18 do 49 let z novim spolnim partnerjem v preteklem letu je obet klamidijaska okužbe skoraj desetkrat večji v primerjavi z ostalimi. Klamidijska okužba se širi tako z vaginalnimi kot tudi oralnimi in analnimi spolnimi odnosi. Med poro-

dom lahko pride tudi do prenosa okužbe z matere na novorojenčka. Pri večini ljudi okužba poteka brez izrazitih simptomov, kljub temu pa lahko pride do poškodb roditelj, kar močno prizadene reproduktivno zdravje ženske. Pri nekaterih ženskah se pojavita izcedek iz nožnice in pekoč občutek ob uriniranju, tako kot tudi pri nekaterih moških, pri katerih sta lahko prisotna tudi izcedek iz penisa in otekanje testisov. Okužbo lahko preprečimo z varnim pristopom k spolnosti, torej s spolnimi odnosi z enim samim spolnim partnerjem in uporabo kondomov.

Gonoreja

Gonoreja je spolno prenosljiva okužba z bakterijo *Neisseria gonorrhoea*, okužimo pa se lahko ob nezaščitenem vaginalnem, oralnem ali analnem spolnem odnosu. Med porodom lahko pride do prenosa okužbe med okuženo materjo in novorojenčkom. Okužba lahko prizadene žrelo, danko ali spolovilo. Pri manjšem deležu okuženih moških se znaki ne izrazijo, večina okuženih pa lahko gonorejo prepozna po pekočem občutku med uriniranjem in izcedku iz sečnice (bel, rumen, zelen). Simptomi, kot je pekoče uriniranje ali nožnični izcedek, se izrazijo pri le polovici žensk, ti pa so pogosto mili in jih zlahka zamenjamo za okužbo sečil oz. nožnice. Okužba v ustni votlini pogosto ni problematična, zato pa se okužba danke lahko izrazi z izcedkom, srbečico okrog zadnjika, tudi bolečinami in krvavitvijo. Gonoreja je, vsaj po incidenci prijavljenih, pogostejša med moškimi, število okuženih v letu 2024 pa je bilo kar za trikrat višje kot pred desetletjem. Sploh pogosta je med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (kar 46 % primerov). Starostno specifična prijavna incidenca gonoreje je bila v letu 2024 med moškimi najvišja v starostni skupini 20–24 let, med ženskami pa v starostni skupini 25–29 let.

Sifilis

Sifilis je spolno prenosljiva okužba z bakterijo *Treponema pallidum*, ki se širi ob neposrednem stiku s spremembo na koži oz. razjedo, ki se lahko pojavi na penisu, v nožnici, na ustnicah, v ustih, ob zadnjiku itd. med vsemi oblikami spolnega odnosa. Ločimo zgodnjo obliko sifilisa (do enega leta) in pozni sifilis, po načinu okužbe pa pridobljenega in prirojenega, saj se okužba lahko prenese z nosečnice na še nerojenega otroka. Sifilis prepoznamo po tem, da se v prvem stadiju pojavi neboleča, okrogla razjeda (čankar) na mestu vstopa okužbe, ki se sama zaceli v treh do šestih tednih. V drugem stadiju se lahko pojavi grob rdečkasto rjav izpuščaj (tudi na dlaneh in podplatih) ter drugi znaki, kot so vročina, otekle bezgavke, boleče žrelo, izpadanje las, glavobol, hujšanje, bolečine v mišicah in utrujenost. Če okužbe ne zdravimo, lahko preide v latentni stadij brez simptomov, ki v kasnejšem stadiju povzroči uničujoče spremembe na različnih organih, npr. srčno-žilni sistem, živčevje ..., kar lahko vodi tudi v smrt.

Kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč?

»Najpogosteje se spolno prenosljive okužbe kažejo s pekočim uriniranjem, izcedkom iz sečnice, spremenjenim izcedkom iz nožnice, razjedo na spolovilu, bolečino in oteklino mod ter z bolečinami v spodnjem delu trebuha. Pri okužbi žrela je le to pordelo in lahko vidimo gnojne obloge. Ugotovimo lahko tudi povečane bezgavke v dimljah oziroma na vratu. Pri okužbi zadnjika je lahko prisoten gnojni izcedek, bolečina in občutek neprestanega siljenja na blato. Pri okužbi s sifiliso je prisoten značilen izpuščaj na koži, ki je pogosto viden tudi na dlaneh in podplatih,« pojasni Kikel in opozori: »Tukaj pa je zelo pomembno poudariti, da so spolno prenosljive okužbe pogosto brez simptomov. Vsi bolniki, ki imajo opisane težave, je prav, da obiščejo izbranega osebnega zdravnika. Še posebej če so pred tem imeli rizične spolne odnose.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

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 najbolje prodajani kondomi v vseh lekarnah po Sloveniji.

ABC

- A** Do zvina ali izpaha lahko pride že ob najmanjših silah ali celo spontano.
- B** Velja kot bolezen odraslega obdobja, a se lahko pojavi že zelo zgodaj v življenju.
- C** Povzročča lahko tudi zaplete v nosečnosti.

Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža

Avtorica: **Maja Korošak**

Za mnoge ljudi se Ehlers-Danlosov sindrom začne z nečim, kar se sprva ne zdi kot težava – izjemno gibljivi sklepi, mehka, krhka koža ali pogosti zvini. A za temi znaki se lahko skriva kompleksno stanje, ki vpliva na vsakdanje življenje, od gibanja in telesne vzdržljivosti do občutka varnosti v lastnem telesu. Ker je sindrom raznolik in večkrat slabo prepoznan, je včasih pot do diagnoze dolga. Prispevek ponuja osnovni vpogled v to, kaj Ehlers-Danlosov sindrom je, kako se kaže, kako se diagnosticira in kako se zdravi.



Mag. Gorazd Rudolf, dr. med.,
spec. klinične genetike

Pogovarjali smo se z **mag. Gorazdom Rudolfom, dr. med., specialistom klinične genetike**, s Kliničnega inštituta za genomsko medicino v Ljubljani. Kot je povedal, s tem imenom označujemo skupek zdravstvenih težav in ne gre le za eno bolezen, pač pa za paleto bolezni, saj razlikujemo več podtipov tega sindroma, po nekaterih navajanjih jih je celo 19.

Raznoliki simptomi

Kakšna bolezen je torej Ehlers-Danlosov sindrom (EDS) in kako se kaže? »To je dedna bolezen vezivnega tkiva. Pri vseh podtipih obstajajo skupne značilnosti, kot so pretirana hiper mobilnost sklepov, kar pomeni, da so

sklepi nenormalno prožni in gibljivi. Značilni so tudi pogosti zvini in izpahi sklepov, tako velikih, kot na primer gležnjev, kolčnih in ramenskih sklepov, kot tudi malih sklepov prstov. Do zvina ali izpaha lahko pride že ob najmanjših silah ali celo spontano. To za sklepe ni dobro in posledično se lahko pojavi prezgodnja osteoartraza: poškodbe sklepov in s tem povezane bolečine,« pojasnjuje Rudolf in nadaljuje z drugim sklopom simptomov. »Drugi sklop simptomov je povezan s kožo: ta je zelo mehka, žametna na otip, preveč raztegljiva, bolj krhka. Na delih, ki so bolj izpostavljeni, ob majhnih poškodbah lahko nastanejo večje rane, brazgotine se slabo celijo in so razvlečene in tanke. Osebe so zelo nagnjene k modricam, ki nastanejo ob manjših pritiskih ali udarcih, pogosto pa posamezniki niti ne vedo, kako so nastale.«

Rudolf navede tudi simptom, ki je značilen za vse podtipe, to so bolečine, ki pogosto nimajo prepričljivega izvora. Kateri so poglavitni podtipi? »Najpogosteje se pojavljajo naslednji podtipi: klasični, hiper mobilni in vaskularni. Pri vaskularnem so bolj izražene

rupture arterij in votlih organov, kot sta prebavna cev ali maternica. Pri hiper mobilnem je v ospredju hiper mobilnost sklepov in ne toliko težave, povezane s srcem in ožiljem ali na primer s kožo.«

Naš sogovornik omeni tudi najbolj izražene nespecifične simptome, prisotne predvsem pri hiper mobilnem podtipu. »Izraziti so lahko tudi simptomi, kot so kronična utrujenost, funkcionalne motnje prebave, na primer refluks, občutek zgodnje sitosti ali pa sindrom razdražljivega črevesja. Lahko se pojavijo motnje v delovanju srca, kjer gre za disfunkcijo avtonomnega živčnega sistema. Z Ehlers-Danlosovim sindromom so lahko povezani celo anksioznost, avtizem in motnje pozornosti oziroma hiperaktivnosti.«

Hiper mobilni podtip EDS

Hiper mobilni podtip velja kot tisti, pri katerem je klinična slika običajno najblažja, a ima lahko širok spekter omenjenih dodatnih simptomov, ki so za paciente zelo obremenjujoči. Kot pove Rudolf, je med najpogostejšimi podtipi ta edini, za katerega ni znanega genet-

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

skega vzroka, kar pomeni, da ni identificiran gen, ki bi ga lahko povezali s tem podtipom sindroma.

Kako pogosto se Ehlers-Danlosov sindrom pojavlja? »Ehlers-Danlosov sindrom je redka bolezen, pojavnost je ocenjena na ena na 5000, od tega se hipermobilni pojavlja ocenjeno pri enem na 3500 prebivalcev. Drugi tipi so redkejši in se lahko pojavijo pri enem od 10.000 prebivalcev ali celo redkeje, razpon ocen v literaturi je zelo širok.« V kateri starostni dobi pa se sindrom pojavlja? »Ehlers-Danosov sindrom velja kot bolezen odraslega obdobja, a se lahko pojavi že zelo zgodaj v življenju, tudi pri dojenčkih. Ko se otrok plazi po kolenih in komolcih, se na primer lahko pokažejo spremembe na koži, predvsem pri klasičnem podtipu. Prisoten je lahko nižji mišični tonus in zakasneni motorični razvojni mejniki. Pri vaskularnem tipu pa so pri mladostnikih mogoči že najhujši zapleti v smislu rupture organov, arterij.« Na kaj naj bodo pozorni starši? »Starši naj bi bili pozorni na hipermobilne sklepe, raztegljivo kožo, nepojasnjene modrice in spremembe na koži, predvsem na komolcih in kolenih, pomembno pa je tudi poznavanje družinske anamneze,« odgovarja Rudolf.

Diagnosticiranje s pomočjo genetskih testov

Kot rečeno, pri hipermobilnem sindromu genetski vzrok ni znan, zato je diagnosticiranje tega najpogostejšega tipa Ehlers-Danlosovega sindroma predvsem klinično in ni zanesljivega testa, s katerim bi diagnozo lahko potrdili. Kljub temu so izdelani določeni klinični kriteriji za postavitev diagnoze. Kot pove Rudolf, ne zadošča, da ima oseba hipermobilne sklepe; v splošni populaciji to niti ni tako redko. »Upoštevati je treba klinične kriterije in izključiti druge genetske in negenetske vzroke, saj mora biti postavitev diagnoze kar se da zanesljiva oziroma mora temeljiti na podlagi diagnostičnih kriterijev.«

»Starši naj bi bili pozorni na hipermobilne sklepe, raztegljivo kožo, nepojasnjene modrice in spremembe na koži, predvsem na komolcih in kolenih, pomembno pa je tudi poznavanje družinske anamneze.«

Diagnosticiranje drugih podtipov temelji prav tako na prepoznavi kliničnih znakov, a jih večinoma lahko potrdijo z genetskimi testi, ki ob kombinaciji značilnih znakov bolezni in prepoznavi vzročne genetske spremembe zanesljivo potrdijo diagnozo.

Kako poteka postavljanje diagnoze? »Diagnosticiranje se v postopku genetske obravnave začne s pregledom zbrane medicinske dokumentacije, da vidimo, katere težave so pri osebi prisotne. Prav tako opravimo anamnezo, kjer pacienta natančno izprašamo o njegovih težavah ter o morebitni prisotnosti posameznikov v družini s podobnimi simptomi. Opravimo klinični pregled, kjer pogledamo kožo, sklepe, ustno votlino (značilno je tudi visoko obokano ustno nebo ali pa je izražanje zob zelo na tesno). Pri nekaterih tipih so lahko prisotne tudi značilne obrazne značilnosti.« Katere so to? »Pri nekaterih oblikah Ehlers-Danlosovega sindroma se lahko pojavijo značilne obrazne poteze, vendar je pomembno poudariti, da te niso prisotne pri vseh in da se med posamezniki zelo razlikujejo. Te značilnosti so lahko tanjša, prosojna koža, skozi katero so lahko vidne žile, ozek nos in tanek nosni most, majhna brada, bolj izrazite oči oziroma videz večjih oči zaradi

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

LYPRINOL[®] ADVANCED

- ▶ Redno uživanje kapsul Lyprinol[®] Advanced**
pomaga pri lažšanju težav s sklepi.
- ▶ Izboljšana naravna formula**
Združuje patentiran izvleček zelenouste školjke PCSO-524[®] in olje Antarktičnega krila.
- ▶ Znanstveno dokazana podpora za manj otrdele sklepe**
učinkovitost PCSO-524[®] dokazana v več kot 55 neodvisnih raziskavah.

Naravna in znanstveno dokazana podpora za manj otrdele sklepe

**100 %
Garancija zadovoljstva**



Farmaceutski nadzor glede čistosti in sestave, kar zagotavlja kakovost in učinkovitost. Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine in spletna trgovina.

medicinalis⁺
www.panakea.net
080 50 02

»Pri nekaterih oblikah Ehlers-Danlosovega sindroma se lahko pojavijo značilne obrazne poteze, vendar je pomembno poudariti, da te niso prisotne pri vseh in da se med posamezniki zelo razlikujejo.«

tanjše kože okoli njih, udrta lica ali splošno bolj nežen obrazni videz ter tanke ustnice.«

Samo na podlagi obraznih značilnosti seveda ni mogoče postaviti diagnoze. Te poteze so lahko zelo subtilne ali pa jih sploh ni, zato je za prepoznavanje sindroma vedno ključna celotna klinična slika (npr. težave s sklepi, kožo, žilami) in genetsko testiranje.

Kako diagnosticiranje poteka naprej? »Če klinični genetik oceni, da je diagnoza precej verjetna, opravimo še genetski test (razen pri hiperobilnem tipu). To opravimo z odvzemanjem vzorca krvi iz žile na roki, v laboratoriju pa opravijo genetsko analizo. Če je izvid te analize pozitiven, osebo še enkrat povabimo in ji pojasnimo, kaj izvid pomeni za posameznika, njegovo nadaljnjo obravnavo, zdravljenje in preventivo ter kakšen pomen ima vse to tudi za njegove svojce. V primeru potrditve vzročne genetske spremembe se lahko za genetsko obravnavo in eventualno genetsko testiranje odločijo tudi sorodniki, najbolj smiselno najprej tisti v prvem sorodstvenem kolenu.«

Kdo pa izda napotnico za pregled pri genetiku? »Lahko jih napotijo zdravniki vseh specialnosti, najpogosteje pa so to specialisti družinske medicine, ortopedije, nevrologije, revmatologije.«

Ali drži, da je pot do diagnoze pri tej bolezni nenavadno dolga? »Običajno traja nekaj mesecev, da pacient dobi diagnozo, od trenutka, ko pride na prvi pregled na naš Klinični

inštitut za genomsko medicino. Izvid genetskega testiranja je zaključen v treh ali štirih mesecih in v primeru pozitivnega izvida je diagnoza potrjena. Postopek se lahko podaljša, ko je pacienta treba napotiti še h kakšnemu drugemu specialistu, na primer revmatologu, ortopedu, na slikovne diagnostične preiskave. Pogosto pa traja več let, da so bolniki k nam napoteni, saj je podobno kot pri drugih redkih boleznih značilno, da je lahko pot do diagnoze dolgotrajna, z obiskom več specialistov in po opravljenih številnih preiskavah.«

Obvladovanje simptomov

Kot pove naš sogovornik, gre pri zdravljenju predvsem za obvladovanje simptomov. »Predvsem poskušamo odpravljati težave s sklepi in pri tem so v ospredju obravnave ortopedi in fizioterapevti. Tudi pacienti sami morajo biti previdni in pozorni na to, da so njihovi sklepi nestabilni, hiperobilni, koža krhka, da obstaja večja možnost ruptur arterij, votlih organov. Preventivni ukrepi so med drugim tudi to, da se ne ukvarjajo z agresivnimi športi in to je pomembno tako za kožo, sklepe in tudi žile in organe. Drugo zdravljenje je obvladovanje bolečin. Uporabljajo se protibolečinska in protivnetna zdravila. Če gre za krhkost drugih tkiv, kot že omenjenih organov maternice, prebavne cevi in žil, je potrebno spremljanje pri kardioloških specialistih in specialistih gastroenterologije, radiologije. V določenih primerih je potrebna tudi vključitev nevrologa ali ginekologa. Slednje v primeru nosečnosti, saj so običajno tvegane.«

Rudolf bolnikom z Ehlers-Danlosovimi sindromom svetuje, naj se ne ukvarjajo s športi, pri katerih zlahka pride do poškodbe sklepov ali kože. »Če je koža krhka, je težje tudi šivanje v primeru poškodbe kože. Svoje dejavnosti morajo torej prilagoditi svoji bolezni.«

Pri Ehlers-Danlosovem sindromu lahko tudi nosečnost poteka drugače. Kateri zapleti so možni? »Pogostejše so zadnjične vstave ploda, ki so že same po sebi bolj tvegane ob porodu. Porod je lahko pogosto prezgodnji, ob tem pa se lahko pojavijo hujša obporodna ali poporodna krvavitev, ruptura maternice in kože presredka. Nosečnice s tem sindromom je treba torej pozorneje spremljati in porod pogosto vnaprej ustrezno načrtovati. Pri nosečnicah z EDS so možni tudi številni drugi zapleti.«

Napredek pri raziskavah

Rudolfa smo povprašali tudi o dogajanju na področju raziskav in študij. »Poteka kar nekaj raziskav na tem področju. Eksperimentalne študije potekajo na področju molekularno-genetskega zdravljenja, kjer gre za popraviljanje genov, na primer gena za kalogen. Realne študije potekajo tudi v smeri izboljšanja strukture arterijskih žil ter na področju učinkovitejšega obvladovanja bolečin.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor



**SPROŠČENE MIŠICE,
SPROŠČENI VI.**

Izdelek je medicinski pripomoček.
Pripomoček Starbalm® izpolnjuje zahteve za oznako CE.

pharmazine
Zdravila, ki jih ljudje poznajo

ABC

- A** Zastopnik ne dobiva veliko pritožb na delo zdravnikov, povezane so s sistemskimi problemi.
- B** Ljudje so iz leta v leto bolj seznanjeni s svojimi pravicami pacientov.
- C** Pravico do drugega mnenja je težko uveljavljati.

Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne

Avtorica: **Maja Korošak**

Ko zbolimo ali potrebujemo zdravstveno pomoč, svojo pozornost usmerimo predvsem v zdravljenje in iskanje rešitev za svoje težave. Pri tem pogosto pozabimo, da imamo kot pacienti tudi določene pravice, ki nas varujejo in nam omogočajo dostojno, varno ter spoštljivo obravnavo. Pravice pacientov niso namenjene ustvarjanju konfliktov med zdravstvenimi delavci in pacienti, temveč pomagajo graditi odnos zaupanja, jasne komunikacije in sodelovanja.

Mnogi pacienti ne poznajo svojih pravic ali pa niso prepričani, kdaj in kako jih lahko uveljavljajo. Prav zato je pomembno, da o njih govorimo na razumljiv in praktičen način. Poznavanje pacientovih pravic nam lahko pomaga pri sprejemanju odločitev o lastnem zdravljenju, pri zaščiti zasebnosti ter pri boljšem razumevanju zdravstvenega sistema.

Pogovarjali smo se z **Avugustom Rebičem**, ki v Kranju kot zastopnik pacientovih pravic deluje že tretji mandat. Zastopnik je postal po upokojitvi, pred tem je bil tri leta kot generalni sekretar zaposlen na Ministrstvu za zdravje in je tako dobro spoznal področje zdravstvenega sistema in predpisov. Kmalu po upokojitvi je izvedel, da se je v Kranju sprostil mesto zastopnika. Delo se mu še vedno zdi izjemno zanimivo in z veseljem pomaga vsem, ki se nanj obrnejo s svojimi težavami, na katere naletijo v zdravstvenem sistemu.

Rebič pove, da so po njegovem mnenju ljudje iz leta v leto bolj seznanjeni s pravicami pacientov. Na kakšen način svetuje svojim strankam? »V preteklosti je bilo več pogovorov po telefonu in več osebnih obiskov, zdaj

se ljudje name obračajo večinoma prek elektronske pošte. To ima svoje prednosti in pomanjkljivosti. Ena od pomanjkljivosti je ta, da v elektronskem sporočilu ni dovolj informacij, ki jih kot zastopnik potrebujem, da bi lahko zadovoljivo reševal primer oziroma svetoval, zato je stranko večkrat treba tudi poklicati in razjasniti tisto, kar ostaja nejasno.«

Pri svojem delu opaža, da ni veliko pritožb na delo zdravnikov, večina jih je povezanih s sistemskimi problemi. Ob tem poudari primer, ki ga je reševal na dan pogovora. Nanj se je obrnil pacient, ki že več kot leto dni čaka na ortopedsko operacijo. Operativni poseg bi pri zasebniku stal nekaj tisoč evrov, on pa po drugi strani dobiva nadomestilo za bolniško odsotnost v višini 1800 evrov mesečno. Toliko torej našo zdravstveno blagajno stanejo dolgotrajne bolniške odsotnosti, ki so posledica dolgih čakalnih vrst v zdravstvu.

Kako pa kot zastopnik gleda na težavo pri prepisovanju pacientov k drugemu zdravniku, ko se neki zdravnik upokoji, kar smo v zadnjem času spremljali prek medijev? Zdi se mu nesprejemljivo, da se to dogaja. Po drugi

strani pravi, da se v nekaterih zavodih pač bolj držijo predpisov. Ko gre neki zdravnik v pokoj in začne delati drugi zdravnik, se načelno vsak pacient lahko prepíše k novemu zdravniku, a je izbiro treba osebno podpisati. Kot kaže, v nekaterih zdravstvenih domovih samodejno prenesejo kartoteke od prejšnjega zdravnika, ki se je upokojil, k novemu. Rebič poudari, da iz pravnega vidika to ni pravilno ravnanje. Spremeniti je torej treba zakonske predpise.

Najpogostejše pritožbe pacientov

S kakšnimi težavami se ljudje obračajo nanj? »V letu 2026 dolge čakalne vrste še vedno predstavljajo veliko težavo. Prav tako izstopajo težave pri dostopu do družinskega zdravnika, pediatra, ortodonta in nekaterih drugih specialistov.« Še vedno dobiva tudi pritožbe o nedosegljivosti zdravnikov in medicinskih sester po telefonu in elektronski pošti. »Ta dostop bi moral biti zagotovljen, predvsem za starejše paciente,« meni zastopnik in nadaljuje, da se veliko pritožb

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S praviimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

»V letu 2026 dolge čakalne vrste še vedno predstavljajo veliko težavo. Prav tako izstopajo težave pri dostopu do družinskega zdravnika, pediatra, ortodonta in nekaterih drugih specialistov.«

nanaša na prestavljanje terminov pregledov pri specialistih ali operativnih posegov. »Ko bi moral priti na vrsto, sporočijo, da zaradi kadrovske stiske predstavljajo termin za tri mesece. To se lahko tudi večkrat ponovi,« pove Rebič in dodaja, da nastopi velik problem pri starejših bolnikih, ki potrebujejo zdravstveno nego in oskrbo po odpustitvi iz bolnišnice. Svojci so zaposleni, domovi so prezasedeni in težko je dobiti oskrbo na domu. Že leta se vleče tudi problem, povezan z dolgotrajnimi bolniškimi dopusti. »Iz leta v leto ga izpostavljam pri varuhu človekovih pravic in na ministrstvu ter tudi zdravstveni zavarovalnici. Ko se pacient pritoži na odločitev imenovanega zdravnika zdravstvene zavarovalnice, ki odloča o bolniški

odsotnosti nad 30 dni, ta pritožba ne zadrži izvršitve. Namesto da bi dobil pacient odgovor v osmih dneh, odločitev traja dalj časa. V tem času se mora pacient nekako znajti: ali gre na letni dopust ali se dogovori z delodajalcem ali pa mora začeti delati. V vseh letih se še ni nič rešilo, saj se zavarovalnica izgovarja, da nima dovolj zdravnikov, ki bi o tem odločali.«

Temeljnih pravic pacientov je veliko in jih navajamo v okvirčku. Po mnenju našega sogovornika so najbolj aktualne pravica do spoštovanja pacientovega časa in pravica do dostopa do zdravstvene obravnave in zagotavljanja preventivnih storitev. »Ta pravica je povezana s tem, da ljudje ne pridejo do osebnega zdravnika, do pediatra, do ginekologa in drugih specialistov ali do operativnega posega v ustreznem času. Zelo splošna pravica je tudi pravica do primerne in kakovostne zdravstvene obravnave. V ta sklop spada mnenje pacientov, da niso bili strokovno obravnavani oziroma je prišlo do strokovne napake. Ljudje pa se včasih pritožujejo tudi nad neprimernim odnosom zdravnika in drugega osebja.«

Kako uveljaviti svojo pravico?

Kako lahko pacient v praksi uveljavlja svoje pravice? »Postopek je naslednji. Če pacient meni, da zdravstvena obravnava ni korekt-

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Kdo je vaš navdih?

Oddajte svoj glas do 7. junija.

www.lahko.si/glasovanje











na, potem lahko na mestu samem poda svojo pritožbo oziroma pove, kaj ga moti. Zdravstveni izvajalec se potem skuša s pacientom pogovoriti in odpraviti tisto, kar ga moti. Če do tega ne pride, ima pacient pravico vložiti pisno pritožbo, ki se naslovi na zdravstvenega izvajalca. Vsak zdravstveni izvajalec mora imeti javno objavljeno ime osebe, ki je pristojna za pritožbe. Izvajalec nato lahko da odgovor na to pritožbo. Če pacient ni zadovoljen z njim, mora izvajalec sklicati obravnavo te pritožbe. Med postopkom se pacient lahko obrne tudi na zastopnika pacientovih pravic, ki ga pooblasti, da v njegovem imenu napiše pritožbo. Ta pritožba se potem obravnava in napiše se zapisnik. Treba je skleniti dogovor, kako se bo pritožba rešila. Pogosto gre le za opravičilo ali za ponovno izvedbo zdravstvene storitve. Če odgovora ni, obstaja možnost pritožbe na komisijo za varstvo pacientovih pravic, ki deluje pri Ministrstvu za zdravje. Pritožbo je treba poslati v 15 dneh od sestave zapisnika s prve stopnje. Komisija nato skliče obravnavo pritožbe. Na prvi stopnji obravnave skuša komisija skleniti poravnavo med pacientom in izvajalcem. Če to ni možno, se razpiše obravnava, na kateri komisija odloči, ali je šlo za kršitev pacientovih pravic ali ne,« pojasnjuje zastopnik in dodaja, da v teh postopkih po zakonu ni možno uveljavljati odškodnin. »Pacient pa lahko zahteva povrnitev nepotrebnih stroškov do 300 evrov.«

Kakšna je vloga zastopnika pri uveljavljanju pravic pacientov? »Zastopniki svetujemo pacientu ali ga zastopamo (podobno kot odvetnik). Zastopniki svetujemo tudi glede pravic iz zdravstvenega zavarovanja, kot je pravica do zdraviliškega zdravljenja, medicinskih pripomočkov in podobno. V odnosu do zdravstvene zavarovalnice pa zastopnik pacientovih pravic ni pooblaščen za pisanje pritožb, to mora storiti pacient sam, zastopnik mu ob tem le svetuje. Zastopnik lahko piše za rešitev določenega problema z zdravstvenim izvajalcem, daje pripombe, prosi za sestanek. Izvajalec mu mora odgovoriti v roku, ki ga postavi,« odgovarja Rebič in še izrazi zadovoljstvo, da izvajalci zastopnike v teh postopkih upoštevajo, sodelovanje ocenjuje kot dobro.

Pravica do drugega mnenja

»Pravica do drugega mnenja predstavlja težavo,« začne naš sogovornik. »Pred spremembo zakona o pacientovih pravicah je veljalo, da mora pacient za drugo mnenje zaprositi pri istem izvajalcu. Pogovoriti se mora z zdravnikom, ki ga zdravi, in povedati, zakaj se ne strinja z njegovim mnenjem. Zdravnik mu mora svojo odločitev pojasniti, in če pacient ni zadovoljen, mora iti po drugo mnenje k drugemu specialistu te stroke iz iste zdravstvene ustanove. Če tak specialist ni na voljo, se pacient lahko obrne na specialista zunaj te

ustanove, vendar le na sekundarni in terciarni ravni. Težava nastane pri plačilu te storitve. Načelno je potrebna napotnica za drugo mnenje. Ker to ni zadovoljivo urejeno, je bila v zadnji verziji zakona o pacientovih pravicah spremenjena dikcija. Po novem se drugo mnenje lahko zahteva na vseh treh ravneh: na primarni (osebni zdravnik), sekundarni in terciarni, in sicer to pacient lahko zahteva tudi zunaj tiste ustanove. Še vedno pa z zakonom o zdravstvenem zavarovanju ni urejen način financiranja. Zato velja stara dikcija v celoti in žal ta sistem zdaj ne deluje. V praksi pacient zelo težko pride do drugega mnenja.«

»V praksi pacient zelo težko pride do drugega mnenja.«

Katere so pravice pacientov?

Pacientove pravice ureja Zakon o pacientovih pravicah, ki določa pravice pacientov kot uporabnikov zdravstvenih storitev pri vseh izvajalcih zdravstvene dejavnosti. Poleg tega opredeljuje postopke za uveljavljanje teh pravic v primeru kršitev ter z njimi povezane dolžnosti.

Pacientove pravice so:

- pravica do dostopa do zdravstvene obravnave in zagotavljanja preventivnih storitev,
- pravica do enakopravnega dostopa in obravnave pri zdravstveni obravnavi,
- pravica do proste izbire zdravnika in izvajalca zdravstvene dejavnosti,
- pravica do primerne, kakovostne in varne zdravstvene obravnave,
- pravica do spoštovanja pacientovega časa,
- pravica do obveščeniosti in sodelovanja,
- pravica do samostojnega odločanja o zdravljenju,
- pravica do upoštevanja vnaprej izražene volje,
- pravica do preprečevanja in lajšanja trpljenja,
- pravica do drugega mnenja,
- pravica do seznanitve z zdravstveno dokumentacijo,
- pravica do varstva zasebnosti in varstva osebnih podatkov,
- pravica do obravnave kršitev pacientovih pravic,
- pravica do brezplačne pomoči pri uresničevanju pacientovih pravic.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 31 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

ABC

- A** Redke bolezni so tiste, ki prizadenejo največ pet oseb na 10.000 prebivalcev.
- B** Eden od izzivov je dolgotrajno iskanje pravilne diagnoze.
- C** Danes poznamo veliko več bolezni kot nekoč, kar omogoča natančnejšo diagnostiko.

Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pot do diagnoze pri redkih boleznih je za številne bolnike dolga, pogosto nepredvidljiva in čustveno izčrpavajoča. Poleg zdravstvenih težav življenje z redko boleznijo prinaša tudi številne prilagoditve, negotovost in občutek nerazumljenosti, saj širša javnost te bolezni še vedno slabo pozna. Prav zato so na javni tribuni »Ko je moja, ni več redka« pobudniki projekta, bolniki in strokovnjaki združili glasove ter osvetlili ključne izzive, s katerimi se soočajo ljudje z redkimi boleznimi v Sloveniji.

Dogodek je bil namenjen predvsem ozaveščanju in odpiranju prostora za dialog. Z osebnimi zgodbami bolnikov in strokovnimi pogledi so udeleženci predstavili, kako raznolike in kompleksne so te bolezni, pa tudi, kako pomembno je, da družba razvija več razumevanja in podpore za tiste, ki z njimi živijo.

Redke bolezni so opredeljene kot bolezni, ki prizadenejo največ pet oseb na 10.000 prebivalcev. Čeprav se posamezna bolezen pojavlja redko, je takšnih bolezni zelo veliko – ocenjuje se, da jih poznamo okoli 8.000. Skupno tako prizadenejo precejšnje število ljudi. Za mnoge izmed njih je značilen kroničen, pogosto napredujoč in degenerativen potek, v določenih primerih pa so lahko tudi življenjsko ogrožajoče.

Udeleženci tribune so poudarili, da je zdravstvena obravnava bolnikov v Sloveniji na

visoki ravni in da sistem v številnih primerih omogoča kakovostno zdravljenje. Hkrati so opozorili, da medicinska oskrba predstavlja le en del zgodbe. Enako pomembni so zgodnje prepoznavanje bolezni, dostop do informacij, psihosocialna podpora ter razumevanje okolja, v katerem bolniki živijo.

Dolga pot do diagnoze

Udeleženci so poudarili, da je eden izmed najbolj izpostavljenih izzivov dolgotrajno iskanje pravilne diagnoze. Pri redkih boleznih simptomi pogosto niso specifični, lahko se prekrivajo z drugimi boleznimi ali pa se pojavljajo v valovih, kar dodatno otežuje prepoznavanje.

»Ko bolezen miruje, sem videti popolnoma zdrava. Prav zato je pogosto ne opazijo,« je pojasnila **Teja Iskra Cigljarič**, ki živi s heredi-

tarnim angioedemom. Kot je povedala, je bila pot do diagnoze dolga več kot tri leta, pri njenem očetju pa je trajala celo dve desetletji. Takšne zgodbe niso izjema, temveč realnost številnih bolnikov.

Podobno izkušnjo je opisala tudi **Nina Kobler**, ki živi s pljučno arterijsko hipertenzijo, kronično in progresivno boleznijo, ki prizadene srce in pljuča. »Od prvih simptomov do diagnoze sta minili skoraj dve leti. V tem času sem iskala odgovore in poskušala razumeti, kaj se dogaja z mojim telesom,« je pripovedovala.

Tudi **Vinko Golmajer**, bolnik s transtiretinsko amiloidozo srca, poudarja, da so ga sprva usmerjali v napačne diagnostične smeri. »Najprej smo sumili na pljučne bolezni. Šele kasneje sem prišel do specialistov, ki so prepoznali pravo težavo,« je povedal.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Takšne izkušnje razkrivajo, kako pomembno je pravočasno prepoznavanje bolezni. Zamude pri diagnozi lahko namreč vplivajo na potek bolezni, možnosti zdravljenja in kakovost življenja bolnikov.

Pomen ozaveščanja in vloga zdravstvenega sistema

Prav zaradi kompleksnosti redkih bolezni je ozaveščanje ključnega pomena – tako za splošno javnost kot za zdravstvene delavce. Boljše poznavanje bolezni lahko vodi do hitreje prepoznave simptomov in pravočasnejšega ukrepanja.

»Pomembno je, da bolniki in njihovi bližnji dobijo prave informacije ter da vedo, kam se lahko obrnejo po pomoč,« je poudarila **Saša Ciber**, ki živi z miastenijo gravis. Ob tem je opozorila, da se družinski zdravniki pogosto srečujejo z velikim številom različnih bolezni, zato redkih bolezni ne prepoznajo vedno takoj.

Podoben pogled ima tudi Vinko Golmajer, ki je dejal, da je treba izboljšati informiranost zdravstvenih delavcev, zlasti na primarni ravni. Poudaril je tudi aktivno vlogo bolnikov: »Pomembno je, da vztrajamo, postavljamo vprašanja in iščemo odgovore. Včasih moraš sam narediti dodatni korak, da prideš do prave diagnoze.«

Prof. dr. Janez Zidar je poudaril, da je razvoj medicine v zadnjih desetletjih izjemen. Danes poznamo bistveno več bolezni kot nekoč, kar omogoča natančnejšo diagnostiko, a hkrati predstavlja tudi izziv. »Zdravniki se soočajo z ogromnim številom možnih diagnoz. Nemogoče je poznati vse, zato je pomembno sodelovanje med različnimi strokovnjaki,« je pojasnil.

Nenehno prilagajanje in iskanje ravnotežja

Diagnoza redke bolezni pogosto pomeni začetek novega življenjskega obdobja, ki zahteva prilagajanje na različnih ravneh. Bolniki se morajo naučiti živeti z nepredvidljivostjo bolezni, omejitvami in spremembami v vsakdanjem življenju.

Marko Mikulin, ki živi z leberjevo hereditaro optično nevropatijo (LHON), je opisal, kako močno lahko bolezen vpliva na osnovne življenjske funkcije. »Šele ko izgubiš del vida, zares razumeš, kako zelo si od njega odvisen. Vsakodnevna opravila zahtevajo več načrtovanja in prilagoditev,« pravi.

Tudi drugi bolniki so poudarili pomen prilagajanja tempa življenja. »Treba se je naučiti poslušati svoje telo in sprejeti, da ne moreš vedno slediti enakemu ritmu kot prej,« je rekel Vinko Golmajer. Nina Kobler je dodala, da mora svoje dejavnosti skrbno načrtovati, saj se preobremenitev hitro odrazi v njenem počutju.

Pri nekaterih boleznih je ključna tudi stalna pripravljenost. Teja Iskra Ciglar je opozorila, da lahko pri hereditarnem angioedemu pride do nenadnih in nevarnih zapletov, zato

»Zdravniki se soočajo z ogromnim številom možnih diagnoz. Nemogoče je poznati vse, zato je pomembno sodelovanje med različnimi strokovnjaki.«

morajo bolniki vedno imeti pri sebi ustrezna zdravila.

Poleg telesnih omejitev pa bolezen pogosto prinaša tudi psihološke izzive. Negotovost, strah pred poslabšanjem in občutek izoliranosti lahko pomembno vplivajo na duševno zdravje bolnikov.

Dostopnost in vključevanje v družbo

Poseben izziv predstavlja tudi vključevanje v družbo, zlasti za bolnike z gibalnimi omejitvami. Dostopnost javnih prostorov, prevoza in storitev je še vedno neenakomerna, kar lahko otežuje samostojno življenje.

Mateja Toman iz Društva distrofikov Slovenije je opozorila, da je za polno vključevanje v družbo potrebnih več sistemskih prilagoditev. »Dostopnost ni le vprašanje infrastrukture, temveč tudi odnosa družbe do ljudi z oviranostmi,« je dejala.

Celostna rehabilitacija kot manjkajoči člen

Kljub napredku na področju zdravljenja bolniki opozarjajo na pomanjkanje celostne rehabilitacije. Ta vključuje ne le fizično, temveč tudi psihološko in socialno podporo.

Nina Kobler je poudarila, da imajo v nekaterih evropskih državah bolniki dostop do strukturiranih rehabilitacijskih programov, ki trajajo več tednov in vključujejo multidisciplinarno obravnavo. »Takšni programi bolnikom omogočajo, da bolje razumejo svojo bolezen in aktivno sodelujejo pri njenem obvladovanju,« je še povedala.

Pomembno vlogo ima tudi ustrezno prilagojena telesna dejavnost, ki lahko prispeva k stabilnosti bolezni in izboljšanju kakovosti življenja. »Danes vemo, da gibanje ni več tabu, temveč pomemben del zdravljenja.«

Renato Bric je izpostavil, da celostna rehabilitacija v Sloveniji pogosto ni sistemsko urejena, kar pomeni, da do nje nimajo enakega dostopa vsi bolniki. Ob tem je omenil pomen odprtega pogovora o duševnem zdravju, ki je pri kroničnih boleznih pogosto zapostavljeno.

Aktivna vloga bolnikov in pomen življenjskega sloga

V zadnjih letih se vse bolj poudarja vloga bolnikov pri obvladovanju bolezni. Poleg medicinskega zdravljenja lahko na potek bolezni vplivajo tudi življenjske navade, kot so kakovosten spanec, obvladovanje stresa in uravnotežena prehrana.

Marko Mikulin je izrazil željo bolnikov, da bi bilo več raziskav na tem področju. »Veliko opažamo na lastnih izkušnjah, vendar bi potrebovali jasnejše smernice, ki bi temeljile na znanstvenih dokazih,« je še dodal. Takšen pristop lahko bolnikom daje večji občutek nadzora nad lastnim življenjem, kar je pri kroničnih boleznih izjemno pomembno.

Povezovanje kot vir moči

Ena izmed ključnih tem tribune je bila pomembnost povezovanja. Društva bolnikov igrajo pomembno vlogo pri podpori, informiranju in zagovorništvu.

»Ko posameznik prejme diagnozo, se pogosto znajde v negotovosti. Društva lahko ponudijo oporo, informacije in občutek pripadnosti,« je vlogo društev poudarila Mateja Toman.

Tudi bolniki sami so navedli, kako pomembno je, da niso sami. »Izmenjava izkušenj in medsebojna podpora imata veliko vrednost,« je dejal Marko Mikulin. Teja Iskra Ciglar pa, da povezovanje krepi občutek skupnosti in pomaga pri spopadanju z izzivi.

Pogled naprej: Več znanja, več možnosti

Kljub številnim izzivom prihodnost prinaša optimizem. Napredek na področju genetike in razvoja novih terapij odpira nove možnosti za zdravljenje redkih bolezni. »Genska terapija predstavlja velik preboj, saj omogoča ciljno usmerjeno zdravljenje na ravni genov,« poudarja prof. dr. Janez Zidar. Po njegovem mnenju bi lahko takšni pristopi v prihodnosti bistveno spremenili potek številnih bolezni.

Ob tem pa ostaja jasno, da bodo poleg medicinskih inovacij ključni tudi boljše ozaveščanje, povezovanje in celostna obravnavo bolnikov.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

ABC

- A** Napetost vratnih mišic lahko vpliva na slušne centre in povzroči šumenje.
- B** Dolgotrajna izpostavljenost hrupu povečuje tveganje za nastanek tinitusa.
- C** Pri okvari sluha lahko slušni aparat zmanjša zaznavanje motečega šumenja.

Šumenje brez vzroka

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vam šumi, piska ali zvonji v ušesih? Morda gre za blago piskanje, ki ga čez dan brez težav preslišite, lahko pa tudi za bistveno glasnejše zvenenje, ki moti vaš vsakdan. Tinitus je skupno ime za zvočne pojave, ki jih slišimo, čeprav jih ne ustvarja okolica. Pri nekaterih je vzroke mogoče pripisati poškodbi slušnih celic, spet pri drugih pa povzročitelja težav ni mogoče odkriti. Da gre za resen problem v svetu, opozarja tudi mag. **Božidar Kroflič, dr. med., spec. otorinolaringolog**, predstojnik Oddelka za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo Splošne bolnišnice Celje, ki dodaja, da lahko hujše oblike tinitusa okrnijo nočni spanec in močno zarezajo v vsakdan posameznika.

Kako lahko zanesljivo ločimo somatski tinitus od klasičnega tinitusa, povezanega z okvaro sluha?

Tinitus v osnovi delimo na objektivnega in subjektivnega. Pri objektivnem tinitusu obstaja fizični izvor zvoka v telesu – na primer pretok krvi v žilah ali mehanske spremembe v ušesu – in ga lahko v določenih primerih zazna tudi zdravnik. Subjektivni tinitus pa pomeni, da bolnik sliši zvok (šumenje, piskanje, zvonjenje), čeprav v okolici ni nobenega zunanega izvora. Somatski tinitus uvrščamo med oblike, kjer pomembno vlogo pri nastanku ali modulaciji zvoka igrajo posamezni deli telesa, zato lahko pride do sprememb pri npr. obračanju vratu ali premikanju čeljusti, medtem ko je pri klasičnem tinitusu, povezanem z okvaro sluha, vzrok največkrat v

poškodbi slušnih celic, zato zvok ni odvisen od gibanja.

Katere so najpogostejši objektivni vzroki za nastanek tinitusa?

Najprej je vedno treba izključiti preproste in odpravljive vzroke, kot je zamašen sluhovod npr. zaradi ušesnega masla, ki lahko že sam po sebi povzroča občutek šumenja. Tudi določene strukture v srednjem ušesu lahko povzročajo šumenje, na primer spremembe na žilah ali redkeje tumorji, ki ustvarjajo zaznaven zvok. Še globlje, v predelu notranjega ušesa, lahko težave povzroča kohlearna otoskleroza pa tudi postopno propadanje čutnih celic, kar prav tako vodi v upad sluha. V predelih, ki so bližje možganom, lahko pride do stika žile s slušnim živcem, kar se lahko odrazi kot šumenje ali celo bolečina. Tudi ateroskle-

rotične spremembe lahko povzročijo, da bolnik zaznava pretok krvi v ritmu bitja srca.

Pri katerih posameznikih je tveganje za tinitus večje?

Tveganje je večje pri ljudeh, ki so izpostavljeni dolgotrajnemu hrupu (npr. na delovnem mestu) ali pogosto uporabljajo slušalke z glasno glasbo. Tudi pri posameznikih, ki jemljejo določena (ototoksična) zdravila ali imajo posamezna bolezenska stanja, npr. neurejen krvni tlak ali sladkorno bolezen. Tudi med epidemijo novega koronavirusa smo zabeležili porast tinitusov, saj so ti lahko tudi posledica posameznih virusnih okužb. Vsi ti dejavniki namreč lahko poškodujejo slušni sistem ali vplivajo na delovanje živčevja.

Katere diagnostične preiskave opravite za potrditev izvora tinitusa?

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Kadar objektivnega vzroka ne najdemo, govorimo o zelo pogosti obliki tinitusa, ki po nekaterih podatkih prizadene okoli 10 % ljudi, kar pomeni skoraj milijardo ljudi po svetu. Težava je lahko zelo različno izražena, od komaj zaznavnega šumenja, ki bolnika ne moti, do zelo intenzivnega zvonjenja, ki ga bolniki opisujejo kot močno donenje ali zvok velikih cerkvenih zvonov. Ti hujši primeri lahko bistveno vplivajo na kakovost življenja posameznika. Diagnostika je sicer v samem začetku usmerjena predvsem v izključevanje objektivnih vzrokov, ki jih je mogoče zdraviti. Osnova je otorinolaringološki pregled, ki vključuje tudi test sluha oziroma avdiogram ter po potrebi magnetno resonanco, s katerimi ocenimo stanje zunanega, srednjega in notranjega ušesa. Pomemben del pregleda je tudi ocena vratne miškulature, saj lahko krči in napetosti vratnih mišic vplivajo na ravnotežne in slušne centre v možganih. V takih primerih se lahko pojavi šumenje, ki se ob sprostitvi mišic zmanjša ali izgine. Zdravnik pregleda tudi morebitne aterosklerotične spremembe, predvsem pa je bistveno, da prisluhne bolniku in oceni sosednje anatomske strukture, kar je ključno za natančno anamnezo. Če so prisotne bolečine in napetosti v mišicah, je smiselna nadaljnja obravnava v obliki strokovne masaže ali akupunkture, saj lahko z odpravo mišičnih težav zmanjšamo ali odpravimo tudi tinitus.

Kakšne so poleg tega še tehnike zdravljenja te oblike tinitusa?

Kadar objektivnega vzroka ni mogoče odkriti, se osredotočimo predvsem na lajšanje simptomov in prilagajanje na tinitus. Če je prisotna okvara sluha, pogosto priporočimo slušni aparat, saj je šumenje lahko tudi posledica pomanjkanja slušnih impulzov. Z izboljšanjem sluha se lahko tinitus postopoma zmanjša ali celo izgine, seveda pa to ne velja za vse. Veliko ljudi bi si želelo preprosto rešitev v obliki zdravila, vendar trenutno ni dokazano učinkovitega zdravila, ki bi tinitus odpravilo. Najbolj uveljavljeni obliki zdravljenja sta kognitivno vedenjska terapija in tinitus retraining terapija. Obe temeljita na razumevanju, da možgani lahko filtrirajo posamezne notranje zvoke, kot sta pretok krvi ali bitje srca, medtem ko pri tinitusu prihaja do motenj pri tem filtriranju. Cilj terapije je, da se možgani ponovno naučijo ignorirati ta zvok. Pri tem ima pomembno vlogo tudi bolnikov odnos do tinitusa, saj bolj kot smo utrujeni ali obremenjeni, bolj ga zaznavamo. Tinitus retraining terapija vključuje uporabo zvokov, kot sta beli in rožnati šum, ki pomagajo prekriti notranje šumenje. Bolnikom svetujemo tudi uporabo aplikacij ali naprav, ki ustvarjajo enakomeren, nemoteč zvok, zlasti ponoči, ko je tinitus najbolj izrazit. Pomembno je, da je zvok blag in enakomeren, na primer ventilator ali tiha klimatska naprava, saj se možgani na tak zvok navadijo in ga sčasoma ignorirajo. Največkrat so težave s tinitusom bolj izrazite v nočnem času, ko je tišina bolj prisotna,

»Najprej je vedno treba izključiti preproste in odpravljive vzroke, kot je zamašen sluhovod, npr. zaradi ušesnega masla, ki lahko že sam po sebi povzroča občutek šumenja.«

medtem ko čez dan, ko smo ujeti v kup opravkov in obveznosti, šumenja ne zaznamo tako izrazito. Šum tako lahko močno okrni naš spanec, prav kakovost spanja pa je ključna, saj slabše kot človek spi, bolj zaznava tinitus.

Če smo že pri tem, lahko torej spremembe življenjskega sloga pomagajo zmanjšati simptome tinitusa?

V neki meri ja. Zelo pomembna je, kot omenjeno, kakovost spanca, saj bolj kot je človek neprespan, bolj zaznava šumenje. Ključno je tudi obvladovanje stresa oziroma sposobnost, da ga čim bolj prenašamo, saj stres izrazito poveča zaznavanje tinitusa. Nikakor ne gre zanemariti niti vpliva, kako posameznik doživlja tinitus. Če ga dojemamo kot nekaj motečega, se lahko hitro ujamemo v začaran krog, kjer nas šumenje vse bolj obremenjuje, vpliva na našo koncentracijo in počutje. Cilj je, da spremenimo odnos in ga sprejmemo kot nevtralen pojav, ki nas ne ogroža. Ko se naučimo sobivati s tinitusom in zmanjšamo čustveni odziv nanj, se pogosto zmanjša tudi njegova zaznava.

Kakšne so dolgoročne možnosti zdravljenja in ali lahko somatski tinitus popolnoma izgine?

V sklopu kognitivno vedenjske terapije je pomembno, da po opravljenih preiskavah in diagnozi, posameznik dobi moč, da s tem zaključí. Ključno je namreč, da se ne vrača stalno k iskanju novih razlag, saj pretirano ukvarjanje s tinitusom povečuje pozornost nanj in s tem tudi njegovo zaznavanje. Veliko bolnikov opisuje, da se stanje poslabša prav takrat, ko se preveč osredotočajo na šumenje, medtem ko se ob zmanjšani pozornosti simp-

tomi pogosto umirijo. To lahko potrdim iz lastne izkušnje. Po preboleni gripi se mi je v ušesih pojavilo šumenje, na katerega sem se sčasoma povsem navadil, vse dokler nisem obiskal tridnevnega kongresa o šumenju, kjer smo se intenzivno posvetili tematiki. Po tem sem potreboval kar dva meseca, da sem šumenje v ušesih ponovno odmisllil. Na področju zdravljenja se razvijajo tudi nove metode, kot so transkranična stimulacija določenih predelov možganov in stimulacija posameznih živcev, vendar gre za eksperimentalne pristope, ki še niso rutinsko dostopni.



Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne ujeta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Težave zaradi **UŠESNEGA MASLA?**

A CERUMEN sprej

RAZTAPLJA zamaške iz ušesnega masla

ŠČITI pred nastajanjem zamaškov pri redni uporabi

Medicinski pripomoček. Pred uporabo preberite navodila in se seznanite z morebitnimi tveganji.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

a-cerumen.si **Dr. Gorkič**



ABC

- A** Pojavlja se v vseh starostih in pri obeh spolih, a je pogostejša pri ženskah in s starostjo narašča.
- B** Urinska inkontinenca na različne načine vpliva na vsakdanje življenje.
- C** Nekateri zmanjšajo družabne stike ali se umikajo iz situacij, kjer bi lahko bili izpostavljeni.



Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Urinska inkontinenca je ena tistih zdravstvenih težav, ki je presenetljivo pogosta, a kljub temu še vedno močno zaznamovana s tišino. Čeprav se z njo srečuje velik del populacije, ostaja pogosto skrita za občutki zadrege, neprijetnosti ali napačnim prepričanjem, da gre za »normalen del staranja«, s katerim se preprosto moramo sprijazniti.

Junij je v Sloveniji mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci in ta čas je zato pomembna priložnost, da se o tej temi začne govoriti na glas – ne le kot o zdravstvenem stanju, temveč tudi kot o izkušnji, ki vpliva na vsakdanje življenje, gibanje, odnose in občutek telesne varnosti.

Ko se poruši ravnovesje

Urinska inkontinenca pomeni nenadzorovano uhajanje urina, vendar je v praksi to zelo raznoliko stanje. Nekateri ljudje jo opazijo le ob večjih telesnih naporih – na primer ob kihanju, kašljanju, smehu ali dvigovanju bremen (stresna urinska inkontinenca). Drugi doživljajo nenadne, intenzivne potrebe po uriniranju, ki jih ni mogoče pravočasno zadržati (urgentna urinska inkontinenca). Tretji se soočajo s kombinacijo obeh oblik, kar še dodatno otežuje vsakodnevno načrtovanje dejavnosti.

Čeprav se zdi simptom fizičen in preprost, je v ozadju kompleksno sodelovanje mišic

medeničnega dna, mehurja, zapiralnega aparata in živčnega sistema. Ko se to ravnovesje poruši, se lahko pojavijo različne oblike inkontinence, ki se med seboj razlikujejo tako po vzroku kot po načinu zdravljenja.

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) urinsko inkontinenco opredeljuje kot pomembno javnozdravstveno vprašanje, ki je pogosto podcenjeno tako v družbi kot v individualnem doživljanju. V strokovnem smislu gre za vsako nehoteno uhajanje urina, pri čemer so v ozadju lahko različne motnje delovanja spodnjih sečil.

NIJZ pomemben poudarek daje tudi razširjenosti inkontinence. Inkontinenca se pojavlja v vseh starostnih skupinah in pri obeh spolih, vendar je pogostejša pri ženskah in s starostjo narašča. NIJZ opozarja, da kljub temu številni posamezniki ne poiščejo pomoči – bodisi zaradi občutka sramu bodisi zaradi prepričanja, da težava ni rešljiva ali dovolj »resna« za zdravstveno obravnavo.

Tišina, ki vpliva na izkušnjo

Urinska inkontinenca ni le telesni simptom. Eden ključnih vidikov je način, kako vpliva na življenje. Mnogi ljudje začnejo svoje dneve načrtovati okoli dostopa do stranišča, se izogibajo daljšim izhodom, potovanjem ali telesnim dejavnostim. Nekateri zmanjšajo družabne stike ali se postopno umaknejo iz situacij, kjer bi se lahko počutili izpostavljeni.

Teh prilagajanj okolica pogosto ne opazi, a imajo pomemben vpliv na kakovost življenja. Občutek nadzora nad telesom je tesno povezan z občutkom varnosti in samozavesti. Ko ta nadzor oslabi, se lahko pojavi tudi večja duševna obremenitev, ki vključuje zadrego, tesnobo ali celo občutek, da nas je telo izdalo.

V mnogih primerih prav ta čustveni vidik postane večji problem kot sam telesni simptom, zato strokovnjaki poudarjajo, da obravnava inkontinence ne sme biti zgolj medicinska, temveč mora vključevati

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

tudi razumevanje psihološke in socialne razsežnosti.

Zakaj do inkontinence pride?

Vzroki za urinsko inkontinenco so zelo raznoliki in pogosto prepleteni. Pri ženskah se tveganje poveča po nosečnosti in porodu, saj mišice medeničnega dna lahko oslabijo. Hormonske spremembe v menopavzi dodatno vplivajo na elastičnost tkiv in podporo mehurja.

Pri moških se inkontinenca pogosteje pojavi po operacijah prostate ali ob povečani prostati. S staranjem se tveganje povečuje pri obeh spolih, saj mišični tonus in živčno uravnavanje postopno slabita.

Poleg navedenih dejavnikov imajo pomembno vlogo tudi življenjski slog, kronične bolezni (kot so sladkorna bolezen ali nevrološke motnje), debelost in dolgotrajna zaprtost. Kako sladkorna bolezen vpliva na pojav urinske inkontinence? Najpomembnejši mehanizem je povezan z živčevjem. Dolgotrajno povišan krvni sladkor lahko poškoduje živce (t. i. diabetična nevropatija). Ko so prizadeti živci, ki nadzorujejo sečni mehur, se lahko poruši občutek za polnost mehurja ali koordinacija njegovega praznjenja. Oseba ne zazna pravočasno potrebe po uriniranju ali pa mehur ne deluje usklajeno – posledica je lahko tako urgentna inkontinenca kot tudi prelivna inkontinenca.

Drugi pomembni dejavnik je povečana tvorba urina. Pri slabo urejeni sladkorni boleznijo telo poskuša izločiti presežek glukoze skozi urin, zato nastaja večja količina urina. To pomeni, da je mehur pogosteje poln, kar lahko poveča pogostost uriniranja in nujne pozive. Poleg tega ima sladkorna bolezen pogosto vpliv tudi na mišice medeničnega dna. Splošna oslabelelost mišic (zaradi presnovnih sprememb, starosti ali pridruženih stanj) lahko zmanjša podporo sečnici, kar poveča tveganje za stresno inkontinenco – torej uhanje ob kašljanju, kihanju ali naporu. Pomem-

ben je tudi vidik okužb sečil, ki so pri sladkornih bolnikih pogostejše. Povišan sladkor v urinu ustvarja okolje, ki spodbuja rast bakterij. Okužbe lahko povzročijo draženje mehurja, kar se kaže kot pogostejše uriniranje, pekoč občutek in včasih tudi prehodna inkontinenca.

Urinsko inkontinenco lahko obvladamo

Urinska inkontinenca je v veliki meri obvladljiva ali se jo da vsaj zelo izboljšati. Obravnava se običajno začne z neinvazivnimi pristopi. Vaje za mišice medeničnega dna, pogosto znane kot Keglove vaje, so ena najpogostejših in najučinkovitejših metod. Z rednim treningom se izboljša podpora mehurja in zapiralnega sistema, kar lahko zmanjša ali celo odpravi simptome.

Pomembno vlogo imajo tudi spremembe življenjskih navad. Zmanjšanje vnosa kofeina in alkohola, urejanje telesne teže ter redna telesna dejavnost lahko pomembno vplivajo na delovanje sečil. Pri nekaterih ljudeh se uporablja tudi trening mehurja, kjer se postopoma podaljšujejo intervali med uriniranjem in s tem krepi nadzor.

Kadar ti pristopi niso dovolj, so na voljo strokovne medicinske možnosti – od fizioterapije, ki je usmerjena v medenično dno, do zdravlil in v določenih primerih tudi kirurških posegov. Ključno je, da obstajajo različne stopnje pomoči in da se pristop prilagodi posamezniku.

Kdaj je smiselno poiskati pomoč?

Ena najpogostejših ovir je prepričanje, da stanje »ni dovolj hudo« za obisk zdravnika. V resnici pa je vsako ponavljajoče se uhajanje urina razlog za pogovor s strokovnjakom, še posebej če vpliva na vsakdanje življenje ali omejuje dejavnosti.

Zgodnje ukrepanje je pomembno, saj so začetne oblike inkontinence običajno bolj odzivne na konservativne pristope. Poleg

»Pri moških se inkontinenca pogosteje pojavi po operacijah prostate ali ob povečani prostati. S staranjem se tveganje povečuje pri obeh spolih, saj mišični tonus in živčno uravnavanje postopno slabita.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne ujeta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Vas oslabilen mehur ovira pri vsakdanjih aktivnostih?

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

Naročite **BREZPLAČNI VZOREC**



www.abena-helpi.si

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

»Ko se o inkontinenci začne govoriti bolj odprto, se zmanjšuje tudi stigma.«

tega že sam pogovor lahko prinese olajšanje in boljše razumevanje, kaj se v telesu dogaja.

Širši pomen: odnos do telesa in staranja

Urinska inkontinenca ni le zdravstvena tema, temveč tudi družbena. Dotika se vprašanj telesnosti, staranja, samopodobe in odnosa do ranljivosti. Pogosto prav ta vidik določa, kako oseba izkuša svoje stanje – ne le telesno, temveč tudi čustveno in socialno.

Ko se o inkontinenci začne govoriti bolj odprto, se zmanjšuje tudi stigma. S tem se odpira prostor za zgodnejše iskanje pomoči in boljše možnosti obravnave. Prav zato je ozaveščanje o tem stanju tako pomembno: ker je pogosto in hkrati še vedno premalo vidno.

Vrste urinske inkontinence

Urinska inkontinenca zajema več različnih oblik nehotenega uhajanja urina. Te se razlikujejo glede na vzrok, način pojava in okoliščine, v katerih do uhajanja pride. Najpogosteje se v klinični praksi opisujejo tri osnovne oblike.

Stresna urinska inkontinenca je tista, pri kateri do uhajanja urina pride ob povečanju pritiska v trebušni votlini. To se lahko zgodi pri kašljanju, kihanju, smehu, dvigovanju bremen ali intenzivnejši telesni dejavnosti. Vzrok je običajno oslABLJENA podpora mišic medeničnega dna ali zmanjšana funkcija zapiralnega mehanizma sečnice, zato mehur ne zmore »zadržati« pritiska.

Urgentna urinska inkontinenca je povezana z nenadno, močno potrebo po uriniranju, ki jo je težko ali nemogoče zadržati. V ozadju je pogosto čezmerno aktiven sečni mehur, kjer se mišica mehurja krči prehitro ali nehoteno. Če ta nuja vodi v uhajanje urina, govorimo o urgentni inkontinenci.

Mešana urinska inkontinenca pomeni kombinacijo obeh zgornjih oblik. Posameznik se spopada tako z uhajanjem ob naporu kot tudi z nenadnimi nujnimi pozivi po uriniranju, kar lahko dodatno oteži vsakodnevno načrtovanje in obvladovanje simptomov. Poleg teh treh oblik se v strokovni literaturi omenja tudi **prelivna inkontinenca**, ki je nekoliko manj pogosta. Do nje pride, ko se mehur ne izprazni popolnoma, zato se postopoma »prenapolni« in urin začne nenadzorovano uhajati. Ta oblika je pogosto povezana z zaporo odtoka urina ali oslABLJENIM krčenjem mehurja.

Razumevanje različnih oblik inkontinence je pomembno, saj se pristopi zdravljenja razlikujejo glede na vzrok. Prav zato strokovnjaki poudarjajo, da je prvi korak vedno natančna opredelitev težave, ne pa zgolj splošno obravnavanje simptomov.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Nova metoda za obvladovanje prekomerno aktivno sečnega mehurja in urgentne inkontinence



Urgentna inkontinenca (UI), prekomerno aktiven sečni mehur (PASM) in uhajanje urina po končanem mokrenju (After Dribble) so pogoste težave, ki se s starostjo običajno stopnjujejo. Po 75. letu ima do 50% moških in žensk vsaj občasno eno od oblik uhajanja urina (inkontinence).

Poudariti je treba, da se inkontinenca nekako smatra za bolezen žensk. Raziskave pa kažejo, da imajo moški praktično enako pogosto urgentno inkontinenca in prekomerno aktiven sečni mehur kot ženske. Uhajanje urina po mokrenju pa je pri moških bistveno pogostejši kot pri ženskah. Težave se zaradi povečane prostate z leti poslabšujejo. Inkontinence težave so pri moških praktično zamolčana tema. Zelo malo moških zaradi sramu išče pomoč.

Znaki in simptomi bolezni:

- Prekomerno aktiven sečni mehur se manifestira kot nenadno nujno tiščanje na vodo (nuja), ki zahteva takojšnje mokrenje. Pogostejše je tudi mokrenje preko dneva in ponoči.
- Urgentna inkontinenca je stanje, ko nas nenadoma nujni sili na mokrenje in nam nekaj urina pri tem tudi nehoteno uide.
- Pomikcijsko uhajanje urina (After Dribble) je težava, pri kateri nam po končanem mokrenju, ko se uredimo, nehoteno izteče še nekaj mililitrov urina. Stanje se pokaže kot manjši ali večji urinski madež na perilu.
- 30-50% bolnikov z urgentno inkontinenca ima znake depresije ali anksioznosti.

Za obvladovanje teh težav sem razvil postopek, ki se imenuje **Inhibicija detruzorja – Metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja**. Manever temelji na naravnih mehanizmih, ki umirijo mišice sečnega mehurja. Z hkratno aktivacijo dihalnih mišic in zunanje zapiralke sečnice zmanjšamo pritisk v sečnem mehuru in reflektorno zavremo

krčenje mišic sečnega mehurja (detruzorja). To povzroči prenehanje nuje za takojšnjim uriniranjem za 1 - 20 minut in omogoči, da pridemo do stranišča brez uhajanja urina.

Metoda Inhibicija detruzorja (Overactive Bladder Inhibition Maneuver by Svoljšak®) je bila testirana na bolnikih, ki imajo ugotovljeno urgentno inkontinenca in prekomerno aktiven sečni mehur. Pri bolnikih (ženskah in moških), ki so imeli z vprašalnikom verificirano urgentno inkontinenca, je bila metoda učinkovita v 96%.

Anketa o dolgoročnih učinkih metode ID (najmanj 6 mesecev uporabe) jše pokazala 94% učinkovitost metode. Učinkovitost je bila pri moških in ženskah enaka.

Rezultati dolgotrajne uporabe:

- Povprečna ocena metode na lestvici od 1 - 10 je bila 8, negativnih učinkov uporabniki niso navajali.
- Povprečno trajanje umiritve mehurja je bilo 1 - 20 minut.
- Metodo uporabniki priporočajo tudi drugim.
- Uhajanje urina po končanem mokrenju se je zmanjšalo - do ¾ manjši urinski madež na perilu.
- Uporabniki se brez težav odpravijo od doma do trgovine ali na izlet.
- Uporaba podlag se zmanjša do 60 %

Metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja (Inhibicija detruzorja) se je v dosedanjih raziskavah (kratkoročnih in dolgoročnih) izkazala kot učinkovita in neškodljiva pri ženskah in moških. Uporabniki navajajo izboljšano kvaliteto življenja. Večina priporoča uporabo te metode samopomoči tudi drugim. Metoda je opisana in slikovna ilustrišana v brošuri Inhibicija detruzorja – Metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja.

Janez Svoljšak, dr. med. spec.

Za dodatne informacije in brošuro lahko pokličete na telefon 041 734 493

ABC

- A** Bolniki s stomo na začetku potrebujejo veliko razlage, duševne podpore in spodbude.
- B** Stoma omogoča dobro in kakovostno življenje.
- C** Za poletje in dopust je potrebnih nekoliko več priprav.

Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideta

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Stoma je beseda, ki jo večina ljudi prvič sliši šele takrat, ko se z njo sreča osebno – bodisi zaradi bolezni, operacije ali nekoga bližnjega. Pogosto jo spremljajo strah, negotovost in številna vprašanja. Kako živeti s stomo? Ali lahko človek še vedno normalno dela, potuje, se giblje, ima spolne odnose?

Resnica je, da stoma za mnoge ljudi pomeni nov začetek. Čeprav zahteva prilagoditev, lahko po operaciji posamezniku ponovno omogoči kakovostno, aktivno in polno življenje. Danes živijo s stomo ljudje vseh starosti – športniki, starši, partnerji, zaposleni in upokojenci – pogosto veliko bolj običajno, kot si večina predstavlja.

V članku pogledamo, kaj stoma sploh je, zakaj jo nekateri potrebujejo ter kako poteka življenje po operaciji. Naš namen ni le podajanje informacij, ampak tudi zmanjševanje stigme in strahu, ki še vedno pogosto spremljata to temo.

Pogovarjali smo se z **Alenko Petek, dipl. medicinsko sestro**, enterostomalno terapevtko. Glede stome je na začetku izpostavila zanimivost, da beseda izvira iz stare grščine in pomeni odprtina. Nastane tako, da kirurg del črevesa izpelje na površino trebušne stene in oblikuje odprtino (stomo), skozi katero se blato izloča v posebno vrečko, pritrjeno na trebuh.

Veliko priprav

Kateri so vzroki za to, da nekdo potrebuje stomo? »Najpogostejši vzroki za kirurško oblikovanje stome so maligne bolezni, vnet-

ne črevesne bolezni, prirojene anomalije (pri novorojenčkih), poškodbe trebuha ali črevesa. Med izločalnimi črevesnimi stomami so najpogostejše kolostoma (izpeljano debelo črevo – kolon), ileostoma (izpeljano tanko črevo – ileum), urostoma (iz dela črevesa kirurg naredi umetni mehur). Kolostoma ali ileostoma sta lahko začasni ali trajni, odvisno od obsega bolezni, urostoma pa je trajno narejen poseg na človekovem telesu, ker se mehur odstrani,« razloži medicinska sestra.

Kako bolnika pred operacijo pripravijo na to, da bo imel stomo? Naša sogovornica dela z ljudmi s stomo v njihovem domačem okolju. Lahko pa pove, da se v večini naših bolnišnic že pred operativnim posegom s človekom, ki bo dobil stomo, ukvarjajo enterostomalne terapevte, ki so tam zaposlene. »Ti bolniki potrebujejo veliko razlage, duševne podpore, spodbude, treba pa jim je tudi označiti najprimernejše mesto za izpeljavo stome. Ko pridejo domov in se o tem pogovarjamo, povedo, da so čutili, ko so izvedeli, da bodo dobili stomo, veliko stiske, strahu, nemoči in stresa. Vse to poskušamo ob prihodu domov s skupnimi močmi postopno zmanjšati. Pri tem sodelujejo tudi njihovi

najbližji, ki se prav tako naučijo rokovati s pripomočki,« še pove Alenka Petek.

Nega stome

Kako se bolnik navadi na stomo in kako jo mora negovati? »Veliko dejavnikov vpliva na to, da človek sprejme svojo stomo, svojo drugačnost. Tako kot smo ljudje različni, tudi ti bolniki različno odreagirajo. Preden dobijo stomo, se jih velika večina sooči z bolečinami, težkimi diagnostičnimi postopki in pogosto diagnozo, ki od njih zahteva veliko volje in vztrajnosti. Stoma postane del njihovega telesa. Osnove rokovanja s pripomočki za oskrbo in nego stome se pričnejo že v bolnišnici, kasneje se to postopno s pomočjo zdravstvenih delavcev in že na začetku tudi s svojci, nadaljuje doma,« pojasnjuje Alenka Petek in poudari velik pomen tega, da jim nudijo kontinuirano zdravstveno nego od prihoda na poseg do takrat, ko so sposobni samooskrbe in samostojnega življenja s stomo. »Zdravstveni delavci, ki smo specializirani za delo s stomisti, potrebujemo veliko empatije, čuječnosti, prilagajanja, potrpežljivosti, spodbujanja in zavedanja, da se človeku, ki dobi stomo, pogosto zruši svet. Mi smo tisti, ki vemo, da mu lahko ta svet pomagamo

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

»Zdravstveni delavci, ki smo specializirani za delo s stomisti, potrebujemo veliko empatije, čuječnosti, prilagajanja, potrpežljivosti, spodbujanja in zavedanja, da se človeku, ki dobi stomo, pogosto zruši svet.«

ponovno postaviti! Svoje delo s stomisti opravljam že več kot 30 let – občutki, ko to dosežemo skupaj z njimi, so neprecenljivi,« še zadovoljno doda medicinska sestra.

Samopodoba povezana s samostojnostjo

Kako stoma vpliva na samopodobo pacienta? »Samopodoba in samooskrba sta vedno soodvisni in se oblikujeta postopno ob tem, ko se ljudje učijo samostojnosti. V začetnem obdobju so pri osebah s stomo še prisotni bolečina, nesamostojnost in strah. V tem času je velika potreba po telesni in duševni podpori medicinske sestre. Nadaljujejo se osnovno poznavanje pripomočkov in rokovanje z njimi (vključeni tudi svojci, ki imajo pomembno vlogo), seznanitev z načinom izločanja stome, pravilno prehrano, primernim oblačenjem,

gibanjem. V tem obdobju pogosto še niso pripravljene na družjenje zunaj zavetja družine in domačega okolja. Izjemnega pomena pri delu s temi ljudmi v obdobju prilagajanja na življenje s stomo so individualni pristop in posredovanje informacij ter sposobnost empatije,« odgovarja Alenka Petek in nadaljuje: »V kasnejšem obdobju nadaljujemo z individualnim učenjem, dokler bolniki niso sposobni popolne samostojnosti. Zaupanje v sposobnost pravilne samooskrbe, ustrezen pripomoček, izboljšana telesna kondicija, začetek vračanja v družabno življenje ... je pot k sprejemanju spremenjene telesne podobe,« in še pove, da je stoma živi del človeka, ki se z leti skupaj z njim in njegovim telesom spreminja. Zato ti ljudje potrebujejo, da so jim medicinske sestre enterostomalne terapevtke stalno dosegljive skozi vso dobo s stomo.

Nazaj v normalno življenje

Kako se spremeni vsakdanje življenje? Ali lahko oseba s stomo normalno športno in socialno živi? »Seveda se vsakdanje življenje človeka, ki dobi stomo, spremeni! Ni enako, kot je bilo prej – še vedno pa stoma omogoča dobro in kakovostno življenje. Treba je razumeti, da postopek rehabilitacije in sprejemanja drugačnosti traja kar dolgo. Nikamor ni treba hiteti! V veliki večini ljudje povedo, da je po operaciji lažje, saj izzvenijo težave in bolečine, ki so jih

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Živeti polno življenje

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 dostavimo na dom.** Obiske pri vas medicinska sestra za nego stome prilagodi glede na vaše potrebe in **so brezplačni.**

Služba deluje po vsej Sloveniji.



- Alenka Petek**
GSM 041 382 861
- Barbara Turnšek**
GSM 041 711 057
- Dominik Kastelic**
GSM 041 677 730
- Biljana Djaković**
GSM 051 399 830
- Aldina Džananović**
GSM 041 382 862



Z vami že od leta 1993

www.nega.si

svetovanje | oskrba | zdravstvena nega

imeli prej. Zato razumejo, da je stoma tista, ki jim je rešila življenje. In da, ljudje s stomo, ki so bili pred boleznijo športno aktivni, so lahko tudi zdaj. Morda v kakšnem primeru s prilagoditvami. Vrnejo se v stare tirnice in znajo po težki izkušnji živeti polno življenje!»

Življenje s stomo poleti

Kakšne izzive poletni čas prinaša osebam, ki imajo stomo? »Samo zato, ker nekdo živi s stomo, še ne pomeni, da ne more na počitnice, morje ali se odpovedati užitku potovanja v nove kraje! Potovanje s stomo je popolnoma izvedljivo, zahteva le dodatno načrtovanje in pripravo,« je prepričana Alenka Petek.

Zato pri načrtovanju in pripravi na počitnice svetuje, da osebe s stomo naredijo seznam potrebščin, preverijo, ali imajo zadostno količino pripomočkov, uredijo zdravstveno zavarovanje za tujino in za vsak primer preverijo, ali so njihovi pripomočki na voljo v tuji državi (sploh pri daljšem potovanju). »Glede pripomočkov za oskrbo stome je pomembno, da jih vzamejo s sabo več, kot jih običajno potrebujejo, in skupaj z ostalimi pripomočki (rezervne vrečke, škarje, zaščitni robčki, pršila, vrečke za smeti, vlažilni robčki, rezervna oblačila). V ročni prtljagi naj bo zaloga vsaj za tri dni, pri pripomočkih, kjer je potreben izrez odprtine, je dobro, če to pripravijo že doma, pred odhodom. Pri potovanju z avtomobilom je treba načrtovati redne postanke za praznjenje vrečke, pripomočke naj imajo vedno na dosegu roke, pri urostomi lahko uporabijo nožno zbirno vrečko. Potovanje z letalom prav tako ni prepreka za človeka s stomo. Opozorimo jih na nekatere podrobnosti. Če je izvedljivo, naj izberejo sedež ob prehodu (lažje vstajanje in prehod do stranišča), pred vkrcanjem je treba izprazniti vrečko, pred letom se je dobro izogibati gaziranim pijačam in hrani, ki povzroča napenjanje, in enako kot pri potovanju z avtomobilom – pripomočki naj bodo v bližini, zaloga pa naj bo za vsaj tri dni. Pri vsaki obliki potovanja je izrednega pomena zadostna hidracija, ki še posebej velja za stomiste z ileostomo ali urostomo.«

Kot pove naša sogovornica, se lahko človek s stomo normalno kopa in plava. »Potrebuje le nekaj praktičnih nasvetov: vrečka za stomo je vodooodporna, zato se lahko kopajo z nameščenim pripomočkom, ki ga pred kopanjem še preverijo, da dobro tesni, po prihodu iz vode pripomoček in kožo nežno osušijo z brisačo. Če potrebujejo še dodaten občutek varnosti, lahko uporabijo zaščitne trakove ali pas. Ker imajo skoraj vse vrečke (razen za urostomo) filter za prepuščanje plinov, lahko tega pred kopanjem prelepijo, da se ne zmoči, in po kopanju spet deluje. Pri kopanju v bazenu ali morju se lahko pojavijo tudi manjši zapleti v obliki draženja kože zaradi večje vlage, slabše lepljivosti pripomočka zaradi potenja in tople vode. Zato se o vsem tem pogovorimo že pred dopustom, prav tako tudi o ustrezni izbiri kopalk,« razlaga Alenka Petek.

»Samo zato, ker nekdo živi s stomo, še ne pomeni, da ne more na počitnice, morje ali se odpovedati užitku potovanja v nove kraje! Potovanje s stomo je popolnoma izvedljivo, zahteva le dodatno načrtovanje in pripravo.«

To so seveda osnovna navodila. V praksi pa se pri stomistih pojavljajo še številna dodatna vprašanja pred prvim odhodom na dopust s stomo. In takrat so enterostomalne terapevte zanje vedno dosegljive, da jim lahko pomagajo in svetujejo.

Podporne skupine

Ljudje s stomo se v velikem številu družijo in aktivno sodelujejo v Zvezi ILCO, ki ima društva po vsej državi. Je krovna nacionalna invalidska organizacija, ki združuje in zastopa osebe s stomo. Kot pove Alenka Petek, tudi zdravstveni delavci redno sodelujejo z Zvezo ILCO, saj se zavedajo, da lahko s skupnimi močmi veliko pripomorejo za dobrobit teh ljudi. Poudarja, da je prav Zveza ILCO zaslužna, da širša javnost v zadnjih letih bolj obvešča ljudi o stomi in je zato tudi stigmatiziranosti čedalje manj. »Čedalje bolj razumemo, da so to ljudje, ki so preživeli težko življenjsko preizkušnjo in so na zunaj enaki kot vsi mi – hkrati po so ljudje, ki jim je stoma rešila ali olajšala življenje in so se z njo naučili živeti drugačno pa vendar kakovostno življenje! In to je vredno spoštovanja,« za konec še poudari naša sogovornica.



Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

ABC

- A** Morska sol draži kožo lasišča, kar povzroča vnetja in srbenje pri 70 % kopalcev.
- B** Ob rednem kopanju v bazenih se beljenje in krhkost las povečata za kar 40 %.
- C** Hidracija (2,5 l vode/dan) in multivitamini za lase upočasnijo izpadanje las za 30 %.



Ne pozabite na zaščito las in lasišča

Avtorica: Helen Žagar

Poletje je za lase in lasišče precej večji izziv, kot si morda mislimo. Kombinacija močnega sonca, visokih temperatur, vetra, slane morske vode in klora iz bazenov lahko lase hitro izsuši, oslabi njihovo strukturo in povzroči izgubo sijaja, medtem ko je lasišče izpostavljeno opeklinam, draženju in porušenemu ravnovesju. Posledice niso le estetske – od krepastih, neukrotljivih las do prhljaja in povečanega izpadanja –, temveč lahko vplivajo tudi na dolgoročno zdravje las. Kako torej lase učinkovito zaščititi pred poletnimi vplivi in hkrati ohraniti zdravo lasišče? Strokovnjaki opozarjajo, da je ključ v kombinaciji zaščite, hidracije in pravilne nege – tako med izpostavljenostjo škodljivim dejavnikom kot po njej.

UV-žarki, vročina, sol, klor in veter povzročajo »slamnat« lase

Poleti lasje redko postanejo suhi, krhki in brez sijaja zaradi enega samega razloga – običajno gre za kombinacijo UV-žarkov, vročine, morske soli, klora iz bazenov in vetra, ki hkrati poškodujejo lasno vlakno in lasišče.

UV-žarki prodirajo skozi lasno vlakno vse do mešičkov ter sproščajo proste radikale, ki napadajo keratin – osnovni protein las, ki lasem daje moč, elastičnost in odpornost.

Nastaja oksidativni stres, podoben staranju kože, zaradi katerega lahko lasje že po dveh tednih intenzivne izpostavljenosti izgubijo do 30 % elastičnosti. Brez antioksidantov (vitamin E, C) se poškodbe kopičijo in vodijo v kronično krhkost las.

Sonce dodatno odstranjuje naravna olja z lasišča in las, zato se poruši njihova zaščita. UVB-žarki odpirajo kutikulo (zunanjo zaščitno plast lasu), vlaga začne hitreje uhajati, lasje pa postanejo mat, porozni in lomljivi. Po dopustu lahko izgubijo tudi do 25 % vlage,

brez vlažilnih mask pa se suhost še dodatno poslabša tudi za 40 %.

Morska voda težavo še poglobi. Na laseh in lasišču pusti tako imenovani »solni plašč«, saj sol nase veže vlago in jo dobredno vleče iz lasnega vlakna ter mešičkov. Podobno kot sol deluje tudi klor iz bazenov, le da je ta pogosto še bolj agresiven. Močno razmaščuje lasišče, odstranjuje naravna zaščitna olja in dodatno odpira kutikulo, zato lasje postanejo porozni, suhi in brez sijaja.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Strokovnjak priporoča – kako lase pravilno zaščititi pred izpostavljenostjo soncu, soli, kloru in UV-žarkom: »Kot frizerka vedno poudarjam, da so lasišče in lasje poleti podobno občutljivi kot koža obraza in telesa. Pogosto opažam, da ljudje pozabijo, da je tudi lasišče del kože, ki potrebuje ustrezno nego in zaščito,« pove sogovornica **Vesna Starčević**, frizerka. »Zato je poleti ključna preventiva, ne le nega po dopustu. Pred odhodom na plažo ali bazen priporočam uporabo izdelkov, ki lase navlažijo in zaščitijo. V poletno rutino je smiselno vključiti vlažilne šampone, hranilne in regeneracijske maske, spreje za lase z UV-zaščito, losjone za lasišče ter olja za konice, na primer arganovo, kokosovo ali jojobino olje. V salonu strankam pred dopustom pogosto priporočam tudi vlažilno oziroma regeneracijsko nego za obnovo strukture las. Takšna nega lasem povrne vlago, pomaga zapreti povrhnjico lasu, zmanjša lomljenje in cepljenje ter lasem povrne mehko in sijaj.«

Za povrh se vključi še poletni veter. Ta povzroča stalno trenje med lasmi, kar vodi v vozlanje in mehansko lomljenje, še zlasti pri dolgih in tankih laseh. Več kot je razčesavanja, več je poškodb.

Rezultat izpostavljenosti las naštetim škodljivim dejavnikom so t. i. »slamnat lasje« – suhi, hrapavi, brez elastičnosti, z razcepljenimi konicami in občutkom, da se ne odzivajo več na običajno nego.

Začarani krog: poškodbe lasišča, potenje, prhljaj in glivice

Težave s slamnatimi lasmi pa niso najhujša stvar, ki vas lahko doleti poleti.

Ker je lasišče tanjše in pogosto manj zaščiteno kot npr. koža na obrazu ali drugod po telesu, UV-žarki lahko poškodujejo zaščito lasišča in tako povzročajo rdečico, draženje, mikrovnetja, opekline ali celo luščenje kože. Ko je kožna bariera enkrat poškodovana, lasišče postane bolj občutljivo še na vse ostalo: znoj, sol, klor, šampone in glivice.

Lasišče se poleti tudi bolj poti, hkrati pa lojnice povzročajo več sebuma – naravne maščobe, ki jo proizvajajo lojnice v koži in katerih glavna naloga je zaščita kože in dlak. Ko se med seboj pomešajo znoj, sebum, prah, morska sol, klor ter ostanki izdelkov za lase, nastane mastna, vlažna plast, ki draži že občutljivo kožo, maši pore, spodbuja srbenje in lahko povzroči celo folikulitis ali vnetje mešičkov. Za nameček lahko vroče feniranje ali agresivno izsuševanje las paradoksalno še poveča mastenje, ker lojnice odgovorijo s še več sebuma.

Začarani krog se zaključi z glivico *Malassezia*, ki živi na lasišču in sama po sebi ni problematična. Težava nastane, ko ima ta veliko sebuma za »hrano«, toploto, vlago, hkrati pa je prisotno še vnetje kože zaradi UV-poškodb. Takrat se glivica prekomerno razraste in razgrajuje sebum v dražeče maščobne kisline, kar povzroča srbenje, masten ali rumenkast prhljaj, dodatno luščenje in vnetje ter poslabšanje seboreje ali seboroičnega dermatitisa. Zaradi opisane nega procesa ima veliko ljudi poleti več težav z lasiščem kot pozimi.

Izpadanje las zaradi vročine in dehidracije, toplotno oblikovanje las in nepravilna prehrana

Ni pa samo narava tista, ki poleti škoduje našim lasem in lasišču. Zdravju naših las in lasišča poleti z nepravilnim ravnanjem škodujemo tudi sami.

Visoke temperature, dehidracija in splošni telesni stres lahko oslabijo lasne mešičke

»Ker je lasišče tanjše in pogosto manj zaščiteno kot npr. koža na obrazu ali drugod po telesu, UV-žarki lahko poškodujejo zaščito lasišča in tako povzročajo rdečico, draženje, mikrovnetja, opekline ali celo luščenje kože.«

Uši, nadloga cele družine

Prepričanje, da je naglavne uši tako lahko dobiti zato, ker letijo in skačejo z glave na glavo, je napačno. Uši se resnično hitro prenašajo, za prenos pa zadostuje že stikanje glav z ušivo osebo, souporaba glavnikov, brisač, krtač, pokrival, plišastih igračk, odevj, ...

Nekaj nasvetov:

- Ko opazimo uši, natančno preglejmo lasišče vsem družinskim članom, ne le otrokom.
- Skrbno čistimo vse predmete, ki pridejo v stik z glavo in lasmi.
- Brisače, oblačila in posteljnino vsak dan operimo z detergentom pri čim višjih temperaturah (vsaj 60° C) in prelikajmo z likalnikom.
- Enako velja za vse predmete za higieno las, kot so krtače, glavniki, sponke, ... Ne pozabimo kap, rutic in drugih pokrival.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor



»Visoke temperature, dehidracija in splošni telesni stres lahko oslabijo lasne mešičke ter sprožijo začasno povečano izpadanje las. Pogosto se največji val izpadanja pokaže šele dva do tri mesece po dopustu, ko telo začne odlagati posledice poletnega stresa.«

Strokovnjak priporoča – kako lasje primerno zaščititi med samim sončenjem ali kopanjem: »Med izpostavljenostjo soncu, vročini, morski vodi ali kloru je pomembno, da lasje in lasišče primerno zaščitimo,« pove Vesna Starčević. »Najbolj preprosta in učinkovita zaščita so pokrivala, kot so klobuki, kape ali rute, saj fizično zaščitijo lasišče in lasje pred neposrednimi UV-žarki. Pri daljših laseh priporočam, da jih spnemo v rahlo kito ali figo. Tako se lasje manj vozljajo, manj drgnejo ob ramena in brisače ter se posledično manj lomijo. Pomembno je, da pričeska ni preveč zategnjena, saj lahko mokri lasje ob močnem zategovanju hitreje počijo oz. se zlomijo. Pred kopanjem je dobro lasje navlažiti s sladko vodo, saj tako vpijejo manj slane ali klorirane vode. Po kopanju v morju ali bazenu svetujem spiranje las s sladko vodo, da odstranimo ostanke soli in klora. Če to ni mogoče takoj, je dobro, da jih doma umijemo z nežnim, vlažilnim šamponom. Med dopustom priporočam tudi uporabo UV-sprejev za lasje, zaščitnih izdelkov brez izpiranja in nekaj kapljic olja na konicah. Ti izdelki pomagajo zmanjšati izsuševanje, ohranjajo prožnost las in zaščitijo barvo pred hitrejšim bledenjem.«

ter sprožijo začasno povečano izpadanje las. Pogosto se največji val izpadanja pokaže šele dva do tri mesece po dopustu, ko telo začne odlagati posledice poletnega stresa. Pomanjkanje tekočine in slabša prehrana zmanjšata oskrbo mešičkov s ključnimi hranili, kot so železo, cink in biotin. Posebej pri ženskah je pomanjkanje železa eden najpogostejših razlogov za poletno in jesensko izpadanje las. Pomaga zadostna hidracija, uravnotežena prehrana ter pravočasen der-

matološki pregled, če izpadanje postane izrazito.

Poleti so lasje že oslabljeni zaradi sonca, zato toplotno oblikovanje las (sušilnik, likalnik, kodralnik) povzroča še hitrejšo poškodbo. Visoke temperature dodatno odpirajo kutikulo, izsušujejo las in pospešujejo lomljenje. Sušilnik, likalnik ali kodralnik tako skupaj z UV-žarki ustvarijo dvojni stres za keratinsko strukturo. Če toplotno oblikovanje ni nujno, je poleti bolje pustiti lasje, da se sušijo naravno, ali uporabiti nižje temperature in obvezno toplotno zaščito.

Poleti ljudje pogosto jedo manj urejeno, več so na poti, pijejo premalo vode in hitreje pride do pomanjkanja hranil, ki jih lasje potrebujejo za rast. Kot smo že omenili, gre najpogosteje za železo, cink, biotin, pa tudi za maščobne kisline omega-3 in beljakovine. Posledice se pokažejo kot okrepljeno izpadanje las, lasje so tanjši, rast počasnejša in lomljivost večja. Pomembno je v prehrano vnesti predvsem ribe, jajca, oreščke, stročnice in dovolj tekočine – prehranski dodatki imajo največ učinka šele, ko je urejena osnovna prehrana.

Strokovnjak priporoča – kako poskrbeti za nego in regeneracijo las po koncu dopusta/poletja: »Po dopustu ali poletju lasje pogosto potrebujejo intenzivnejšo regeneracijo. Sonce, vročina, sol in klor lasje zelo izsušijo, naredijo bolj grobe na otip, manj sijoče in bolj lomljive. Zato priporočam obnovitveno globinsko nego, ki lasem povrne vlago, elastičnost in sijaj. Doma svetujem uporabo vlažilnega šampona ter hranilne maske vsaj enkrat do dvakrat tedensko. Pomembno je, da masko pustimo delovati dovolj dolgo, saj le tako lasje prejmejo potrebno vlago in hranilne sestavine. Konice lahko dodatno negujemo z olji. Po poletju priporočam tudi obisk frizerskega salona, kjer se oceni stanje las in po potrebi odstrani poškodovane konice. Profesionalna regeneracijska nega v salonu pomaga globinsko navlažiti lasje, zapreti povrhnjico lasu, zmanjšati lomljenje in cepljenje ter povrniti mehko in sijaj. Zelo pomembno je, da po dopustu nekaj časa omejimo uporabo močne toplote, kot so sušilnik, likalnik ali kodralnik. Če jih uporabljamo, je nujna zaščita pred toploto. Lasje so po soncu in morju pogosto bolj občutljivi, zato jim moramo omogočiti, da se postopoma obnovijo. Najboljši rezultat dosežemo, če za lasje skrbimo že pred dopustom in med njim, saj je preventiva vedno bolj učinkovita kot popravljanje poškodb po koncu poletja,« za konec poudari Vesna Starčević.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor



NE POZABITE NA ZAŠČITO PRED SONCEM

SPF 50+

FIDERMA®
RAZISKAVE ZA NEGO KOŽE

SEBOFID

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

- šampun proti prhljaju
- krema za obraz
- razpršilo s cinkom za kožo in lasišče
- čistilni gel za telo in obraz

SUNFID
za občutljivo kožo

ACNEFID
za mastno kožo in akne

CLARIFID
za kožo s hiperpigmentacijami



FIDERMA 02/26

Izdelki so v lekarnah &
www.fiderma.si

T 05 99 47 501





S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza

Avtorica: **Darja Valenčič**

Vlažni prostori, premalo prezračevanja, varčevanje pri ogrevanju ali odpovedovanje obiskom in dejavnostim zaradi težav s prevozom niso le neprijetnosti. Pogosto kažejo na prikrajšanost na področju energije in mobilnosti, ki lahko vpliva tudi na telesno in duševno zdravje. Težava je pogosto tudi v tem, da ljudje ne poznajo možnosti pomoči in rešitev, ki so jim na voljo. Zato je zdaj vsem, ki iščete informacije zase ali želite pomagati drugim, na voljo brezplačna spletna aplikacija ZENPRE.

Mnogi ljudje se zaradi visokih stroškov energije ali slabega dostopa do prevoza znajdejo v zahtevnih situacijah. Ogrevajo le del stanovanja, manj zračijo prostore, se ne umivajo s toplo vodo ali pa odlašajo z obiskom zdravnika, ker težko organizirajo prevoz. Nekateri se zaradi tega celo odpovedujejo obiskom sorodnikov ali družabnim dejavnostim.

Po drugi strani pa pogosto obstajajo preproste rešitve, ki lahko pomagajo izboljšati kakovost bivanja in zmanjšati stroške. To so lahko že manjši ukrepi za zmanjšanje porabe energije, pa tudi različne oblike pomoči, subvencij in svetovanja.

Veliko ljudi na primer ne ve, da lahko v več kot 60 pisarnah mreže ENSVET po Sloveniji prejmejo brezplačno energetske svetovanje. Neodvisni strokovnjaki pomagajo pri vprašanjih o prenovi doma, izolaciji, ogrevanju, prezračevanju, menjavi oken in finančnih spodbudah Eko sklada. Mnogi prav tako ne poznajo možnosti subvencioniranih prevozov ali ugodnejših vozovnic za potovanja z javnim potniškim prevozom po Sloveniji.

Prav zato je nastala spletna aplikacija ZENPRE, ki na enem mestu združuje koristne informacije s področja energije in mobilnosti. Na spletni strani zenpre.si lahko uporabniki oziroma različni informatorji preverijo možnosti financiranja energetskih prenov, dobijo nasvete za izboljšanje bivalnega udobja ter informacije o prevozih, subvencijah in drugih oblikah podpore.

Aplikacija je preprosta za uporabo in ne zahteva posebnega predznanja. Namenjena je:

- vsem, ki želijo zmanjšati stroške energije in izboljšati kakovost bivanja,
- strokovnim delavcem in delavkam, ki pomagajo ljudem v stiski,
- vsem, ki želijo pomagati sorodnikom, sosedom ali drugim pri iskanju rešitev za dom in prevoz.

Kako zmanjšati račun za elektriko? Ali lahko dobim subvencijo za nova okna? Kako učinkoviteje ogrevati stanovanje? Kako priti do specialista v drugem kraju? Katere subvencije so na voljo za električna kolesa?

ZENPRE uporabnika korak za korakom vodi skozi preprosta vprašanja in glede na odgovore predlaga konkretne možnosti in ukrepe za posameznika oziroma določeno gospodinj-

stvo. Rezultate je mogoče tudi shraniti, natisniti ali uporabiti pri svetovanju drugim.

Prave informacije lahko pomembno izboljšajo kakovost življenja. Poiščite jih v brezplačni spletni aplikaciji ZENPRE na zenpre.si.

Aplikacijo so razvili v Zavodu Sopotniki v sodelovanju z okoljsko organizacijo Focus in Forumom za enakopraven razvoj v okviru projekta ZENPRE – Zmanjševanje energetske in prevozne revščine s poudarkom na starejših in ženskah, ki ga sofinancirata Eko sklad, slovenski okoljski javni sklad in Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo.

Kaj najdete na spletnem naslovu zenpre.si?

Energija

V aplikaciji lahko uporabniki preverijo stanje svojega doma z vidika porabe energije, spoznajo možnosti financiranja energetskih prenov ter se seznanijo s preprostimi nasveti za izboljšave, ki jih lahko izvedejo sami. Zaposleni na centrih za socialno delo lahko prek zenpre.si dobijo okvirni vpogled v situacijo svojih varovancev in ocenijo, ali bi lahko bili potencialni upravičenci za finančne spodbude Eko sklada za energetske revna gospodinjstva.

Mobilnost

Aplikacija omogoča izdelavo osebnega potovalnega načrta, pregled mobilnostnih storitev po občinah ter informacije o ugodnostih in subvencioniranih prevozih. Poleg tega ponuja nasvete za bolj trajnostne potovalne navade in video knjižnico uporabnih vsebin.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

ABC

- A** Dolge globalne prehranske verige povečujejo tveganja za varnost živil.
- B** V Sloveniji je samooskrba prenizka in prehranska odvisnost vse večja.
- C** Zavesten odnos do hrane je ključ za bolj zdravo in trajnostno prehranjevanje.

Veš, kaj ješ?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sedmega junija obeležujemo svetovni dan varnosti hrane, namenjen ozaveščanju o pomenu varne hrane ter preprečevanju bolezni, ki so posledica neustrezno pridelane ali pripravljene hrane, hkrati pa tudi krepitvi odgovornega ravnanja v celotni prehranski verigi. Dandanes, ob poplavi supermarketov in globalizirane prehranske verige, je namreč vprašanje varnosti še toliko bolj na mestu, saj je samooskrba tudi na slovenskih tleh skrb vzbujajoče nizka, prehranske verige pa vedno daljše. **Prof. dr. Peter Raspor, univ. dipl. inž.**, mednarodno priznan strokovnjak s področja varnosti hrane, mikrobiologije in biotehnologije, ki je pomembno sooblikoval področje živilske tehnologije in industrijske mikrobiologije na naših tleh, s tem pa močno prispeval k razvoju študija varnosti živil, ob tem opozarja na pomen prehranske pismenosti in varnosti hrane, ki sta temelja varne in trajnostne prihodnosti prehranjevanja. Kot poudarja, se dandanes izgublja znanje o izkoriščanju primarne prehranske verige, saj se vse več ljudi zanaša na terciarno, kar pomeni, da si praktično ne znamo več ustvariti obrokov iz osnovnih živil, ki zrastejo na njivah in poljih.



Prof. dr. Peter Raspor, univ. dipl. inž.

Svetovni dan varnosti hrane je Generalna skupščina Združenih narodov razglasila leta 2018, sedmega junija pa obeležujemo kot priložnost za razmislek o pomenu varne hrane. Kakšen je pomen tega dne danes in kako razumete osrednjo temo letošnjega dne?

Svetovni dan varnosti hrane predstavlja pomemben mejnik v razvoju razumevanja tega kompleksnega področja. Že od leta 1979 obeležujemo 16. oktobra svetovni dan hrane, za katerim stojita Organizacija združenih naro-

dov za prehrano in kmetijstvo (FAO) ter Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Skupaj sta spodbudili globalne dejavnosti in povezovanja z namenom, da bi človeštvo ozavestili o pomenu hrane. Razvoj prehranskih sistemov – od lokalne pridelave do globalnih verig – je v zadnjih desetletjih temeljno spremenil številne vidike, tudi v praksi, kljub temu pa kot družba varnosti živil še vedno ne posvečamo dovolj pozornosti. Zavedajoč se te velike pomanjkljivosti se je rodila ideja o obeleževanju varnosti hrane. Tako se je sedmega junija 2019 rodil svetovni dan varnosti hrane, ki je vsakoletna priložnost za razmislek o pomenu varnosti živil, hrane, jedil in pijač, ki so nujne za zdravje ljudi. Ta dan poudarja varovanje zdravja ljudi, preprečevanje onesnaženja ter negativne vplive hrane, ki ni bila ustrezno pridelana, predelana, distribuirana ali pripravljena za uživanje. Že v prvem letu obeleževanja nam je uspelo organizirati dogodek v Državnem svetu Republike Slo-

venije in nagovoriti ključne dele družbe: stroko, izobraževanje, raziskovanje, industrijo, distribucijo in tudi politiko, ki mora ustvarjati ustrezne pogoje. V sedmih letih smo naredili pomembne korake in vsako leto sledili osrednjemu motu. Tu moramo omeniti Upravo za varno hrano (UVHVVR), ki je pri postavljanju dosedanjih dogodkov vedno igrala aktivno vlogo. Letošnji moto »Od izzi- vov do rešitev – varna hrana povsod« je zelo širok in nagovarja tako razvite kot manj razvite države – tiste s presežki hrane in tiste, kjer hrane primanjkuje.

Statistika kaže, da vsako leto približno 600 milijonov ljudi zboli zaradi bolezni, povezanih z nevarno hrano. Kako resen je ta problem?

Ob analizi učinkovitosti zagotavljanja varnosti živil se srečujemo tudi s podatki o številu incidentov na tem področju, ti pa so v veliki meri povezani s kakovostjo zemlje in vode. Seveda so številke le vrh ledene gore. V šte-

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

vilnih okoljih tudi voda ni dovolj kakovostna, da bi zadostila osnovnim kmetijskim in procesnim pogojem vzdolž kmetijsko-živilske prehranske verige, s tem pa tudi zdravstvenim in prehranskim potrebam človeka. Drugi dve pomembni področji sta (ne)pravilno shranjevanje živil ter (ne)ustrezna priprava hrane, ki sta ključni za zagotavljanje varnosti hrane in njenega pravilnega uživanja. V državah z visokimi temperaturami se hitro pokaže, da določenih živil ni mogoče dolgo hraniti, saj se hitro razvijejo kvarni in kužni procesi. Takšna živila lahko postanejo nevarna zaradi toksinov, povzročajo zastupitve in izzovejo bolezni, tudi usodne. Tudi drugi vidik te problematike je mikrobiološki, saj lahko mikroorganizmi, ki povzročajo prebavne motnje, prizadenejo milijone ljudi, kar predstavlja pomemben razlog za izostanek od dela. Tretji vidik predstavljajo znanja in veščine, potrebne, da bi varno in polnovredno živilo prišlo po varni poti na krožnik. To je pomemben izziv tudi za razviti svet, saj so v prehransko verigo vse pogosteje vključeni tudi ljudje brez ustreznega znanja in tehnološke izobrazbe za opravljanje teh del. Zato je ključno, da vse vključene v prehransko verigo ustrezno izobrazimo, usposobimo in nadzorujemo, da zagotovimo varne in kakovostne obroke.

Kateri so danes največji izzivi pri zagotavljanju varne hrane v razvitih državah v primerjavi z državami v razvoju?

V razvitih državah je eden največjih izzivov prevelika razpoložljivost hrane, kar pomeni, da velik del te hrane zavržemo. Prav tako premalo pozornosti namenjamo izobraževanju o prehrani, v slovenskih šolah in vrtcih imajo na tem področju dobro prakso, a so seveda še možnosti za izboljšave. V kasnejših stopnjah izobraževanja je ta element izpuščen, z izjemo usmeritev, ki so namenjena za poslovanje v kmetijsko-živilsko prehranski verigi, zato se znanje o prehrani oblikuje predvsem na individualni ravni. Posledično prostor zapolnjujejo nepreverjeni viri in samooklicani

vplivneži, ki pa niso primerno izobraženi, zato so njihove navedbe pogosto zavajajoče, kar lahko vodi v napačne ali celo škodljive prehranske prakse. Zavedati se je treba, da se prehrana mladostnikov razlikuje od odraslih ali starostnikov, na podlagi tega znanja pa je treba prilagoditi jedilnike. Druga stvar, ki bi jo ob tem poudaril, je, da se vse več ljudi danes prehranjuje zunaj oz. uživa predpripravljena živila. To prinaša nove varnostne in prehranske izzive. V manj razvitih državah je problem drugačen, saj gre povečini za pomanjkanje hrane. Ljudje so pogosto prisiljeni zaužiti kar koli, da preživijo. Gre za dva obraza istega problema, ki zahtevata sistemске rešitve.

Kako v luči najnovejšega sporazuma z Mercosurjem in drugih zakonodajnih ukrepov ocenjujete varnost hrane na slovenskih policah? Kaj vidite kot poglobitno težavo, ki bi jo bilo treba nasloviti?

Slovenija je imela v času Jugoslavije dobro razvito samooskrbo, z organizirano kmetijsko in industrijsko proizvodnjo. Po osamosvojitvi smo nekatere učinkovite modele opustili, kar danes predstavlja velik izziv za tako majhno državo. Dandanes praktično nimamo lastnih organizacij/podjetij, ki skrbijo za ta del prehranske verige, s tem da je v Sloveniji samooskrba izjemno nizka, posledično smo prehransko odvisni od drugih. To gre pripisati tudi nespametnemu izkoriščanju danosti naše zemlje, saj smo nekatera rodovitna kmetijska zemljišča pozidali, spet druga pustili, da se zarastejo. Poleg tega smo izgubili pomemben del živilske industrije, zaradi česar smo bistveno bolj odvisni od globalnih dobavnih verig. To predstavlja resen problem za prihodnost, saj tovrstne težave ni preprosto rešiti. Evropski sporazum z Južno Ameriko ima po drugi strani dva obraza. Po eni pomeni, da bi iz manj kontaminiranih delov sveta dobivali hrano za evropskega potrošnika, po drugi strani pa dodatno krepi vpliv multinacionalk, ki bi lahko v določenem trenutku to hrano

podražile, kar bi lahko povzročilo tudi resne posledice v socialnem segmentu naše družbe. Zato bi morali evropske kmete spodbujati, da proizvodnja hrane ostane v večjem delu na evropskih tleh. Takšna hrana je lahko sicer dražja od tiste iz tretjih držav, vendar predstavlja dolgoročno boljše naložbo za prihodnost. S tem bi skrajšali prehranske verige ter zmanjšali onesnaževanje, ki nastaja zaradi transporta in pomembno prispeva h globalnemu segrevanju. Pred tem si ne smemo zatiskati oči. Ključno je tudi dosledno izobraževanje ljudi, že od osnovnega izobraževanja naprej, ter stalno ozaveščanje, da se kot družba zavedamo vseh teh dejavnikov in njihovih posledic.

Ali menite, da so potrošniki danes dovolj ozaveščeni o varni pripravi in ravnanju s hrano? Kje vidite največje vrzeli?

Najprej bi rad izpostavil pozitiven primer, kot je slovenski zajtrk, saj v družinah spodbuja pogovor o tem, kaj jemo, kateri so osnovni elementi hrane in kako do njih pridemo, ter kaj to pomeni v kontekstu prehranjevalne verige in zdravja posameznika pri mizi. Žal je razmišljanje o tem, kaj in kako jemo, enkrat na leto premalo. V preteklosti so se ljudje pri vsakem obroku pogosto zahvalili za hrano in se ob tem tudi zavestno vprašali, kaj jedo. Danes takšen odnos do hrane vse bolj izginja, saj je se, kot omenjeno, veliko ljudi prehranjuje v stoje, na ulici, na hitro. S tem je tudi element »duhovne priprave« na obrok izgubil svoj pomen. Prav na tem področju bi morali ponovno začeti delovati in razvijati zavedanje o tem, kaj jemo, kaj posamezno živilo vsebuje ter kaj pomeni za nas, pa tudi za tistega, ki ga je pridelal, predelal ali pripravil. Ko se bomo prehranjevali bolj zavestno in ne bomo med obroki tipkali po zaslonih telefonov, bomo lažje razumeli pomen hrane in prehranjevanja. Če ne bo prišlo do korenitih sprememb na tem področju, obstaja tveganje, da se bomo kot družba še naprej oddaljivali od zavestnega odnosa do hrane in zdravega prehranjevanja.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Kdo je vaš navdih?

Oddajte svoj glas do 7. junija.

www.lahko.si/glasovanje

Sofinancira
Evropska unija

ABC

- A** Za bipolarno motnjo je najbolj značilno nihanje razpoloženja.
- B** Zdravljenje je usmerjeno v to, da se nihanja čim prej stabilizirajo.
- C** Bipolarna motnja je težavna za prepoznavanje, še posebej ko manije niso izrazite.



Na gugalnici med manijo in depresijo

Avtorica: **Maja Korošak**

Bipolarna motnja lahko zelo vpliva na vsakdanje življenje tistega, ki se z njo spoprijema, na njegove odnose in delo. V fazi maničnega ali depresivnega razpoloženja je učinkovitost pri delu lahko pomembno zmanjšana. V obdobju, ko je simptomatika izrazitejša, se pojavijo tudi težave v odnosih – ljudje so hitreje razdražljivi in prihajajo v konflikte z drugimi. Življenje s takšno osebo je lahko tudi za svojce izčrpavajoče in nepredvidljivo. Težko je načrtovati dejavnosti in težko se je zanesti, da bodo dogovori držali.

O bipolarni motnji smo se pogovarjali z **Julijo Kržišnik, dr. med., spec. psihiatrije**, ki deluje v posvetovalnici za duševno zdravje v Ljubljani. Povedala je, da je to ena najhujših razpoloženskih duševnih motenj. »Za bipolarno motnjo je najbolj značilno nihanje razpoloženja. Razpoloženje niha med dvema poloma: depresivnim razpoloženjem ali depresivno fazo, pri čemer je znižana tudi energija, in obdobji privzdignjenega razpoloženja, ko ima človek veliko energije. To stanje privzdignjenosti imenujemo manija. Če je razpoloženje nekoliko manj privzdignjeno, gre za hipomanijo.«

Od evforije do depresije

Dodala je še, da gre za pretirano nihanja. Kako se razlikujejo od običajnih razpoloženskih nihanj, ki jih vsi poznamo? »Pri bipolarni motnji so nihanja intenzivnejša, trajajo dalj časa in pomembno negativno vplivajo

na delovanje in funkcioniranje na več življenjskih področjih, tako pri delu kot v prostem času ter v odnosih z ljudmi. Osebe so preveč dobre volje, imajo preveč energije, naloge težko opravijo do konca. V obdobjih povišanega razpoloženja se obnašajo manj premišljeno, manj nadzorovano. Velikokrat ljudje v tem stanju preveč tvegajo. Morda se zdi na prvi pogled dobro, da imamo več energije, da smo hitri v svojih odločitvah in dejanjih, če smo dobre volje in smo veseli. A nam v primeru te motnje dobra volja, ki je pravzaprav evforija, ni v prid,« razlaga naša sogovornica ter nadaljuje, da se osebe lahko spuščajo v tvegana dejanja in so pretirano pogumne. »Običajne človeške zavore takrat popustijo in ne delujejo. Ljudje v teh obdobjih lahko napravijo veliko škode sebi in tudi drugim. Lahko se spustijo v nepremišljene posle, v odnose, ki zanje niso dobri, v nepremišljeno spol-

nost in podobno. S svojimi dejanji, na primer prehitro vožnjo, ogrožajo sebe in druge. Ne občutijo strahu, ki bi jih ustavil in preprečil, da se ne bi podali v neko nevarnost. Razpoloženja se lahko menjajo zelo hitro in tudi večkrat v enem dnevu, to so tako imenovane hitrokrožne oblike motnje.« Ali je bipolarno motnjo težko prepoznati? »Prav zato, ker obstajajo različne oblike te motnje, jo je težko prepoznati. Poznamo na primer tudi mešane razpoloženske oblike, kjer se lahko hkrati pojavljajo elementi manije in depresije. Ta stanja so posebno težka za človeka, ki jih doživlja, in tudi za svojce. Pa tudi za nas zdravnike in terapevte. Zdravljenje je v teh primerih zelo kompleksno,« pojasnjuje naša sogovornica.

Običajno se razpoloženja menjajo na nekaj dni ali tednov. Običajno gre za daljša obdobja depresije, ta se lahko vleče tudi več mesecev. Obdobja manije so po besedah Kržišnikove

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

krajša in jih hitreje prepoznamo. »Prizadevamo si, da ta stanja zvišanega ali znižanega razpoloženja uravnamo, saj več kot je teh nenadzorovanih nihanj, bolj se sčasoma okrepijo. Zdravljenje je torej usmerjeno v to, da se nihanja čim prej stabilizirajo.«

Ritem spanja se spremeni

Kako lahko nekdo prepozna, da gre za bipolarno motnjo in ne le za neke spremembe razpoloženja, stres ali depresijo? »Kratek odgovor bi bil, da težko, še posebno, če se to dogaja prvič. Najboljši pokazatelj motnje je nihanje potrebe po spanju. V obdobju manije ima človek občutek, da spanja skorajda ne potrebuje. Tak človek je še bolj pospešen, hitro misli, hitro govori, skače s teme na temo. Ima veliko idej, projektov, načrtov, kako bo na hitro spremenil neke stvari, za katere prepozna, da niso dobre. Ljudje imajo lahko naenkrat zelo radikalno ali revolucionarno razmišljanje, kako morajo nekaj popraviti ali postaviti na svoje mesto. Kaže se kot velika sprememba vedenja. Pacienti mi večkrat rečejo, da jih ljudje sprašujejo, ali so vzeli kakšno drogo, ko so tako pretirano dobre volje in pretirano samozavestni, ko imajo občutek, da zmorejo vse in jih nič ne more ustaviti. Zelo malo ali nič ne razmišljajo o posledicah svojih dejanj.«

V maničnem obdobju ne iščejo pomoči

Diagnosticiranje ni preprosto. »Ljudje v maničnem obdobju navadno ne iščejo pomoči in lažje je prepoznati depresijo, ko je človek utrujen in zaspan, obupan in ne vidi smisla, v sebi čuti praznino. Takrat je večja verjetnost, da bo iskal pomoč. Zato ljudi z izkušnjo bipolarnе motnje psihiatri največkrat srečamo v obdobjih depresije,« pove Kržišnikova.

Kako pa se bipolarna depresija razlikuje od običajne depresije? »Navadno so te epizode hujše, globlje, trajajo dalj časa. Bipolarno depresijo je tudi težje zdraviti. Značilno za bipolarno depresijo je večje nezadovoljstvo ljudi, saj svoje depresivno razpoloženje lahko ves čas primerjajo z obdobji manije ali hipomanije. Zato so še manj zadovoljni z razpoloženji, ki so nižja od vsaj blago privzdignjenega razpoloženja,« razlaga naša sogovornica.

Kako poteka postavljanje diagnoze? »Bipolarna motnja je velikokrat težavna za prepoznavanje, še posebej ko se pojavlja v obliki, ko manije niso izrazite, ampak so pogoste depresije z manjšim številom hipomanij. To nihanje je potem težko prepoznati. Diagnozo postavimo s pomočjo pogovora, ki je zelo podroben, preučujemo, kakšna so bila v preteklosti nihanja in kako se je razpoloženje spreminjalo v času. Pri tem so velikokrat koristne informacije svojcev. Kot pri drugih duševnih motnjah tudi tu nimamo nekega testa ali laboratorijskih izvidov, ki bi nam pomagali potrditi motnjo. Potrdimo jo lahko šele po dolgotrajnejšem spremljanju.

Poznamo posamezne faze, ne prepoznamo pa vedno narave tega nihanja, ki se velikokrat tudi spreminja. Bipolarna motnja se pogosto lahko zamenja za običajno depresijo, saj zdravnik bolnika v maničnih obdobjih običajno ne vidi. Poleg tega obstajajo druge motnje, ki lahko posnemajo bipolarno motnjo in se v določeni simptomatiki prekrivajo. Tako lahko mine tudi več let, da sploh postavimo diagnozo, študije kažejo, da lahko traja od pet do deset let. Psihiatri tako te motnje ne prepoznamo vedno pravočasno in je zato pogosto ne zdravimo ustrezno. Šele z napredovanjem motnje sčasoma ugotovimo, da so težava tudi privzdignjena razpoloženja in ne samo depresija. V naravi te motnje je, da se razpoloženska nihanja sčasoma krepijo in bolezen potrebuje svoj čas, da se pokaže v polni sliki.«

Zdravljenje je predvsem z zdravili

Kot pove psihiatrinja, je zdravljenje kompleksno in dolgotrajno. »Predvsem se uporabljajo zdravila stabilizatorji razpoloženja. To je po delovanju heterogena skupina zdravil, ki stabilizirajo nihanja razpoloženja. Sem sodijo litij, različna zdravila z antiepileptičnim mehanizmom delovanja (še vedno se uporabljajo za zdravljenje epilepsije, v nižjih odmerkih pa dobro stabilizirajo tudi razpoloženja in čustvena nihanja) ter antipsihotiki. Zdravila je treba jemati redno in ves čas, ne le v akutni fazi, saj preprečujejo razvoj novih epizod. Ker gre za težjo motnjo, ki velikokrat v akutnih fazah ni dostopna z drugimi terapevtskimi intervencijami, so zdravila zlati standard. V vzdrževalnem zdravljenju se odmerki lahko znižajo, običajno pa stabilizator razpoloženja bolnik v določenem odmerku jemlje do konca življenja. Običajno se uporablja kombinacija zdravil in lahko traja daljše obdobje, da najdemo ustreznost kombinacijo in odmerka.«

Poleg zdravljenja z zdravili je po besedah psihiatrinje zelo pomembno prepoznavanje motnje in znakov, ki napovedujejo poslabšanje, bodisi depresije bodisi manije. »Prej kot to zaznajo bolnik ali njegovi svojci, hitreje in učinkovitejše je navadno lahko zdravljenje. Zato je pomembno, da so o tem dobro poučeni. Drugi ljudje včasih spremembe v vedenju hitreje prepoznajo kot oseba z izkušnjo te motnje.«

Pri zdravljenju je pomembno poskrbeti za reden ritem spanja in budnosti, saj to uravnava možgane v njihovem delovanju. Zato je treba dovolj zgodaj zaznati spremembo (povečanje ali zmanjšanje) potrebe po spanju – to je napovedni znak, da se bo motnja poslabšala. »Ključno je skrbeti za zdravo spanje, ne glede na to, kaj se nam dogaja v življenju, kateri letni čas je, koliko imamo dela – dobro je, da oseba poskrbi za jasno strukturo dneva, rutino, ki zadeva tako spanje kot tudi druge dejavnosti. Najpogostejši sprožilec pretiranih nihanj je stres. Stresnim situacijam se je zato dobro izogibati, kadar to ni mogoče, pa preventivno bolj poskrbeti zase in za dovolj

»Značilno za bipolarno depresijo je večje nezadovoljstvo ljudi, saj svoje depresivno razpoloženje lahko ves čas primerjajo z obdobji manije ali hipomanije.«

počitka. Izogibati se je treba tudi škodljivi rabi psihoaktivnih substanc (alkohol, THC ...), saj lahko poslabšajo motnjo ali sprožijo eno ali drugo fazo ali pa je menjavanje teh faz lahko hitrejšo,« še pove Kržišnikova in doda, da zdravila niso stoodstotno učinkovita: zmanjšujejo tveganje, če pa je stres prevelik, ne učinkujejo dovolj. Človek si mora sam oblikovati življenje tako, da bo zanj varno.

Psihoterapija pomaga

»Psihoterapija lahko veliko pomaga pri razumevanju in sprejemanju motnje, pri težavah v odnosih, ki so pri takšni motnji neobhodne. Podpre človeka pri življenju s to motnjo in omogoči, da je življenje bolj funkcionalno in bolj smiselno, bolj zadovoljujoče,« navaja Kržišnikova in v nadaljevanju pove, da pri vseh duševnih motnjah velja, da je vzrokov in dejavnikov, ki vplivajo na potek, veliko. »Psihoterapija s psihoedukacijo lahko veliko pripomore k izboljšanju stanja. Kontinuirano delo na sebi, za prepoznavanje lastnih specifičnih dejavnikov, ki vplivajo na potek motnje in s tem tudi na potek življenja, je zelo priporočljivo. Vendar pa psihoterapija v vseh obdobjih bolezni ni vedno možna. Ko je nekdo v akutnem stanju in preplavljen s simptomi, ki so lahko tudi psihotični (kjer je okrnjen stik z resničnostjo), ga s psihoterapijo težko dosežemo. V obdobjih, ko je človek bolj funkcionalen, lahko z njeno pomočjo naredi veliko za preprečevanje poslabšanja.«

Ni vse tako črno, zatrjuje psihiatrinja. Veliko ljudi, ki so dobro zdravljeni in naravo svoje motnje dobro poznajo, lahko živi zelo funkcionalno in zadovoljujoče življenje. Hitro lahko prepoznajo znake poslabšanja in jih tudi hitro zamejijo. Pomembno pri tem je, da vzdržujejo stabilen življenjski slog z rednim ritmom spanja in budnosti, da se izogibajo pretiranim obremenitvam, da poznajo svoje omejitve in jih upoštevajo. Da vedo, koliko časa potrebujejo za počitek in okrevanje. Naj si uredijo svoje življenje tako, da lahko živijo brez večjega stresa. Bližnji najbolj pomagajo tako, da dobro poznajo naravo motnje in so pozorni na nenadne spremembe vedenja. Koristno je, da se z osebo z motnjo vnaprej dogovorijo, kako ravnati ob poslabšanju.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

ABC

- A** Kobacanje pomembno vpliva na razvoj možganov in živčnega sistema.
- B** Kobacanje krepi ravnotežje, koordinacijo in mišice trupa.
- C** Starši naj otroku omogočijo veliko prostega gibanja na tleh.



Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno

Avtorica: **Nika Arsovski**

Vsak otrok je edinstven in kot tak ima vsak svojo razvojno časovnico. Nekaterim prvi zobek izraste pred dopolnjenimi šestimi meseci, drugi ga zamažajo čakajo do prvega leta. Nekateri naredijo prve korake pri desetih mesecih, drugi pri letu in pol. Nesmiselno je primerjati otroke med seboj in jih obravnavati le po posameznih razvojnih mejnikih, a kljub temu so posamezne faze v otrokovem razvoju, ki jih ni priporočljivo izpustiti. Kobacanje je po mnenju številnih strokovnjakov najpomembnejša razvojna faza, ki pomembno vpliva na ustvarjanje povezav med možganskima poloblama ter kot taka vpliva tudi na kasnejši gibalni in čustveni razvoj otroka.

Pri kobacanju se dojenček postavlja v štirinožni položaj, naslonjen na kolena in dlani, medtem ko se premika križno – pri tem otrok pomika naprej diagonalno roko in nogo. Večina otrok začne kobacati med šestim in desetim mesecem starosti, nekateri tudi pozneje. Številni otroci se pred fazo kobacanja najprej plazijo po tleh – pri tem se s tre-

buščkom dotikajo podlage, medtem ko diagonalni roka in noga sodelujeta pri prenosu teže naprej –, spet drugi plazenje preskočijo. Plazenje zahteva precej manj moči in ravnotežja kot kobacanje, kljub temu pa predstavlja pomembno izhodišče za nadaljnje motorične in gibalne izzive. Kobacanje po drugi strani pomembno pripomore k tvorjenju

povezav v možganih in pomembno vpliva na sam senzorični ter motorični razvoj. Usklajeno gibanje leve in desne ter zgornje in spodnje polovice telesa namreč vpliva na sam razvoj živčnega sistema pri otroku, saj pri tem otrok aktivira tako desno kot tudi levo možgansko hemisfero hkrati. »Pri kobacanju se v gibanje izmenično vključujeta leva in desna stran telesa. Koordinirano gibanje obeh strani telesa spodbuja povezovanje nevronov obeh možganskih hemisfer, ki imata različni vlogi. S povezovanjem nato lahko delujemo bolj celostno, kar je pomembno tudi pri drugih višjih možganskih funkcijah (npr. branje). Kobacanje spodbuja tudi aktivacijo drugih delov možganov, kot so na primer mali možgani. Ti so pomembni za usklajeno gibanje, držo, ravnotežje in kognicijo,« pojasnjuje **dr. Katarina Esih, dr. med., specialistka pediatrije**, iz Zdravstvenega doma Ljubljana.

V povprečju otroci kobacajo med 8. in 10. mesecem

Z vsakim premikom po tleh otrok postopoma povezuje različne sisteme – vid, sluh, spoznavanje in gibanje – v usklajeno celoto. Samo kobacanje tako predstavlja pomembno

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Prebavne težave pri dojenčku?

Previdno
pri izbiri!



Enterogel® je medicinski pripomoček, ki izpolnjuje zahteve za oznako CE. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

ENTEROGEL®

predpripravo na hojo, hkrati pa prispeva k razvoju zavedanja lastnega telesa, načrtovanja gibov, vidnega zaznavanja ter usklajenosti med očmi in rokami. Čim več priložnosti ima otrok za takšno gibanje in čim dlje traja to obdobje, tem bolj učinkovite in avtomatizirane postajajo te spretnosti. Kot pove sogovornica, je kobacanje kot recipročno gibanje po vseh štirih okončinah, dlaneh in kolnih izrednega pomena tudi za učenje in pripravo na hojo: »Dojenčki kobacajo med 5. in 13. mesecem, povprečno med približno 8. in 10. mesecem. S kobacanjem se ustrezno razvijejo osrednje mišice trupa ter opora na roke, pomembno pa vpliva tudi na občutenje telesa v prostoru in usklajenost gibanja. Je zelo zaželen, ne pa nujen vzorec v gibalnem razvoju otroka. Priporočljivo je, da dojenček oziroma malček kobaca od tri do pet mesecev, da nato dozori za pokončno hojo, ki je zrela in stabilna. S kobacanjem se še naprej krepijo prestrezne reakcije, krepi se opora na roke, kar ga kasneje obvaruje ob morebitnih padcih. S spretnim in hitrim gibanjem po prostoru lahko raziskuje svoje okolje, sprejema različne senzorične dražljaje in hitreje razvija tudi druge pomembne veščine.« Ker se zaradi teže, ki je prerazporejena tudi na dlani, pospešeno razvijajo mišice dlani, se krepi večje zavedanje o delovanju rok in prstov ter uporabe le teh, razvija pa se tudi bolj natančna fina motorika.

Kobacanje krepi zavedanje o lastnem telesu

Zaradi možganskih povezav, ki se tvorijo, kobacanje pomembno vpliva na kasnejši kognitivni razvoj, čustveno regulacijo in zmožnost učenja oz. koncentracije. Otrok s kobacanjem pridobi več zavedanja o lastnem telesu, hkrati se razvijata tudi ravnotežje in koordinacija, ki sta pomembna za kasnejše veščine, kot je pisanje. Otrok s premikanjem po vseh štirih hitreje raziskuje okolje, pri tem pa vloži veliko energije v to, kako bo dosegel neko točko, kar pripomore k večjemu zaznavanju okolice in spodbuja vizualno-prostorsko zavedanje. S tem ko se otroci spopadajo z novimi izzivi, ki jih nudi kobacanje, postajajo bolj samozavestni in samostojni. Hkrati jih spodbuja, da preizkušajo svoje omejitve in potenciale, saj s kobacanjem otroci ne zaobidejo več ovir na poti, temveč jih lahko preplezajo. V raziskavi, ki jo je opravila skupina strokovnjakov s področja kineziologije, pediatrije in fiziologije, so proučevali vpliv kobacanja na povezanost različnih sistemov pri sedemletnih otrocih, odrazile so se vzporednice med kobacanjem in samim razvojem srčno-žilnega sistema ter zdravjem v kasnejših otroških letih. V raziskavo je bilo vključenih 77 otrok, rezultati pa so pokazali, da so imeli otroci, ki niso preskočili faze kobacanja, bolj kompletne in številčnejše povezave med posameznimi sistemi v telesu (mišični, srčno-žilni, dihalni), torej je pri njih delovanje organizma bolj usklajeno. Poleg tega so imeli otroci, ki so se kot dojenčki kobacali, bolj

»Da bo razvoj dojenčka potekal optimalno, je zelo pomembno, da v začetnih mesecih z njim primerno rokujemo, da se odzivamo na njegove potrebe in se z njim pogovarjamo.«

zdrav delež telesne maščobe, obenem pa tudi bolj zdravo razmerje med maščobo in mišično maso. Ti otroci so imeli ugodnejše vrednosti sistoličnega krvnega tlaka, posledično pa manjše tveganje za razvoj debelosti in srčno-žilnih bolezni kasneje v življenju. Na tem mestu velja omeniti, kar poudari tudi sogovornica, da omenjena študija ni upoštevala še drugih pomembnih dejavnikov, kot so npr. prehrana, življenjski slog, genetika itd., ki so bistveno bolj ključne pri razvoju debelosti in srčno-žilnega sistema – na tem mestu pediatrija omeni še uporabo zaslonov, ki prav tako negativno vplivajo na otrokov zgodnji razvoj. Prav zato bi bile potrebne nadaljnje študije, da bi lahko opredelili in potrdili dognanja raziskave.

Je narobe, če otrok fazo kobacanja preskoči?

Vsi starši dobro vemo, kako različni so si med seboj otroci. Tudi sorojenci. Razlike so očitne tudi pri razvoju otroka, zato nekateri dlje časa kobacajo, spet drugim se mudi shoditi. Kobacanje je zelo koristno, kljub temu pa ga nekateri otroci nenamerno preskočijo in normalno shodijo tudi brez predhodne faze kobacanja. To ni nujno narobe, lahko pa se kasneje ta preskok odrazi tudi s slabšo koordinacijo, šibkejšim trupom ali pri težavah s fino motoriko, a kot pojasnjuje dr. Katarina Esih, gre pri tem predvsem za preplet različnih dejavnikov in veščin, ki jih ni mogoče v celoti pripisati le kobacanju: »Teoretično bi preskakovanje faze kobacanja ali krajši čas kobacanja lahko vplivala na kognitivni, učni in vedenjski razvoj in s tem tudi pomanjkljivosti na omenjenih

področjih. Je pa to področje zelo prepleteno. Kognitivni, vedenjski in učni razvoj je zelo odvisen od številnih drugih dejavnikov, predvsem genetskih, in spodbud oziroma tveganih dejavnikov iz otrokovega okolja.« Hoja zahteva manj kompleksne koordinacije kot kobacanje, ki aktivira več možganskih področij hkrati. Otroci, ki shodijo hitreje od sovrstnikov, imajo lahko tudi več težav pri začetnih korakih in manj stabilnosti (ni pa nujno) prav zato, ker trup še ni dovolj stabilen in je njihov način gibanja sprva bistveno bolj tog. Priporočljivo je, da se pogovorite z izbranim pediatrom, če dojenček ne kaže zanimanja za gibanje oz. nepravilno kobaca, torej če uporablja samo eno nogo ali se premika s pomočjo zadnjice. Prav tako poiščite mnenje pediatra, če otrok za premikanje uporablja skakanje, torej če sočasno naprej prestavi obe roki, nato pa se odrine s pokrčenimi koleno.

Kako lahko vplivamo starši?

Da bo razvoj dojenčka potekal optimalno, je zelo pomembno, da v začetnih mesecih z njim primerno rokujemo, da se odzivamo na njegove potrebe in se z njim pogovarjamo. Že od prvih mesecev mu omogočamo lego v trebušnem položaju na ravni podlagi in mu pustimo čim več prostega gibanja. Ne omejujemo ga z gugalniki, stajicami. Spodbujamo lahko čas, ki ga otrok preživi na tleh, za izziv pa mu, ko je dovolj star, igranje postavimo malce bolj stran, da si sam utre pot do njih. Otrok ne učimo hoditi z vodenjem za roke. Spodbujamo kobacanje in pustimo čas, da se za hojo pripravi sam. S tem pridobiva moč, stabilnost in samostojnost.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor



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 vrečici



RICHTER CycleBalance®

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

IZBOLJŠANA SESTAVA Z AKTIVNO FOLNO KISLINO

1. kategorija 1ZD6 = "Izdelki za podporo menstrualnega ciklusa" (IQVIA, MAT (SI) 2024).

GEDEON RICHTER

ABC

- A** Interocepcija je sposobnost zaznavanja notranjih telesnih stanj.
- B** Številni strokovnjaki jo opisujejo kot osmo čutilo človeka.
- C** Sodobni življenjski slog zmanjšuje stik s telesnimi občutki.

Interocepcija

Avtorica: **Nika Arsovski**

Ko se zaljubimo, začutimo metuljčke v trebuhu. Kadar smo lačni, nam kruli v želodcu. Ko občutimo poln mehur, je skrajni čas za obisk stranišča. Ko imamo tremo in nas je strah, kako se bodo odrezali, nas zvija v želodcu. Vse to so občutja, ki človeštvo spremljajo že od samih začetkov, a če so bila dolgo časa predmet ljudskih rekov in pregovorov, jih dandanes strokovno združujemo pod pojmom interocepcija. Gre za čut, ki nam podaja informacije o notranjem stanju našega organizma, o občutkih za dražljaje, ki izvirajo iz notranjosti našega telesa.



Doc. dr. Simon Brezovar, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Interocepcija je izraz, ki je v akademski literaturi vse od začetka tisočletja vse bolj priljubljen, a si strokovnjaki glede njegovega natančnega pomena po vseh teh letih še vedno niso povsem enotni. Povečini se sodobni raziskovalci strinjajo, da gre za zaznavanje stanja telesa, po definiciji pa se nekateri omejujejo zgolj na njegovo pomenskost, spet drugi ga dojemajo bistveno širše. Sam izraz interocepcija je že davnega leta 1906 uvedel Nobelov nagradjenec Charles S. Sherrington, pri čemer se je nanašal predvsem na senzorne živčne receptorje za dražljaje, ki izvirajo iz notranjosti telesa. Interocepcija kot taka je

tako nasprotna eksterocepciji, torej zaznavi podatkov zunanjih receptorjev (vid, sluh ...), saj gre primarno za zmožnost čutiti telo in telesno stanje, tudi čustva. Številni interocep-cijo zato dojemajo kot osmi čutilni sistem našega telesa, avtor termina pa se je že pred več kot sto leti pri tem nanašal na občutke notranjih organov, od koder interocepcija tudi izvira. Začne se namreč z receptorji v različnih telesnih tkivih (mišice, notranji organi ...), ki kemično in fizično stimulacijo pretvorijo v živčne signale, ti pa preko živcev informacijo sporočajo naprej v možgane. Če tako občutimo suha usta in grlo, to povežemo s potrebo po vnosu tekočine. Pritisk v glavi in napeta čeljust nam signalizirata jezo. Interocepcija nam omogoča, da občutimo različne občutke, ki nam sporočajo, da nekaj v telesu ni v redu, z namenom, da telo spet vrnemo v ravnovesje. Je predpogoj za samozavedanje, saj bolje, kot občutimo signale iz telesa, bolj se jih zavedamo in bolj smiselno se nanje odzovemo. Pri tem je pomembno razumeti, da interoceptivna sposobnost ni

stalna in se skozi življenje spreminja. Nanjo vplivajo tudi različna duševna stanja, stres itd., po drugi strani pa lahko z različnimi vajami in treningom posameznik izboljša svojo zmožnost zaznavanja telesnih stanj.

Motnje interocep-cije igrajo pomembno vlogo pri številnih duševnih in nevroloških motnjah

Raziskave o telesnem zavedanju kažejo, da se ljudje z različnimi duševnimi motnjami pogosto zavedajo telesnih občutkov bolj ali manj od običajnega. »Interocepcija (sposobnost zaznavanja notranjih telesnih stanj – na primer srčnega utripa, dihanja, napetosti v mišicah, lakote, bolečine ali visceralnega nelagodja) – v odnosu do duševnih motenj je v zadnjem času predmet intenzivnih proučevanj. Raziskave kažejo, da imajo motnje interocep-cije pomembno vlogo pri številnih duševnih in nevroloških motnjah. Pri depresiji pogosto opazimo zmanjšano občutljivost za telesne signale, občutek otopelosti ali odtujenosti od telesa. Na drugi strani pri

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uide-ta
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

anksioznih motnjah pogosto vidimo pretirano usmerjenost v telesne občutke. Normalne telesne spremembe, denimo nekoliko hitrejši srčni utrip, lahko posameznik interpretira kot znak nevarnosti, bolezni ali izgube nadzora. Takšne napačne zaznave neprijetne občutke (tesnobo) krepijo, lahko tudi do paničnih napadov,« pojasnjuje **doc. dr. Simon Brezovar, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.**, iz Službe za nevror rehabilitacijo Nevrološke klinike UKC Ljubljana in dodaja: »Interoceptivne motnje imajo še posebej pomembno vlogo pri funkcionalnih nevroloških motnjah, kjer oseba doživlja nevrološke simptome, kot so tresenje, šibkost, epileptični napadi ali motnje hoje, brez jasne organske okvare živčnega sistema. Danes vemo, da pri teh motnjah pogosto prihaja do spremenjene integracije telesnih signalov, pozornosti in pričakovanj. Možgani lahko telesne občutke napačno interpretirajo ali jih vključijo v motene vzorce telesnega doživljanja. Poudariti velja, da interoceptija ni pomembna le za zaznavanje telesa, ampak tudi za regulacijo čustev. Čustva so namreč v veliki meri telesni dogodki. Če človek slabše zaznava telo, pogosto težje razume tudi lastna čustva.«

Interoceptija kot eden temeljnih gradnikov občutka sebe

Interoceptija je mnogo več kot le osnovna obdelava čutnih (živčnih) signalov, ki prihajajo iz telesa v možgane, saj predstavlja mnogo globljo subjektivno zaznavo telesnega stanja, vezano tudi na naučene asociacije, spomine in čustva. Interoceptivni signali so namreč tesno povezani s čustvenimi procesi, saj možgani telesna stanja pogosto uporabljajo kot osnovo za doživljanje in prepoznavanje čustev, npr. strah, tesnobo ali veselje. Raziskave in številne sodobne študije kažejo, da spremembe v telesnih signalih (npr. srčni utrip ali dihanje) neposredno vplivajo na intenzivnost in prepoznavo čustev. Tako lahko povečana telesna vzburjenost okrepi občutek tesnobe, medtem ko umirjeno dihanje pogosto umiri naša notranja občutja in prispeva k občutku mirnosti. Poleg tega posamezniki z bolj razvito interoceptivno sposobnostjo jasneje prepoznavajo in razlikujejo med lastnimi čustvenimi stanji. Interoceptija je nadvse pomembna tudi za oblikovanje občutka sebe in lastnega telesnega zavedanja, potrdi Brezovar: »Interoceptija je verjetno eden temeljnih in tudi razvojno gledano najzgodnejših gradnikov občutka sebe. Občutek, da smo mi mi, ni zgolj intelektualna ideja, ampak zelo telesna izkušnja. Naši možgani neprestano spremljajo stanje organizma – dihanje, srčni utrip, napetost, temperaturo, ravnovesje – in iz teh signalov gradijo občutek notranje kontinuitete in prisotnosti. Če nekoliko poenostavimo: telo možganom ves čas pripoveduje zgodbo o tem, kaj se dogaja v organizmu. Iz te zgodbe nastaja občutek lastnega telesa, razpoloženja in identitete. Zato ni presenetljivo, da imajo ljudje z

motnjami interoceptije pogosto občutek odtujenosti od sebe ali telesa. Nekateri opisujejo, da se počutijo »odrezani«, kot da telo ni povsem njihovo, ali pa težko prepoznajo lastna čustva in potrebe. Interoceptija je pomembna tudi za samoregulacijo. Če pravočasno zaznamo utrujenost, stres ali telesno napetost, lahko ustrezno ukrepamo. Če teh signalov ne zaznavamo dobro, pogosto delujemo proti sebi – ignoriramo izčrpanost, preslišimo stres ali pa telesne občutke razumemo šele takrat, ko postanejo zelo intenzivni. V tem smislu interoceptija ni zgolj fiziološki proces, ampak pomemben del duševnega zavedanja in človeške subjektivnosti.«

»Interoceptija je mnogo več kot le osnovna obdelava čutnih (živčnih) signalov, ki prihajajo iz telesa v možgane, saj predstavlja mnogo globljo subjektivno zaznavo telesnega stanja, vezano tudi na naučene asociacije, spomine in čustva.«

Sodobni življenjski slog in interoceptija

Sodobni življenjski slog je pomembno ohromil našo zmožnost intuicije, hkrati pa tudi našo sposobnost interoceptivne zaznave. Zasloni in mobilne naprave odvrtačajo našo pozornost od telesnih signalov, zato ni nenavadno, da nekdo več ur ne opazi, da ima suha usta in ga pesti žeja, saj je tako osredotočen na delo ali brskanje po telefonu, da prezre osnovne

interoceptivne telesne signale. Tudi po zaslugi kroničnega stresa in naglice pogosto prezremo subtilne spremembe v telesu, npr. pospešen srčni utrip ali napetosti v mišicah, in jih zaznamo šele, ko so ti signali že zelo izrazito izraženi. »Menim, da sodobni način življenja pomembno vpliva na naš odnos do telesa in posledično tudi na interoceptijo. Današnji človek je pogosto izjemno usmerjen navzven – v zaslone, informacije, storilnost, hitrost in nenehno kognitivno aktivacijo. Malo je časa za prizemljitev, veliko manj prostora ostaja za mirno zaznavanje lastnega telesa. Kronični stres dodatno spremeni način, kako možgani obdelujejo telesne signale. Organizem v stanju dolgotrajne obremenitve preide v nekakšen način preživetja, kjer postane telo bodisi pretirano oprezno bodisi otopelo. Nekateri ljudje postanejo pozorni za vsak telesni občutek, drugi pa skoraj izgubijo stik s telesnimi potrebami,« pojasnjuje sogovornik in pri tem opozori na dve plati sodobnega tehnološkega napredka. »Tehnologija ima pri tem dvojno vlogo. Po eni strani nam omogoča boljše spremljanje zdravja, po drugi strani pa lahko vodi v pretirano eksternalizacijo telesnega doživljanja. Namesto da bi telo čutili neposredno, ga začnemo spremljati preko števil, aplikacij, ur in podatkov. Včasih ljudje bolj zaupajo pametni uri kot lastnemu občutku utrujenosti. Poleg tega sodobni življenjski slog pogosto zmanjšuje stik z osnovnimi telesnimi ritmi – spanjem, lakoto, gibanjem, dihanjem, tišino. Interoceptija pa se razvija prav preko pozornosti na ta notranja stanja. Zato ni naključje, da danes opažamo vse več zanimanja za prakse, ki ponovno vzpostavljajo stik s telesom – čuječnost, dihalne tehnike, jogo, telesno psihoterapijo ali meditacijo. Ne gre zgolj za sprostitve, ampak za ponovno učenje poslušanja telesa.«

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interoceptija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor



ABC

- A** Pri ohlajanju prostora je ena najpogostejših napak pretiravanje.
- B** Razlika med zunanjo in notranjo temperaturo naj ne presega 6 do 8 °C.
- C** Avto se poleti segreje na nevarne temperature v zelo kratkem času.



Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Poletna vročina je lahko izčrpavajoča, včasih celo nevarna. Ko temperature presežejo mejo udobja, postane ohlajanje prostora ključnega pomena za dobro počutje, kakovosten spanec in zdravje. Klimatske naprave so danes pogosto prva izbira, vendar njihova uporaba prinaša tudi določena tveganja, če z njimi ne ravnamo premišljeno. Poleg tega obstajajo tudi učinkovite alternative, ki jih pogosto spregledamo. V tem članku bomo pregledali, na kaj moramo biti pozorni pri ohlajanju prostora – doma in v avtomobilu – ter kako to početi varno, zdravo in trajnostno.

Vročina ne vpliva le na telo, ampak tudi na razpoloženje. Raziskave kažejo, da visoke temperature povečujejo razdražljivost, zmanjšujejo koncentracijo in lahko vplivajo na kakovost spanja. Tudi majhne spremembe – kot so hladnejša spalnica ali bolj svež zrak – lahko pomembno izboljšajo počutje.

Udobje ali pretiravanje?

Pri ohlajanju prostora je ena najpogostejših napak pretiravanje. Čeprav je mamljivo, da vstopimo v prostor, ki je občutno hladnejši od zunanjega, lahko prevelika temperaturna razlika povzroči šok za telo.

Priporočljivo je, da razlika med zunanjo in notranjo temperaturo ne presega 6 do 8 °C. To pomeni, da naj bo ob zunanji temperaturi 32 °C notranja temperatura okoli 24 do 26 °C. Tako se telo lažje prilagaja in zmanjša se tveganje za glavobole, utrujenost, vnetja mišic ali celo prehlade.

Pravilna uporaba klimatskih naprav

Klimatske naprave so učinkovite, vendar zahtevajo odgovorno uporabo. Predvsem jih je treba redno vzdrževati. Filtri v klimatski napravi zbirajo prah, bakterije in plesni. Če jih ne čistimo redno (približno na dva do štiri tedne v sezoni), lahko zrak postane slabše kakovosti kot zunaj. To lahko vodi do alergij, draženja dihal ali neprijetnega vonja. Na filtri se lahko nabere veliko prahu, kar zmanjšuje učinkovitost naprave.

Hladen zrak je treba tudi pravilno usmeriti. Naj ne piha neposredno v telo, še posebej ne v glavo, vrat ali hrbet. Daljša izpostavljenost lahko povzroči napetost v mišicah, bolečine ali celo vnetje. Namesto da klimatsko napravo nastavimo na najnižjo možno temperaturo, prostor ohlajamo postopoma. To je bolj prijazno do telesa in tudi energijsko učinkovitejše.

Kako pa ponoči? Ponoči telo potrebuje nekoliko nižjo temperaturo, vendar ne pretirano nižje. Idealna je od 18 do 22 °C. Če uporabljate klimatsko napravo med spanjem, razmislite o časovniku ali spalnem načinu, ki postopoma zvišuje temperaturo.

Ohlajanje stanovanja brez klime

Obstajajo pa tudi alternative. Če klimatske naprave nimate ali je ne želite uporabljati, obstaja več učinkovitih načinov za ohlajanje prostora.

Pomembno je, da prostor zračimo ob pravem času. Zračenje naj poteka zgodaj zjutraj in pozno zvečer, ko je zunanji zrak hladnejši. Čez dan naj bodo okna zaprta.

Tudi s senčenjem lahko dosežemo nižje temperature v notranjosti. Pri tem so zunanja senčila (rolete, žaluzije) bistveno učinkovitejša od notranjih zaves, saj preprečijo segrevanje stekla. Če jih nimamo, uporabimo

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

svetle zavese ali reflektivne folije, ki odbijajo svetlobo in toploto.

S tem ko bomo izklopili nekatere naprave v stanovanju, bomo pripomogli k znižanju temperature. Elektronske naprave oddajajo toploto. Ugasnimo tiste, ki jih ne potrebujemo, še posebej računalnike, televizorje in kuhinjske naprave.

Prostor lahko naravno nekoliko ohladimo tudi z vodo ali ledom. Pri tem uporabimo preprost trik: mokra brisača pred ventilatorjem ali posoda z ledom lahko začasno znižata temperaturo zraka. K hlajenju prostora nekoliko prispevajo tudi sobne rastline, hkrati pa izboljšujejo kakovost zraka.

Ventilatorji so pogosto podcenjena alternativa. Ventilatorji sicer ne hladijo zraka, ampak ustvarjajo občutek hladu z gibanjem zraka in pospešenim izhlapevanjem znoja s kože. So energijsko učinkoviti in cenovno dostopni. Pomembno pa je vedeti, da pri zelo visokih temperaturah (nad 35 °C) ventilator

»Priporočljivo je, da razlika med zunanjo in notranjo temperaturo ne presega 6 do 8 °C. To pomeni, da naj bo ob zunanji temperaturi 32 °C notranja temperatura okoli 24 do 26 °C.«

lahko postane manj učinkovit, saj le premika vroč zrak. Takrat ga je smiselno kombinirati z drugimi načini.

Kako hladimo avto

Avto se poleti na soncu segreje na nevarne temperature v zelo kratkem času. Pravilno ohlajanje je zato ključnega pomena in danes si vožnje brez klimatske naprave skorajda ne moremo več predstavljati. Ob tem je priporočljivo upoštevati nekaj preprostih navodil, da ne bomo škodili svojemu zdravju in poču-

tju ter bomo kar najmanj vplivali na okolje. Avto pred vsako vožnjo prezračimo. Preden vklopimo klimo in vstopimo v avto, za nekaj minut odprimo vrata ali okna, da izpustimo vroč zrak. Tudi avto ohlajamo postopno. Podobno kot v stanovanju naj ne bo prevelike temperaturne razlike. Pretirano hlajenje lahko povzroči glavobole ali utrujenost med vožnjo. Pomembno je tudi, kako je hladen zrak usmerjen. Zrak naj ne piha neposredno v obraz. To lahko povzroči suhe oči ali draženje dihal.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

Podarimo zdravje

GOD-OM

Kakovostni ortopedski pripomočki za aktivno življenje.

ÖSSUR
Foot-Up



Olajšanje že danes.



PREVERITE PONUDBO

Preverjena kakovost
Tel: +386 (31) 649 614
ortopedski-pripomocki.si



Rešitve za lase - 15 %!

Certificirano ekološki izdelki za barvanje, umivanje in nego las.

Uporabite kodo:
ZDRAVJE
in prejmite 15 % popusta v fizični ali spletni trgovini Radico. Velja do 30. 6. 2026. Popusti se ne seštevajo.

Mivka 12a, Ljubljana (Trnovo) | 041 801 431 | radico.si



Mgnificent

SLOVENSKA BLAGOVNA ZNAMKA IN PROIZVODNJA. PREMIUM KAKOVOST.

Mgnificent magnezijev napitek: pet oblik magnezija z visoko absorpcijo; cink, vitamini C, B1 in B6; naravni izvleček robidnice in borovnice, sladkan s stevijo.

Mgnificent magnezijevo olje: sprošča, krepi in deluje blagodejno; 100 % naraven izdelek brez konzervansov; popršite na kateri koli del telesa in razmažite.

Za več informacij, možnost nakupa in seznam prodajnih mest obiščite www.mgnificent.com ali nas pokličite na telefonsko številko (051) 245 222.



Lindenhof

100% nerafinirano sončnično olje Lindenhof pridelano na Koroškem

Prava izbira za vse navdušene kuharje in gurmane. Olje z izrazito unikatnim vonjem in okusom, ki bo dvignilo vašo kuhinjo na nov nivo.

Olje stiskamo mesečno, zato bo vsebina steklenice vedno sveža.

Pridelano po skoraj pozabljeni tradicionalni koroški metodi, s praženjem semen pri nizkih temperaturah.

www.lindenhof.si | Informacije in naročanje: 040 919 210



Naj tudi na tem mestu poudarimo, da otrok ali živali nikoli ne puščamo samih v avtomobilu. Tudi za kratek čas je to lahko smrtno nevarno, saj temperatura hitro naraste.

Zdravstveni vidiki ohlajanja

Nepravilna uporaba klimatskih naprav lahko negativno vpliva na zdravje. Prva »nevarnost«, ki jo povzroči, je suh zrak. Klimatske naprave namreč pogosto izsušijo zrak, kar lahko povzroči suhe oči, kožo in dihala. Pomaga uporaba vlažilcev zraka ali preprosto posoda z vodo v prostoru. Nepravilna uporaba klimatske naprave lahko povzroči prehlad. Nenaadne temperaturne spremembe lahko oslabijo odpornost v dihalih. Simptomi vključujejo kihanje, bolečine v grlu ali zamašen nos in boleče sinuse.

Bodimo pozorni pri starejših ljudeh, otrocih in kroničnih bolnikih. Starejši, otroci in kronični bolniki so bolj občutljivi na temperaturne spremembe, zato je pri njih potrebna dodatna previdnost.

Vpliv na okolje

Klimatske naprave porabljajo veliko energije, kar vpliva na stroške in okolje. Zato je priporočljivo, da pri nakupu izberemo energetsko učinkovite modele (visok energijski razred). Ne ohlajajmo praznih prostorov. Uporabljajmo časovnike in pametne termostate. Morda bomo razmislili tudi o dodatni izolaciji stanovanja ali hiše, kar bo dolgoročno zmanjšalo potrebo po hlajenju.

Prilagodimo svoje navade

Najbolj učinkovito ohlajanje običajno ni odvisno od ene same rešitve, ampak kombinacije senčenja, prezračevanja in ventilatorja oziroma klimatske naprave. Klimatska naprava naj bo pravilno nastavljena in jo redno vzdržujemo. Priporočljivo pa je tudi, da prilagodimo svoje vsakodnevne navade. Kako?

Poleg ohlajanja prostora je v času visokih temperatur pomembno tudi to, kako prilagodimo svoje vsakodnevne navade. Telo ima svoje meje, zato mu lahko z nekaj preprostimi ukrepi olajšamo spopadanje z vročino. Prilagodimo svoj dnevni ritem. Najbolj vroč del dneva (med približno 11. in 17. uro) je smiselno izkoristiti za mirnejše dejavnosti. Fizično zahtevna opravila, šport ali delo na prostem raje prestavimo na zgodnje jutro ali večer. Zelo pomembno je pitje zadostne količine tekočine, tudi če ne čutimo žeje. Poleg vode so koristne pijače z elektroliti, zlasti ob večjem potenju. Alkohol in večje količine kofeina lahko prispevajo k dehidraciji, zato ju je v vročini smiselno omejiti. Težki, mastni obroki hrane dodatno obremenijo telo. V vročini bolj

ustrezajo lažje jedi, bogate z vodo – sadje, zelenjava, juhe in solate. Kuhanje v vročih dneh lahko skrajšamo ali kuhamo v manj vročem delu dneva.

Priporočljiva so lahka, svetla in zračna oblačila iz naravnih materialov, kot sta bombaž ali lan. Ta omogočajo boljše odvajanje toplote in potenja. Poleg hlajenja prostora lahko s hlajenjem pomagamo tudi neposredno telesu. Privoščimo si mlačen ali hladen tuš, hladne obkladke na zapestjih, vratu ali čelu lahko pa tudi namakamo stopala v hladni vodi.

Najpomembneje pa je morda to, da upoštevamo, ko telo to potrebuje. Utrujenost, razdražljivost ali omotica niso znaki šibkosti, ampak opozorila, da potrebujemo počitek in ohladitev.

Toplotna izčrpanost in vročinski udar – kdaj postane vročina nevarna

Pri ohlajanju prostora ne gre le za udobje, temveč tudi za preprečevanje resnih zdravstvenih tveganj. Dolgotrajna izpostavljenost visokim temperaturam lahko vodi v toplotno izčrpanost ali celo vročinski udar, ki zahteva nujno ukrepanje.

Toplotna izčrpanost se pojavi, ko telo izgublja preveč tekočine in soli zaradi potenja, hkrati pa se ne more več učinkovito ohlajati. Med najpogostejšimi simptomi so močno potenje, utrujenost in šibkost, vrtoglavica ali občutek omedlevice, slabost ali glavobol, hladna in vlažna koža.

V tem primeru je nujno, da se oseba umakne v hladen prostor, pije dovolj tekočine (najbolje z elektroliti) in počiva.

Vročinski udar je resnejše stanje, ko telo izgubi sposobnost uravnavanja temperature. Telesna temperatura lahko naraste nad 40 °C, kar je lahko življenjsko ogrožajoče. Simptomi so naslednji: vroča, suha koža (brez potenja), zmedenost ali dezorientacija, pospešen srčni utrip, slabost ali bruhanje in izguba zavesti.

Če sumimo na vročinski udar, takoj pokličimo nujno pomoč. Osebo je treba premakniti v hladen prostor, jo začeti hladiti (hladni obkladki, ventilacija) in ji, če je pri zavesti, ponuditi tekočino.


Posebej ranljive skupine za toplotno izčrpanost in vročinski udar so starejši, majhni otroci, kronični bolniki ter osebe, ki delajo ali telovadijo na prostem. Pri njih je še toliko bolj pomembno, da pravočasno poskrbimo za ustrezno hlajenje prostora in zadosten vnos tekočine.

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

NAJBOLJŠA KLIMA ZA VAŠO DRUŽINO

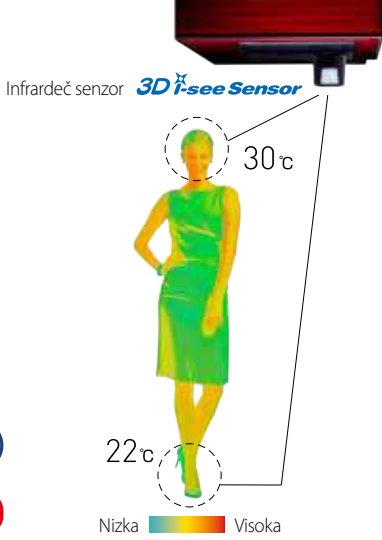
I-SEE senzor zazna prisotnost in premikanje ljudi ter prilagodi delovanje. Filter Plasma Quad pa prečisti mikrodelce, alergene, viruse, bakterije in pelod. Dvojni zaščitni premaz vitalnih delov klimatske naprave preprečuje nalaganje prahu na vitalne dele.




MODRA ŠTEVILKA


080 19 59

IDEALNAKLIMA.SI





MITSUBISHI ELECTRIC
KLIMATSKE NAPRAVE





Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujemo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor

MODRA ŠTEVILKA

080 88 10

Kupite na Pošti Slovenije in prejmite brezplačen posvet

Junij: Srce in ožilje

Naredite dodaten korak k boljšemu zdravju.

V mesecu maju se v Planetu zdravja posvečamo ščitnici – enemu ključnih organov za vaše počutje, energijo in hormonsko ravnovesje. Ob tej priložnosti vas vabimo na **Dneve odprtih vrat** in vam omogočamo dodatno strokovno podporo.

Novost – Pošta Slovenije

Naši izdelki so zdaj na voljo tudi na **Pošti Slovenije**. Na izbranih prodajnih mestih lahko kupite posebne akcijske komplete:

- Komplet **Olje 77 (2x izdelek)**
- Komplet **Olje 10 (2x izdelek)**
- Komplet **Olje 56 (2x izdelek)**

• **15%** ugodneje kot posamezna steklenička.

Ugodnost v Juniju

Ob nakupu na Pošti Slovenije prejmete:

- **BREZPLAČEN POSVET** z našimi terapevti

Pogoj:

- Nakup enega izmed kompletov na Pošti Slovenije
- Obvezna predhodna rezervacija termina
- Ob obisku predložite račun kot dokazilo o nakupu

Rezervirajte svoj termin še danes! → → →

To je odlična priložnost, da:

- pridobite strokovni nasvet glede ščitnice
- bolje razumete svoje telo
- prejmete konkretne usmeritve za izboljšanje počutja

Termini po poslovalnicah:

- **Novo mesto, Nova Gorica – 16. 6.**
- **Maribor, Ljubljana, Koper – 17. 6.**
- **Celje – 18. 6.**

Naj vam mehur ne kroji vašega življenja!

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



Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?



Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?

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



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

www.mojmehur.si

Vsebina

- 4 Ko mišice usihajo
- 6 Opazujmo spremembe bradavice
- 8 Krčne žile v poletnih mesecih
- 11 Presredek ima številne funkcije
- 14 Porast primerov spolno prenosljivih bolezni
- 16 Pretirano gibljivi sklepi in krhka koža
- 19 Pravice pacientov so čedalje bolj aktualne
- 22 Javna tribuna »Ko je moja, ni več redka«
- 24 Šumenje brez vzroka
- 26 Mesec ozaveščanja o urinski inkontinenci
- 29 Ljudje s stomo – poletje in dopust jim ne uideata
- 32 Ne pozabite na zaščito las in lasišča
- 35 S pravimi informacijami do zdravega doma in prevoza
- 36 Veš, kaj ješ?
- 38 Na gugalnici med manijo in depresijo
- 40 Kobacanje je za otrokov razvoj še kako pomembno
- 42 Interocepcija
- 44 Kako varno in učinkovito ohlajati prostor