

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

Julij-avgust 2026
Leto 21, številka 7

Zakaj poleti drugače dišimo?

Poletna vročina in učinki zdravil

Sobivanje s hišnimi ljubljenci

Proč s sladkimi pijačami

Pogovor z mladostnikom o spolnosti

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Planet of Health
planet zdravja
www.planetzdravja.com

Dnevi odprtih vrat:

14.7. Nova Gorica
14.7. Novo mesto
15.7. Ljubljana
15.7. Koper
15.7. Maribor
16.7. 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.

IZBERITE

RICHTER CycleBalance®

- Podpira **uravnavanje menstruacijskega ciklusa** in ravnovesja hormonov.
- Izboljšana sestava **z aktivno folno kislino**, naravno brez laktoze, brez glutena.

VODILNI v kategoriji¹



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

RICHTER FerroBio®

- » **Ne povzroča** prebavnih težav in slabosti.
- » **Enostavno jemanje** – RICHTER FerroBio® lahko uživate neodvisno od hrane ali pijač.

EDINO hemsko železo
v Sloveniji



www.cyclebalance.si



www.ferrobio.si



Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljene za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljene za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Letnik 21, številka 7,
julij-avgust 2026

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

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

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

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

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock, iStock

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 oglasnih
sporočilih. V reviji so podana
mnenja avtorjev, uredništvo za
pravilnost njihovih mnenj ne
odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo di-
stribucijo revije, ne vplivajo na vse-
bino strokovnih člankov.

Pri tisku revije
ABC zdravja nam pomaga:



salomon
PRINT

Zakaj poleti drugače dišimo?

Avtorica: **Helen Žagar**

Ko pride poletje, se marsikomu zazdi, da njegovo telo začne »delati proti njemu«. Vonj pod pazduho postane močnejši, oblačila se hitreje navzamejo zatohlega vonja, po pikantnem kosilu ali kozarcu vina pa se zdi, da nas spremlja še nekaj dodatnega, ne ravno prijetnega. Čeprav se zdi, da je krivec preprosto znoj, je zgodba precej bolj zanimiva: telesni vonj je rezultat sodelovanja kože, bakterij, žlez, hrane, pijače, temperature, vlage in celo stresa. Poleti se vse to sešteje. Telo se bolj poti, znoj ostane dlje na koži, mikroorganizmi imajo boljše pogoje za rast, hlapne molekule pa se v toplem okolju širijo hitreje in jih lažje zaznamo. Zato poletni telesni vonj ni samo »več istega«, ampak pogosto drugačna kombinacija vonjav, ki nastane zaradi spremenjene biologije kože in okolja.

Znoj ni težava, bakterije pač delajo svoje

Najprej je dobro razčistiti najbolj trdovratno zмотo: znoj sam po sebi skoraj nima vonja. Namenjen je hlajenju telesa, zato ga telo izloča, ko je vroče, ko telovadimo ali ko nas prevzame stres. Neprijeten vonj nastane šele, ko kožni mikrobi razgradijo sestavine znoja v hlapne spojine, ki jih lahko zavohamo. Najpomembnejše območje za ta proces so pazduhe, kjer so apokrine žleze bolj aktivne. Te izločajo gostejši, organsko bogatejši znoj, ki je za bakterije bolj zanimiv kot običajni vodnati izloček ekernih žlez. Raziskave kažejo, da pri nastanku telesnega vonja sodelujejo predvsem določene vrste kožnih bakterij in stafilokoki, ki iz znoja ustvarjajo kratkoveržne maščobne kisline, žveplove spojine in druge molekule z izrazitim vonjem. To pomeni, da je telesni vonj pravzaprav rezultat bakterijske presnove na koži, ne samega potenja.

Lojnice, znoj in poletna koža

Poleti se ne spremeni le količina znoja, temveč tudi stanje kože. V toplem okolju so lojnice pogosto bolj aktivne, zato je koža bolj

Ekrine in apokrine žleze so dve vrsti znojnih žlez, ki proizvajajo znoj. Ekrine žleze so razporejene po skoraj vsem telesu in pomagajo uravnati telesno temperaturo z izločanjem vodnatega znoja. Apokrine žleze so predvsem v pazduhah, dimljah in okoli spolovil ter izločajo gostejši izloček. Ta sam po sebi skoraj nima vonja, značilen telesni vonj nastane šele, ko ga začnejo razgrajevati določene vrste kožnih bakterij.

mastna, sebum pa lahko skupaj z znojem in odmrliimi celicami ustvari hranilno podlago za mikrobiom.

Kožni mikrobiom je skupnost mikroorganizmov, predvsem bakterij, ki naravno živijo na naši koži. Večina teh mikroorganizmov je neškodljivih, nekatere vrste pa sodelujejo pri nastanku telesnega vonja, saj razgrajujejo sestavine znoja in pri tem tvorijo dišeče oziroma smrdljive spojine.

Mastna koža sama po sebi ne smrdi, vendar olajša oprijem bakterij in jim omogoči, da lažje razgradijo snovi na površini kože. To je pomembno predvsem v pazduhah, dimljah in pod prsmi, kjer se toplota in vlaga zadržujeta najdlje. Če se človek poleti veliko giblje ali nosi oprijeta oblačila, je ta učinek še močnejši. V takih razmerah je koža kot majhen topel laboratorij, v katerem bakterije dobijo dovolj vlage, hrane in časa za proizvodnjo vonja.

Kožni mikrobiom in zakaj ni enak pri vseh

Ne dišimo vsi enako, ker tudi naš kožni mikrobiom ni enak. Nekateri ljudje imajo več bakterij, ki učinkoviteje razgrajujejo znoj v neprijetno dišeče presnovke, drugi pa drugačno ravnotežje mikroorganizmov, zato njihov telesni vonj ni tako intenziven. Raziskave kažejo, da lahko antiperspiranti in dezodoranti vplivajo na sestavo kožnega mikrobioma, kar pomeni, da izdelki za nego ne delujejo le tako, da »prekrijejo« vonj, temveč spreminjajo ekološko ravnovesje na koži. To tudi razloži, zakaj nekateri ljudje poleti hitreje

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

razvijejo močan vonj, čeprav se morda enako pogosto umivajo. Vonj je namreč rezultat interakcije med kožno kemijo in mikrobi, ne zgolj higienskih navad. Zato je pri razlagi poletnega vonja pomembno govoriti o mikrobiomu, ne le o »čistoči«.

Hrana, ki jo telo »nosi« s sabo

Eden najbolj zanimivih poletnih dejavnikov je prehrana. Nekatera živila vsebujejo hlapne spojine ali presnovke, ki se po zaužitju izločajo skozi dih, urin in znoj, zato lahko vplivajo na naš telesni vonj. Najbolj znan primer je česen. Njegove žveplove spojine se v telesu pretvorijo v snov, imenovano alil metil sulfid, ki lahko v telesu ostane še dolgo po obroku ter se izloča z dihom, pri nekaterih ljudeh pa tudi z znojem. Podoben učinek ima čebula, pa tudi druge močno aromatične rastline iz družine lukovk. Poleti je to še bolj očitno, ker so jedi pogosto bolj začinjene, pikantne ali pripravljene na žaru, z več česna, čebule, marinad in zelišč. Pri tem ne gre za to, da bi bila hrana »slaba« za vonj sama po sebi, temveč za to, da njene spojine postanejo del telesne hlapne kemije.

Kako ublažimo vpliv hrane

Če je cilj zmanjšati vpliv hrane na vonj, pomagata zmernost in časovni razmik. Česnovi in čebulni obroki so manj problematični, če jih ne povežemo neposredno z družabnimi dogodki ali telesno dejavnostjo. Pri močnejši prehrani pomaga tudi dobra hidracija, saj redno pitje vode podpira izločanje presnovkov in preprečuje, da bi bil znoj bolj koncentriran.

Alkohol in poletni »dodatni vonj«

Alkohol je poleti še posebej pomemben, ker ga mnogi zaužijejo v družabnih okoliščinah, obenem pa vpliva tako na dih kot na telo. Med njegovo presnovo nastaja acetaldehid, hlapna spojina z ostrim vonjem, del alkohola in njegovih presnovkov pa se izloča skozi izdih in tudi preko kože. Zato lahko alkoholni vonj zaznamo kot mešanico zadaha, kožnega vonja in splošne telesne »zasičenosti«. Alkohol posredno vpliva tudi tako, da povzroča dehidracijo in poslabša suhost ust, kar okrepi

Kako ublažimo alkoholni vonj

Najbolj učinkovit ukrep je preprost: manj alkohola ali počasnejše pitje, ob tem pa več vode. Pomembno je tudi, da se po alkoholu umijemo, zamenjamo oblačila in ne odhajamo spat v potnih, zatohlih oblačilih, ker se presnovki in vonj tako lažje zadržijo na koži in tekstilu.

zadah in neugoden občutek svežine. Če je zrak vroč in vlažen, se ta vonj še bolj zadržuje okoli telesa, ker se hlapne molekule počasnije razpršujejo. Zato je poleti alkoholni telesni vonj pogosto bolj izrazit kot pozimi.

Začimbe, pekoče jedi in potenje

Pekoča hrana ne vpliva na vonj samo zaradi svojih arom, temveč zato, ker pogosto sproži potenje. Kapsaicin in druge pikantne snovi dražijo termoregulacijske mehanizme, zato se telo hladi tudi s povečanim potenjem. Več znoja pomeni več vlage na koži, kar bakterijam omogoči več razgradnje in posledično več vonja. Začimbe same niso »smrdljive«, vendar lahko dodajo svoj hlapni podpis. V kuhinjah z veliko česna, čebule, karija in močnih zelišč se telesni vonj lahko spremeni v bolj izrazito, nekoliko ostrejšo aromo. Poleti je to pogosto še bolj opazno, ker so obroki lažji, a bolj aromatični, telo pa je že tako ali tako v stanju večjega potenja.

Kako ublažimo vpliv začimb

Če človek ve, da ga določena jed »sledi« skozi vonj, je najbolj smiselno to jed povezati z dogodki, ko družabni vtis ni ključen. Pomaga tudi pitje vode, redno umivanje po obroku in zračenje kože z lahkimi oblačili. Pri začinjeni hrani ni treba pretiravati s prepovedmi; pogosto zadošča bolj premišljeno načrtovanje.

Vročina, vlaga in oblačila

Poletna temperatura je velik del zgodbe, vendar ni edini. Višja temperatura poveča potenje, visoka vlaga pa upočasni izhlapevanje, zato znoj ostane dlje časa na koži in v oblačilih. To podaljša čas, v katerem se bakterije hranijo z znojem in iz njega ustvarjajo vonjave. Če so oblačila sintetična ali tesna, se toplota in vlaga še bolj ujamejo ob kožo. Po drugi strani naravne tkanine, kot sta bombaž in lan, bolje dihajo in omogočajo izhlapevanje. Poliester in podobni materiali pogosto zadržujejo vonj, ker držijo znoj in kožne lipide bližje telesu. Zato lahko ista oseba v eni majici poleti diši precej bolj intenzivno kot v drugi.

Kako ublažimo vpliv vročine

Najbolj učinkovit ukrep je izbira zračnih, lahkih in manj oprijetih oblačil. Pomaga tudi hitra menjava mokrih majic, redno tuširanje po potenju in sušenje kože, zlasti v pregibih.

Stres, hormoni in šport

Poletni vonj ni povezan le z vročino in hrano, ampak tudi s stresom. Stresno potenje je pogosto drugačno od termalnega potenja

in ga mikrobi na koži lahko obdelujejo drugače. Hormonske spremembe, na primer v puberteti, ob menstrualnem ciklu ali v določenih zdravstvenih stanjih, lahko prav tako spremenijo intenzivnost vonja. Tudi intenzivna telesna dejavnost poleti pospeši nastajanje znoja in s tem poveča možnost za vonj.

Kako ublažimo vpliv stresa

Pri stresu pomaga kombinacija zmanjšanja znojenja in manjše bakterijske obremenitve kože: redno umivanje, menjava oblačil, uporaba antiperspiranta in sproščanje pred stresnimi situacijami. Če nekdo opazi nenadno ali izrazito spremembo vonja, je smiselno razmisliti tudi o zdravstvenih vzrokih, ne le o poletni vročini.

Nasveti za zmanjšanje telesnega vonja poleti brez večjih posegov

Najbolj učinkovita osnovna ukrepa sta redno umivanje in uporaba antiperspiranta, ki zmanjša izločanje znoja, ter dezodoranta, ki vonj prikrije ali delno zmanjša bakterijsko aktivnost. Nekateri formulacije z aluminijevimi solmi delujejo tako, da zmanjšajo znojenje in s tem tudi dostop bakterij do izločkov. Pomembna je tudi uporaba ob pravilnem času: antiperspirant pogosto najbolje deluje, če ga naneseš na suho kožo, po možnosti zvečer, ko so žleze manj aktivne.

Razlika med dezodorantom in antiperspirantom

Dezodoranti delujejo predvsem tako, da omejujejo rast bakterij na koži ali vonj prekrijejo z dišavo, zato so usmerjeni v **vonj**. Antiperspiranti vsebujejo aluminijeve soli, ki začasno zmanjšajo izločanje znoja, zato so usmerjeni v **znoj**. Ker bakterije telesni vonj ustvarjajo iz sestavin znoja, antiperspirant pogosto bolj neposredno zmanjša nastanek smradu.

Poleti se bolj potimo, znoj pa na koži ostaja dlje časa zaradi vročine in vlage, zato bakterije dobijo več časa za razgradnjo znoja v smrdljive spojine. V takih razmerah je dezodorant uporaben za nadzor vonja, antiperspirant pa je pogosto učinkovitejši, ker zmanjša količino znoja, ki sploh pride na površino kože. To pomeni, da je poleti izbira odvisna od tega, ali želimo predvsem prikriti vonj ali pa zmanjšati sam vir težave.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

ABC

- A** Urogenitalni sindrom ima polovica žensk po menopavzi.
- B** Pomembno je ozaveščanje, da ženska pravočasno poišče pomoč.
- C** Po menopavzi uporaba vlažilnih gelov na splošno izboljša spolno zadovoljstvo pri ženskah.



Spregovorimo o urogenitalnem sindromu

Avtorica: **Maja Korošak**

Suha nožnica in urogenitalni sindrom sta temi, o katerih se še vedno bolj malo govori – čeprav se z njima srečuje ogromno žensk. Pekoč občutek, bolečina med spolnostjo, draženje, pogosto uriniranje niso le neprijetnosti, ki jih je treba potrpeti, temveč so pomembni telesni signali. Najpogosteje se pojavijo po menopavzi.



Prof. dr. Bojana Pinter

Mnoge ženske ob teh spremembah občutijo zadrego, osamljenost ali celo sram, zato o težavah ne spregovorijo niti s partnerjem niti z zdravnikom. A resnica je, da so težave zelo pogoste in predvsem rešljive. Urogenitalni sindrom menopavze ni »del staranja«, ki ga je treba sprejeti, ampak stanje, pri katerem lahko s pravilnim pristopom pomembno izboljšamo kakovost življenja, intimnost in občutek povezanosti s svojim telesom.

Pogovarjali smo se s **prof. dr. Bojano Pinter, dr. med.**, višjo svetnico z Ginekološke klinike UKC Ljubljana in Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani.

Kot je dejala na začetku, suha nožnica opisuje stanje, ko sluznica nožnice izgubi vlažnost, elastičnost in odpornost ter postane občutljivejša. »Ob tem se pojavljajo tudi pekoče bolečine, pekoč občutek, draženje, srbenje in bolečina pri spolnih odnosih. Lahko se pojavijo težave z uriniranjem ali ponavljajoča se vnetja sečil. Vse te simptome imenujemo menopavzni urogenitalni sindrom in so posledica pomanjkanja estrogena ob menopavzi zaradi usihanja delovanja jajčnikov. V zadnjem času je vedno bolj prepoznan, tudi zaradi starajoče se populacije. Po zadnjih mednarodnih podatkih ima vsaj enega od teh simptomov od 14 do 87 % žensk po menopavzi. Realno se ocenjuje, da ima ta sindrom

polovica žensk po menopavzi, torej po zadnji menstruaciji, srednja starost ob tem je 51 let. To je veliko število in težave so lahko blage in tudi hujše,« je pojasnila ginekologinja.

Pinterjeva je povedala, da gre za pomembno temo in izrazila zadovoljstvo ob tem, da se o tem govori, saj je po njenih besedah zdaj čas, ko je treba začeti ozaveščati o urogenitalnem sindromu. Kateri so vzroki zanj? »Najpogostejši vzroki so upad estrogena, ki poskrbi za prekrvavljenost in debelost sluznice. Ob pomanjkanju estrogena se sluznica stanjša, vlažnost se zmanjša in sluznica postane občutljivejša in manj elastična. S tem je povezana še sprememba vaginalne mikrobiote, ki omogoči določene okužbe v nožnici. Sindrom se pojavi po menopavzi, pri nekaterih ženskah pa tudi že prej. Vzrok sindroma je lahko tudi kirurška odstranitev jajčnikov ali zdravljenje s

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

»Ženska naj obiše izbranega ginekologa, če se pojavlja krvavitve po spolnem odnosu ali ob pekočinah ali srbečici v nožnici, pri pogostem uriniranju in ponavljajočih se okužbah sečil pa naj se obrne na osebnega zdravnika.«

kemoterapijo ali radioterapijo, ki lahko vplivata na tvorbo estrogena v jajčnikih. Estrogen izostane tudi v času po porodu in med dojenjem. Pojavi se pri zdravljenju raka dojke zaradi zdravil, ki zmanjšujejo raven estrogena.«

Simptomi in znaki

Kako se kaže urogenitalni sindrom? »Ima tri skupine simptomov in znakov. Prva skupina so simptomi in znaki v področju spolovila. Pojavi se lahko srbečica na zunanem spolovilu in v nožnici, zmanjša se volumen sramnih ustnic, vhod v nožnico se zoži, sluznica v nožnici postane pekoča in občutljiva, pojavijo se lahko krvavitve iz nožnice, predvsem pri spolnih odnosih. Lahko pride tudi do zdrsa oziroma prolapsa maternice. Simptomi na področju sečil so občutek pogostega tiščanja na vodo, nenadna nujna potreba po uriniranju, pogosto nočno uriniranje, nehotno uhajanje urina, bolečine pri uriniranju, ki so po navadi povezane z vnetji sečil, in ponavljajoče se okužbe sečil, ki lahko vodijo do septičnih stanj. Lahko pride tudi do prolapsa sluznice sečnice. Na področju spolnosti se lahko pojavijo bolečina pri spolnih odnosih, motnje pri doživljanju orgazma, zmanjšanje spolne želje, izguba vznburjenja, boleč orgazem in krvavitve iz nožnice. Urogenitalni sindrom s starostjo postaja pogostejši.«

Kdaj je smiselno obiskati zdravnika? »Ženska naj obiše izbranega ginekologa, če se pojavlja krvavitve po spolnem odnosu ali ob pekočinah ali srbečici v nožnici, pri pogostem uriniranju in ponavljajočih se okužbah sečil pa naj se obrne na osebnega zdravnika,« svetuje Pinterjeva in dodaja, da sindrom lahko zelo vpliva na kakovost življenja žensk. »Kot rečeno, se težave pojavljajo tudi pri ženskah, ki nimajo spolnih odnosov, če pa jih imajo, se ob tem pogosto pojavijo bolečine, spolna želja se zmanjša, kar vse vpliva na spolno življenje in na partnerski odnos. Ženske so lahko pogostejše tesnobne, imajo motnje razpoloženja in se slabše počutijo.«

Je le normalna posledica staranja?

Suha nožnica kot del urogenitalnega sindroma je premalo prepoznana težava. Pogosto jo razumemo kot normalno posledico

staranja. Pinterjeva opozori še na eno dejstvo. »Po 65. letu se preneha z aktivnim vabljenjem žensk h ginekologu v okviru programa Zora, a marsikdaj se težave pojavijo šele takrat oziroma tudi pozneje. Zato je pomembno, da smo o tem področju izobraženi tako osebni zdravniki kot tudi bolnice. Pomembno je ozaveščanje, da ženska pravočasno poišče pomoč pri osebnem zdravniku ali ginekologu.«

Kako poteka zdravljenje

Kot pove naša sogovornica, je zdravljenje urogenitalnega sindroma dolgoročno, saj gre za kronično stanje, ki se brez zdravljenja poslabšuje. »Če zdravljenje prekinemo, se simptomi ponovno pojavijo. Cilj zdravljenja je odpraviti simptome in izboljšati kakovost življenja. Zdravljenje prilagodimo jakosti simptomov, vrsti simptomov in temu, ali obstajajo pridružene bolezni.« Kako poteka? »Na splošno blažje oblike vseh simptomov zdravimo z nehormonskim zdravljenjem, in sicer z vaginalnimi vlažilci. Običajno so na osnovi hialuronske kisline v obliki gelov, krem, globulov, ki se vstavijo v nožnico pred spanjem. Običajno prvih 14 dni poteka začetno zdravljenje vsak dan, sledi pa vzdrževalno zdravljenje dva- do trikrat na teden. Vaginalni vlažilci odpravijo suhost in draženje sluznice. Ob tem ženskam, ki imajo spolne odnose, priporočamo še uporabo vlažilnih gelov, ki zmanjšajo trenje in s tem bolečine ob spolnem odnosu. Zanimivo je, da raziskave kažejo, da po menopavzi uporaba vlažilnih gelov na splošno izboljša spolno zadovoljstvo, tudi pri ženskah, ki nimajo občutka suhe sluznice. Svetuje se, da so vlažilni geli na vodni osnovi. Takšno nehormonsko zdravljenje uporabimo pri blažjih simptomih in pri ženskah, ki ne smejo uporabljati hormonske terapije (na primer, če se zdravijo za hormonsko odvisnimi raki),« pojasnjuje Pinterjeva ter nadaljuje z opisom zdravljenja.

Hormonsko zdravljenje

»Drugo je lokalno estrogensko zdravljenje, ki je najprimernejše za zmerne in hude simptome urogenitalnega sindroma in če so izraženi simptomi, kot so bolečine ob spolnih odnosih, suha nožnica, urološki simptomi, ponavljajoča se vnetja sečil in v primeru, ko je nehormonsko zdravljenje neuspešno.



Cicatridina®

vaginalne ovule

BREZ
HORMONOV

Učinkovita pomoč:

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

**PRI OBNAVLANJU
NOŽNIČNE SLUZNICE**
po porodu, kirurških
posegih, ionizacijskem
sevanju ali kemoterapiji



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

V lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.dr-gorkic.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

»Pri zdravljenju urogenitalnega sindroma je pomembna tudi fizioterapija oziroma trening mišic medeničnega dna. Če so prisotne večje spolne motnje, naša sogovornica svetuje obravnavo v ambulanti za spolne motnje na Centru za mentalno zdravje.«

Zdravljenje je v obliki tablet, ki se vstavijo v nožnico, ali v obliki kreme, gela, vaginalnega obročka (ta pri nas ni na voljo). Običajno se uporabljajo začetni odmerki 14 dni vsak dan po en odmerek zvečer pred spanjem. Nato pa enkrat do trikrat tedensko vzdrževalno zdravljenje. Zdravljenje po potrebi lahko traja do konca življenja. Izboljša vlažnost in debelino sluznice nožnice, zmanjša simptome sečil, kot so pogosto uriniranje, uriniranje ponoči, za polovico tudi zmanjša pojavljanje ponavljajočih se okužb sečil. Ugodno vpliva na urinsko inkontinenco,« razlaga sogovornica in poudari, da so odmerki vaginalnih estrogenov izjemno majhni. »V enem letu telo dobi toliko estrogena, kot bi ga dobili s tableto za hormonsko nadomestno zdravljenje v dveh ali treh dneh. Absorpcija je prav tako minimalna, tako da ne delujejo sistemsko. Zato tveganja za srčno-žilne bolezni, raka dojk, venske tromboembolije in raka maternične sluznice ni in se lahko po posvetu z onkologom predpiše tudi bolnicam, ki so prebolele raka dojke. Raziskave pri tistih, ki jemljejo podporno zdravljenje, kot so inhibitorji aromataze ali tamoksifen, pa še potekajo.«

Naša sogovornica omeni tudi zdravljenje s prasteronom, hormonom, ki se v tkivu nožnice pretvori v androgene in estrogene. »Uporablja se vsak večer, pred spanjem, in se vloži v nožnico. Ima ugoden učinek na spolne motnje, kot so suha nožnica in bolečine pri spolnih odnosih, izboljša orgazem in spolno zadovoljstvo. Predpiše ga ginekolog na recept. V tujini je na voljo tudi zdravilo v obliki peroralnih tablet ospemifen, ki deluje ugodno na nožnico in se ga predpiše tudi v primeru težav s spolnostjo po menopavzi.«

Sistemsko zdravljenje

Lokalnemu hormonskemu zdravljenju za urogenitalni sindroma lahko dodamo tudi sistemsko hormonsko zdravljenje v obliki kožnih pršil, gelov ali peroralnih tablet ali globul, če so prisotni vazomotorni simptomi, kot so oblivi in nespečnost, ali za zaščito kosti pri večjem tveganju za osteoporozo. »Sistemske hormonske zdravljenje lahko prvič uvedemo, če ženska ni več kot deset let po menopavzi oziroma do 60. leta starosti. Nato se jemlje toliko časa, kot je potrebno. Če dovolj zgodaj uvedemo to zdravljenje, koristi pretehtajo tveganja, saj se poleg izboljšanja kakovosti življenja zmanjša pojavnost srčno-žilnih zapletov. Sistemsko in lokalno hormonsko zdravljenje se lahko predpiše tudi bolnicam, ki so v preteklosti prebolele hormonsko neodvisnega raka, kot so limfom, levkemija, rak prebavil, pljuč, ledvic, ščitnice in melanom. Te pacientke imajo ob menopavzi dvakrat več težav kot ženske, ki raka niso prebolele in niso imele onkološkega zdravljenja. Zato je pomembno vedeti, da je tudi za njih hormonsko zdravljenje primerno,« še pove Pinterjeva.

Pri zdravljenju urogenitalnega sindroma je pomembna tudi fizioterapija oziroma trening mišic medeničnega dna. Če so prisotne večje spolne motnje, naša sogovornica svetuje obravnavo v ambulanti za spolne motnje na Centru za mentalno zdravje. Omeni tudi laserske terapije, zdravljenje z radiofrekvenco in injiciranje plazme, ki pa po znanstvenih dokazih dajejo le kratkoročne učinke in jih nobeno od strokovnih društev ne priporoča za zdravljenje urogenitalnih težav.

Ženske, ne oklevajte!

Naša sogovornica za konec poudari, da gre za eno najpogostejših težav po menopavzi. S starostjo se lahko poslabša in zdravniki smo seznanjeni s tem, da te težave obstajajo. Zdravljenje je dostopno in zato je pomembno, da ženske o tem spregovorijo s svojim zdravnikom ali ginekologom. Gre za zdravstveno stanje, ki lahko zelo vpliva na počutje in zdravstveno stanje, poudari Pinterjeva. Prej kot poiščemo pomoč, hitreje se lahko težave omilijo ali tudi odpravijo.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

KLY sterilni lubrikant gel

- Lubrikant gel na vodni osnovi
- Je hipoalergen, ne iritira kože niti sluznice
- Ne vsebuje oljnih substanc
- Ne vsebuje dišav in barvil
- Je sterilen
- Ne poškoduje tkiv niti materialov
- Zelo lahko se izpere iz površine ali kože
- Uporaben za ginekološko in splošno kirurško lubrikacijo
- Za vaginalno uporabo, v ginekologiji, kirurgiji, pri vseh endoskopijah
- Ni kontraceptiv, saj ne vsebuje spermicidov
- 42g, 82g tubice



farcom

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

ABC

- A** Intersticijski nefritis je vnetje ledvic z imunološkim mehanizmom.
- B** Največkrat so povzročitelj preobčutljivostne reakcije na zdravila.
- C** Simptomi so pogosto nespecifični, npr. utrujenost in slabo počutje.



Intersticijski nefritis

Avtorica: **Nika Arsovski**

Intersticijski nefritis je z imunološkimi mehanizmi posredovano vnetje ledvic, ki povečini prizadene drobne cevke v ledvicah (t. i. ledvične tubule), skozi katere se pretaka primarni urin, in podporno tkivo med ledvičnimi tubuli ter krvnimi žilami (t. i. intersticij). Najpogostejši vzrok za pojav bolezni je preobčutljivostna reakcija na zdravila, med katerimi so številni antibiotiki, nesteroidni revmatiki in zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Intersticijski nefritis se pogosto izrazi s precej nespecifičnimi znaki, kot sta utrujenost in slabo počutje, zato ob začetku jemanja novega zdravila velja biti pozoren tudi na spremembe v razpoloženju in počutju.



Dr. Andrej Škoberne

Intersticijski nefritis je sicer redek zaplet, največkrat pa se razvije kot posledica preobčutljivostne reakcije na zdravila, v večji meri antibiotike in nesteroidne antirevmatike. »Številna zdravila lahko povzročijo intersticijski nefritis, ki je posledica reakcije na zdravilo in katere temelj je neustrezen odziv imunskega sistema na zdravila. Ta zaplet je zelo redek. V Sloveniji imamo vsako leto manj kot deset bolnikov, pri katerih z ledvično biopsijo potrdimo to bolezen,« pojasni

specialist za bolezni ledvic **dr. Andrej Škoberne** s Kliničnega oddelka za nefrologijo Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani in v nadaljevanju našteje nekaj zdravil, ki najpogosteje vodijo v tovrstne zaplete: »Nabor zdravil, ki povzročajo ta zaplet, je dokaj širok, najpogosteje pa ga srečamo po uporabi določenih antibiotikov, po jemanju protibolečinskih zdravil iz skupine nesteroidnih antirevmatikov, ki jih uporabljamo za lajšanje glavobola in mišično-skeletnih bolečin, ter po jemanju zdravil iz skupine zaviralcev protonske črpalke, ki jih uporabljamo za zdravljenje gastritisa, ulkusov želodca in dvanajsternika ter gastroezofagealnega refluksa. Načeloma do zapleta pride zgodaj v začetku zdravljenja, po nekaj dneh ali tednih jemanja, ni pa to povsem nujno. Posebna skupina zdravil, ki dokaj pogosto privede do intersticijskega nefritisa, so zaviralci imunskih nadzornih točk, ki se uporabljajo pri sodobnem

zdravljenju različnih rakov in so v ta namen zelo uspešni, lahko pa povzročajo različne avtoimunske bolezni.«

Intersticijski nefritis se praviloma razvije nekaj dni ali več tednov po začetku jemanja zdravila, njegov nastanek pa ni odvisen od samega odmerka. Po poročilih sodeč se akutni intersticijski nefritis lahko razvije že v dveh do treh dneh, največkrat po ponovnem stiku z zdravilom, ki je prvotno povzročilo preobčutljivost. V primeru nesteroidnih antirevmatikov se lahko zaplet razvije več mesecev ali let po začetku jemanja zdravila. Poleg preobčutljivostne reakcije na zdravila, ki predstavlja kar 70 % razlogov za pojavnost zapleta, je vzroke za nastanek intersticijskega nefritisa mogoče pripisati še nekaterim bakterijskim in virusnim okužbam, pa tudi sistemskim avtoimunskim boleznim, kjer je intersticijski nefritis del širše sistemske bolezni (npr. sistemski lupus eritemato-

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

»Intersticijski nefritis se pogosto izrazi s precej nespecifičnimi znaki, kot sta utrujenost in slabo počutje, zato ob začetku jemanja novega zdravila velja biti pozoren tudi na spremembe v razpoloženju in počutju.«

zus ali Sjögrenov sindrom). Poudariti velja še idiopatski intersticijski nefritis, katerega vzroka ni mogoče določiti niti po rezultatih preiskav.

Neznačilni simptomi

Simptomi intersticijskega nefritisa so dokaj neznačilni, v klinični sliki pa je zaplet dokaj podoben akutni ledvični okvari. V večini primerov gre za nenadno zmanjšanje ledvičnega delovanja, ki se kaže s povečano koncentracijo kreatina v krvi ali v zmanjšani količini urina (t. i. oligurija je prisotna pri petini bolnikov). »Značilno se bolezen kaže kot kombinacija vročine, kožnega izpuščaja in povišane količine eozinofilcev v krvni sliki, vendar je prisotna pri zgolj 10–15 % bolnikov. Večina bolnikov ima dokaj neznačilne težave z utrujenostjo in slabim počutjem, občasno pa se pojavijo še bolečine v mišicah in sklepih ter slabost in siljenje na bruhanje. Če se takšne težave pojavijo kmalu po začetku jemanja novega zdravila, je vedno dobro pomisliti na ta zaplet,« pojasni sogovornik.

Povečano število eozinofilcev v krvi in njihova prisotnost v urinu, skupaj s povišano telesno temperaturo, bolečinami v sklepih ter pojavom makulopapuloznega izpuščaja ob akutni ledvični okvari vzbujajo tudi sum na akutni intersticijski nefritis kot vzrok ledvične okvare. Diagnozo intersticijskega nefritisa je mogoče postaviti ob pomoči klinične slike, laboratorijskih preiskav in slikovnih metod. Kot pojasni Škoberne, se v laboratoriju poleg krvne slike določi tudi serumski kreatinin, ki je v primeru intersticijskega nefritisa značilno povišan, kar kaže na slabše delovanje ledvic, vedno pa opravijo tudi pregled urina, pri katerem se praviloma pokaže blažja do zmerna količina beljakovin, levkocitov in eritrocitov: »Letos si obetamo, da bomo v Sloveniji lahko začeli izvajati tudi zelo specifično laboratorijsko metodo, pri kateri lahko natančno določimo, ali se imunski sistem pretirano odziva na točno določeno zdravilo.« Dokončno je diagnozo mogoče potrditi le histološko s perkutano biopsijo ledvic.

Pogosto se stanje izboljša že nekaj dni po ukinitvi zdravila, ki naj bi zaplet povzročalo

»Temelj zdravljenja je ukinitve zdravila, ki je povzročilo zaplet. V mnogih primerih ima že ta ukrep pozitivne učinke. Pogosto pa pri zdravljenju uporabljamo tudi kortikosteroide,

ki jih bolniki jemljejo nekaj mesecev in katerih namen je zmanjšanje vnetja v ledvici. Redkeje uporabljamo druga zdravila za umirjanje imunskega sistema. Bolezen pogosto pušči trajne posledice v smislu trajno oslabiljenega ledvičnega delovanja, redko pa pride do popolne ledvične odpovedi. Trajne okvare so hujše stopnje, če bolezen prepozno odkrijemo in zdravimo, zato je zelo pomembno, da na zaplet hitro pomislimo in naročimo ustrezne laboratorijske preiskave – kompletno krvno sliko, serumski kreatinin in pregled urina,« pojasni Škoberne.

Pri večini bolnikov se sicer stanje izboljša v šestih do osmih tednih po ukinitvi zdravila, pri katerem obstaja sum, da je povzročilo zaplet. Največkrat ostanejo le blage posledice, npr. blaga okvara ledvičnega delovanja, ki so običajno hujše, če je šlo za dlje časa trajajočo ledvično okvaro (npr. več kot tri tedne). Pri bolnikih z blago obliko okvare pride do izboljšanja ledvičnega delovanja že v sedmih dneh po ukinitvi zdravila. V primeru, da se ledvično delovanje kljub ukinitvi enega ali več zdravil tudi ob podpornem zdravljenju ne izboljša v sedmih dneh, pride v poštev zdravljenje z imunosupresivskimi zdravili, zlasti v primeru, da gre za hujšo obliko intersticijskega nefritisa, pri kateri se ledvično delovanje hitro slabša oz. ob obsežnem turbointersticijskem vnetju, ki ga pokaže histološki izvid ledvične biopsije. Uporaba protivnetnih zdravil se uporablja tudi v primeru, da je vzrok za intersticijski nefritis sistemska avtoimunska bolezen ali glomerulonefritis, pred samim zdravljenjem pa je treba napraviti ledvično biopsijo z namenom histološke potrditve diagnoze in ocene obsega ter prisotnosti fibroze.

Marsikaj lahko s preventivnim delovanjem za zdravje ledvic storimo tudi sami

Akutni intersticijski nefritis je sicer redek, vendar pomemben in pogosto spregledan vzrok akutne ledvične okvare. Zaradi nespecifične klinične slike je zgodnje prepoznavanje ključnega pomena, saj pravočasna ukinitve zdravila, ki ga povzroča, bistveno izboljša napoved in zmanjša tveganje za trajno okvaro ledvičnega delovanja. V primeru, da intersticijskega nefritisa ne zdravimo, lahko ta v redkih primerih vodi v razvoj kronične ledvične bolezni, še redkeje v končno ledvično odpoved. Ob zgodnjem prepoznavanju zapletov in pravočasni ukinitvi zdravila je napoved v večini primerov ugodna, kljub temu pa, kot omenjeno, pri deležu bolnikov lahko pride do delno ali trajno zmanjšane ledvičnega delovanja. Marsikaj lahko s preventivnim delovanjem za zdravje ledvic storimo tudi sami; če se navežemo na vzroke za pojav intersticijskega nefritisa, predvsem z racionalno uporabo zdravil in zgodnjim prepoznavanjem sicer neznačilnih simptomov – zlasti pri starejših bolnikih in bolnikih s pridruženimi kroničnimi boleznimi.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

KLB

KRONIČNA LEDVIČNA BOLEZEN



KLB je bolezen, za katero je značilno zmanjšano delovanje ledvic. Bolezen se razvija počasi, pogosto je spregledana in odkrita šele v napredovali fazi bolezni.

KATERI DEJAVNIKI POVEČUJEJO TVEGANJE ZA NJEN NASTANEK?



Sladkorna bolezen



Povišan krvni tlak



Debelost



Kajenje

Drugi dejavniki so popuščanje srca, ponavljajoče okužbe sečil, motnje odtoka urina, avtoimune bolezni, podedovana oblika policistične bolezni ledvic, starost nad 60 let.

KAKO BOLEZEN PREPOZNAMO?

V zgodnjih fazah bolezni so bolniki večinoma brez težav, v napredovanih fazah se pojavijo znaki:



Utrujenost, zasoplost



Slab apetit in slabost



Nespečnost



Otekanje nog

KAKO BOLEZEN PREPREČIMO ALI UPOČASNIMO?



Zdrav življenjski slog



Gibanje in aktivnost



Uživamo dovolj tekočin



Uživamo manj mastno in slano hrano



Redno si merimo krvni tlak in telesno težo



Ne kadimo

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Strokovni pregled gradiva: prof. dr. Robert Ekart, dr. med.

Literatura: 1. KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. *Kidney Int Suppl.* 2013;3:1. 2. Csaba P. Kovesdy. Epidemiology of chronic kidney disease: an update 2022. *Kidney International Supplements*, 2022. 12: 7–11. 3. Hill NR, Fatoba ST, Oke JL, Hirst JA, O'Callaghan CA, Lasserson DS, et al. Global Prevalence of Chronic Kidney Disease—A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE* 2016, 11 (7): e0158765. 4. K/DOQI clinical practice guidelines for chronic kidney disease: evaluation, classification, and stratification. National Kidney Foundation. *Am J Kidney Dis.* 2002;39(2 Suppl 1):S1. 5. www.uptodate.com 6. <https://www.kidney.org>. Izdajo gradiva je omogočilo podjetje Amgen zdravila d.o.o. Datum priprave: Februar 2023. SVN-NP-0223-80001.

ABC

- A** Če pijemo premalo, postane urin bolj koncentriran, kar draži sluznico mehurja.
- B** Poleti pogosteje posegamo po pijačah, ki mehur dodatno dražijo.
- C** Če težave trajajo dlje, se stopnjujejo ali vplivajo na vsakdanje življenje, obiščimo zdravnika.



Zakaj je poleti slabše?

Avtorica: Katarina Ravnik

Urinska inkontinenca je zelo pogosta težava in lahko pomembno vpliva na kakovost življenja. Z občasnim ali rednim uhajanjem urina se srečuje veliko žensk po porodu ali v menopavzi, pogosta pa je tudi pri starejših moških, predvsem po težavah s prostato ali po operacijah. Inkontinenca ni omejena le na starost, saj se lahko pojavi tudi pri mlajših odraslih, športnikih ali ljudeh s kroničnimi boleznimi. Kljub temu mnogi o svojih težavah molčijo zaradi sramu, neprijetnih občutkov ali prepričanja, da gre za normalen del staranja, s katerim se je treba sprijazniti.

Poletje pri številnih ljudeh simptome še dodatno poudari. Vročina, spremenjene navade pitja, več telesne dejavnosti in pogostejša potovanja lahko povzročijo, da je uhajanje urina izrazitejše kot v hladnejših mesecih. Nekateri začnejo opazovati pogostejšo potrebo po uriniranju, drugi imajo več težav z nenadnimi urgentnimi pozivi, pri katerih težko zadržijo urin, tretji pa se zaradi strahu pred neprijetnimi situacijami začnejo izogibati druženju, izletom ali celo odhodu na plažo. Poletje, ki naj bi bilo povezano s sproščenostjo in brezskrbnostjo, lahko zato za marsikoga postane vir dodatnega stresa.

Večje draženje mehurja

Eden glavnih razlogov za poletno poslabšanje inkontinence je vročina. Ko se temperatura dvignejo, telo izgublja več tekočine s potenjem. Veliko ljudi zato začne zavestno

piti manj, ker mislijo, da bodo tako zmanjšali potrebo po uriniranju in preprečili uhajanje urina. Toda takšna odločitev pogosto povzroči ravno nasproten učinek. Če pijemo premalo, postane urin bolj koncentriran, kar draži sluznico mehurja. Mehur postane občutljivejši, zato se lahko pojavi pogostejše uriniranje, občutek pritiska ali nenadna močna potreba po odvajanju vode. Lahko se poveča tudi uhajanje urina.

Poleg tega poleti pogosteje posegamo po pijačah, ki mehur dodatno dražijo. Hladna kava, ledeni čaji, gazirane pijače, energijski napitki ali alkoholne pijače so sicer osvežilni, vendar lahko pri občutljivem mehurju povzročijo več težav. Kofein in alkohol sta diuretika, torej povečujeta izločanje urina, hkrati pa povzročata draženje mehurja. Posledica so pogostejše urgence, občutek, da moramo na stranišče takoj, in večja možnost uhajanja urina.

Povečana telesna dejavnost in vnetja

Poleti smo običajno tudi telesno bolj dejavni. Več hodimo, kolesarimo, plavamo, tečemo ali se udeležujemo različnih športnih dejavnosti. Če so mišice medeničnega dna oslABLJENE, lahko povečani pritiski v trebušni votlini ob teku, poskokih ali dvigovanju povzročijo uhajanje urina. To je posebej pogosto pri ženskah po porodu, pri ženskah v menopavzi in pri ljudeh, ki imajo že dlje časa težave s stresno inkontinenco. Nekateri zaradi strahu pred neprijetnimi situacijami celo zmanjšajo telesno dejavnost, čeprav je gibanje pomembno za splošno zdravje in dobro počutje.

Dodatno težavo poleti predstavljajo tudi pogostejša vnetja sečil. Toplo in vlažno okolje omogoča hitrejše razmnoževanje bakterij, tveganje pa povečujejo mokre kopalke, dolgotrajno sedenje v vlažnih oblačilih in

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

močnejše potenje. Vnetje sečil pogosto povzroča pekoč občutek pri uriniranju, zelo pogosto potrebo po odvajanju vode in občutek, da mehurja ne moremo nadzorovati. Pri ljudeh, ki že imajo inkontinenco, se simptomi v času vnetja pogosto izrazito poslabšajo.

Duševni vzroki in skrbi

Na inkontinenco pa ne vplivajo le telesni dejavniki. Pomembno vlogo ima tudi duševni vidik. Poleti preživimo več časa med ljudmi, hodimo na izlete, dopuste in družabne dogodke. Za človeka z inkontinenco to lahko pomeni nenehno razmišljanje o tem, kje je najbližje stranišče, ali bo prišlo do neprijetnega uhajanja urina in ali bodo drugi opazili morebiten vonj ali madeže na oblačilih. Zaradi teh skrbi se nekateri začnejo umikati iz družbe in omejevati dejavnosti, ki so jih prej veselile. Občutki sramu, tesnobe in izgube samozavesti so pri inkontinenci zelo pogosti, čeprav o njih redko govorimo.

Kako si lahko pomagamo

Pri inkontinenci si pogosto zelo učinkovito pomagamo. Eden najpomembnejših ukrepov je zadosten vnos tekočine. Telo tudi poleti potrebuje dovolj vode, zato ni priporočljivo zavestno zmanjševati pitja. Bolje je piti redno skozi ves dan in izbirati vodo ali nesladkane napitke. Smiselno je omejiti večje količine kofeina, alkohola in gaziranih pijač, še posebej če opazimo, da po njih simptomi postanejo izrazitejši.

Pri stresni inkontinenci imajo zelo pomembno vlogo vaje za mišice medeničnega dna. Redno izvajanje vaj lahko okrepi mišice, ki podpirajo mehur in pomagajo zadrževati urin. Veliko ljudi sicer misli, da vaje izvajajo pravilno, vendar pogosto aktivirajo napačne mišice. Zato je lahko zelo koristno sodelovanje s fizioterapevtom za medenično dno, ki posameznika nauči pravilne tehnike in pripravi ustrezen program vaj. **Doc. dr. Darija Ščepanovič**, višja fizio-

»Kofein in alkohol sta diuretika, torej povečujeta izločanje urina, hkrati pa povzročata draženje mehurja. Posledica so pogostejše urgence, občutek, da moramo na stranišče takoj, in večja možnost uhajanja urina.«

terapevtka, nam je pojasnila, kako fizioterapevti pomagajo pri izvajanju teh vaj. »Najprej pogledamo, ali oseba lahko zavestno in hoteno skrči mišice medeničnega dna. Brez tega izvajanje vaj ni mogoče. Če da, potem ocenimo zmogljivost in vzdržljivost mišic medeničnega dna in še nekatere druge stvari. Po tem sestavimo individualni načrt vadbe, ki ga vsak izvaja doma samostojno, približno mesec ali dva, ko ima naslednjo kontrolo. Ob kontroli ponovno preverimo vse naštetu in stopnjujemo vadbeni načrt.«

Kako ravnajo, če nekdo ne zna ali ne zmore krčiti mišic medeničnega dna? »Takšnih ni malo in v teh primerih uporabljamo metode spodbujanja hotenega krčenja mišic medeničnega dna. Najprej poskusimo z manualno terapijo, pri kateri na mišico izvajamo pritisk in razteg ter tako vzdražimo mišične receptorje. Mišica se tako lažje krči. Pomagamo lahko tudi z električno stimulacijo, ki povzroči umetno krčenje mišice. Ob večkratnih ponovitvah oseba to začuti in začne pri tem krčenju pomagati,« pojasnjuje Ščepanovičeva in dodaja, da obstajajo še drugi načini, na primer magnetna stimulacija, ki deluje podobno kot električna, le da slednjo po navadi izvajajo vaginalno oziroma rektalno, magnetna stimulacija pa se izvaja sede na posebnem

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

NEVERJETNO TANKI, A ZANESLJIVI. TENA LADY SLIM.

DO 12 UR SUHOŠTI

TENA

lady slim

lady slim

lady slim

BREZPLAČNI VZOREC NA **tena.si**

Medicinski pripomoček. Pred uporabo preberite navodila za uporabo. Distributer za Slovenijo: Simps'S d.o.o., Motnica 3, 1236 Trzin

»Poseben pomen ima poleti primerna higiena. Priporočljivo je nositi zračna oblačila in bombažno spodnje perilo ter se po kopanju čim prej preobleči iz mokrih kopalk. S tem zmanjšamo draženje kože in možnost razvoja okužb.«

stolu, ki vsebuje magnet. Oseba je pri tem oblečena.

Pomembna je tudi prehrana. Koristno je opazovati, katera hrana ali pijača težave poslabša. Pri nekaterih ljudeh simptome povečajo zelo začinjena hrana, citrusi, umetna sladila ali gazirane pijače. Če vodimo preprost dnevnik prehrane in simptomov, lahko hitreje prepoznamo, kaj naš mehur najbolj moti.

Poseben pomen ima poleti primerna higiena. Priporočljivo je nositi zračna oblačila in bombažno spodnje perilo ter se po kopanju čim prej preobleči iz mokrih kopalk. S tem zmanjšamo draženje kože in možnost razvoja

okužb. Danes so na voljo tudi sodobni in diskretni pripomočki za inkontinenco, kot so tanki vložki, zaščitne hlačke ali posebne kopalke za inkontinenco, ki lahko ljudem omogočijo več sproščenosti in občutka varnosti.

Kdaj k zdravniku?

Če težave trajajo dlje časa, se stopnjujejo ali pomembno vplivajo na vsakdanje življenje, je smiselno obisk zdravnika. Mnogi z obiskom odlašajo več let, ker jih je sram ali mislijo, da ni pomoči, vendar to ne drži. Danes obstaja veliko možnosti zdravljenja, od fizioterapije in treninga mehurja do zdravil in kirurških posegov. Pomembno je predvsem, da človek s težavo ne ostane sam.

Urinska inkontinenca ni znak osebne šibkosti ali nekaj, česar bi se morali sramovati. Gre za zdravstveno težavo, ki lahko prizadene ljudi različnih starosti. Poletje pogosto simptome še okrepi, vendar lahko z ustreznimi navadami, pravočasnim ukrepanjem in strokovno pomočjo težave pomembno omilimo. Cilj ni le zmanjšati uhajanja urina, temveč ljudem omogočiti, da se tudi v poletnih mesecih počutijo sproščeno, varno in vključeno v življenje.

Kaj je prekomerno aktiven sečni mehur?

Prekomerno aktiven sečni mehur (PASM) je stanje, pri katerem mehur začne pošiljati signale za uriniranje tudi takrat, ko še ni poln. Značilni simptomi so nenadna in težko obvladljiva potreba po uriniranju, pogosto uriniranje čez dan, nočno vstajanje zaradi potrebe po odvajanju vode, pri nekaterih pa tudi uhajanje urina.

Težave se poleti pogosto še okrepijo. Vročina, premalo tekočine ter večje količine kave, alkohola ali gaziranih pijač lahko dodatno dražijo mehur in povečajo občutek urgence. Ljudje s PASM zato pogosto opažajo, da morajo v vročih mesecih še pogosteje iskati stranišče ali težje zadržijo urin.

Če simptomi pomembno vplivajo na kakovost življenja, je priporočljiv posvet z zdravnikom. PASM je mogoče uspešno obvladovati s spremembami življenjskih navad, treningom mehurja, fizioterapijo medeničnega dna in po potrebi tudi z zdravili.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Zdrava nega intimnega predela Brez nepotrebnih dodatkov – barvil in dišav

Intimna nega je pomemben del osebne higiene žensk. Glede na to, da so intimni predeli telesa, še posebej ženskega, občutljivi, potrebujejo pravilno ter blago nego.

Milo za intimno nego

- Zasnovano za občutljivo in nežno kožo
- pH (3–4) prilagojen za občutljive predele kože
- 200 ali 500 ml s priročnim dozirnikom

Vlažni intimni robčki

- Biorazgradljivi robčki
- pH (4–5) prilagojen za občutljive predele
- Diskretno pakiranje, primerno za žensko torbico (20 kosov)
- Pametno zapiranje z možnostjo ponovnega odpiranja

Preberite si več o ustreznih intimni negi.



www.abena-helpi.si | [f](https://www.facebook.com/abena.slo) [i](https://www.instagram.com/abena.slo) [@abena.slo](https://www.tiktok.com/@abena.slo)

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

Dober vid brez očal na daleč in blizu v zrelih letih

Oftalmolog **prof. dr. Marko Hawlina** nam je predstavil **novosti na področju operativne odprave dioptrije na daljavo in bližino, ki jih opravljajo v za to specializiranem okulističnem centru v Portorožu.**

Razširjeno je mnenje, da se laser uporablja za odpravo vseh težav z vidom, tudi pri starovidnosti. Kaj menite vi?

Laser se uporablja predvsem za odpravo dioptrije na daljavo pri mlajših, ki imajo še ohranjeno akomodacijsko sposobnost očesa. Za odpravo starovidnosti pa laserske metode niso uspešne.

Zakaj operacija z vstavitvijo običajne monofokalne leče ne izboljša vida na daleč in blizu?

Po operacijah z vstavitvijo običajnih monofokalnih leč je namreč vid dober bodisi na daljavo ali na bližino, ne pa oboje. Prav tako te leče ne odpravijo astigmatizma (laično cilindra), zaradi česar so po operaciji potrebna očala tako na daleč kot na blizu. Posega z multifokalnimi lečami ZZS sicer ne krije, vendar v dolgoročni računici pričakovana cena očal, ki jih bomo potrebovali v življenju, velikokrat presega ceno vstavitve multifokalnih leč v oči.

Tehnologija je zelo napredovala – katere so bistvene pridobitve na področju novih intraokularnih leč, ki jih vgradimo v oko?

Zaradi uspešnosti nove generacije multifokalnih in toričnih intraokularnih leč in neinvazivnega operativnega posega je vse več pacientov, ki si ob operaciji sive mrežnice (ali tudi če te še nimajo) želi delno ali v celoti odpraviti potrebo po očalih. Najnovejša tehnologija s trifokalnimi lečami in lečami s podaljšanim goriščem omogoča vid praktično na vse razdalje. Te leče moramo izbrati povsem individualno za vsakega pacienta posebej, upoštevajoč njegov življenjski stil in delovne zahteve. Te leče so primerne tudi za zelo zahtevne poklice, kot so zdravniki, managerji, igralci, televizijski voditelji in drugi, ki morajo pogosto menjavati pogled na daleč in blizu.

Kakšne pa so možne komplikacije teh operacij?

Pri vsaki operaciji je teoretično možno, da pride do komplikacij, kot so vnetja ali nepričakovana dioptrija, vendar je takih komplikacij izredno malo. Pri starejših modelih multifokalnih leč so se ponoči okrog luči lahko pojavljali krogi ali odsevi, vid je bil dober na daleč in blizu, slabši je bil na vmesni razdalji, in tudi kontrastna senzitivnost in vid v poltemi nista bila tako dobra. Pri najnovejših modelih leč je teh težav bistveno manj.

Kakšna je trajnost teh leč in ali je v primeru težav možna zamenjava leče?

Leče so izdelane iz akrilata in pri izdelkih vrhunskih proizvajalcev, ki jih implantiramo pri nas, so leče trajne, kar pomeni, da se dioptrija teh leč ne spreminja in da ostanejo povsem prozorne. Včasih se zamotni zadnja lečna ovojnica, kar pa očistimo z enostavnim posegom z laserjem. Zamenjava leče je sicer možna, vendar pri natančnem izračunu in upoštevanju vseh okoliščin in kontraindikacij ni

potrebna. V vseh letih, odkar implantiramo te leče, še ni bilo potrebno zamenjati niti ene.

Kakšni pacienti za operacijo z multifokalnimi lečami niso primerni?

Pri starejših je zelo pogosta bolezen, ki se ji reče starostna degeneracija makule ali rumene pege. Podobno je pri bolnikih, ki imajo napredovali glavkom ali diabetično retinopatijo. Pri teh bolnikih z operacijo ni mogoče v celoti vrniti centralnega vida, zato zanje multifokalne leče niso primerne. So pa tudi za te bolnike v razvoju posebne intraokularne leče, ki naj bi jim olajšale branje in jih bomo v kratkem začeli vgrajevati tudi pri nas.

Kaj je še potrebno vedeti ob očesnih operacijah, kar lahko vpliva na operativni in pooperativni potek?

Zelo velikokrat imajo pacienti kronično vnetje maščobnih žlezic, ki imajo izvodila ob trepalnicah. Strjen izloček tvori čepke, ki zamašijo izvodila žlezic in ob trepalničnem robu se razvije kronično vnetje vek, imenujemo ga blefaritis. Gre za zelo pogosto, a dokaj težko ozdravljivo bolezensko stanje, ki pa ga je treba zdraviti pred operacijo sive mrežnice, saj sicer lahko pride do težav s celjenjem ter okužb. Ob tem je pri tej bolezni značilno tudi to, da se oči lahko povečano solzijo, kljub temu da imajo bolniki simptome in znake suhega očesa. S suhim očesom in boleznimi očesne površine, ki so lahko zelo kompleksne, se poleg operacij sive mrežnice in bolezni roženice poglabljeno ukvarja asist. dr. Petra Schollmayer. Pred vsemi posegi na očeh je bistvena natančna priprava in najvišja mera strokovnosti.

Opravljate tudi operacije dioptrije z laserjem?

Da, tudi. Te posege opravljamo v sodelovanju s centrom Irman, ki ima v Sloveniji na tem področju največ izkušenj. Uporabljamo najmodernejši laser in uspehi so res dobri. Najnovejša generacija laserjev omogočajo površinski poseg, kjer se očesa praktično ne dotaknemo več. Vse naredimo z laserjem. Prve dni po operaciji ima pacient sicer nekaj bolečin, dokler se ne obnovi povrhnjica. Zato pa nima eventualnih komplikacij zarezovanja roženice in suhega očesa, ki lahko nastopijo po tehniki LASIK, ki jo npr. množično opravljajo v Zagrebu.

Kaj menite o množičnem potovanju slovenskih pacientov na Hrvaško?

Agresivno in zavajajoče oglaševanje, ki slovenskim zdravnikom ni dovoljeno, je naredilo svoje in vse več bolnikov, ki so bili operirani na Hrvaškem, zdaj posledice zdravi pri slovenskih zdravnikih. Danes ni niti enega strokovnega razloga, da bi naši bolniki hodili na operacije oči na Hrvaško, pa tudi cena je, všteto vse potne in druge skrite stroške celo višja kot v Sloveniji. Treba je biti zlasti previden pri agencijah, ki ponujajo "neodvisno" primerjavo cen in kvalitete različnih centrov, ker s tem prikrito favorizirajo pretežno hrvaške centre, s katerimi sodelujejo, in jim pošiljajo paciente. Prav tako naši estradniki, ki jih verjetno tam operirajo v zameno za njihovo reklamo, tja privabljajo veliko Slovencev. Pomembno je imeti etični pristop in izbrati najboljšo rešitev za vsakega bolnika in ga tudi dolgotrajno spremljati, česar pa pri teh izvajalcih pogosto ne vidimo.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenčki
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

ABC

- A** Avtonomni živčni sistem oživčuje notranje organe in omogoča njihovo delovanje.
- B** Telo se ne more več prilagajati spremembam.
- C** Najpogostejši vzrok za avtonomno nevropatijo je sladkorna bolezen.



Moti in preprečuje delovanje organov

Avtorica: **Maja Korošak**

Avtonomni živčni sistem v našem telesu deluje tiho in neopazno. Skrbi za številne življenjsko pomembne funkcije, o katerih običajno sploh ne razmišljamo – uravnava srčni utrip in krvni tlak, vpliva na prebavo, potenje, telesno temperaturo, delovanje sečnega mehurja in tudi na spolno funkcijo. Ko se okvari, se lahko pojavijo zelo raznolike težave, ki pogosto ostanejo dolgo neprepoznane ali pa jih pripišemo drugim vzrokom.



Dr. Mojca Kirbiš

Pogovarjali smo se z **dr. Mojco Kirbiš, dr. med., spec. nevrologije**, ki se ukvarja z ozkim področjem medicine, kamor spada tudi avtonomna nevropatija. Na začetku je pojasnila, da nevropatija pomeni okvaro perifernih živčnih vlaken, to je tistih, ki izstopijo iz hrbtenjače in oživčujejo naše okončine in trup. Avtonomna nevropatija je izraz za okvaro avtonomnega živčnega sistema. »Avtonomni živčni sistem oživčuje notranje

organe in omogoča njihovo funkcioniranje: srčno-žilni sistem, prebavila, sečila, spolne funkcije, znojenje ... funkcije, na katere zavešno skoraj ne moremo vplivati. Na primer, ob telesni dejavnosti se poveča srčna frekvenca, zviša krvni tlak, zmanjša aktivnost prebavnega sistema, ravno takrat ne želimo odvajati urina, zaradi zviševanja temperature se telo hladi s potenjem – vse to v zdravem telesu poteka usklajeno in neopazno.«

Avtonomna nevropatija je po besedah naše sogovornice zelo raznolika in nastane iz različnih vzrokov. Katerih? »Med njimi so avtoimunske vnetje, okužba, rakava bolezen, neurodegenerativni proces (ko iz določenega razloga živčne celice začnejo prehitro propadati, kot npr. pri parkinsonovi bolezni),« odgovarja Kirbiševa in dodaja, da so lahko prizadeta t. i. periferna vlakna, ki potujejo do notranjih organov – avtonomna nevropatija

v pravem smislu – ali del avtonomnega živčnega sistema v hrbtenjači ali možganih. »Ne glede na vzrok pa se avtonomna nevropatija kaže podobno: težave povzročajo funkcije, o katerih prej nismo niti razmišljali.«

Stopnje okvare

Kot pove naša sogovornica, je pri avtonomni nevropatiji delovanje organa lahko izgubljeno: če gre, na primer, za okvaro živčnih vlaken, ki oživčujejo znojnice, se tisti del telesa ne poti, če gre za vlakna v spolovilih, se pojavi erektilna disfunkcija. Še pogosteje se zgodi, da izguba funkcije ni popolna, ampak se telo le ne more več prilagajati spremembam. »Ko vstanemo, se mora telo prilagoditi tako, da vzdržuje krvni tlak. Pri avtonomni nevropatiji krvni tlak v pokončnem položaju pade in zato oseba postane omočična, vrti se ji, lahko izgubi zavest.«

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Da se telo ne more več prilagajati spremembam, se kaže tudi na drugih področjih. »Na primer v motnjah srčnega ritma. Na področju prebave se lahko zgodi, da ta ne deluje dobro in se pojavijo zgodnja sitost, napenjanje, driske ali zaprtje ... Enako je pri uriniranju: odvajanje vode ne preneha, pač pa mora človek pogosto urinirati, mora na vodo hitro ali ga potreba po uriniranju prebuja večkrat na noč. Podobno je z znojenjem: znojimo se lahko preveč ali premalo. Ali pa se telo težko prilagodi na temperaturo okolja in osebe težko prenašajo vročino, saj se telo ni zmožno ohladiti.« razlaga Kirbiševa in poudarja, da gre za sistemsko prizadetost in sistemski proces. »Težave so lahko blage do zelo hude. Prvi znak avtonomne nevropatije je pri moškem lahko erektilna disfunkcija in se drugi simptomi dlje časa ne pokažejo. Lahko se pojavi zaprtje, pokažejo se spremembe v potenju, več prebavnih težav, človek težko stoji. To so vse neznatne spremembe, ki jih pogosto med seboj ne povežemo, saj je vsaka zase tako pogosta. Po drugi strani, sicer zelo redko, je klinična slika lahko zelo dramatična. Oseba kar naenkrat ne more biti več pokonci, poruši se prebava, zastaja voda.«

Vzroki so različni

Najpogostejši vzrok za avtonomno nevropatijo je sladkorna bolezen, pove naša sogovornica in našteje še druge vzroke. »Drugi vzroki so lahko še avtoimunska bolezen, okužbe (gobavost, chagasova bolezen, HIV), nevrodegenerativne bolezni, motnja v delovanju avtonomnega živčevja pogosto spremlja parkinsonovo bolezen. Vzrok so lahko nekatere oblike raka, ko imunska reakcija prizadene tudi avtonomne živce, ali pa določene krvne bolezni, pri katerih pride do odlaganja nenormalnih beljakovin ob živčne celice. Avtonomno živčevje je torej lahko stranska žrtev osnovnih bolezenskih procesov, zato pri teh bolnikih razmišljamo o sladkorni bolezni, ledvični odpovedi, krvni bolezni.«

Potek diagnosticiranja

Postavljanje diagnoze se kot običajno začne s pogovorom z bolnikom oziroma anamnezo. »Če nekdo pove, da se mu vrti, je treba imeti v mislih, da gre za avtonomno nevropatijo, in ga povprašati tudi o stvareh, ki jih sam ne izpostavi: o spolni funkciji, težavah s potenjem ... marsikdo je prepričan, da s temi težavami pač mora živeti. Sledi klinični pregled, pri katerem iščemo znake morebitnih pridruženih bolezni, na primer parkinsonove. Prvo oceno delovanja avtonomnega živčnega sistema lahko naredimo že pri pregledu v ambulanti, tako da izmerimo krvni tlak v ležečem in stoječem položaju (ali pride do padca krvnega tlaka stoje), do neke mere lahko ocenimo prisotnost potenja, razlaga nevrologinja in nadaljuje, da si v primeru suma na okvaro avtonomnega živčevja pogosto želijo dodatno potrditev. »Notranjih organov

»Avtonomna nevropatija je izraz za okvaro avtonomnega živčnega sistema.«

seveda ne moremo neposredno pogledati. Lahko pa njihovo delovanje ocenjujemo posredno, na primer prek sprememb krvnega tlaka in srčne frekvence ocenimo delovanje srčno-žilnega sistema. Razmeroma preprosta preiskava je testiranje avtonomnega živčnega sistema s preverjanjem refleksnih odzivov, ki jih imamo zdravi ljudje. Če ti niso prisotni, potem vemo, da je nekaj narobe. Najpreprostejši refleks je spreminjanje srčne frekvence z dihanjem. Ta namreč še posebno pri globokem dihanju opazno niha, če to niha nje ni prisotno, pomeni, da je oživčenje dela srčne mišice, ki nadzoruje srčni utrip, nenormalno. Testiramo odziv krvnega tlaka na mišični in na miselni napor, potapljaški refleks idr. Na stanje prebavil v veliki meri sklepamo iz anamneze, pomagamo si lahko z gastroenterološkimi preiskavami. Stanje v sečilih lahko ocenimo s pomočjo uroloških preiskav (meritve praznjenja mehurja in toka urina) in merjenja funkcije živcev, ki oživčujejo zapiralno mišico anusa in sečnice, t. i. EMG mišic medeničnega dna. Potenje lahko ocenimo z elektrofiziološkimi metodami, tako da stimuliramo potenje in merimo količino znoja. Bolj zapletena in redkeje uporabna preiskava je ocena avtonomnega oživčenja srčne mišice s scintigrafijo. Z vsemi temi metodami in preiskavami lahko potrdimo ali ovržemo sum na okvaro avtonomnega živčevja.«

Mojca Kirbiš omeni tudi preiskave, s katerimi skušajo ugotoviti, zakaj je do avtonomne nevropatije prišlo, kar je osnova za razmišljanje o zdravljenju in napovedi bolezni. »Zgovorne so laboratorijske preiskave, s katerimi ugotavljamo sladkorno bolezen, ledvično odpoved, okužbe, bolezni krvi ... Če sumimo na parkinsonovo in njej podobne bolezni ali druge bolezni centralnega živčevja, imamo na voljo slikovne preiskave, slikanje nevroinov v možganih, ki izločajo dopamin (scintigrafija). Če sumimo na rakavo bolezen, uporabimo različne preiskave, s katerimi iščemo morebitnega skritega raka. Če je bolnik nekdo z dolgoletno sladkorno boleznijo in ima značilne simptome, smo lahko zelo hitro prepričani, za kaj gre. Včasih pa je odkrivanje veliko bolj zapleteno.«

Zdravila za »popravljanje« živcev ni

Naša sogovornica pove, da po tem, ko ugotovijo vzrok, najprej poskušajo zdraviti tega. »Če gre za okužbo, zdravimo okužbo, če gre za avtoimunsko bolezen, zdravimo to. V pri-

meru avtoimunskega procesa skušamo zavirati nenormalno aktiven imunski sistem. Če je v ozadju rakava bolezen, se z zdravljenjem raka lahko popravi tudi avtonomna nevropatija. Sladkorne bolezni ne znamo pozdraviti, je pa za preprečevanje stopnjevanja težav pomemben in učinkovit čim boljši nadzor krvnega sladkorja, a ne le to: presnovno stanje telesa izboljšamo z ustrežno prehrano, nadzorom krvnih maščob, gibanjem. S temi ukrepi nevropatija ne napreduje, pri nekaterih z blago okvaro se lahko tudi izboljša.«

Zal zdravila za »popravljanje« živcev torej še ni. V vsakem primeru lahko blažimo simptome. »Če gre za ortostatsko hipertenzijo, prenizek krvni tlak v pokončnem položaju, si pomagamo z nefarmakološkimi ukrepi: povišanje nog z elastičnim povojem, da se kri ne zadržuje v nogah, uživanje zadosti tekočine, prilagajanje hrane. Ko nekaj pojemo, gre kri v želodec in po obroku tlak nekaterim ljudem z ortostatsko hipertenzijo pade do te mere, da ne morejo sedeti. Zato je dobro, da se hrana porazdeli po manjših obrokih. Pomagajo tudi zdravila, ki telesu pomagajo uravnati krvni tlak. To so zdravila, ki pripomorejo k skrčenju žil, pospešujejo srčno frekvenco, pomagajo zadrževati tekočino v telesu, zato da olajšajo vzdrževanje tlaka.« Seveda tudi ni dobro, da je krvni tlak previsok, in lovljenje tega ravnotežja je po besedah naše sogovornice včasih zelo zahtevno.

Pri prebavilih je zdravljenje še zahtevnejše, saj je prebavni sistem izjemno kompleksen. »Toliko živčnih celic, kot je v hrbtenjači, je tudi v prebavilih, to je nekaj 100 milijonov, in težko je z enim ukrepom doseči, da bi uravnali delovanje prebavil. Delno lahko k temu pripomoremo, da pospešujemo peristaltiko, v primeru zaprtja pomaga dodajanje odvajal, v primeru driske pa upočasnjevanje prebave. Podobno je pri odvajanju vode: z določenimi zdravili lahko dosežemo, da se voda manj zadržuje v mehurju. Za pretirano potenje prav tako obstajajo zdravila, injekcije botulina in nefarmakološki ukrepi. Tudi v vsakdanji praksi se že uporabljajo metode stimulacije izbranih živčnih vlaken. Kot rečeno, od zunaj skušamo vplivati na kompleksno dogajanje med seboj povezanih funkcij in vsaka sprememba se lahko v neželeni obliki pozna nekje drugje. Obravnava okvar avtonomnega živčevja zahteva dobro sodelovanje in zaupanje zdravnika in bolnika, vedno je mogoče doseči vsaj olajšanje težav,« za konec pove Mojca Kirbiš.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

ABC

- A** Topla in vlažna okolja spodbujajo rast glivic.
- B** Inkubacijska doba glivičnih okužb običajno traja od enega do treh tednov.
- C** Onihomikoza je glivična okužba nohtov rok ali nog.



Glivične okužbe kože

Avtorica: **Nika Arsovski**

Glivične okužbe kože dandanes sodijo med najpogostejše kožne bolezni, njihova pojavnost v zadnjih desetletjih le še narašča. Razloge za to je mogoče poiskati v široki paleti dejavnikov, od nenamenske uporabe antibiotikov do staranja prebivalstva in vse večjega deleža imunsko oslabljenih oseb, med katere sodijo tudi bolniki z malignimi obolenji in bolniki z imunsko pogojenimi boleznimi, ki prejemajo zdravila za zaviranje imunskega sistema. Večje tveganje za razvoj glivičnih okužb kože predstavljajo tudi sladkorna bolezen, hormonske spremembe, debelost ter alkoholizem pa tudi slaba osebna higiena in drugi dejavniki, ki vplivajo na »kondicijo« našega imunskega sistema.



Klemen Kikel, dr. med.,
spec. dermatovenerolog

Antropofilne glive so glive, ki so se evolucijsko prilagodile na življenje na človeku, saj jim poglavito hrano predstavlja kreatin v roženi plasti povrhnjice, lahko pa se razširijo tudi globlje pod kožo. Posamezne glivice so v manjšem delu sestavni del naše mikrobiote; največ jih je v črevesju, nekaj tudi v nožnici, ustni votlini, na lasišču itd. V primeru oslabljenega delovanja imunskega sistema oz. drugih ugodnih pogojev se omenjene glivice čezmerno razmnožijo, kar vodi v okužbo. Glivice se lahko prenašajo z neposrednim stikom z okuženo osebo ali v stiku s predmeti, na katerih so bolezenske glivice, npr. krtača za lase, brisače.

Ustrezajo jim vlažna in topla okolja, v katerih je veliko hranil, npr. odmrle kože, zato moramo biti posebej pazljivi v bazenskih kompleksih, v savnah in fitness centrih.

Okužbe z glivicami so pogostejše pri ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom, kot so rakavi bolniki, in drugih kroničnih, tudi pri sladkornih bolnikih. Nastanek glivičnih okužb lahko pospešijo mehanske poškodbe nohtov in podnohtja, sploh zaradi pogostosti glivičnih okužb na stopalih pa je potrebna pazljivost pri higieni in izbiri primerne obutve. Običajna inkubacijska doba glivic je med enim in tremi tedni, najpogostejše glivične okužbe kože pa so predvsem dermatofitije (t. i. glivične okužbe kože, las in nohtov) in okužbe s kvasovkami.

»Dermatofiti so najpogostejši povzročitelji glivičnih okužb kože in prizadenejo približno četrtino svetovnega prebivalstva. Najpogosteje povzročajo okužbe stopal, nohtov, kože trupa, lasišča in dimelj. Pogosti površinski glivični okužbi sta okužba s kvasovko kandido in plesnijo, ki povzroča *pityriasis versicolor*.

Okužbe lasišča in kože trupa so pogostejše pri otrocih, medtem ko so okužbe stopal, dimelj in nohtov značilnejše za odrasle,« pojasni **Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog**, in v nadaljevanju pojasni, kako že na prvi pogled ločimo glivično okužbo od bakterijskih ali alergijskih sprememb na koži: »Razlikovanje med glivičnimi in bakterijskimi okužbami kože ter ekcemov temelji na kombinaciji videza sprememb, njihove razporeditve, poteka bolezni ter potrditvenih laboratorijskih preiskav. Opravimo lahko pregled kožnih lusk pod mikroskopom, kjer si glive lahko prikazemo takoj. Odločimo pa se lahko tudi za mikrobiološko preiskavo na gojišču ali sodobno preiskavo PCR.«

Ena najpogostejših okužb je t. i. atletsko stopalo

Glivične okužbe kože z dermatofiti delimo glede na prizadeta območja na telesu, največkrat se pojavijo na lasišču, nohtih in na koži. Ena najpogostejših glivičnih okužb je tinea pedis, prenos okužbe pa je pogost

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

predvsem na kopališčih in v športnih objektih, zato se je okužbe oprijel tudi naziv atletsko stopalo. V prvi fazi pride do začetnega luščenja kože med prsti in maceracije, ki se razširi na podplat in hrbtišče stopala. Koža lahko porudi, se zadebeli, razpoka, pride lahko celo do nastanka drobnih mehurčkov in erozij. Sploh v poletnih mesecih se lahko zaradi visokih temperatur, pospešenega potenja in vlage glivične okužbe stopala še stopnjujejo, glivični pa se pridruži še bakterijska okužba. Prav zato je potrebno zdravljenje z lokalnimi antimikotiki, v težjih primerih tudi s sistemskimi. V primeru neprimerne zdravljenja se okužba lahko razširi tudi na nohte. Dodatno tveganje za razvoj glivične okužbe nohtov predstavljajo še ortopedske nepravilnosti stopal in obolenja perifernega žilja, pa tudi obstoječe poškodbe nohtov in uporaba neprimerne obutve. Prizadeti nohti postanejo motni, porumenijo in se zadebelijo ter se dvignejo od podlage. Deformacije nohtov lahko botrujejo v bolečinah pri hoji, glivične okužbe nohtov pa so problematične tudi z vidika prenosa okužbe, tako na sosednje nohte kot tudi na druge posameznike.

Okužbe nohtov na rokah so pogostejše posledica okužbe s kvasovkami

Glivična okužba nohtov rok in nog se imenuje onihomikoza in pogosteje prizadene starejše, poleg starosti pa pomemben dejavnik tveganja predstavljajo še bolezni ožilja, saj slabša prekrvavitev ustvarja pogoje, ki olajšajo razvoj okužbe in oslabijo obrambni mehanizem telesa. Okužbe nohtov na rokah so pogosteje posledica okužbe s kvasovkami iz rodu *Candida*, tudi sicer pa so okužbe rok s kvasovkami pogostejše pri osebah, ki imajo roke pogosto v stiku z vodo – gostinstvo, gospodinjstvo. Glivična okužba s stopal se lahko kaj hitro prenese na dlani, kar se odrazi s pordelo kožo na dlaneh, ki se lušči in macerira. Okužbe s kvasovkami so pogoste tudi na predelih kože, kjer je več potenja, npr. pod dojkami in pazduhami pri debelejših ljudeh.

Pityriasis versicolor povzroča kvasovka *Malassezia furfur*, okužba pa se odrazi z nadležnimi belkastimi ali rožnato rjavimi fino luščičimi lisami v zgornjem delu hrbta, na prsnem kožu, na nadlakteh ali na ramenih. Tovrstne okužbe so pogostejše med športniki, pa tudi v poletnem času. Redkeje se ljudje okužimo z glivicami, ki pogosteje pestijo živali. V primeru mikrosporije so vir okužbe pogosto potepuške mačke, ljudje pa se okužimo z neposrednim stikom z obolelo živaljo. Okužbe so pogostejše v poletnih mesecih, ko se ljudje več časa zadržujemo zunaj, pa tudi pogoji za razmnoževanje glivic so v poletnih mesecih bolj ugodni. Mikrosporija se sicer kaže kot značilna rožnata žarišča s poudarjenim robom, ki se drobno luščijo. Lahko povzročajo srbečico. Redkeje se okužba prenese tudi na lasišče.

»Ena najpogostejših glivičnih okužb je *tinea pedis*, prenos okužbe pa je pogost predvsem na kopališčih in v športnih objektih, zato se je okužbe oprijel tudi naziv atletsko stopalo.«

V večini primerov zadostuje zdravljenje z lokalnimi protiglivičnimi kremami

Zdravljenje glivičnih okužb je raznoliko in se razlikuje glede na posameznika, največkrat zadostujejo lokalna protiglivična zdravila, redkeje so potrebne sistemske terapije. »Večino glivičnih okužb kože je mogoče uspešno zdraviti z lokalnimi protiglivičnimi kremami, zlasti kadar gre za manjše in omejene spremembe na neporaščeni koži. Sistemska terapija je običajno potrebna pri glivičnih okužbah nohtov in poraščenih predelov, kot je lasišče, pri obsežnejših okužbah, kadar lokalno zdravljenje ni bilo uspešno ali pri osebah z oslABLJENIM imunskim sistemom,« pove dermatovenerolog in opiše najpogostejše razloge za ponavljajoče se okužbe: »Pri zdravljenju glivičnih okužb, ki vodijo v ponovitve težav, so prekratko jemanje zdravila, neupoštevanje navodil glede jemanja in možnih interakcij z drugimi zdravili. Pogosta težava je tudi uporaba krem, ki poleg protiglivičnega zdravila vsebujejo kortikosteroid, saj lahko začasno prikrivajo simptome, okužba pa se medtem širi. Zdravljenje je lahko neuspešno tudi, če se ne odkrijejo in zdravijo drugi viri okužbe, kot so glivično okuženi nohti, stopala, družinski člani ali domače živali. Za uspešno ozdravitev je pomembno, da zdravljenje poteka dovolj dolgo in po navodilih zdravnika.«

Zakaj se glivične okužbe kože pogosto ponavljajo?

Glivične okužbe se pogosto ponavljajo, saj se glivice hitro prenašajo, sploh ob primeren okolju in prisotnosti nekaterih zdravstvenih obolenj. »Toplo in vlažno okolje je zelo pomemben dejavnik, ki spodbuja rast gliv. Okužbo olajšajo poškodovana koža, sladkorna bolezen, imunska oslabelelost in debelost. Pogostejše so tudi pri otrocih in starejših. Tveganje povečujejo nošenje zaprte obutve in oblačil ter dejavnosti v skupnih prostorih, kjer se več ljudi giblje bosih. Okužbe se lahko prenašajo tudi prek stika z domačimi živalmi ter souporabe osebnih predmetov. Ponovitve so pogoste predvsem zaradi ponovne izpostavljenosti glivicam in neustreznega zdravljenja,« še izpostavi Kikel.

Preventivno na kopališčih in v športnih objektih uporabljajte lastna obuvala, prav tako pa po umivanju kožo dodobra izsušite. Bistveno bolj je primerna obutev iz zračnih, naravnih materialov, ki stopalom omogoča, da dihajo, prav tako se svetuje, da čevlje po nošenju prezračite. Tudi nogavice naj bodo bombažne. Ker lahko tudi otiščanci na stopalih, ki so posledica pretesne obutve ali ortopedskih nepravilnosti na stopalu, pospešijo nastanek glivičnih okužb, izberite udobno obutev.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?



FIDERMA®
RAZISKAVE ZA NEGO KOŽE

SEBOFID

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

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

NE POZABITE NA ZAŠČITO PRED SONCEM

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 

ABC

- A** Bolezen pogosto ostaja spregledana zaradi raznolikih simptomov.
- B** Okvare venskih zaklopk vodijo v zastajanje krvi.
- C** Med simptomi so težke noge, bolečina in otekanje.



Venska bolezen brez vidnih krčnih žil

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kronična venska bolezen (KVB) je najpogostejša kronična nenalezljiva bolezen, ki po dostopnih podatkih povzroča težave 40 % odrasle populacije zahodnega sveta. Zaradi podcenjevanja njene razširjenosti in razlike palete simptomov pa vse prepogosto ostane spregledana. Kronično vensko bolezen namreč pogosto pogojujemo tudi s krčnimi žilami, pri tem pa pozabljamo, da lahko bolezen napreduje in se izrazi tudi brez vidnih sprememb žilnega sistema.

Po venah se kri vrača k srcu, pri čemer krvni tok kljubuje težnosti zaradi razlike v tlaku med venami na periferiji in srcem. Pomembno vlogo pri tem imajo drobne zaklopke v venah, ki kri prepuščajo le navzgor, ter mišice nog, ki ob krčenju stiskajo vene in s tem potiskajo kri proti srcu.

Pri boleznih žilnega sistema pride do motenj v delovanju zaklopk, zaradi česar je vračanje krvi proti srcu oteženo, kar vodi v zastajanje krvi v venah. Kronična venska bolezen (oziroma kronično vensko popuščanje) je ena najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni, ki prizadene približno štiri od desetih ljudi. Zaradi oslabiljenega tkiva v venah pride do okvare venskih zaklopk. Kronična venska bolezen je pogostejša pri ljudeh s čezmerno telesno težo, prav tako se njena pojavnost stopnjuje s starostjo. Pomembna dejavnika tveganja sta tudi dednost (večja verjetnost za pojav KVB je pri ljudeh, ki imajo vensko bolezen prisotno v družini) in nosečnost, zaradi česar je kronična venska bolezen bistveno pogostejša pri ženskah do 60. leta.

Med dejavniki tveganja ne gre zanemariti niti življenjskega sloga (pomanjkanje gibanja) in narave dela (pretežno stoječe delo), pojasnjuje **doc. dr. Matej Makovec, dr. med., spec. žilne in splošne kirurgije**: »Gotovo je močan genetski dejavnik, na katerega ne moremo vplivati. Tudi na druge dejavnike imamo omejen vpliv, delovno mesto, hormonske spremembe. Ostaneta nam telesna dejavnost in ciljna vadba za krepitev krčnih žil. Zelo priporočljiva je hoja po prstih po stopnicah. S tem krepimo golensko mišičje, ki nato deluje kot tlačilka, ki pomaga prazniti tekočino iz nog ter zmanjšuje morebitno otekanje, napetost, utrujenost v nogah.«

KVB se lahko izrazi tudi brez vidno izraženih krčnih žil

Kot omenjeno, je kronična venska bolezen posledica oteženega pretoka krvi iz periferije proti srcu, ki je posledica oslabiljenih in poškodovanih sten ven ter motnje v delovanju venskih zaklopk. Niz vnetnih procesov, ki nastanejo zaradi delovanja levkocitov na

žilno steno in drobno žilje, vodi v poškodbe ven, njihovih zaklopk ter kapilar že v zgodnjih fazah bolezni. Tekočina prehaja v tkivo, kjer je tlak nižji, kar tudi tam povzroča nastanek vnetnih sprememb in otekanje. Venska bolečina je pogosto prvi znak bolezni. Gre za difuzno in razširjeno bolečino, ki jo pogosto spremljajo še drugi simptomi, npr. občutek težkih nog, otekanje, nočni krči v mečih, napetost in nemir v nogah ter srbečica. Pogosto se bolečini pridružijo tudi vidne spremembe, kot so metličaste vene in varica (t. i. krčne žile), v skrajnem primeru tudi venski ulkusi na golenih. Metličaste vene so debele vsega milimeter, največkrat pa se pojavijo na območju gležnjev in stegen, z napredovanjem bolezni je mogoče opaziti vse bolj razširjene in vijugaste podkožne vene, širše od 3 mm. Po nekaterih ocenah krčne žile bremenijo 40–50 odstotkov populacije. KVB se lahko izrazi tudi brez vidno izraženih krčnih žil, zato Makovec ob tem opozarja, da moramo biti pozorni tudi na druge simptome venske bolezni.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

»Kronična venska bolezen lahko obstaja tudi brez krčnih žil, vidnih na koži. Simptomi, ki se pri tem stanju lahko pojavijo, so bolečina, občutek težkih nog, krči, predvsem ponoči, občutek napetih nog, srbečica, predvsem ko je zunaj vročina, nemirne noge in otekanje. Težave so po navadi bolj izražene proti koncu dneva, ko smo cel dan aktivni na nogah, predvsem po dolgi stoji. Simptomi navadno izginejo, če se uležemo in dvignemo noge na blazino,« pojasni sogovornik in doda: »Do simptomatike kroničnega venskega popuščanja brez vidnih krčnih žil pride, ker so prizadete globoke vene, ki niso izpostavljene človeškemu očesu. Motnjo lahko prepozna ultrazvočna preiskava. Lahko pa gre za prizadetost drobnih žil, ki jih ne vidita niti zdravnik niti ultrazvok.«

Poletna vročina simptome lahko še poslabša

Sploh v poletnem času se lahko simptomi KVB še stopnjujejo. Ob visokih poletnih temperaturah se lahko pojavijo tudi pri tistih ljudeh, ki sicer nimajo izrazitih težav s krčnimi žilami. Telo se namreč na vročino odzove z mehanizmi za oddajanje toplote, vključno z razširjanjem ven (t. i. vensko dilatacijo), ki omogoča, da se več krvi zadržuje v površinskih delih telesa, kar pomaga pri hlajenju. »Vene delujejo po načelu tesnjenja žilnih zaklopk. Pri razširjenih, krčnih žilah je tesnjenje zmanjšano. Od tukaj je tudi ime vensko popuščanje. Pri vročini se zaradi biofizikalnih principov žile še bolj razširijo in tesnjenja je še manj, kar se kaže s poslabšanjem simptomov,« izrazito poslabšanje simptomov ob poletni vročini opiše Makovec. Z razširjanjem žil se venski tlak v spodnjih okončinah lahko poveča za 20–30 %, toplota pa hkrati zmanjša učinkovitost mišične črpalke, kar dodatno oteži vračanje krvi proti srcu. Pri osebah s kronično vensko boleznijo, pri katerih so zaklopke že tako okvarjene, pride tako do

»Kronična venska bolezen (KVB) je najpogostejša kronična nenalezljiva bolezen, ki po nekaterih podatkih povzroča težave 40 % odrasle populacije zahodnega sveta.«

še dodatnega zastajanja krvi in izrazitejše bolečine v nogah ter občutka težkih nog.

Kako lahko ljudje v poletnih mesecih zmanjšajo simptome KVB?

Da se izognemo težavam, lahko veliko storimo tudi z izbiro primernih oblačil. Ta naj ne bodo pretesna, da ne otežujejo pretoka krvi in upočasnjujejo kroženja le te po telesu. Tudi obutev izbirajte premišljeno – visoke pete, na primer, gleženj ohranjajo v nepremičnem položaju, zato mišična črpalka ne deluje, kar vodi v otekanje. Kot omenjeno, zelo pomemben del zdravega življenjskega sloga predstavlja redna telesna dejavnost in uravnotežena prehrana. Izberite dejavnost, ki vam ustreza in jo radi izvajate, se pa odsvetujejo športi, ki zahtevajo veliko poskakovanja ali nenadna ustavljanja na mestu, npr. nogomet, košarka ali tenis. Takšni sunkoviti gibi povzročajo neenakomeren pritisk na vene, zaradi česar se te lahko razširijo, pretok krvi pa se upočasni. Primernejše oblike gibanja so hoja, kolesarjenje in plavanje. Slednje je še posebej koristno, saj voda hladi telo, položaj pri plavanju izboljša odtekanje krvi po venah, hkrati pa mišično delovanje dodatno spodbuja praznjenje ven.

Zelo pomembno je tudi zadostno pitje vode. Priporočljivo je omejiti čezmerno slano

hrano ter zmanjšati uživanje kave in alkohola. Dodatno lahko k boljšemu krvnemu obtoku prispevajo še masaža nog, prhanje s hladno vodo ter izogibanje dolgotrajni vročini, kot so solariji, savne ali vroče kopeli. Prav tako se je smiselno izogibati dolgotrajnemu sončenju, zlasti v najbolj vročem delu dneva med 10. in 16. uro.

Če potrebujemo hitro olajšanje oz. rešitev, Makovec svetuje prhanje nog s hladno vodo in ležanje z dvignjenimi nogami, v primeru pogostejših težav pa uporabo nekaterih zdravil in pripravkov: »Pri pogostejših težavah pride v poštev jemanje venoaktivnih zdravil, ki jih lahko brez recepta dobimo v lekarni. Nekaterim pomagajo mazila na osnovi divjega kostanja. Če so težave bolj izražene, pride v poštev obisk žilnega zdravnika.« Koristna dopolnitev so tudi kompresijske nogavice, ki pomagajo pri težavah z zastajanjem krvi v nogah, saj stisnejo vene in pospešijo pretok ter zmanjšajo venski tlak. Raziskave kažejo, da so lahko udobne tudi poleti, vendar so zaradi visokih temperatur pogosto manj prijetne za nošenje, ker povzročajo potenje in občutek toplote. Zato je v toplejših mesecih smiselno izbrati lažja oblačila in več pozornosti nameniti drugim ukrepom, kot so venoaktivne tablete in mazila.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

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, otekline, modrica, rdečina in srbenje)

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

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

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



BERLIN-CHEMIE MENARINI

Trajno brez potenja pazduh z metodo miraDry®



Sandi Luft, dr. med., spec. dermatolog,
Derma center Rogaška in Maribor

Zakorakali smo v vroče, poletne dni in s sončnimi žarki se nam je pridružilo tudi neprijetno potenje, ki nam lahko zagreni marsikateri pomemben dogodek. Povečano potenje nas pogosto preseneti v najbolj neprimernih trenutkih, na primer pred pomembnimi sestanki ali dogodki, ko nenadoma opazimo neprijeten vonj in potne madeže na oblačilih. Potenju se ne moremo povsem izogniti, lahko pa ga pod pazduhami učinkovito zmanjšamo s sodobno terapijo miraDry®, ki varno in učinkovito odstrani žleze znojnice. Gre za trajno rešitev, ki posameznikom omogoča večjo samozavest, udobje in boljšo kakovost življenja.

Kaj je miraDry®?

V koži se nahaja od 2 do 4 milijone žlez znojnic, od tega približno 2 % na območju pazduh. Njihova odstranitev ne vpliva na uravnavanje telesne temperature ali normalno delovanje organizma, saj se potenje na drugih delih telesa nemoteno nadaljuje.

Terapija miraDry® znojnice pod pazduhami odstrani trajno, varno in učinkovito. Gre za edino nekirurško terapijo, ki jo je odobrila Ameriška agencija za hrano in zdravila (FDA). Že po enem ali dveh posegih se potenje in neprijeten vonj na območju pazduh praviloma trajno zmanjšata.

Zakaj izbrati terapijo miraDry®?

miraDry® je primeren tako za ljudi z običajnim potenjem, ki jih motijo mokri madeži na oblačilih ali neprijeten vonj, kot tudi za osebe s primarno hiperhidrozo pazduh.

Primerljiv trajen učinek je sicer mogoče doseči tudi s kirurškimi posegi, pri katerih znojnice odstranijo s strganjem ali odsesavanjem, s pregrevanjem podkožja z laserskimi ali radiofrekvenčnimi nastavki oziroma s prekinitvijo živcev ob hrbtenici,

ki oživčujejo znojnice v pazduhah. Takšni posegi so invazivnejši in lahko povzročijo trajne stranske učinke, kot so brazgotine, ter druge nepričakovane zaplete.

Možnost zdravljenja predstavlja tudi injiciranje botulinskega toksina v območje pazduh, ki potenje zmanjša za približno šest do osem mesecev. Ker je za ohranjanje učinka terapijo treba redno ponavljati, botulinski toksin ne predstavlja trajne alternative terapiji miraDry®.

Kako poteka terapija miraDry®?

Ker se znojnice večinoma nahajajo na območju poraščenosti, priporočamo, da si pazduhe zadnjič obrijete približno pet dni pred posegom. Tako bo mogoče območje posega natančno označiti.

Poseg z miraDry® poteka v lokalni anesteziji in traja približno eno uro. Opravimo ga lahko kadar koli v letu, saj pri terapiji ne pride do obsežnih poškodb vrhnjih in globljih plasti kože, zato celjenje ni dolgotrajno. Po posegu priporočamo nekajdnevno mirovanje in opustitev intenzivnejših športnih aktivnosti za približno en teden. S terapijo povezani pojavi in morebitni stranski učinki so prehodni, izjema je le trajna izguba dlak na območju pazduh. Večina posameznikov se lahko k običajnim dejavnostim vrne že naslednji dan.

Potenje na območju pazduh se občutno zmanjša takoj po posegu, končni učinek pa je viden po nekaj tednih in najpozneje v treh mesecih. Po enem ali dveh posegih se potenje v povprečju zmanjša za približno 88 %, zato pri večini posameznikov ni več moteče in pogosto ni več potrebna niti uporaba deodorantov ali antiperspirantov.

Kaj je hiperhidroza?

Prekomerno potenje ali hiperhidroza je stanje, ki ga ni mogoče nadzorovati z voljo in pomembno vpliva na kakovost življenja. Ocenjuje se, da ima s prekomernim potenjem težave okoli 365 milijonov ljudi oziroma približno vsak dvajseti človek.

Pri hiperhidrozi se potenje pojavlja ne glede na temperaturo okolja ali telesni napor. Gre za posledico prekomerno aktivnih žlez znojnic na različnih delih telesa. Če so te prekomerno aktivne na območju pazduh, govorimo o primarni hiperhidrozi pazduh.

Pri takšni obliki hiperhidroze sta za optimalen rezultat praviloma potrebni dve terapiji miraDry®, izvedeni v razmiku

najmanj treh mesecev. Pri običajnem potenju na območju pazduh pa praviloma zadostuje že ena terapija miraDry®.

Neprijeten vonj pazduh je pogosta težava

Bromhidroza je kronično stanje, za katero je značilen izrazit neprijeten telesni vonj. Nastane zaradi razgradnje znoja s pomočjo bakterij na površini kože ter prekomernega delovanja apokrinih žlez znojnic, imenovanih tudi dišavnice. Svež znoj je praviloma brez vonja, neprijeten vonj pa nastane šele, ko ga razgradijo bakterije na površini kože.

Za razliko od ekernih žlez znojnic, ki so razporejene po skoraj celotni površini kože, se apokrine žleze znojnice nahajajo predvsem na območju pazduh, dimelj in ob prsnih bradavicah. Njihov znoj vsebuje več maščob in beljakovin kot znoj ekernih žlez znojnic, zato je telesni vonj izrazitejši. Delovanje apokrinih žlez znojnic se okrepi z nastopom pubertete. Izrazit neprijeten telesni vonj lahko pomembno vpliva na samozavest posameznika ter otežuje vzpostavljanje socialnih stikov. Terapija miraDry® po enem ali dveh posegih učinkovito in trajno odstrani apokrine žleze na območju pazduh.

Trajna rešitev za večjo kakovost življenja

Čeprav je potenje normalen telesni proces, lahko pri številnih ljudeh pomembno vpliva na vsakdanje življenje, samozavest in medosebne odnose. Sodobne nekirurške metode, kot je terapija miraDry®, omogočajo trajno zmanjšanje potenja in neprijetnega vonja pod pazduhami ter predstavljajo učinkovito rešitev za posameznike, ki želijo to težavo dolgoročno odpraviti.

Pred odločitvijo za poseg priporočamo posvet z dermatologom, ki bo ocenil, ali je terapija miraDry® glede na posameznikove težave in pričakovanja najprimernejša izbira.

Derma center Rogaška
Zdraviliški trg 25, Rogaška Slatina

Derma center Maribor
Aškerčeva 7, Maribor

www.info-rogaska.si
info@derma-rogaska.si
GSM: 051 420 165

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

ABC

- A** Potenje je normalen in pomemben telesni proces.
- B** Neprijeten vonj nastane zaradi bakterij, ki se razmnožujejo v toplem in vlažnem okolju.
- C** Iontoforeza je ena izmed učinkovitejših metod zdravljenja čezmernega potenja stopal.



Neprijetna težava, o kateri se premalo govori

Avtorica: **Katarina Ravnik**

Čezmerno potenje stopal ali hiperhidroza je težava, s katero se srečuje veliko ljudi, vendar o njej redko govorimo odkrito. Mokre nogavice, neprijeten občutek v čevljih in skrb zaradi vonja lahko posameznika spremljajo vsak dan, pogosto pa vplivajo tudi na samozavest in sproščenost v družbi. Marsikdo ob tem občuti zadrego. Marsikdo pomisli, da gre za posledico slabe higiene, vendar to ne drži. Čezmerno potenje stopal je pogosta težava, ki ima lahko različne vzroke, predvsem pa obstajajo načini, kako jo omiliti.

Potenje je sicer normalen in pomemben telesni proces. Telo se z njim ohlaja in uravnava temperaturo. Stopala vsebujejo veliko število znojnic, zato se na tem delu telesa hitro pojavi vlaga, še posebej v toplih mesecih ali med telesno dejavnostjo. Pri nekaterih ljudeh pa znojnice delujejo izraziteje kot običajno. Takrat govorimo o čezmernem potenju oziroma hiperhidrozi. Stopala so lahko ves čas vlažna, ne glede na temperaturo ali dejavnost, kar povzroča številne neprijetnosti.

Andreja Jenko Dremelj, medicinska pedikerka iz Kranja, je za našo revijo povedala, da so vzroki za čezmerno potenje stopal različni. »Pogosto gre za dedno nagnjenost, pomembno vlogo pa imajo tudi stres, nervoja in čustvena napetost. Veliko ljudi opazi, da se stopala bolj potijo pred pomembnimi dogodki, med stresnimi situacijami ali kadar so pod pritiskom. Na delovanje znojnic namreč vpliva živčni sistem, zato so čustva pogosto tesno povezana s potenjem.«

Kot je še dejala medicinska pedikerka, težavo lahko dodatno poslabša neustrezna obutev. »Čevlji iz umetnih materialov in obutev brez zračenja ustvarjajo toplo in vlažno okolje, v katerem stopalo težko diha. Podobno

velja za sintetične nogavice, ki vlage ne odvajajo učinkovito. Zaradi tega se znoj zadržuje na koži, stopala pa ostajajo mokra večji del dneva. Pri nekaterih ljudeh se potenje okrepiti tudi v obdobjih hormonskih sprememb, na primer v puberteti, med nosečnostjo ali v menopavzi. Redkeje je lahko povezano tudi z določenimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen, motnje ščitnice ali nevrološke težave.«

Znoj nima vonja

Veliko ljudi najbolj moti neprijeten vonj, ki spremlja potenje stopal. Vendar pa znoj sam po sebi skoraj nima vonja. Neprijeten vonj nastane predvsem zaradi bakterij, ki se razmnožujejo v toplem in vlažnem okolju. Zaprti čevlji, vlažne nogavice in dolgotrajna vlaga ustvarjajo idealne pogoje za razvoj bakterij in glivic. Zaradi tega se lahko poleg vonja pojavijo tudi srbenje, razdražena koža ali glivične okužbe.

Čeprav težava ni nevarna, lahko pomembno vpliva na kakovost življenja. Nekateri ljudje se zaradi nje izogibajo sezuvanju čevljev v družbi, športnim dejavnostim ali obiskom pri prijateljih. Pri mladostnikih lahko močno vpliva na

samozavest, saj jih skrbi odziv okolice. Pogosto se pojavi občutek sramu, zaradi katerega ljudje težavo skrivajo in o njej ne govorijo niti z zdravnikom.

Ali se lahko pozdravi?

Čezmerno potenje stopal je veliko pogostejše, kot si mislimo, in ni povezano s slabo higieno ali neurejenostjo. Čeprav lahko povzroča nelagodje in vpliva na samozavest, obstajajo učinkoviti načini, kako si pomagati. Že manjše spremembe pri negi stopal in izbiri obutve lahko marsikomu prinesejo veliko olajšanje, v primeru hujših težav pa lahko pomembno pomagajo tudi strokovni nasveti in sodobne metode zdravljenja.

Čezmerno potenje stopal se lahko zdravi na več načinov, odvisno predvsem od tega, kako izrazita je težava in koliko vpliva na vsakdanje življenje. Pri večini ljudi se zdravljenje začne s preprostimi ukrepi, pri hujših oblikah pa pridejo v poštev tudi dermatološki postopki.

Najpogosteje se najprej priporočajo posebni antiperspiranti za stopala. Ti vsebujejo aluminijeve soli, ki začasno zmanjšajo delovanje znojnic. Nanašajo se na suho kožo, običajno zvečer pred spanjem, ko so znojnice

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Kaj je iontoforeza?

Iontoforeza je ena izmed učinkovitejših metod zdravljenja čezmernega potenja stopal, predvsem kadar antiperspiranti in osnovni ukrepi ne prinesejo dovolj izboljšanja. Gre za neinvaziven postopek, ki se v dermatologiji uporablja že vrsto let in lahko pri mnogih ljudeh občutno zmanjša potenje.

Postopek poteka tako, da oseba stopala položi v plitvo posodo z vodo, skozi katero teče blag električni tok. Tok je zelo šibek in varen, njegov namen pa je začasno zmanjšati delovanje znojnic. Električni tok začasno umiri prenos signalov do znojnic, zaradi česar se izločanje znoja zmanjša.

Terapija običajno traja približno 20 do 30 minut. Na začetku je potrebnih več zaporednih terapij, pogosto tri- do štirikrat tedensko, dokler se potenje ne zmanjša. Ko se stanje izboljša, večina ljudi potrebuje le še vzdrževalno terapijo, na primer enkrat tedensko ali na nekaj tednov, odvisno od posameznika.

Veliko ljudi zanima, ali je postopek boleč. Večina opisuje občutek kot blago mravljinčenje ali rahlo zbadanje. Terapija praviloma ni boleča, lahko pa je nekoliko neprijetna, predvsem pri višjih jakostih toka ali če ima oseba razpoke oziroma ranice na koži. Zato se iontoforeza običajno ne izvaja na poškodovani ali vneti koži.

Prednost iontoforeze je, da ne vključuje zdravil ali kirurških posegov, zato ima relativno malo stranskih učinkov. Po terapiji se lahko pojavi rahla suhost, rdečina ali občutek draženja kože, vendar so ti učinki običajno blagi in prehodni.

Metoda je posebej primerna za ljudi, ki imajo izrazito potenje stopal in jih težava ovira v vsakdanjem življenju. Pri mnogih se količina potenja zmanjša že po nekaj tednih rednih terapij. Učinkovitost je pogosto zelo dobra, vendar zdravljenje ne odpravi težave trajno. Ko se terapije prekinajo, se potenje sčasoma običajno vrne, zato je potrebno vzdrževanje rezultatov.

Danes obstajajo tudi naprave za domačo uporabo, kar mnogim omogoča bolj redno in praktično izvajanje terapij. Pred uporabo je vseeno priporočljiv posvet z dermatologom ali drugim strokovnjakom, ki svetuje glede pravilne uporabe in ustrezne jakosti toka.

Iontoforeza ni primerna za vsakogar. Odsvetuje se ljudem s srčnim spodbujevalnikom, določenimi srčnimi boleznimi, kovinskimi vsadki na območju terapije ter nosečnicam. Prav tako se terapija ne izvaja na poškodovani koži ali pri aktivnih okužbah.

manj aktivne. Pri blažjih do zmernih težavah lahko že to prinese precejšnje izboljšanje.

Pomemben del zdravljenja je tudi ustrezna nega stopal. Priporočljivo je vsakodnevno umivanje in natančno sušenje stopal, predvsem med prsti, saj vlaga spodbuja razvoj bakterij in glivic. Veliko pomaga tudi redna menjava nogavic ter izbira zračne obutve iz naravnih materialov. Če se stopala močno potijo, je dobro čevlje menjavati in jim omogočiti, da se med uporabo popolnoma posušijo.

Nekaterim pomagajo pudri za stopala ali posebni vložki, ki vpijajo vlago in zmanjšujejo neprijeten vonj. Domače metode, kot so kopeli s črnim čajem ali hrastovim lubjem, lahko pri nekaterih ljudeh začasno zmanjšajo potenje, čeprav učinki običajno niso dolgoročni.

Dermatološko in kirurško zdravljenje

Kadar težava vztraja ali močno vpliva na kakovost življenja, lahko dermatolog predlaga iontoforezo. To je postopek, pri katerem stopala

nekaj časa počivajo v vodni kopeli, skozi katero teče blag električni tok. Postopek zmanjša aktivnost znojnic in je pri mnogih ljudeh zelo učinkovit. Običajno je potrebnih več terapij, nato pa vzdrževalno zdravljenje.

Ena izmed možnosti zdravljenja je tudi z botoksom oziroma botulinom toksinom. Injekcije začasno blokirajo živčne signale, ki spodbujajo znojnice. Učinek traja več mesecev, nato je treba postopek ponoviti. Metoda je učinkovita, vendar je lahko nekoliko neprijetna zaradi več injekcij v območje stopal.

V hujših primerih zdravniki včasih predpišejo zdravila, ki zmanjšujejo potenje po telesu. Ker lahko povzročajo neželene učinke, kot so suha usta, utrujenost ali pospešen srčni utrip, se uporabljajo previdno in predvsem pri izrazitih težavah.

Kirurško zdravljenje je redkejšo in rezervirano za najtežje oblike hiperhidroze, kadar druge metode niso uspešne. Pri potenju stopal se uporablja precej redkeje kot pri potenju dlani.

Nekateri drugi postopki za zmanjševanje potenja

Lasersko uničenje znojnic

Pri laserskem zdravljenju zdravnik z lasersko energijo segreje in poškoduje znojnice, s čimer zmanjša njihovo delovanje. Postopek je minimalno invaziven in se uporablja predvsem pri čezmernem potenju pazduh. Okrevanje je običajno hitro, lahko pa se pojavijo prehodna oteklina, občutljivost ali modrice.

Mikrovalovno uničenje znojnic

Gre za metodo, pri kateri se z mikrovalovi segreva področje znojnic in jih trajno uniči. Najbolj znan sistem za tovrstno zdravljenje je miraDry. Prednost metode je, da deluje ciljno na znojnice, pri tem pa čim manj poškoduje okoliško tkivo. MiraDry se najpogosteje uporablja za zmanjševanje čezmernega potenja v pazduhah. Deluje z mikrovalovno energijo, ki trajno uniči znojnice v podkožju. Ker se znojnice po uničenju ne obnovijo, je učinek dolgotrajen. Poseg poteka ambulantno, običajno v lokalni anesteziji.

Kiretaža znojnic

Kiretaža je manjši kirurški poseg, pri katerem zdravnik skozi drobne reze mehansko odstrani ali postrga znojnice pod kožo. Pogosto se uporablja pri zdravljenju hujših oblik čezmernega potenja v pazduhah. Poseg se izvaja v lokalni anesteziji.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Zdravljenje z botulinom

Botulin toksin deluje tako, da blokira živčne signale, ki spodbujajo znojnice k izločanju znoja. Znojnice sicer ostanejo, vendar zaradi prekinitve živčnih signalov izločajo precej manj znoja.

Postopek izvaja zdravnik, običajno dermatolog. Med terapijo v kožo stopal z drobnimi injekcijami vnese majhne količine botulin toksina. Ker so stopala zelo občutljivo področje, je zdravljenje lahko nekoliko neprijetno ali boleče. Zato se pogosto uporablja lokalna anestezija v obliki kreme, hlajenja ali drugih metod za zmanjšanje bolečine.

Učinek se ne pojavi takoj. Večina ljudi opazi izboljšanje v nekaj dneh do dveh tednih po posegu. Potenje se nato izrazito zmanjša, učinek pa običajno traja od štiri do šest mesecev, pri nekaterih tudi dlje. Ker delovanje ni trajno, je treba zdravljenje občasno ponoviti.

Kot pri vsakem medicinskem posegu pa so možni tudi stranski učinki. Po injekcijah se lahko pojavijo prehodna bolečina ali občutljivost, rahla oteklina, rdečina in modrice na mestu vboda. Redkeje se lahko pojavi začasna mišična oslabeledost v stopalu, vendar so resnejši zapleti zelo redki, kadar poseg izvaja izkušen strokovnjak.

ABC

- A** Poleti dejavniki lahko vplivajo na delovanje zdravil.
- B** Vročina lahko pospeši absorpcijo nekaterih zdravil.
- C** Nekatera zdravila povečajo občutljivost kože na sonce.



Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil

Avtorica: **Nika Arsovski**

Farmakokinetika je veja farmakologije, ki proučuje »obnašanje« zdravila v organizmu; od stopnje absorpcije do prenosa po telesu pa vse do biološke preobrazbe in izločanja. Prav s pomočjo dragocenih farmakokinetičnih dognanj pa je mogoče podrobneje razumeti tudi spremembe v delovanju posameznih zdravil v poletnem času. Dehidracija, poletna vročina, pospešeno potenje, vse to so dejavniki, ki vplivajo na samo delovanje zdravila, tako na njihovo učinkovitost kot tudi stranske učinke. Po drugi strani lahko zaradi uživanja posameznih zdravil v poletnem času postanemo bolj občutljivi na vročino in UV-sevanje.



Sara Korošec, mag. farm.,
spec. klin. farm.

Farmakokinetika proučuje procese v telesu po zaužitju zdravila, v katere je vključena zdravilna učinkovina. Poglavitni farmakokinetični procesi so sproščanje, absorpcija, porazdelitev, metabolizem in izločanje. Farmakokinetika preučuje kinetiko teh procesov in se ukvarja s tem, kakšna je hitrost absorpcije zdravilnih učinkovin in izločanje le teh, pa tudi s koncentracijami na različnih mestih v organizmu in njihovo časovno odvisnostjo. Ukvarja se tudi s količino učinkovine, ki iz farmacevtske oblike preide v sistemski obtok, pri tem pa se osredotoča tudi na dejavnike, kot

so sama vrsta farmacevtske oblike, velikost posameznega odmerka ter pogostost odmerjanja. Ti elementi so ključni pri določanju ustreznega režima odmerjanja zdravilnih učinkovin v različnih farmacevtskih oblikah, saj le premišljeno odmerjanje omogoča doseganje optimalnega terapevtskega učinka in hkrati zagotavlja varnost uporabe. V sklopu farmakokinetičnega znanja pa je mogoče osvetliti tudi delovanje zdravilnih učinkovin v poletnem času. Naše telo v najbolj vročih mesecih leta deluje nekoliko drugače – zaradi visokih temperatur se pogosteje pospešeno potimo, za uravnoteženo delovanje organizma pa le to potrebuje večji vnos tekočin. A posamezna zdravila lahko ob vročini povzročijo prenizek krvni tlak, kar se odrazi v težavah z ledvicami in z omotico, druga, da smo bolj občutljivi na UV-sevanje, kar pomeni, da smo dovzetnejši za opekline in izpuščaje na koži. Tretja zdravila lahko zmanjšajo zmoglost telesa za potenje in s tem otežijo ohlajanje telesa, medtem ko lahko po drugi plati visoke temperature vpli-

vajo na absorpcijo zdravil in hitrost njihove presnove. Pozorni pri tem moramo biti vsi, še posebej pa starejši in kronični bolniki, ki so še bistveno bolj ranljivi.

Kako vročina vpliva na delovanje zdravil?

»Visoke poletne temperature lahko vplivajo na delovanje zdravil na več načinov, predvsem posredno preko sprememb v telesni temperaturi, hidraciji ter delovanju srca in ledvic. Vročina sama po sebi običajno ne spremeni neposredno presnove večine zdravil, pomembne pa so fiziološke spremembe, ki jih sprožijo predvsem širjenje krvnih žil, povečano znojenje in spremembe v prekrvavitvi organov,« pojasni **Sara Korošec, mag. farm., spec. klin. farm.**, iz Zdravstvenega doma Ljubljana in nadaljuje: »Ko se telo segreva, se krvne žile razširijo, da bi lažje oddajale toploto, hkrati pa se poveča potenje. Če izgubljene tekočine ne nadomeščamo ustrezno, lahko pride do dehidracije in zmanjšanja volu-

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

»Nekatera zdravila lahko zmanjšajo sposobnost telesa za uravnavanje telesne temperature ali zmanjšajo potenje, zaradi česar je tveganje za pregrevanje organizma večje.«

mna krvi. To lahko vpliva na porazdelitev zdravil po telesu in pri nekaterih zdravilih povzroči višje koncentracije v krvi. Poleg tega lahko dehidracija zmanjša ledvični pretok krvi in upočasni izločanje zdravil iz organizma. Pri določenih zdravilih lahko vročina vpliva tudi na hitrost absorpcije, na primer pri zdravilih v obliki obližev ali podkožnih injekcij, kjer povečana prekrvavitev kože pospeši prehod učinkovine v krvni obtok.« Poleg vpliva vročine na delovanje zdravil velja opozoriti tudi na obratno povezavo – nekatera zdravila lahko vplivajo na sposobnost telesa, da zaznava in uravnava telesno temperaturo. Raziskava znanstvenikov z Univerze v Južni Avstraliji ter z Univerze v Adelajdi se je dotaknila vpliva nekaterih zdravil za uravnavanje krvnega tlaka, diuretikov in zdravila za posamezna psihiatrična stanja na motnje termoregulacije. V sklopu raziskave so akterji poudarili, da se z vročino poveča tveganje za odpoved ledvic, visoke temperature pa lahko sočasno z dehidracijo pri ljudeh, ki jemljejo veliko različnih zdravil, močno povečajo smrtnost v času vročinskih valov.

Kateri bolniki so bolj izpostavljeni tveganjem?

Poletni dejavniki so bistveno bolj izraziti pri nekaterih posameznih vrstah zdravil, poudari klinična farmacevtka: »Poleti so najbolj izpostavljeni bolniki, ki jemljejo zdravila, ki povečajo izločanje tekočine iz telesa – diuretike, zdravila za zniževanje krvnega tlaka, zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, litij ter nekatera zdravila za zdravljenje duševnih motenj. Diuretiki povečujejo izločanje tekočine iz telesa, zato lahko v kombinaciji z visokimi temperaturami hitreje pride do

dehidracije in motenj elektrolitov. Pri antihipertenzivih lahko vročina dodatno okrepi učinek zdravljenja in povzroči prenizek krvni tlak. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo lahko spremembe v prehranjevanju, večja telesna dejavnost in vpliv temperature na absorpcijo inzulina povečajo tveganje za hipoglikemijo. Posebna skupina so antipsihotiki, antiholinergiki in nekateri antidepressivi, saj lahko zmanjšajo sposobnost telesa za uravnavanje telesne temperature ali zmanjšajo potenje, zaradi česar je tveganje za pregrevanje organizma večje. Pri bolnikih, ki uporabljajo transdermalne obliže, lahko toplota pospeši sproščanje zdravila skozi kožo in poveča tveganje za neželene učinke.«

Zaradi poletne vročine se bistveno intenzivneje potimo in posledično bolj pospešeno izgublamo vodo in elektrolite. Če tekočine ne nadomeščamo ustrezno, se zmanjša volumen krvi in telesnih tekočin, zaradi česar se lahko koncentracija nekaterih zdravil v telesu poveča, kar lahko predstavlja večje tveganje za neželene učinke ali celo toksičnost. A tudi pretiran vnos tekočine, brez ustreznega vnosa elektrolitov, lahko povzroča neravnovesje v telesu. Sploh motnje v ravnovesju natrija v krvi, opozori sogovornica, kar lahko vpliva na splošno zdravstveno stanje in odziv organizma na zdravljenje: »Posebej pozorni morajo biti starejši bolniki, bolniki s srčnim popuščanjem, ledvično boleznijo ter tisti, ki jemljejo več zdravil hkrati. V poletnih mesecih je zato pomembno vzdrževati ustrezno hidracijo, predvsem z rednim pitjem tekočin in prilagajanjem vnosa glede na telesno dejavnost, zdravstveno stanje in vremenske razmere.«

Nikar ne pozabite na primerno shranjevanje zdravil

Na učinek zdravila v poletnih mesecih lahko vpliva tudi njegovo (ne)pravilno shranjevanje. V poletnem času namreč temperature čez dan kaj hitro presežejo 30 °C, medtem ko naj bi po priporočilih zdravila (po večini) shranjevali na sobni temperaturi, nekatera celo v hladilniku. Vročina in neposredna sončna svetloba zato lahko okrnita njihovo delovanje, saj visoke temperature lahko pospešijo razgradnjo zdravilnih učinkovin ter posledično zmanjšajo učinkovitost zdravila. V nekaterih primerih celo vodijo v sicer neznatne stranske učinke. Nekatera zdravila (npr. posamezni antibiotiki, zdravila za uravnavanje srčnega ritma, protibolečinska zdravila ...) lahko ob stiku s sončno svetlobo povzročijo svetlobno preobčutljivost, ki se kaže s pordelostjo kože in opeklinami.

»Visoke temperature lahko vplivajo tudi na stabilnost zdravil in s tem na njihovo učinkovitost ter varnost. Vsako zdravilo ima določene pogoje shranjevanja, ki jih določi proizvajalec na podlagi študij stabilnosti. Če so ta priporočila presežena, lahko pride do razgradnje učinkovine, zaradi česar zdravilo ne deluje več tako, kot bi moralo,« pojasni Sara Korošec in doda: »Med najbolj temperaturno občutljivimi zdravili je inzulin. Izpostavljenost

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?



visokim temperaturam lahko zmanjša njegovo učinkovitost in vodi v slabšo urejenost krvnega sladkorja. Posebno pozornost je treba nameniti zdravilom, za katera je zahtevana hladna veriga. Takšna zdravila, med katera sodi tudi večina inzulinov, je treba shranjevati v hladilniku pri temperaturi med 2 in 8 °C. V poletnih mesecih je priporočljivo, da bolniki po ta zdravila pridejo v lekarno s prenosno hladilno torbo, saj tako med transportom lažje zagotovijo ustrezno temperaturo. Tudi nekateri antibiotiki po pripravi suspenzije zahtevajo shranjevanje v hladilniku. Pri inhalatorjih lahko visoke temperature vplivajo na tlak v vsebniku in pravilnost odmerjanja. Zdravil zato ne smemo puščati v avtomobilu, na okenskih policah ali na neposredni sončni svetlobi.«

Na katere opozorilne znake morajo biti bolniki poleti še posebej pozorni?

Tudi sicer velja, da se ob poletni vročini zadržujete v senci in hladu, pri tem pa zaužijete dovolj tekočine. V primeru jemanja zdravila bodite še posebej pozorni na spremembe v počutju, ki se pojavijo nenadoma ali pa so izrazitejšje kot običajno. Ob tem sogovornica kot opozorilne znake navede omotico, izrazito

utrujenost, zaspanost, zmedenost, glavobol, mišične krče, slabost, občutek nestabilnosti pri vstajanju ter omedlevalo. Vsi ti simptomi so lahko pokazatelj dehidracije, motnje elektrolitov ali pretiranega učinka nekaterih zdravil: »Bolniki morajo biti pozorni tudi na znake, da zdravljenje ni več optimalno učinkovito, na primer na poslabšanje urejenosti krvnega tlaka, krvnega sladkorja, težje dihanje pri bolnikih z astmo ali KOPB oziroma ponovni pojav simptomov kronične bolezni. Posvet z zdravnikom ali farmacevtom je priporočljiv ob pojavu kakršnih koli novih, nenavadnih ali vztrajnih simptomov, zlasti ob znakih dehidracije (izrazita žeja, suha usta, zmanjšano uriniranje), omotici, izrazitem padcu krvnega tlaka, ponavljajočih se hipoglikemijah, motnjah zavesti ali drugih težavah, ki se pojavijo oziroma poslabšajo v času vročine. Na posvet je smiselno pomisliti tudi takrat, ko bolnik opaža, da zdravilo deluje drugače kot običajno – bodisi premočno, kar se lahko kaže s povečano utrujenostjo, zaspanostjo ali neželenimi učinki, bodisi preslabo, kar se kaže s slabšo urejenostjo osnovne bolezni. Pravočasno prepoznavanje teh sprememb in strokovni posvet lahko preprečita resnejše zaplete ter omogočita varno in učinkovito prilagoditev zdravljenja v poletnih mesecih.«

»Visoke temperature lahko vplivajo tudi na stabilnost zdravil in s tem na njihovo učinkovitost ter varnost. Vsako zdravilo ima določene pogoje shranjevanja, ki jih določi proizvajalec na podlagi študij stabilnosti.«

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Podarimo zdravje

GOD-OM

Kakovostni ortopedski pripomočki za aktivno življenje.



Olajšanje že danes.



PREVERITE PONUDBO

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



NARAVA POMAGA

Konopljinno olje:

- za srce, ožilje, možgane, imunski sistem, kožo, lase, nohte
- vsebuje omega 3 in 6, B kompleks, Vitamin C, E
- 1 žlica na dan



Pokličite nas! Z veseljem svetujemo in pomagamo!

Tel.: 051 302 734 | www.konopljapuravida.com



ABC

- A** Nekateri občutijo pekočo bolečino v podplatu, mravljinice, elektriziranje ali vročino v stopalu.
- B** Eden najpogostejših vzrokov je poškodba gležnja, predvsem zvin.
- C** Veliko ljudi pred postavitvijo diagnoze obiše več različnih strokovnjakov.

Skriti vzrok bolečin v stopalu

Avtorica: Katarina Ravnik

Bolečina, mravljinice ali pekoč občutek v stopalu pogosto pripišemo utrujenosti, neprimerni obutvi ali »slabi cirkulaciji« v tem predelu. Včasih pa je vzrok drugje – v utesnitvi živca v predelu gležnja. Temu stanju pravimo sindrom tarzalnega kanala.

Ko govorimo o težavah z živci zaradi utesnitve, večina ljudi najprej pomisli na sindrom karpalnega kanala v zapestju. Veliko manj znano pa je, da se podobna težava lahko pojavi tudi v stopalu. Gre za sindrom tarzalnega kanala – stanje, pri katerem pride do pritiska na pomemben živec na notranji strani gležnja. Diagnoza ni prav pogosta in strokovnjaki menijo, da je sindrom pogosto spregledan ali napačno pripisan drugim težavam stopala.

Kaj je tarzalni kanal? Tarzalni kanal je ozek anatomski prostor na notranji strani gležnja. Skozenj potekajo kite, krvne žile in tibialni živec, ki oživčuje del stopala. Prostor je razmeroma majhen, zato lahko že manjše otekanje, vnetje ali sprememba v okolici povzroči pritisk na živec. Ko se to zgodi, se začnejo pojavljati značilni simptomi utesnitve živca.

Težava je po mehanizmu zelo podobna sindromu karpalnega kanala. Tudi tam pride do pritiska na živec v omejenem prostoru. Razlika je predvsem v tem, da se pri sindromu tarzalnega kanala simptomi pojavljajo v stopalu in gležnju, zaradi česar je stanje pogosto težje prepoznati. Bolečine v stopalu imajo namreč številne druge možne vzroke – od plantarnega fasciitisa do težav s sklepi, tetivami ali celo hrbtenico.

Kako se kaže?

Simptomi so lahko zelo različni. Nekateri ljudje občutijo pekočo bolečino v podplatu, drugi mravljinice, elektriziranje ali občutek vročine v stopalu. Včasih imajo občutek, kot da hodijo po kamenčkih ali da imajo v čevlju nekaj motečega, čeprav tam ni ničesar. Ker se težave običajno razvijajo postopoma, jih marsikdo dolgo ignorira ali jih pripisuje utrujenosti, starosti, športni obremenitvi ali neprimerni obutvi.

Simptomi se lahko pojavljajo občasno ali pa postanejo stalni. Pri nekaterih ljudeh se poslabšajo med hojo, tekom ali dolgotrajnim stanjem. Drugi opažajo težave predvsem ponoči, ko jih mravljinice ali pekoča bolečina prebuja iz spanja. Pogosto se simptomi širijo iz notranje strani gležnja proti podplatu ali prstom. V hujših primerih se lahko pojavi tudi oslabelost mišic stopala.

Vzroki in dejavniki tveganja

Vzroki za nastanek sindroma tarzalnega kanala so različni. Eden najpogostejših je poškodba gležnja, predvsem zvin. Po poškodbi lahko pride do otekanja ali brazgotinjenja tkiv, ki začnejo pritiskati na živec. Težave se pogosteje pojavljajo tudi pri ljudeh

s ploskim stopalom, saj spremenjena biomehanika stopala povečuje napetost v predelu tarzalnega kanala.

Pogost dejavnik tveganja so tudi ponavljajoče se obremenitve. Tekalci, pohodniki in ljudje, ki pri delu veliko stojijo ali hodijo, lahko sčasoma razvijejo draženje tkiv okoli živca. K nastanku težav lahko prispevajo tudi vnetja kit, revmatične bolezni, sladkorna bolezen ali različne tvorbe, kot so ganglioni oziroma ciste. V nekaterih primerih pa natančnega vzroka sploh ni mogoče določiti.

Diagnosticiranje

Zaradi raznolikosti simptomov postavitve diagnoze ni vedno preprosta. Veliko ljudi pred postavitvijo diagnoze obiše več različnih strokovnjakov. Bolečina v stopalu je namreč zelo pogost simptom, ki ga lahko povzročajo številna stanja. Zdravnik ali fizioterapevt mora zato najprej izključiti druge možnosti, kot so plantarni fasciitis, utesnitve živcev v hrbtenici, artritis ali težave s prekrvavitvijo.

Pomemben del diagnostike je natančen pogovor o simptomih. Zdravnika zanima, kdaj se težave pojavljajo, kaj jih poslabša in kako dolgo trajajo. Pri kliničnem pregledu lahko pritisk na območje tarzalnega kanala sproži

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

mravljinca ali elektrizirajoč občutek v stopalu, kar kaže na draženje živca.

Včasih so potrebne dodatne preiskave. Ultrazvok ali magnetna resonanca lahko pokažeta otekanje tkiv, vnetja ali morebitne tvorbe, ki pritiskajo na živec. Pogosto se uporablja tudi EMG oziroma preiskava prevajanja živcev, s katero ocenijo delovanje živca. Kljub temu pa rezultati niso vedno povsem jasni, zato diagnoza pogosto temelji na kombinaciji simptomov, pregleda in dodatnih preiskav.

Zdravljenje

Veliko ljudi sindrom tarzalnega kanala sprva podcenjuje. Ker simptomi prihajajo in odhajajo, jih pogosto ne jemljejo resno. A dolgotrajna utesnitev živca lahko povzroči trajnejše spremembe. Če se pojavijo stalna odrevenelost, oslabeledost stopala ali težave pri hoji, je pomembno čim prej poiskati strokovno pomoč.

Operacija največkrat ni potrebna. V začetnih fazah je običajno najprej konservativno zdravljenje. Pomemben del terapije je zmanjšanje obremenitev, ki dražijo živec. To lahko pomeni začasno opustitev teka, daljših pohodov, izogibanje pa se je treba tudi dolgotrajnemu stanju.

Veliko vlogo ima tudi izbira obutve. Preozki ali nestabilni čevlji lahko povečujejo pritisk v predelu gležnja in stopala. Nekaterim pomagajo ortopedski vložki, ki izboljšajo položaj stopala in zmanjšajo obremenitev živca. Posebej pri ploskem stopalu lahko ustrezna podpora stopalnega loka pomembno zmanjša simptome.

Pogosto se priporoča fizioterapija. Ta lahko vključuje vaje za izboljšanje gibljivosti gležnja, krepitev mišic stopala in tehnike za zmanjšanje draženja živca. Nekateri terapevti uporabljajo tudi mobilizacijo živca oziroma tako imenovane nevrodinamične vaje, s katerimi poskušajo izboljšati drsenje živca skozi tarzalni kanal.

V akutni fazi lahko pomagata počitek in hlajenje bolečega predela. V določenih primerih zdravniki predpišejo protivnetna zdravila ali injekcije za zmanjšanje vnetja in otekanja. Pomembno pa je razumeti, da zdravila običajno ne odpravijo vzroka težave, ampak predvsem blažijo simptome.

Če konservativno zdravljenje ne pomaga in simptomi trajajo več mesecev, lahko pride v poštev operacija. Pri operativnem posegu kirurg sprosti pritisk na živec tako, da razširi prostor v tarzalnem kanalu. Uspešnost operacije je odvisna od več dejavnikov, med drugim od trajanja težav in stopnje poškodbe živca. Na splošno velja, da zgodnejše zdravljenje prinaša boljše rezultate.

Pomembno se je zavedati, da živci okrevajo počasi. Tudi kadar je zdravljenje uspešno, lahko izboljšanje traja več tednov ali mesecev. Nekateri simptomi, zlasti mravljinca ali občutek občutljivosti, lahko vztrajajo še nekaj časa po zmanjšanju pritiska na živec.

Določeno vlogo pri preprečevanju težav ima tudi življenjski slog. Postopno povečevanje športnih obremenitev, primerna športna obutev, skrb za gibljivost gležnja in vzdrževanje primerne telesne teže lahko zmanjšajo tveganje preobremenitve stopala. Pomembno je tudi pravočasno zdravljenje poškodb gležnja, saj lahko nezadostno rehabilitirani zvini kasneje prispevajo k nastanku težav.

Sindrom tarzalnega kanala je morda manj znan kot druge težave stopala, vendar lahko močno vpliva na kakovost življenja. Hoja, šport, delo in celo počitek lahko postanejo neprijetni zaradi stalnega draženja živca. Prav zato je pomembno, da smo pozorni na simptome, ki trajajo dlje časa, predvsem kadar se pojavljajo mravljinca, pekoča bolečina ali občutek elektriziranja v stopalu.

Preiskava EMG

S preiskavo EMG (elektromiografijo) zdravniki ocenjujejo delovanje živcev in mišic. Pogosto jo uporabljajo pri sumu na utesnitve živcev, na primer pri sindromu tarzalnega kanala, sindromu karpalnega kanala, išiasu ali drugih nevroloških težavah.

EMG je običajno kratka in varna preiskava, čeprav je lahko na trenutke nekoliko neprijetna.

Sestavljena je iz dveh delov. V prvem delu zdravnik preverja, kako hitro in učinkovito živci prevajajo električne signale. Na kožo namesti majhne elektrode, podobne nalepkam. Nato skozi živec pošilja zelo blage električne impulze. Ob tem lahko človek občuti kratke sunke ali trzljaje mišic. Občutek je nekoliko nenavaden, vendar impulzi trajajo zelo kratek čas.

Ta del preiskave pokaže, ali je prevajanje živca upočasnjeno, kar se pogosto zgodi pri utesnitvah ali poškodbah živcev.

V drugem delu zdravnik v izbrane mišice vstavi zelo tanko igelno elektrodo. Ta beleži električno aktivnost mišice med mirovanjem in med aktivacijo mišice. Med preiskavo vas zdravnik lahko prosi, da mišico sprostite ali jo rahlo napnete.

Igle niso namenjene injiciranju zdravil ali odvzemu krvi, ampak samo merjenju aktivnosti mišice. Občutek je podoben kot pri vbodu tanke injekcijske igle.

Posebna priprava večinoma ni potrebna. Priporočljivo je, da je koža čista in brez krem ali losjonov, da oblečete udobna oblačila in da zdravniku poveste, ali jemljete zdravila za redčenje krvi in ali imate srčni spodbujevalnik. Po preiskavi lahko ostane blaga občutljivost mišic ali manjša modrica na mestu vboda, vendar težave običajno hitro minejo. Pri sindromu tarzalnega kanala EMG pomaga ugotoviti, ali tibialni živec res deluje slabše zaradi pritiska v predelu gležnja. Včasih pa je rezultat lahko tudi normalen, predvsem v zgodnjih fazah bolezni, zato zdravniki diagnoze ne postavljajo samo na podlagi EMG-ja, ampak upoštevajo tudi simptome in klinični pregled.

Kaj je sindrom karpalnega kanala

Sindrom karpalnega kanala je stanje, pri katerem pride do utesnitve medianega živca v zapestju. Najpogosteje se kaže kot mravljinčenje, odrevenelost ali bolečina v palcu, kazalcu in sredincu, včasih tudi zmanjšana moč prijema in padanje predmetov iz rok. Težave se pogosto poslabšajo ponoči ali pri ponavljajočih se gibih zapestja, na primer pri delu z računalnikom ali ročnih opravilih. Zdravljenje vključuje razbremenitev zapestja, opornice, fizioterapijo, protivnetna zdravila, v hujših primerih pa tudi operativni poseg.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?



ABC

- A** Anafilaktični šok je najhujša oblika alergijske reakcije.
- B** KME lahko povzroči hude nevrološke zaplete.
- C** V gorah je povečano tveganje za nesreče in dehidracijo.



Poletje na prostem

Avtorica: **Nika Arsovski**

Poleti ljudje bistveno več časa preživimo na prostem, po raziskavah sodeč od dva- do štirikrat več kot pozimi. Topli sončni žarki pa na plano privabijo tudi tiste, ki se sicer raje zadržujejo med štirimi stenami fitnessov in telovadnic. Dolgi dnevi in lepo vreme nas namreč spodbudita, da pogosteje izbiramo dejavnosti na prostem, pa najsi gre le za druženje s prijatelji ali gibanje. Ob lepoti, ki nam jo ponuja okoliška narava, pa velja biti pozoren tudi na pajkovce in žuželke, s katerimi si delimo prostor, in na previdnost pri telesni dejavnosti – ta naj bo prilagojena našim zmožnostim, pri tem pa ne gre zanemariti pomena ustreznega ogrevanja in nekaterih drugih varnostnih ukrepov, s katerimi zmanjšamo tveganje za poškodbe.

S tem ko ljudje vse več časa poleti preživljamo na prostem, večkrat pridemo v stik z brenčnimi bitji, s katerimi si delimo naravo. Čeprav do pika čebele lahko pride skozi vse leto, so tako ti kot tudi vbodi os in drugih kožekrilcev pogostejši v poletnem času, ko se pogosteje družimo pod milim nebom, sploh jih privlačijo sladka živila iz naše košarice za piknik ter druge dobrote, tudi človeški znoj. Čeprav tovrstni piki za večino ljudi niso nevarni, lahko mesto vboda pordi, pojavi se oteklina, zato odstranimo želo, področje dodobra pregledamo in speremo pod tekočo vodo z milom, nato pa osušimo in hladimo. Ljudje z alergijo na pike žuželk morajo biti nekoliko bolj previdni. Ob prvem piku bo v njihovem organizmu prišlo do tvorbe protiteles, ki se vežejo na celice imunskega sistema, ob naslednjem strupu pa se bo na te celice vezal strup, kar bo sprožilo sproščanje mediatorjev iz mastocitov ter posledično alergijsko reakcijo – srbečica, oteklina, koprivnica, v primeru hujše reakcije tudi bolečine v trebuhu, vročina, krči v mišicah, oteženo dihanje. V skrajnem pri-

meru lahko pride do anafilaktičnega šoka, katerega znaki so otekanje ustnic, jezika, žrela ter oteženo dihanje, tudi krči, omotica in izguba zavesti. Niso pa le krilokožci v naravi tisti, ki predstavljajo nevarnost za naše zdravje.

Klopni meningoencefalitis in lajmska borelioza

Slovenija je namreč v samem evropskem vrhu držav po pojavnosti klopne meningoencefalitisa (KME), klopi pa se ne nahajajo le v gozdovih, temveč jih najdemo tudi na domačih vrtovih in v parkih. Najpogosteje so prisotni do nadmorske višine 600 m, tveganje za okužbo pa smo izpostavljeni vsi, ki se radi zadržujemo na prostem (tako pristočno kot tudi poklicno). KME poteka v dveh fazah; prva se začne okvirno teden dni po ugrizu okuženega klopa s simptomi, podobnimi gripu (slabost, utrujenost, vročina, bolečine v mišicah), in traja dva do tri tedne, nekaj tednov po izboljšanju počutja sledi druga faza, v kateri virus skozi krvno možgansko

pregrado preide v možgane. To se odrazi s hudimi glavoboli in visoko vročino, tudi z bruhanjem, vrtoglavico in otrdelostjo vratu, v skrajnem primeru celo z ohromitvijo dihalnih mišic. Če poleg vnetja možganskih ovojnic pride tudi do vnetja možganskega tkiva, se pojavijo še tresenje prstov, jezika, motnje zavesti, v 1–2 % se bolezen konča s smrtnim izidom. KME lahko močno okrne kakovost življenja tudi po samem okrevanju, npr. s trajnimi ohromitvami ali postencefalitičnim sindromom (glavoboli, tresavica ...). Najboljša zaščita pred KME je cepljenje, ki ga za posamezne starostne skupine krije osnovno zdravstveno zavarovanje, poleg tega se pred zadrževanjem v naravi zaščitite z uporabo repelenta in dolgimi rokavi, po vrnitvi domov pa telo temeljito pregledajte.

Za razliko od KME se pred lajmsko boreliozo ni mogoče zaščititi s cepljenjem. Bolezen je posledica bakterije *Borrelia burgdorferi sensu lato*, ki se ob ugrizu s klopa prenese na gostitelja. Do tega pride le v slabem odstotku primerov, saj je možnost za okužbo v prvih

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

24 urah majhna, nato pa se sčasoma stopnjuje. Prav zato je pozorno opazovanje telesa in iskanje klopov po prihodu domov še toliko bolj nujno. Boreliozna poteka v treh fazah; v prvi (tri dni do en mesec po ugrizu) se pojavijo neboleče rdečine na koži, ki se širijo v značilne kolobarje z bledenjem v sredini. Kasnejši fazi, ki se lahko razvijeta šele po mesecih ali letih, prizadeneta kožo, sklepe, živčevje, mišice, oči in srce, zato je zgodnje prepoznavanje v prvi fazi ključno za uspešno zdravljenje.

Bodite pozorni na športne poškodbe

Daljši dnevi in lepo vreme nas v poletnem času vabita na prosto, zato prostore fitnesa in telovadnice raje zamenjamo za krošnje dreves in zunanja igrišča, kjer pa se lahko zaradi stopnje dejavnosti in manj nadzora pogosto poveča tudi tveganje za poškodbe. Vsak izmed rekreativnih športnikov se je že kdaj soočil s poškodbo, najsi bo še tako pozoren in pazljiv. Poleg zunanjih dejavnikov tveganja, ki vplivajo na pojav poškodb (neprimerna oprema, vremenski pogoji, neprimerna podlaga ...), je namreč treba upoštevati tudi t. i. notranje dejavnike, ki so neposredno povezani z nami in nas naredijo bolj dovzetne za poškodbe (utrujenost, slaba telesna pripravljenost, bolezn, predhodne poškodbe, neprimerna regeneracija ...). V grobem bi lahko poškodbe razdelili na tiste, ki so posledice padcev, in druge, ki so posledica preobremenjenosti.

V primeru profesionalnih športnikov in rekreativcev gre največkrat za poškodbe kolen, gležnjev in ramenskega obroča. Praviloma so pogostejše v kontaktnih športih, kjer nismo odvisni le od nas samih, temveč tudi od drugih, s katerimi si delimo igrišče. Največkrat nas na to, da nečesa ne delamo prav, opozori prav bolečina, a številni v želji po kar najboljših rezultatih tega klica telesa preprosto ne slišimo. S tem se bolečine le še stopnjuje, vsaka poškodba pa še pospeši obrabo hrustanca, ki se sicer začne nekje po 30. letu starosti. Nemalokrat se tako zgodi, da odnehamo šele, ko bolečina postane premočna, v nekaterih primerih tudi kronična. Prav zato je treba k dejavnosti pristopiti z glavo, postopoma. Preobremenitve so vse prepogosto velik razlog za poškodbe, s pretiranjem pa naredimo bistveno več škode kot koristi.

Pred dejavnostjo se primerno ogrejte – ogrevanje za rekreativno vadbo naj traja od 10 do 15 minut. S tem boste pospešili delovanje srca in dihalnega sistema, s tem pa tudi povečali prekrvavljenost mišic in dvignili telesno temperaturo. Ogrevanje prilagodite dejavnosti, ki jo izvajate, in nekaj več pozornosti namenite tistim mišicam, kitam in ob sklepnim strukturam, ki bodo deležne večjih obremenitev. Po koncu vadbe nikar ne pozabite na raztezanje. Dobrodošlo je, da izberete več različnih oblik gibanja, saj so pri

»Če se poškodujete, v primeru ureznin ali zvinov rano očistite, ustavite krvavitev, poškodovani del immobilizirajte in ga po možnosti hladite, do pregleda pri zdravniku pa spremljajte stanje. Klopa čim prej odstranite s pinceto, mesto ugriza pa razkužite in opazujte. Pri piku čebele ali ose želo odstranite, mesto ohladite in spremljajte svoje počutje v primeru alergijske reakcije – ob oteženem dihanju, otekanju obraza ali omotici takoj poiščite nujno pomoč.«

vsakem športu ob prepogostem ponavljanju možne preobremenitve. Če niste prepričani, kako začeti ali pravilno stopnjevati vadbo, se pridružite organiziranim skupinam ali poiščite pomoč trenerjev, ki vas bodo seznanili s pravilno tehniko. Nikar ne pozabite, da je pomembna komponenta gibanja tudi počitek, ki našemu telesu omogoči, da se regenerira in si povrne moči.

Previdnost velja tudi v gorah

V poletnem času nas s svojimi lepotami vabi tudi visokogorje, zato ne preseneča, da se prav v tem času poveča obisk gora, tudi pri nas. Slovenske gore so praviloma nižje v primerjavi z gorami drugih alpskih držav, a naj vas to ne zavede, da se na pohod odpravite slabo ali povsem nepripravljene. Tudi poleti imajo gorski reševalci pri nas pogosto polne roke dela – nesreč v gorah je vedno več, samo lani je v slovenskih gorah ugasnilo 50 življenj. Zato velja na tem mestu opozoriti, da se priprava na pohod začne že doma, z izbiro ture, ki je primerna vaši telesi ter duševni pripravljenosti. Pogost vzrok za nesreče v gorah je neprimerna oprema, saj se pohodniki vse prevečkrat v hribe odpravijo neprimerno obuti ali

pa z nezadostno količino tekočine, mnogi tudi brez ustreznega znanja o uporabi posamezne opreme. Sploh pozorni naj bodo pri gorskih avanturah kronični bolniki, alergiki, ljudje s čezmerno telesno težo in starejši, ki jim je treba nameniti nekaj več pozornosti ter slediti njihovem tempu hoje. Posebno skrb namenimo tudi najmlajšim, izbirajmo ture, prilagojene njihovim zmožnostim, da jim privzgojimo ljubezen do hribolezanja, ne odpor.

Pa še nekaj zlatih pravil za obiske hribov in gora v poletnem času. Na pot se odpravite zgodaj, saj lahko poleti v popoldanskem času pride do poletnih neviht, k izčrpanosti pa lahko dodatno prispeva tudi poletna pripeka. Pred odhodom večkrat preverite vreme, saj se le to v gorah pogosto hitro spreminja. V primeru nevihte se čim prej umaknite iz bolj izpostavljenih predelov in poiščite zavetje v koči ali na nižjih območjih. Izberite turo, ki ustreza vašim izkušnjam in splošni kondiciji ter s seboj vzemite zahtevnosti primerno opremo. Tudi v gorah nikar ne pozabite na sončno kremo in sončna očala ter dovolj tekočine, s čimer se boste izognili tveganju za dehidracijo, prav tako ne pozabite niti na primeren vnos energije.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

**SPROŠČENE MIŠICE,
SPROŠČENI VI.**

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

pharmazine
Za zdravje in življenje

ABC

- A** Najpogostejši ljubljenci v slovenskih gospodinjstvih so psi in mačke.
- B** Zoonoze se prenašajo z bakterijami, virusi in zajedavci.
- C** Spanje z živaljo lahko poveča izpostavljenost bakterijam.



Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci

Avtorica: **Nika Arsovski**

Domače živali so nepogrešljiv del številnih gospodinjstev, po nekaterih podatkih ima vsaj enega hišnega ljubljence že več kot polovica slovenskih domov. Njihova družba ni dobrodošla le z družabnega vidika, temveč ima po raziskavah sodeč tudi druge pozitivne zdravstvene učinke – od tega, da nas spodbujajo h gibanju in telesni dejavnosti (kar blagodejno vpliva na naše zdravje in zmanjša tveganje za srčno-žilna obolenja), do boljšega splošnega duševnega zdravja in redkejših občutkov osamljenosti. Z živaljo pa pride tudi ustrezna odgovornost tako za njeno oskrbo in dobro počutje kot tudi za zagotavljanje zdravega bivalnega okolja za vse člane gospodinjstva.

Med najpogostejšimi hišnimi ljubljenci, tudi v slovenskih gospodinjstvih, so psi in mačke. Slednje smo sicer ljudje udomačili bistveno kasneje kot pse in medtem ko smo ‚pse‘ udomačili za pomoč pri lovu in varovanju, so mačke prišle v našo bližino zaradi glodavcev, ki so se naselili okrog naših domov. Z urbanizacijo so živali počasi začele vstopati v naše domove, vse od 20. stoletja dalje pa so postale tudi nepogrešljive družinske članice, ki so deležne primerne oskrbe, prehrane in nege. S tem ko del našega najbolj intimnega okolja postane žival, se poveča tudi pogostost in bližina stikov med človekom in živaljo, sočasno tudi možnost prenosa patogenov, kar ustvarja pogoje za prenos bolezni, t. i. zoonoz (bolezni, ki se prenašajo z živali na ljudi). Povzročitelji teh so zajedavci, virusi, glive in bakterije. V zadnjih letih najbolj razvpita zoonoza je verjetno covid-19, saj je prav tako prišlo do preskoka virusa z živali na ljudi, kjer se je ta tudi udomačil in se začel širiti med ljudmi.

Drugi primeri zoonoz so še toksoplazma (kjer pride do okužbe ob stiku z iztrebki okužene mačke ali ob zaužitju slabo termično obdelanega mesa), leptospiroza (okužimo se z vodo ali ob stiku z okuženim urinom glodavcev, psov), bolezen mačje praske (preko praske ali ugriza se okužba prenese z mačjega mladiča na lastnika) ... Seveda ne gre le za domače živali, ki prenašajo okužbe, temveč za širok spekter od prostoživečih živali do rejnih in gozdnih živali. Te se v primeru zoonoz delijo na rezervoarje in vektorje – v primeru klopnega meningoencefalitisa so rezervoar mali sesalci, miši itd., vendar pa se od njih človek neposredno ne more okužiti, za to mora v cikel prenosa vstopiti vektor, v tem primeru klop, ki se hrani na živalih, nato pa se prisesa na človeka. Pri nekaterih okužbah, npr. hantavirusih, vektor ni potreben, saj se bolezen prenaša s suhim aerosolom, npr. ko pometamo posušene mišje iztrebke, se, če so ti okuženi, med pometanjem v zrak sprostitjo drobni delci prahu, ki lahko vsebujejo virus, in jih

nato vdahnemo. Zoonoze je v večji meri, ob dobri higieni in primerni veterinarski oskrbi, mogoče preprečiti.

Je dobro, če si s kosmatinci delimo posteljo?

Pogosto se zgodi, da si hišni ljubljenci z nami delijo tudi ležišče. Nekateri raziskave navajajo, da več kot polovica lastnikov hišnih ljubljencev dovoli svojim kosmatincem dostop na posteljo ponoči, ob tem pa tudi več kot tretjina otrok. Prisotnost živali marsikoga sprošča in mu zagotavlja občutek varnosti, marsikdo pa zaradi vzdihov in zvokov, ki jih žival oddaja, ter njenega gibanja, spi tudi bistveno slabše. Pilotna raziskava znanstvenikov z Univerze v Utrechtu je analizirala tveganje za razvoj zoonoz pri lastnikih, ki si delijo posteljo s psi in mačkami. V raziskavo je bilo vključenih 28 psov in 22 mačk, kar 58 % od teh si je posteljo delilo z lastniki, od tega jih je 30 % spalo tudi pod odejo. Na kar 86 % tačk psov in 32 % tačk mačk so raz-

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

iskovalci odkrili *Enterobacteriaceae*, ki sicer niso nujno škodljive, pri deležu mačk (23 %) in psov (7 %) pa so na spalnih mestih odkrili tudi bolhe. Raziskava je tako potrdila predhodne ugotovitve, da lahko tesen stik z živalmi – zlasti spanje v isti postelji – poveča izpostavljenost zoonozam (predvsem na račun prisotnosti bakterij, parazitov itd.), vendar prisotnosti resnejših patogenov pri tem niso zaznali. Spanje v isti postelji tako ostaja osebna odločitev vsakega posameznika, posebna previdnost pa velja pri otrocih, nosečnicah in pri starejših ter tistih z oslabiljenim imunskim sistemom. Upoštevati je seveda treba tudi primerno nego in oskrbo domače živali.

Težave, ki prežijo na naše hišne ljubljence

Z našim hišnim ljubljencem lahko med štirimi stenami doma biva tudi širok spekter zajedavcev, med najpogostejšimi so bolhe in klopi. Prve povzročajo draženje kože in alergijske reakcije ter tako kot klopi prenašajo nekatere bolezni, s katerimi se lahko okužimo tudi lastniki. Zato bodite pozorni, če opazite, da se vaš ljubljencek pogosteje praska ali če ima na dlaki drobne črne pikice (boljši iztrebki), prav tako po sprehodih dobro preglejte njihovo dlako za prisotnost klopov in poskrbite za primerno zaščito.

Posebno nevarni so tudi notranji zajedavci, npr. gliste in trakulje, ki lahko povzročajo prebavne težave in celo anemijo pri živali. Okužba se pogosto prenaša z okuženo hrano, tudi zemljo in celo z bolhami, zato ne pozabite na redno preventivo. Prebavne težave so tudi sicer pogosta težava hišnih ljubljencev, saj ti pogosto zaužijejo kaj precej neprimernega, lahko pa so težave tudi posledica menjave hrane ali okužbe. Če torej vaš kosmatinec bruha in ima drisko, mu privoščimo nekaj lahke hrane (sluzasto skuhan riž) oz. ga en dan postimo ter mu ponudimo dovolj vode. Pes ali maček bo pogosto tisto, kar ga

»Z živaljo pride tudi ustrezna odgovornost, tako za njeno oskrbo in dobro počutje kot za zagotavljanje zdravega bivalnega okolja za vse člane gospodinjstva.«

moti, izbruhal, zato je pomembno biti pozoren na splošno počutje živali. Če se le to poslabša, poleg tega pa opazimo še napihovanje in krče, je nujno poiskati mnenje veterinarja, saj lahko gre za zelo resne zaplete, npr. torzijo želodca. Starejši psi so po drugi strani lahko pogosto zaprti, v tem primeru moramo lastniki poskrbeti za zadosten vnos vlaknin in vode.

Tako kot pri ljudeh se tudi pri domačih ljubljenceh lahko pojavijo težave s sklepi, kar lahko oteži in okrni njihovo gibanje. Te so značilne predvsem za večje pasme psov in čezmerno težke živali, med najpogostejše sodita artritis in displazija kolkov. Težave s sklepi se izrazijo z oteženim vstajanjem ali počasnim premikanjem (npr. pes težko skoči v avto, na kavč), tudi s šepanjem in togostjo, zlasti po tem, ko je žival nekaj časa ležala. Lahko pokaže tudi razdražljivost, ko se dotaknemo bolečega mesta. V teh primerih je potreben obisk veterinarja, ki bo naslovil težave in določil primerno zdravljenje. Marsikaj lahko lastniki storimo tudi s preventivo, in sicer rednim gibanjem, ki je prilagojeno starosti in pasmi živali (izogibati se je treba čezmerni obremenitvi), ter ohranjanjem zdrave telesne teže. V pomoč so nam lahko tudi prehranski dodatki za živali, ki jih najdemo v specializiranih trgovinah. Skrb za hišnega ljubljencega pomeni tudi, da mu namenimo čas in ga opazujemo, saj lahko le tako opazimo spremembe v vedenju. Ob dolgotrajnem bruhanju in driski pa tudi ob težavah z dihanjem in gibljivostjo ter nena-

dni neješčosti moramo zato poiskati pomoč veterinarja, prav tako ob močni bolečini.

Odgovorno lastništvo

Z živaljo smo lastniki dolžni prevzeti odgovornost za njeno oskrbo, nego in zdravstveno stanje. Tudi z vidika tveganja za razvoj zoonoz je pomembno, da je žival deležna redne veterinarske oskrbe in ustrezne zaščite proti zajedavcem, pri čemer velja opozoriti tudi na zahtevana cepljenja – za pse je obvezno cepljenje proti steklini (prva tri leta se psa cepi enkrat letno, nato pa na dve do tri leta), za mačke zakonsko obveznih cepljenj ni. Prav tako smo dolžni živali zagotoviti ustrezno prehrano in nego. Ključno je opazovanje sprememb v vedenju živali, saj lahko zgodnje prepoznavanje bolezni prepreči nadaljnje zaplete in težave. Žival je namreč živo bitje, del gospodinjstva, ki tako kot vsi potrebuje stalno skrb in primerno higieno. Sami pa se moramo zavedati, da si s tem dom delimo z živaljo, katere predniki izvirajo iz naravnega okolja in so skozi proces udomačitve postopoma postali odvisni od človeka.

Prav zato je treba redno čistiti ležišče in ostale površine, na katerem se žival zadržuje. Posebej pomembno je umivanje rok po vsakem stiku z živaljo in iztrebki. V gospodinjstvih z večjo izpostavljenostjo (npr. če je prisotnih več živali) je tveganje za stik z mikroorganizmi še večje, zato je dosledno upoštevanje higienskih ukrepov še toliko bolj pomembno. S tem lahko bistveno zmanjšamo možnost prenosa bolezni in poskrbimo, da bo sobivanje z živalmi varno in prijetno za vse.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Antinol

Za zdrave sklepe

Naravna terapija za kronične težave s sklepi

Št. 1
za sklepe pri psih in mačkah

- Manj bolečin in šepanja
- Več volje za igro in sprehode
- Mirnejši spanec in boljši počitek
- Lažja hoja in vstajanje
- Manj težav pri skoku v ali iz avta





Znanstveno dokazana učinkovitost



Naravna in učinkovita sestava

080 50 02

panakea

www.antinol.net

ABC

- A** V potovalni lekarni naj bodo tudi obliži, gaze in razkužilo.
- B** Na letalu ali vlaku naj bodo zdravila v ročni prtljagi.
- C** Nosečnice naj izbirajo destinacije z dobro zdravstveno oskrbo.



Ste pripravljeni za na pot?!

Avtorica: **Nika Arsovski**

Olačila so v kovčkih, brisače in kopalke prav tako, natikači in sandali že čakajo v vrečki, a še preden se odpravite na pot, preverite, ali ste pripravljeni tudi za nevšečnosti, ki se vam lahko pripetijo med oddihom. Pri tem vam bo v veliko pomoč potovalna lekarna, s katero boste reševali ureznine, prebavne težave in povišano vročino, pa tudi pike žuželk in druge blažje zdravstvene nevšečnosti.

Potovalna lekarna je pomemben del prtljage, saj lahko na poti reši marsikatero nepričakovano težavo. Visoke poletne temperature in s tem povezane težave, kot so dehidracija, sončne opekline ali prebavne motnje, lahko hitro pokvarijo potovanje, zato je dobro, da smo nanje vnaprej pripravljeni. Še posebej če sami sodite med bolj ranljive skupine ali pa te predstavljajo pomemben del vaše potovalne ekipe.

Kaj naj vsebuje potovalna lekarna?

Vsak izmed nas ima drugačne predstave o tem, kaj vse naj bi vsebovala potovalna lekarna, a nekatere vsebine so vendarle skupne. V njej namreč ne sme manjkati zdravil proti povišani telesni temperaturi in bolečinam, ki nam bodo v prvo pomoč bodisi v primeru vročine ali zobobola. Ker nas na potovanjih zlahka presenetijo tudi prebavne težave, nikar ne pozabite na sredstva za lajšanje prebavnih motenj, tako rehidracijske praške za pripravo raztopine za nadomeščanje mineralov in preprečevanje izsušenosti,

ki vam bodo prišli prav v primeru driske, bruhanja pa tudi močnejšega znojenja, kot tudi probiotikov in drugih zdravil za zdravljenje prebavnih težav (aktivno oglje ...).

Ker vas na poti lahko doleti marsikaj, ne pozabite niti blagih odvajal za lajšanje zaprtja. Ne glede na to, kam potujete, vzemite s seboj tudi set za prvo pomoč, v katerem bodo obliži, sterilne gaze, elastični povoj, škarjice, pinceta, lepilni trak, razkužilo za rane, rokavice za enkratno uporabo, vatirane palčke in trikotna ruta. V primeru pika žuželke v potovalno lekarno pospravite tudi izdelke za blažitev srbečice in otekline po piku insektov, nikar pa ne pozabite niti na primeren repelent.

Dobrodošla so tudi zdravila za samozdravljenje ostalih manjših zdravstvenih težav, kot so zdravila za lajšanje želodčnih težav in sredstva za lajšanje prehladnih znakov; v potovalni lekarni pa najdete prostor tudi za termometer. Nič ne bo narobe, če v njej shranite tudi zdravila proti potovalni slabosti in alergike za lajšanje alergijskih simptomov. Priporočljivo je, da vsa zdravila shranite na enem

mestu – pri tem bodite pozorni, da so shranjena na sobni temperaturi in ustrezno zaščitena pred vlago ter svetlobo. Nekatera zdravila zahtevajo poseben režim shranjevanja, npr. v hladilniku. Zdravila hranite izven dosega otrok, če pa potujete z letalom ali vlakom, del zdravil hranite v ročni prtljagi.

Na pot z otroki

Ko smo potovali sami, je bila naša potovalna lekarna pogosto precej okrnjena, s prihodom otrok pa se starši pogosto bistveno bolje pripravimo na potovanja in počitnice na morju. Z otroki namreč potovanje postane bistveno bolj nepredvidljivo, tudi v oziru zdravja, pa najsi gre za prebavne težave ali praske na kolenu. Pri otrocih velja opozoriti tudi na povišano tveganje za dehidracijo – pri najmlajših je namreč razmerje med površino in volumnom telesa večje, zato skozi površino kože prejmejo več toplote, mehanizmi potenja pa pri njih še niso povsem dozoreli. Zato moramo starši poskrbeti za zadosten vnos tekočine pri otrocih, najbolje vode in nesladkanih pijač, ter opaziti prve znake dehidracije (suhe

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

ustnice in ustna sluznica, vdrti mečavi, podočnjaki, slabša napetost kože). Pri dojenčkih nas na pomanjkanje tekočine opozarja tudi dlje časa suha plenička. Zaradi sprememb in slabše higijene na potovanjih se tako pri odraslih kot tudi otroci lahko pojavi potovalna driska. Gre za precej pogosto zdravstveno težavo, sploh če potujete v kraje zunaj Evrope, težavam pa se lahko v veliki meri izognete s primerno higieno (umivanje rok) in s premišljeno izbiro zaužite hrane ter pijače. Blaga driska praviloma mine v nekaj dneh, če pa se stanje v 48 urah ne izboljša oz. se le še stopnjuje (visoka vročina z mrzlico, kri v blatu ...), je potrebna zdravniška obravnava, sploh pri manjših otrocih. Pogosto jo spremljata povišana telesna temperatura in slabotnost, v začetku tudi bruhanje. Z namenom, da nadomeščamo izgubljeno tekočino, moramo poskrbeti za zadostno hidracijo, pomagamo si tudi z uporabo rehidracijskih praškov in raztopin, s pomočjo katerih nadomestimo izgubljene elektrolite. Otroci so na potovanjih tudi bolj podvrženi okužbam zgornjih dihal.

Nosečnice

Tudi nosečnicam bodo počitnice prišle prav, je pa pomembno, da se pred potjo o tem posvetujejo z izbranim ginekologom in po potrebi opravijo dodatne preglede. Priporočljivo je, da se naučijo prepoznati resnejše zaplete, ki zahtevajo takojšnjo zdravniško pomoč (visoka vročina, drugi znaki okužbe, bolečine v trebuhu, omotica ...). Daljša potovanja so v nosečnosti najbolj priporočljiva v drugem trimesečju (med 14. in 28. tednom), ko je tveganje za zaplete manjše, medtem ko začetna slabost pogosto že izzveni. Večina letalskih družb dovoljuje polete do 36. tedna nosečnosti, medtem ko se potovanja s križarkami po 28. tednu običajno odsvetujejo. Nosečnica naj izbere destinacije z dobro zdravstveno oskrbo, saj se lahko običajne nosečniške težave, kot so otekanje nog, zaprtje, rahli krči v trebuhu ali nogah, med potovanjem še stopnjujejo. Prav tako naj se izogiba področjem z malarijo, rumeno mrzlico ali izbruhi zike, ki bi lahko povzročile naknadne težave v nosečnosti in poškodbo razvijajočega se ploda. V primeru daljših letov z letalom poskrbite za zadostno hidracijo in se na vsake toliko časa sprehodite, da zmanjšate tveganje za nastanek krvnih strdkov. Zadosten vnos tekočine je tudi sicer bistvenega pomena, saj je tveganje za dehidracijo in okužbe sečil v nosečnosti višje (v ta namen se po plavanju v morju ali bazenu svetuje tudi prhanje in menjava mokrih kopalk s suhimi).

Starejši in kronični bolniki

Pri starejših ljudeh je zmožnost ohranjanja vode v telesu oslABLJENA, poleg tega imajo tudi slabši občutek za žejo, zato so še toliko bolj podvrženi dehidraciji. Zanje je opozorilo, da se je treba v vročih poletnih dneh zadr-

ževati na hladnem in se izogibati večjim telesnim naporom, še bolj na mestu. Če je le mogoče, jih opozarjamo na zadosten vnos tekočine, predvsem nealkoholnih in nesladkanih pijač. Tudi pri kroničnih bolnikih je zaradi povečanega potenja in nezadostnega vnosa tekočine tveganje za dehidracijo večje. Poleg tega lahko visoke temperature in pregrevanje telesa poslabša simptome nekaterih bolezni, pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi pa lahko vročina vpliva na delovanje krvnega obtoka in posledični padec krvnega tlaka ter s tem pojav omotice in slabotnosti.

Kronični bolniki naj bodo posebej pozorni, da s seboj na pot vzamejo zadostno količino predpisanih zdravil in spremno pismo zdravnika, ki bo olajšalo prehod meja in morebitne zdravstvene obravnave v tujini. Posebno pozornost je treba nameniti pravilnemu shranjevanju zdravil, saj lahko visoke temperature vplivajo na njihovo stabilnost in učinkovitost, zato jih je treba hraniti v skladu z navodili proizvajalca, pogosto na hladnem in zaščitene pred neposredno sončno svetlobo.

Se je za na pot treba zavarovati?

Da boste imeli primerno podporo tudi, če na potovanju pride do kakršnih koli neprijetnosti, pred odhodom poskrbite tudi za ustrezna zavarovanja. Če boste potovali po državah EU, članicah EGP ali po Švici oz. Združenem kraljestvu, si na spletu naročite evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja. Ta vam bo prišla prav tudi med potovanjem po Avstraliji, Bosni in Hercegovini, Črni gori, Severni Makedoniji ter Srbiji. V naštetih državah lahko ob uporabi evropske kartice uveljavljate zdravstvene storitve pri zdravnikih in zdravstvenih ustanovah, ki so del javne, državne zdravstvene mreže. Glede na vse večje negotovosti v svetu se priporoča tudi nakup komercialnih zavarovanj z medicinsko asistenco v tujini, v sklopu katerih imate pokrite stroške nujnega zdravljenja in nujne medicinske pomoči v tujini, ne da bi sami imeli kakršne koli izdatke.

»Potovalna lekarna je pomemben del prtljage, saj lahko na poti reši marsikatero nepričakovano težavo.«

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

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.

ABC

- A** Tekoči sladkor hitreje dvigne raven krvnega sladkorja.
- B** Ker je v preteklosti omogočil preživetje, je naklonjenost sladkorju še vedno prisotna.
- C** Pol litra vode z okusom ima toliko sladkorja, kot bi petkrat sladili skodelico kave.



Proč s sladkimi pijačami

Avtorica: Irena Pfundner

V preteklosti je lep zrel sadež pomenil preživetje, danes nas lepe embalaže sladkih pijač na urejenih trgovinskih policah zavedejo k nakupu, ki je še vedno utemeljen na naklonjenosti sladkorju. Vse študije pa nakazujejo, da v povprečju zaužijemo preveč sladkorja, sploh sladkorja v tekoči obliki, ki hitreje dvigne raven krvnega sladkorja, poveča vnos kalorij, ne nudi pa nam občutka sitosti. Velik problem uživanja sladkih in energijskih pijač je še vedno med mladimi.

Koliko sladkorja popijemo dnevno?

Presenetljiv in skrb vzbujajoč podatek je, da naj bi kar 80 % vseh živil, ki jih lahko kupimo v trgovinah, vseboval dodan sladkor. Kot pravi **asist. dr. Aleš Skvarča** s kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani, je »dodajanje sladkorja v živila povsem nepotrebno in z zdravstvenega vidika lahko tudi zelo škodljivo. Problem ni samo v dodajanju sladkorja v deklarirano sladka živila, za katere se pričakuje, da bodo sladka in slajena, temveč še bolj tam, kjer dodanega sladkorja sploh ne pričakujemo – v omakah, mezgah, predpripravljeni hrani itn. Posebna skupina živil pa so sladke pijače ali pijače z dodanim sladkorjem, kjer je količina sladkorja nepredstavljivo visoka in povsem nepotrebna.«

Tekoči sladkor je za naše telo bolj nevaren kot sladkor v hrani, ne zavedamo se predvsem dejstva, kako je skrit v okus. Pri posameznih blagovnih znamkah lahko pride do odstopanj, nekako v povprečju pa se v posameznih najbolj znanih in uporabljenih pijačah skrivajo naslednje vrednosti sladkorja:

- kole (npr. Coca-Cola, Pepsi): 10–11 g/1 dcl
 - limonade z mehurčki (npr. Sprite, 7UP): 8–10 g/1 dcl
 - pomarančne gazirane pijače (npr. Fanta): 8–11 g/1 dcl
 - ledeni čaj: 4–6 g/1 dcl
 - energijske pijače: 10–11 g/1 dcl
 - izotonična športna pijača: 4–7 g/1 dcl
 - 100-odstotni pomarančni sok: 8–10 g/1 dcl
 - vitaminska voda (sladkana): 4,7 g/1 dcl
- Voda z okusom je ena večjih skritih nevarnosti, ki se je sploh ne zavedamo. »Ko ljudje

pijejo vodo z okusom, si mislijo, da gre v resnici za vodo,« pojasnjuje Skvarča, »za marsikoga je to zavajajoč izraz. Ves okus v tej vodi je namreč sladkor. Verjetno bo marsikoga presenetil podatek, da je že v polilitrski plastenki vode z okusom skoraj pet kavnih žličk sladkorja. Ljudje pijejo to kot vodo, v bistvu pa vnašajo ogromne količine sladkorja. Če so se pred tem odločili, da ne bodo sladili kave, potem pa spijejo vodo z okusom, je to, kot da bi petkrat sladili tisto kavo.«

Vendar ne gre kriviti zgolj proizvajalcev. **Janez Kešmar**, direktor kontrole kakovosti Skupine Laško, pojasnjuje, da je »sladkor v živila dodan predvsem zato, ker imajo živila zaradi njega dober okus. Ljudje pa še vedno izbiramo živila po tem, kakšen okus imajo. Dejstvo je, da ko sestavljamo pijače, je prva stvar, ki jo hočemo narediti, dober okus, ker

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

vemo, da ljudje to pričakujejo.« Sami lahko torej prekinemo ta začarani krog, ko prenehamo kupovati in uživati sladke in sladkane pijače. Potem jih bodo proizvajalci tudi nehali izdelovati. Kešmar sicer poudarja, da se oblikuje tudi vedno večja skupina ljudi, ki se zaveda škodljivosti sladkorja, zato zanje pripravljajo tudi pijače z manj sladkorja, ki pa imajo posledično tudi manj okusa.

Vpliv prostih sladkorjev v tekoči obliki na zdravje

Sladkor je v resnici bolje zaužiti v obliki torte, čokolade ali drugega trdega živila kot v obliki sladkih pijač, saj je tekoči sladkor za naše telo zelo škodljiv. Zelo hitro namreč preide v krvni obtok, raven glukoze v krvi hitro naraste in posledično se izloča več inzulina. Kalorije, ki jih prejmemo skozi sladke in sladkane pijače, naše telo zazna drugače od kalorij, ki jih zaužijemo s hrano. Sladke pijače nas ne nasitijo tako kot hrana, zato ljudje ob ali po zaužitju sladkih pijač ne pojedjo nič manj hrane. Skupni kalorični vnos je tako višji, kar vodi v povečanje telesne mase. Poleg povečanega tveganja za debelost pa uživanje prevelikih količin sladkorja iz sladkih pijač vodi tudi do številnih drugih obolenj: povečuje se tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2, bolezni srca in ožilja, nealkoholno zamaščenost jeter. Izrazit izziv pri tem je zlasti fruktoza, saj jo jetra presnavljajo drugače kot glukozo. Pri pogostem in čezmernem vnosu se lahko del fruktoze pretvori v maščobo, ki se nato kopiči v jetrih. Po raziskavah sodeči naj bi že ena sladkana pijača dnevno povečala tveganje za pojav srčno-žilnih bolezni, njenih negativnih učinkov pa ne more izničiti niti redna telesna dejavnost.

Prof. dr. Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko je pojasnil pomen prostih sladkorjev in njihove škodljivosti za naše telo takole: »Po definiciji med proste sladkorje uvrščamo tiste sladkorje, ki v živilih niso naravno prisotni, temveč jih je med proizvodnjo ali pripravo v hrano ali pijačo dodal proizvajalec, kuhar ali pa kar potrošnik sam. Poleg vseh vrst dodanih sladkorjev med proste sladkorje uvrščamo tudi sladkorne sirupe, med pa tudi sadne sokove in koncentrate sadnih sokov. Sadne sokove in koncentrate sadnih sokov med proste sladkorje uvrščamo zato, ker je bil sladkor med proizvodnjo izdelka sproščen iz celičnih struktur, hkrati pa so bile med procesiranjem iz sadja odstranjene koristne vlaknine, ki upočasnjujejo presnovo in absorpcijo sladkorja v kri.« Študije so pokazale, da prekomerno uživanje prostih sladkorjev prinaša neželene učinke na zdravje tudi neodvisno od prekomerne telesne mase, zato nas primerna telesna masa ne sme zavesti k nezdravemu prehranjevanju. Pomembno pa je omeniti še to, da je uživanje prostih sladkorjev tudi eden izmed glavnih razlogov za razvoj zobne gnilobe in z njo povezanih težav z ustno votlino, ki je danes pri otrocih kar pogosta tegoba.

»Poleg povečanega tveganja za debelost uživanje prevelikih količin sladkorja iz sladkih pijač vodi tudi do številnih drugih obolenj: povečuje se tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2, bolezni srca in ožilja, nealkoholno zamaščenost jeter.«

Velika težava pri mladostnikih

Na Pediatrični kliniki opozarjajo, da je čezmerno pitje pijač z dodanim sladkorjem škodljivo za otroke, mladostnike in odrasle, tako za tiste s čezmerno kot tiste z normalno telesno maso. Najbolj ranljiva skupina so otroci in mladostniki ter nosečnice in doječe matere. Pred leti so na Pediatrični kliniki opravili raziskavo o prehrani slovenskih adolescentov, ki je pokazala, da je vnos pijač z dodanim sladkorjem znašal v povprečju 684 ml/dan pri fantih in 715 ml/dan pri dekletih. Pijače z dodanim sladkorjem so prispevale 9 % dnevnega energijskega vnosa pri fantih (274 kcal/dan) in 10 % dnevnega energijskega vnosa pri dekletih (231 kcal/dan). Rezultati HBSC študije, v kateri je sodelovalo 38 evropskih držav in Združene države Amerike (ZDA), pa so le potrdili, da so slovenski 15-letniki povsem na vrhu glede na pogostost pitja sladkih pijač, 11-letniki na drugem, 13-letniki pa na tretjem mestu. V sodelovanju z Biotehniško fakulteto je bila opravljena tudi raziskava na vzorcu 162 nosečnic in doječih mam iz Ljubljane in okolice, ki je pokazala, da popijejo nosečnice v povprečju 384 ml pijač z dodanim sladkorjem/dan (102 kcal/dan, 5 % energijskega vnosa), doječe matere pa 488 ml/dan (114 kcal/dan, 5 % energijskega vnosa), kar je skrb vzbujajoče.

Navedene težave je v Sloveniji naslovil nacionalni raziskovalni projekt Sladkor v prehrani, ki so ga izvedli Inštitut za nutricionistiko, Nacionalni inštitut za javno zdravje in Univerzitetni klinični center Ljubljana. Rezul-



3 BODY & FUTURE

POPOLN OBROK
priročna rešitev

- ✓ 25 g beljakovin
- ✓ 9 g prehranskih vlaknin
- ✓ 26 vitaminov in mineralov
- ✓ brez dodanega sladkorja
- ✓ brez glutena
- ✓ 100 % rastlinsko

-20%
6-izdelkov

Naročite paket 6-izdelkov in **prihranite 20%**!
www.prema.si/tekoci-obrok

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

»Pogosto sladke pijače niso sladkane s sladkorjem, temveč s sladili. Pa je to res boljša izbira?«

tati teh raziskav so pokazali, da mladostniki, stari med 10 in 17 let, s prostimi sladkorji v povprečju pokrijejo 10,1 % dnevnega energijskega vnosa, kar mejno presega priporočila Svetovne zdravstvene organizacije, medtem ko odrasli (med 18 in 64 leti) ter starostniki (med 65 in 74 leti) v povprečju zaužijejo manj prostih sladkorjev – približno 6 % dnevnega energijskega vnosa. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) in številne druge javno-zdravstvene organizacije sicer priporočajo, da naj dnevni vnos prostih sladkorjev pri otrocih in odraslih nad dopolnjenim drugim letom starosti ne presega 10 % skupnega energijskega vnosa, za dodatne pozitivne učinke na zdravje pa bi morali njihov vnos omejiti pod 5 % skupnega vnosa energije, kar za povprečno telesno aktivnega odraslega predstavlja že slabi dve žlički sladkorja na dan.

Tekočemu sladkorju se težko odpovemo

Sladek okus ima globoko zakoreninjen pomen v zgodovini človeštva, saj je pred več tisoč leti predstavljal ključno evolucijsko prednost. Naravna naklonjenost sladkemu okusu je namreč v preteklosti lahko pomenila preživetje, kajti v naravi imajo sladek okus predvsem živila z večjo energijsko in hranilno vrednostjo. »Občutek, ko je človek v preteklosti po več urah hoje končno naletel na grmiček z zrelem sadjem, lahko danes primerjamo z občutkom, ko stopimo v trgovino in zagledamo police s popolnim aranžmajem sladkih pijač. Te z različnimi barvami, veli-

kostmi in oblikami kličejo po naši pozornosti in nas spodbujajo k nakupu,« so zapisali na Zvezi potrošnikov Slovenije. Čeprav imamo danes na voljo ogromno različnih možnosti pri izbiri živil, je v nas ostala naklonjenost sladkemu okusu. Sladek okus sadja v prehrani so danes nadomestila različna predelana živila, tudi sladke pijače. Te so vir prostih sladkorjev in sladil, brez koristnih vitaminov, mineralov in prehranskih vlaknin, ki jih poleg sladkorjev sicer najdemo v svežem sadju.

Sodobni tržni pristopi sledijo tudi trendom zdravega načina prehranjevanja in pogosto iščejo nove poti označevanja izdelkov in nadomeščanja prostih sladkorjev, ki pa so lahko zelo zavajajoča. Pogosto sladke pijače niso sladkane s sladkorjem, temveč s sladili. Pa je to res boljša izbira? Sladkor v pijačah predstavljajo saharoza, glukoza in fruktoza. Ta sladkor hitro dvigne raven krvnega sladkorja in inzulina, poveča vnos dodatnih kalorij brez občutka sitosti in dolgoročno povečuje tveganje za že naštetih bolezni (sladkorna bolezen, debelost, srčno-žilne bolezni, boleznih zob in dlesni, zamaščenost jeter ...). Velik izziv predstavlja tudi zato, ker ga lahko zaužijemo veliko v kratkem času. Umetna sladila (aspartam, sukraloza, acesulfam itd.) pa praktično nimajo kalorij, ne dvignejo ravni krvnega sladkorja v takšni meri kot navaden sladkor in pomagajo pri zmanjševanju vnosa energije. Vendar pa dolgoročni učinki na črevesni mikrobiom in tek še niso povsem jasni, pri nekaterih ljudeh lahko ohranjajo željo po sladkem, zato SZO ne priporoča umetnih sladil kot strategije za dolgoročno uravnavanje telesne teže.

Bodimo pozorni, ko kupujemo izdelke z oznakami »zero« in podobno. Na ZPS so pripravili slovarček vseh pojmov, ki jih danes lahko najdete na embalažah sladkih pijač in si pogosto morda ne predstavljate, kaj zares pomenijo:

- »Brez sladkorjev«, »sugar free«, »zero« – pijače, ki vsebujejo manj kot 0,5 g sladkorjev na 100 ml. Tako majhna vsebnost sladkorja popolnoma spremeni okus in vpliva na všečnost izdelka, zato proizvajalci večinoma dodajajo sladila.
- »Nizka energijska vrednost« – izdelek vsebuje manj kot 20 kcal (80 kJ)/100 ml tekočine. Te pijače so lahko še vedno pomemben vir sladkorja.
- »Nizka vsebnost sladkorjev« – pijača, ki ne vsebuje več kot 2,5 g sladkorjev na 100 ml tekočine. Čeprav sladkor ni v celoti odstranjen, proizvajalci spremembe v okusu prikrijejo s sladili.
- »Zmanjšana vsebnost sladkorja« – vsebnost sladkorja v primerjavi s podobnim izdelkom je zmanjšana vsaj za 30 %. Kljub temu je lahko izdelek še vedno znaten vir sladkorja – naravno prisotnega ali dodanega.
- »Brez dodanega sladkorja« – ne vsebuje dodanih sladkorjev. To ne pomeni, da je vsebnost sladkorjev majhna, saj vseeno lahko vsebujejo naravno prisotne (proste) sladkorje iz živil.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?



ABC

- A** Spolnost je normalen del odraščanja, o njej se lahko pogovarjamo brez zadrege.
- B** Ustvarimo zaupen odnos, v katerem otrok ve, da se lahko obrne na starše.
- C** Spolna vzgoja nikakor ni le biologija in zaščita pred tveganji.



Pogovor z mladostnikom o spolnosti

Avtorica: **Katja Štucin**

V Sloveniji smo še vedno precej zadržani, ko beseda nanese na spolnost. Mnogim staršem je neprijetno govoriti o tej temi, zato pogosto čakajo na »pravi trenutek«, ki pa ga velikokrat nikoli ni. Zakaj je pomembno, da se o spolnosti pogovarjamo doma, kako začeti takšne pogovore in česa se pri tem izogibati, nam je pojasnil **Tim Prezelj** iz Slovenskega seksološkega društva, ki se raziskovalno in strokovno ukvarja predvsem s področjem spolne vzgoje.

Verjamem, da mnogi niti ne vedo, da obstaja Slovensko seksološko društvo, prav tako marsikdo med nami ne pomisli, da bi bilo treba o spolnosti govoriti skozi vse življenje. Naj to ne bo tabu tema. Velikokrat se lažje pogovarjamo o vojnah in orožju, otroke brez težav pustimo, da gledajo krvave masakre, streljanje, celo klanje, jim pa zatiskamo oči, ko je v filmu denimo lep ljubezenski prizor, se poljubljajo, raziskujejo telesa, imajo spolne odnose. Kot poudarja naš tokratni sogovornik **Tim Prezelj**, ni ključno zgolj to, da se starši z mladostniki pogovarjamo o spolnosti, ampak predvsem način, kako to počnemo. Če se teme lotevamo zgolj zato, ker menimo, da se »moramo«, lahko naredimo več škode kot koristi. Preden začnemo pogovor, je dobro, da premislimo o svojem odnosu do

spolnosti in o sporočilih, ki jih želimo prenesti otroku. Pogovora o spolnosti nikakor ne začnemo šele takrat, ko otrok vstopi v puberteto. Po besedah strokovnjaka Tima Prezelja temelje postavljamo že mnogo prej, pravzaprav že v obdobju dojenčka in malčka. Pomembno je, kako govorimo o telesu, kako poimenujemo posamezne dele telesa in kakšna sporočila otroku nezavedno predajamo. »Penis je penis in vulva je vulva,« poudarja, ne »lulček« in »lulika«. Če uporabljamo pomanjševalnice ali izraze, ki v otroku vzbujajo občutek zadrege oziroma intimne distance, lahko nehote ustvarjamo vtis, da gre za nekaj sramotnega ali prepovedanega. Otroku namreč že zelo zgodaj spoznava, kateri deli telesa so za družbo oziroma okolico nekaj povsem običajnega in o katerih se lahko

pogovarjamo ter kateri so povezani z nelagodjem. Prav zato je pomembno, da spolnost in telo obravnavamo enako naravno kot druge vidike razvoja. Če otrok začuti, da se odrasli ob določenih vprašanjih umaknejo, zardijo ali jim postane neprijetno, bo hitro dobil občutek, da gre za temo, o kateri ni zaželeno govoriti.

Zaupanje gradimo vsak dan

Ko govorimo o spolni vzgoji, si mnogi predstavljajo en sam velik pogovor, ki naj bi ga starši opravili z mladostnikom. Prezelj opozarja, da v resnici ne gre za en dogodek, ampak za proces, ki se gradi več let. Ključnega pomena je zaupljiv odnos. Otroku mora vedeti, da se lahko na starše obrne z vprašanji, dilemami ali stiskami in da zaradi tega ne bo dele-

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

»Če starš želi, da bo mladostnik nekoč prišel po nasvet glede spolnosti, mora že mnogo prej pokazati, da zna poslušati in da ga otrokove misli ter občutki iskreno zanimajo.«

žen očitkov ali obsojanja. Če starš želi, da bo mladostnik nekoč prišel po nasvet glede spolnosti, mora že mnogo prej pokazati, da zna poslušati in da ga otrokove misli ter občutki iskreno zanimajo. Pri tem je izredno pomemben tudi zgled. Otroci opazujejo, kako starši rešujejo konflikte, kako si izkazujejo naklonjenost in spoštovanje ter kakšen odnos imajo do lastnega telesa. Tudi to je del spolne vzgoje, čeprav se tega pogosto ne zavedamo. In to je pravzaprav zelo pomemben, lahko rečemo celo ključni del, ki ga nikar ne zane-marimo. Naš sogovornik še enkrat več poudarja, da začnimo pri sebi: »Zdrava komunikacija o spolnosti vedno izhaja iz odraslih. Starši morajo najprej razčistiti lasten odnos do spolnosti, premagati zadrego in pridobiti ustrezno znanje. Le tako bodo lahko otrokom verodostojno in samozavestno predajali informacije in zgled. Mladostniki namreč hitro prepoznajo zadrego, negotovost in neiskrenost. Če želimo, da nam bodo zaupali, moramo biti pripravljeni poslušati, se učiti in se o spolnosti pogovarjati kot o normalnem delu življenja.«

Kdaj pa je pravi čas za pogovor?

Veliko staršev se sprašuje, kdaj je primeren trenutek za prvi pogovor o spolnosti. Prezelj meni, da univerzalnega odgovora ni, saj so

otroci med seboj zelo različni. Nekateri bodo že zgodaj postavljali vprašanja in odprto govorili o svojih občutkih, drugi bodo bolj zadržani. Namesto da bi iskali idealen trenutek, je bolje ustvariti okolje, v katerem otrok ve, da so takšne teme dobrodošle. »Idealno je, da ustvarimo pogoje, da s pobudo o pogovoru pristopi otrok sam,« pojasnjuje. To pa ne pomeni, da moramo zgolj čakati. Otroku lahko večkrat damo vedeti, da smo pripravljeni na pogovor in da je povsem normalno, če ga zanimajo vprašanja o telesu, odnosih ali spolnosti. Moramo se zavedati, da vsi otroci slej kot prej začnejo raziskovati spolnost in zato je pomembno, da smo kakovostni sogovorniki, sposobni prisluhniti in sprejeti in nagovoriti otrokove stiske. Pri tem je pomembno, da otroka podpremo pri iskanju odgovorov, tudi če je njihova narava morda v nasprotju z našim (ideološkim) prepričanjem.

Ne gre samo za zaščito in tveganja

Spolna vzgoja je pri nas še vedno pogosto omejena predvsem na biologijo, reprodukcijo in preprečevanje okužb. Po mnenju Tima Prezlja je to vsekakor preozek pogled. In to je pravzaprav velika težava. Mladostniki zagotovo potrebujejo tudi znanje o odnosih, čustvih, privolitvi (soglasju), spoštovanju in

odgovornosti. Razumeti morajo, da spolnost ni povezana zgolj s tveganji, temveč tudi z užitkom, bližino, naklonjenostjo, raziskovanjem lastne identitete in partnerskimi odnosi. »Spolno vzgojo smo zreducirali na reproduktivno vzgojo,« opozarja. Posledično mladi pogosto dobivajo predvsem sporočila o nevarnostih, medtem ko se o pozitivnih vidikih spolnosti skoraj ne govori. Tak pristop lahko povzroči notranji konflikt. Po eni strani mladostnik doživlja spolnost kot nekaj prijetnega in naravnega, po drugi strani pa od odraslih, ki mu predstavljajo avtoriteto (npr. starši, pedagoški kader), pogosto sliši predvsem opozorila, prepovedi in svarila.

Največja napaka je moraliziranje

Pri pogovorih o spolnosti starši pogosto naredijo napako, da želijo mladostniku predvsem povedati, kaj je prav in kaj narobe. Prezelj opozarja, da tak pristop praviloma ni učinkovit. Mladostnika moramo opremiti z znanjem in veščinami, da bo znal sam preso-jati okoliščine in sprejemati odgovorne odločitve. Namesto moraliziranja je veliko bolj smiselno govoriti o posledicah, odgovornosti in spoštovanju sebe ter drugih. Prav tako ni dobro, da pogovor pripravimo kot nekakšno uradno predavanje oz. dogodek. Veliko bolj delujejo spontani pogovori, ki nastanejo ob denimo nekaterih vsakodnevnih dogodkih, so morda posledica kakšnega primera v okolici, potrebe slušatelja ... Po besedah našega sogovornika Tima Prezlja nikakor ni smiselno siliti naših otrok v pogovor. Pomembno je predvsem, da mladostnik ve, da so vrata odprta. Če se danes ne želi pogovarjati, to še ne pomeni, da se ne bo čez nekaj tednov ali mesecev. Če starši presodijo, da otrok potrebuje dodatne informacije ali podporo, ga lahko usmerijo tudi k drugi zaupanja vredni osebi, ki je tozadevno otroku blizu. To je lahko sorodnik, šolski svetovalni delavec, zdravstveni strokovnjak ali druga oseba, ki ji mladostnik zaupa.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

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.

Splet ni vedno najboljši učitelj

Današnji mladostniki informacije najpogosteje iščejo na spletu. To velja tudi za področje spolnosti. Težava je, da so med kakovostnimi vsebinami pogosto tudi napačne, površne ali zavajajoče informacije. Prezelj izpostavlja, da večina informacij na spletu ni nujno strokovno preverjenih. Zato je pomembno, da starši razvijajo kritičen odnos do spletnih vsebin in tega učijo tudi svoje otroke. Med kakovostnimi slovenskimi viri poudarja publikacije *Slovar spolne vzgoje* in *Evolucija užitka za starše in malo starejše*, za mlajšo generacijo pa je zelo kakovosten tudi priročnik *Hormoni in demoni*, pa tudi projekt *Prvič* ter prevod nemške slikanice *A te lahko nekaj vprašam?*. Takšni viri lahko pomagajo tako staršem kot mladostnikom in pogosto služijo tudi kot iztočnica za pogovor. Prav tako meni, da ne smemo razburjati glede pornografije. Ta je namreč danes zelo dostopna in dejstvo je, da se bodo mladi z njo srečevali vedno prej. Po mnenju Tima Prezlja je zato nesmiselno verjeti, da jo lahko preprosto odstranimo iz njihovega sveta. Veliko bolj pomembno je, da se o njej pogovarjamo. »Pornografija ima lahko na odrasle tudi pozitivne učinke in je lahko koristen pripomoček oz. popestri seksualno rutino odraslih oseb. To ni absolutni demon.« Vsekakor pa mladostniki potrebujejo širše razumevanje odnosov, čustev, komunikacije in medsebojnega spoštovanja.

Sodelovanje šole in domačega okolja

Pri spolni vzgoji imajo pomembno vlogo tako starši kot šola, vendar je Prezelj, ki intenzivno preučuje področje učnega gradiva in podajanja tovrstnih informacij v šolskem sistemu, jasen, da pri nas to področje nikakor ni sistematično urejeno. »Veliko je odvisno od posameznih učiteljev, njihovega znanja, izkušenj in pripravljenosti za obravnavo teh tem.« Po njegovem mnenju ni dovolj, da ima nekdo zgolj strokovno znanje. Enako pomembna je sposobnost podajanja informacij na način, ki mladostnikom vzbuja zaupanje. »Spolna vzgoja deluje takrat, ko ima oseba, ki informacije podaja, visoko mero zaupanja s strani mladitih,« pojasnjuje. Prav zato bi morali starši in šola delovati kot partnerji. Mladostnik potrebuje več odraslih oseb, na katere se lahko obrne, kadar išče odgovore na vprašanja o telesu, odnosih in spolnosti. Če doma o teh temah ni mogoče govoriti ali če starši nimajo dovolj znanja, je toliko pomembneje, da ima mlad človek dostop do kakovostnih informacij v šoli ali pri drugih strokovnjakih. Ena od težav, ki jih poudarja Prezelj, je tudi dejstvo, da starši pogosto svojo pravico po vzgajanju v skladu s svojimi prepričanji in vrednotami razumejo kot pravico ali celo dolžnost posegati v otrokov intimni prostor in življenje. To pa lahko v določenih primerih povzroči hude stiske. Kot primer navaja mladostnike, ki raziskujejo svojo spolno usmerjenost ali spolno identiteto in

vedo, da starši tem temam niso naklonjeni. V takšnih okoliščinah lahko hitro pride do konflikta in občutka nerazumljenosti. Prav zato je pomembno, da otroku in mladostniku omogočimo varen prostor za raziskovanje lastne identitete. To ne pomeni, da se morajo starši odpovedati svojim vrednotam, ampak da znajo poslušati, spoštovati otrokove občutke in mu nuditi podporo, ki pa ne bo usmerjena v spreobračanje tudi takrat, ko se njegovi pogledi razlikujejo od njihovih.

Spolnost je nekaj normalnega

Po Prezljevih besedah je ena največjih težav tudi to, da spolnost pogosto postavljamo na poseben moralni piedestal. Namesto da bi jo razumeli kot normalen del človekovega razvoja, jo obravnavamo predvsem skozi prizmo prepovedi, pravil in strahu pred posledicami. Mladi zato pogosto dobivajo mešana sporočila. Po eni strani jim družba sporoča, da je spolnost nekaj povsem običajnega, po drugi strani pa od avtoritet pogosto slišijo predvsem opozorila o tveganjih in nevarnostih. Takšna sporočila lahko povzročijo zmedo in občutek krivde. Zato Prezelj ponovno poudari, da bi morali mladim skozi prizmo odgovornosti predstaviti tudi pozitivne vidike spolnosti, kot so užitek, povezanost, bližina, izražanje naklonjenosti, spoštovanje ... Le tako bodo lahko razvili zdrav in uravnotežen odnos do tega pomembnega dela življenja.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?



Razjasnimo – medicinski izrazi po domače

Avtorica: Katja Štucin

Ste že kdaj ob odhodu iz ordinacije z izvidom v roki brskali po spletu in se spraševali, kaj pravzaprav pomenijo vse tiste kratice, tujke in zapleteni medicinski izrazi? Ja, marsikdo med nami skuša čim prej sam razvozlati pomen zapisov v zdravstveni dokumentaciji. Čeprav nam lahko osnovno poznavanje nekaterih medicinskih izrazov pomaga pri razumevanju diagnoz, moramo biti pri tem previdni – informacije na spletu niso vedno zanesljive, pravilno razlago pa lahko poda predvsem zdravnik.

Od A do Ž

Nekateri izrazi pa so povsem splošni in je prav, da jih poznamo. Denimo beseda **akutno**. Ta označuje stanje, ki nastane nenadoma in traja krajši čas. Akutna bolečina, akutno vnetje ali akutna okužba se razvijejo hitro in pogosto zahtevajo takojšnje ukrepanje. Pri akutnem stanju torej ne čakajte, ampak čim hitreje obiščite zdravnika. Ena od besed, ki jo radi preberemo v izvidu, je **benigno**, kar pomeni *nenevarno*. Gre za spremembo ali boleznijo, ki ne ogrožajo življenja, se ne širijo v okolico in ne zasevajo v druge organe. Benigni tumorji, na primer, rastejo počasi in praviloma ne povzročajo resnih zapletov, čeprav lahko včasih zahtevajo zdravljenje zaradi velikosti ali lege. Prav tako kratica **BP** nakazuje dobro stanje, pomeni *brez posebnosti* in se uporablja v izvidih, kadar zdravnik ne ugotovi odstopanj.

Pomagajo nam lahko različni portali

Veliko informacij najdemo v publikacijah ali spletnih straneh Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Včasih se znajdemo tudi kako drugače. Ste morda že slišali za portal Fran? Na njem so zbrani slovarji, ki nam lahko pomagajo pri razumevanju različnih slovenskih besed. V njem najdemo tudi **degenerativne spremembe**, besedna zveza oziroma izraz, ki se nanaša na degeneracijo oziroma spreminjanje tkiva, organov ali organizma na slabše. Pogosto se uporablja za opis bolezenskih stanj in izrojenosti. Degenerativne spremembe so potemtakem posledica postopnega propadanja tkiva, najpogost-

teje zaradi staranja, obrabe ali dolgotrajnih obremenitev. Pogoste so na sklepih in hrbtenici ter niso nujno povezane z vnetjem ali poškodbo. Nekaterih besed pa ne najdemo niti s pomočjo Frana. Med njimi je izraz **idiopatsko**, ki pomeni, da vzrok bolezni ni znan. To ne pomeni, da vzrok ne obstaja, temveč da ga trenutna medicinska znanost ali razpoložljive preiskave ne morejo natančno opredeliti.

Branje naše revije pomaga

V reviji *ABC zdravja* neštetokrat pišemo o vseh teh izrazih, ki jih želimo danes natančneje predstaviti. Velikokrat lahko berete denimo o kroničnih boleznih. **Kronično** pomeni *dolgotrajno*. Kronične bolezni trajajo mesece, leta ali celo vse življenje. Pogosto jih ni mogoče popolnoma pozdraviti, jih pa lahko nadzorujemo z ustreznim zdravljenjem in spremembami življenjskega sloga. Kronična bolezen je takšna, ki se razvija počasi in dolgo traja, se ponavlja. Zanimiv in pogost izraz je tudi **latenten**. Pomeni, da je *prikrit*, obstaja, a se na zunaj (še) ne opazi, ne vidi. Latentno potemtakem označuje stanje, ki je prisotno, vendar brez očitnih simptomov. Bolezen je lahko v telesu, kot rečemo, tiha in se klinično izrazi šele kasneje. Na drugi strani pa se nam lahko zgodi omejena sprememba ali poškodba tkiva, rana, kar imenujemo **lezija**. To je splošen izraz, ki ne pove ničesar o vzroku ali nevarnosti – lezija je lahko povsem benigna ali pa zahteva dodatno diagnostiko. Nasprotje benigne spremembe je **maligna**. Nanaša se na rakave spremembe, ki imajo sposobnost invazivne rasti, uničevanja oko-

liških tkiv in širjenja po telesu. Njene sopomenke so nevaren, škodljiv, poguben, vendar to ne pomeni dejanske pogube. Maligne spremembe se še vedno da odstraniti in bolezen pozdraviti.

Vprašajmo zdravnika

Ob pojasnjevanju različnih izrazov ne smemo spustiti besede **patološko**, ki pomeni *bolezensko* oziroma odstopajoče od normalnega. Patološka sprememba je vsaka sprememba v tkivu ali delovanju organa, ki ni del običajnega fiziološkega stanja. Včasih se lahko zgodi, da se sprememba umakne ali vsaj zmanjša. Takrat govorimo o **regresiji**. Tumor, vnetje ali druga lezija se lahko spontano ali ob zdravljenju zmanjša ali celo izgine. Regresija je torej vračanje na prejšnje, zgodnejše stanje. Včasih pa nam že sama besedna zveza jasno nakaže, kaj nam želi strokovnjak povedati. Če denimo govori o **simptomatskem zdravljenju**, to pomeni, da bomo zdravili simptome (bolečino, vročino, kašelj ...), ne pa nujno vzroka bolezni. Tak pristop je pogost pri kroničnih ali neozdravljivih stanjih. Nekateri izrazi je torej lažje razumeti, saj lahko sklepamo, kaj dejansko pomenijo besede, spet drugi pa nam zvenijo tako tuje, da jih ne znamo povezati v smiselno celoto. Seveda pa razumevanje izpostavljenih izrazov pomaga bolnikom, da lažje sodelujejo pri zdravljenju in se izogonejo napačnim pojasnilom zdravstvenih izvidov. V primeru nejasnosti pa je najbolj priporočljivo kar še enkrat vprašati izbranega zdravnika, ki lahko pomen izraza pojasni na več načinov in v kontekstu konkretnega zdravstvenega stanja.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Ko želite razumeti svoje zdravje



ABCzdravja.si

... prave informacije o vaših težavah

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

ABC

A Ocene so le del slike, ki jo odrasli pogosto preveč poudarjamo.

B Pri živahnih otrocih je koristno, da so dejavnosti krajše in bolj raznolike.

C Ne samo struktura, tudi prostor, kjer ni natančno določeno, kaj naj otroci počnejo.



Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Konec šolskega leta je prehod, ki ga otroci in starši pogosto doživljajo zelo različno. Otroci ga običajno doživljajo kot osvoboditev od rutine, ocen in šolskih obveznosti, starši pa se poleg občutka zaključka enega obdobja pogosto soočijo tudi z zelo praktičnim vprašanjem: kako organizirati poletje, če otrok nima varstva. Poletni meseci so dolgi, struktura dneva izgine in čeprav je to lahko priložnost za počitek, se v praksi pogosto spremeni v naporno usklajevanje dela in otrokovih potreb.

Poletje ni le čas, ki ga je treba zapolniti, ampak pomembno obdobje za otroka, v katerem ne potrebuje toliko šolske strukture, bolj občutek varnosti, povezanosti in dovolj prostora za igro, dolgčas (ja, tudi to!) in raziskovanje sveta na svoj način.

Konec šole in pomen zaključka šolskega leta

Ob zaključku šolskega leta se razumljivo pogosto vse vrti okoli ocen, spričeval in uspeha. Vendar pa je za otroka bistveno širša izkušnja. Otroci si konec šole zapomnijo po tem, kako so se počutili v zadnjih tednih, kako so doživljali odnose z vrstniki in učitelji ter ali so imeli občutek, da so v tem letu osebno napredovali. Ocene so le del slike, ki jo odrasli pogosto preveč poudarjamo.

Zato bi bilo dobro, če bi starši zavestno naredili prostor tudi za drugačna vprašanja. Namesto osredotočanja na številke in primer-

jave z drugimi je smiselno otroka povabiti v razmišljanje, kaj mu je bilo pri šolskem letu všeč, na kaj je ponosen in kaj bi morda naslednje leto želel drugače. Tak pogovor otroku pomaga razvijati občutek notranje vrednosti, ki ni odvisen izključno od zunanjih rezultatov, temveč od njegovega doživljanja sebe, prizadevanja in osebnega napredka.

Ko otrok dobi sporočilo, da ni »dober ali slab«
glede na ocene, temveč vreden kot oseba ne glede na njih, se postopoma krepi tudi njegova notranja motivacija. To je pomembna osnova za poletje, ki prihaja, saj se takrat šolski okvir umakne in ostane otrok bolj v stiku s sabo.

Poletje brez šole: priložnost ali kaos?

Poletne počitnice pogosto razumemo kot čas, ko mora biti otrok stalno zaposlen, dejaven in vključen v različne dejavnosti. A razvojno

gledano otroci ne potrebujejo le strukturiranega časa, temveč tudi prostor, kjer ni natančno določeno, kaj naj počnejo. Prav v teh trenutkih se pogosto razvijajo ustvarjalnost, samoiniciativa in sposobnost, da otrok sam najde igro ali dejavnost.

Če je poletje preveč zapolnjeno z organiziranimi dejavnostmi, otrok izgubi stik z lastnim notranjim ritmom. Po drugi strani pa popolna odsotnost strukture lahko prinese občutek kaosa, dolgčasa, ki se spremeni v nezadovoljstvo, ali pa čezmerno uporabo zaslonov. Zato je ključno ravnotežje med tema dvema poloma – strukturo in odsotnostjo strukture.

Starši si lahko pomagajo z mislijo, da poleti ni treba ustvariti šolskega urnika, ampak bolj okvir dneva, ki otroku daje občutek orientacije, ne pa pritiska. To pomeni, da ima dan neko osnovno zaporedje, vendar brez pretirane rigidnosti. Otrok na ta način ve, kaj pri-

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

bližno lahko pričakuje, hkrati pa ima dovolj svobode, da dan zapolni po svoje.

Kako zapolniti čas otrokom brez varstva

Ko otrok poleti ostaja doma, je ena izmed ključnih stvari ravno občutek, da dan gre naprej. To ne pomeni, da mora biti natančno razporejen po urah, ampak da ima nekaj ponavljajočih se točk, ki mu dajejo strukturo. Na primer, jutro se lahko začne z zajtrkom in kratko nalogo, kot je pospravljanje sobe ali priprava oblačil. Sledi del dneva, ki je namenjen gibanju, bodisi na igrišču, kolesu ali preprostem sprehodu. Nato pride čas za bolj umirjene dejavnosti, kot so branje, risanje, ustvarjanje ali igra doma. Popoldne je lahko bolj fleksibilno, z možnostjo druženja z vrstniki ali skupnih družinskih dejavnosti.

Pri tem lahko zelo pomaga tudi ideja poletnega projekta. Otroci radi občutijo napredek

in smisel, zato je dobro, če imajo nekaj, kar se razvija skozi celotne počitnice. To je lahko preprosto, kot je zbiranje naravnih predmetov, ustvarjanje stripa, učenje kuhanja ali skrb za majhen vrt. Takšne dejavnosti otroku dajejo občutek kontinuitete in ponosa, ker vidi, da nekaj ustvarja skozi čas.

Zelo pomemben del poletja je tudi socialni vidik. Otroci, ki nimajo organiziranega varstva, lahko hitro postanejo osamljeni, če nimajo stikov z vrstniki. Zato je smiselno, da starši dejavno pomagajo pri dogovarjanju srečanj, izmenjavah obiskov in povezovanju s sosedi ali sorodniki. Tudi preprosti dogovori »danes pri tebi, jutri pri meni« lahko močno olajšajo poletje in otroku dajo občutek pripadnosti.

V današnjem času se seveda ne moremo izogniti digitalnim vsebinam. Ne gre za popolno prepoved, temveč jasne dogovore. Otroci lažje sprejmejo omejitve, če so predvidljive in dosledne. Pomaga, če je pravica do

uporabe zaslonov povezana z ostalim delom dneva, na primer potrebo po gibanju ali določenimi obveznostmi. Pomaga tudi to, če obstajajo skupni družinski trenutki brez naprav.

Ko imamo bolj živahne otroke

Poseben izziv predstavljajo otroci, ki so bolj dejavni, impulzivni ali preprosto potrebujejo več gibanja. Pri njih poletje brez šolske strukture lahko hitro postane vir napetosti, tako zanje kot za starše. Vendar pa je ravno pri teh otrocih ključno, da ne poskušamo energije »umiriti«, ampak jo usmeriti.

Tak otrok ne potrebuje več omejitev, temveč več možnosti za gibanje in telesno dejavnost. Namesto da gibanje uporabljamo kot nagrado ali kazen, ga je bolje razumeti kot osnovno potrebo. Vsak dan naj ima otrok dovolj priložnosti, da se telesno izrazi, naj bo to na igrišču, pri športu, plavanju ali celo pri domačih opravilih, ki vključujejo gibanje.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?

Ideje za izlet

Arheološki park DIVJE BABE

V bližini Cerknega vas pričakuje eno najpomembnejših najdišč stare kamene dobe. Odkrijte neandertalcevo piščal, najstarejše glasbilo na svetu, in raziščite prvo digitalizirano jamo, kjer projekcije oživijo svet neandertalcev ter razvoj glasbe od prvih zvokov do danes. Popoln družinski izlet v naravi, ki navduši otroke in odrasle.

Info: ZT Cerkno, tel.: +386 5 373 46 45
Info@visitcerkno.si, www.divje-babe.si



DOŽIVLJAJSKI PARK VULKANIJA

Doživite izbruh Goriškega vulkana na doživetem potovanju skozi vulkansko podzemlje. Čakajo vas interaktivne vsebine, VR očala, 4D filmi, vožnja s podzemnim 3D vlakom, geološki muzej ter poletne vožnje z Oli vlakom po vulkanski pokrajini.

Več na www.vulkanija.si.



JAMA PEKEL, Šempeter v Savinjski dolini

Sprehodite se po čarobni kraški jami, polni zanimivih kapnikov, ki s kančkom domišljije v naših očeh pričarajo vrsto zanimivih podob. Že ob vstopu v jamo se nam nad vhodom razkrije podoba peklenščka.

Info: info@td-sempeter.si
tel.: 03 700 20 56
031 645 937
www.td-sempeter.si



PODZEMLJE PECE

Podzemlje Pece je edinstvena turistična destinacija na Koroškem, kjer se prepletajo naravna dediščina, zgodovina rudarstva in aktivna doživetja. Ponuja nepozabno raziskovanje nekdanjega rudnika svina in cinka z avtentičnim rudarskim vlakom, s kajakom, kolesom ali peš.

Info: info@podzemljepece.com,
02/87-00-180
www.podzemljepece.com



BIO gelée royale **BABY**

Naravni ščit imunskega sistema za najmlajše

VITAMIN
C

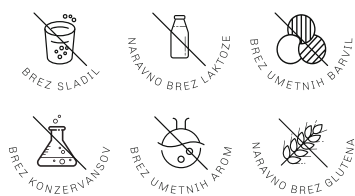
MATIČNI
MLEČEK

VITAMINI
B₁, B₂, B₆

AGAVIN
SIRUP



- Od 1. do 3. leta starosti.
- Za krepitev imunskega sistema¹.
- Za povečanje odpornosti ob pogosti odsotnosti iz vrtca¹.
- Za zmanjšanje utrujenosti in povrnitev energije v napornih obdobjih kot npr. ob vstopu v vrtec¹.



¹Vitamina B6 in C imata vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispevata k normalnemu psihološkemu delovanju in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Na voljo na www.medex.si ter v Medexovi trgovini na Miklošičevi 30 v Ljubljani.



Prav tako je pri živahnejših otrocih koristno, da so dejavnosti krajše in bolj raznolike. Dolgi, strukturirani bloki jim pogosto ne ustrezajo, zato je bolje načrtovati krajše časovne enote, ki se pogosteje menjajo. To zmanjšuje frustracijo in povečuje zadovoljstvo nad doseženimi uspehi.

Pomembno je tudi, da so meje jasne in predvidljive. Otroci z več energije pogosto preizkušajo okvire, zato jim doslednost daje občutek varnosti, tudi če tega ne pokažejo oziroma se temu delno upirajo. Ključno pa je, da meje niso odvisne od trenutnega razpoloženja staršev, temveč so stabilne in jasne.

Poletje kot čas odnosa, ne le organizacije

Čeprav se zdi, da je poletje predvsem logistični izziv, je v resnici ena izmed največjih priložnosti za krepitev odnosa z otrokom. V času šole so dnevi pogosto razdrobljeni, hitenja in obveznosti pa zmanjšujejo prostor za spontani stik. Poleti se ta prostor nekoliko odpre.

Otroci si ne zapomnijo toliko popolnega urnika ali vseh dejavnosti, temveč predvsem občutek, da so bili videni, slišani in sprejeti. Če otrok doživi, da je z njim prijetno biti, da uživamo v družbi z njim, da ima prostor za izražanje in da nismo pozorni le na njegovo vedenje ali uspeh, se v njem krepi temeljna varnost.

Na koncu poletja zato ni pomembno, ali je bilo vse idealno organizirano, temveč ali je otrok imel občutek povezanosti, igre in svobode. To je pogosto tisto, kar najbolj oblikuje njegovo doživljanje poletnih počitnic – in tudi odnos do sebe.

»Stran od zaslonov« – odlično, a kako to udejanjiti?

Ena najpogostejših tem poletnih počitnic so zagotovo zasloni. Starši pogosto rečejo, da bi radi, da bi bili otroci »manj na telefonih«, »več zunaj« ali »stran od zaslonov«. V praksi pa se hitro pokaže, da to ni tako preprosto. Še posebej takrat, ko otrok nima organizirane varstva, ko starši delajo od doma ali ko zmanjka idej, energije in časa.

Zaslon danes ni samo naprava. Otrokom predstavlja zabavo, stik z vrstniki, občutek nadzora, včasih tudi umik pred dolgčasom ali neprijetnimi občutki. Zato zgolj prepoved običajno ne deluje dolgoročno. Bolj kot strogo odvzemanje pomaga ustvarjanje pogojev, v katerih zaslon ni edina možnost.

Otroci veliko lažje zmanjšajo uporabo zaslonov, kadar imajo na voljo nekaj, kar jih resnično potegne vase. To pa ne pomeni, da morajo starši ves čas organizirati animacijo. Pogosto pomagajo že zelo preproste stvari: dostop do ustvarjalnih materialov, možnost igre zunaj, voda, družba vrstnikov, skupni družinski rituali ali občutek, da imajo pri dnevu nekaj izbire.

Bodimo samokritični in pogledjmo, kako in koliko sami uporabljamo zaslone. Otroci hitro začetijo dvojna sporočila. Če odrasli ves čas gledamo v telefon, otrok težko razume, zakaj naj bi bilo zanj drugače. To ne pomeni, da moramo biti popolni, ampak da se zavedamo, da odnos do zaslonov gradimo z zgledom in ne le s pravili.

Organizirane delavnice in počitniško varstvo

Mnogi starši danes poletne počitnice organizirajo kombinirano – del dopusta pokrije družina sama, del pomagajo stari starši, del poletja pa otrok preživi na organiziranih delavnicah, taborih ali počitniškem varstvu. Takšna rešitev je pogosto zelo realna in za otroka lahko tudi dragocena.

Organizirane dejavnosti otrokom prinesejo družbo vrstnikov, občutek pripadnosti in nove izkušnje. Pri živahnejših otrocih so lahko še posebej koristne, saj omogočajo dovolj gibanja, dinamike in socialnega stika. Hkrati pa staršem zmanjšujejo občutek pritiska, da morajo sami zapolniti vsak poletni dan.

Pomembno je predvsem, da poletje ni popolnoma zapolnjeno z obveznostmi. Otroci poleg organiziranih dejavnosti še vedno potrebujejo tudi proste dneve, počasnost, občutek dolgčasa in občutek doma. Ravno ravnotežje med strukturo in prostim časom običajno ustvari najbolj prijetno in varno poletno izkušnjo.

Poletje in krepitev otrokovega imunskega sistema

Poletni meseci niso pomembni le za počitek in sprostitev, temveč predstavljajo tudi priložnost za podporo otrokovemu imunskemu sistemu. Veliko časa na prostem, gibanje, svež zrak, izpostavljenost sončni svetlobi in manj vsakodnevnega stresa ugodno vplivajo na otrokovo splošno zdravje in odpornost.

Za to ne potrebujemo posebnih dejavnosti. Pogosto največ naredijo preproste stvari: dovolj spanja, redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, pitje tekočine ter čas za sprostitev in igro. Tudi stik z naravo ima pomembno vlogo, saj spodbuja raziskovanje, gibanje in dobro počutje.

Poletje je lahko zato dragocen čas, ko otrok ponovno vzpostavi ravnovesje med dejavnostjo in počitkom ter si nabere moči za novo šolsko leto. Močan imunski sistem namreč ne temelji le na telesnem zdravju, temveč tudi na občutku varnosti in povezanosti ter čustvenem ravnovesju.

Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?



Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenčki
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?



MODRA ŠTEVILKA

080 88 10

Kupite na Pošti Slovenije in prejmite brezplačen posvet

Julij: Črevesje

Naredite dodaten korak k boljšemu zdravju.

V mesecu juliju se v Planetu zdravja posvečamo črevesju – enemu ključnih temeljev za močno odpornost, dobro prebavo in splošno dobro počutje. 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 juliju

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 črevesja
- bolje razumete svoje telo
- prejmete konkretne usmeritve za izboljšanje počutja

Termini po poslovalnicah:

- **Novo mesto, Nova Gorica – 14.7.**
- **Maribor, Ljubljana, Koper – 15.7.**
- **Celje – 16.7.**

VROČE POTI, OHLAJENE CENE



IZBERITE SVOJEGA NA
PRVAIZBIRA.SI

FORD PUMA[®] že za 19.900 €

FORD TOURNEO COURIER[®] že za 21.990 €

FORD EXPLORER[®] že za 26.790 €

FORD KUGA[®] že za 26.990 €

READY SET *Ford*[™]

Reprezentativni primer izračuna za Ford PUMA: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 19.900 • lastna udeležba (polog): € 7.960 • znesek financiranja: € 12.239 • število obrokov: 96 - mesečno plačevanje: € 144,34, ter zadnji (97-i) obrok: € 2985,00 • stroški odobritve: € 298,50 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 17.140,01 • letna obrestna mera: 7,108%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • če je Euribor manjši od 0, se šteje, da je 0 • efektivna obrestna mera: 7,93% na dan 25.05.2026.

Reprezentativni primer izračuna za Ford Tourneo Courier 1.0 EcoBoost 92 kW (125 KM) • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 21.990 • lastna udeležba (polog): € 10.995 • znesek financiranja: € 11.215 • število obrokov: 96 - mesečno plačevanje: € 117,56, ter zadnji (97-i) obrok: € 3298,50 • stroški odobritve: € 219,90 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 14.804,40 • letna obrestna mera: 5,55%, ki je nespremenljiva • efektivna obrestna mera: 6,11% na dan 25.05.2026.

Reprezentativni primer izračuna za Ford Explorer EV: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 33.990 • lastna udeležba (polog): € 13.596 • znesek financiranja: € 20.904 • število obrokov: 96 - mesečno plačevanje: € 263,45, ter zadnji (97-i) obrok: € 5098,50 • stroški odobritve: € 509,85 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 30.899,65 • letna obrestna mera: 8,489%, ki je nespremenljiva • efektivna obrestna mera: 9,43% na dan 18.05.2026. Znesek 26.790 € predstavlja končni znesek za kupca po nakupu Ford Explorer s Ford bon financiranjem in pridobljeni subvenciji. Po nakupu vozila boste lahko uveljavljali subvencijo pri družbi Borzen. Subvencija za vozilo Ford Explorer znaša 7.200 EUR in je namenjena vozilom z vrednostjo nakupa do 35.000 EUR (z DDV). Pravne osebe lahko prav tako zaprosijo za subvencijo, ne glede na dejavnost, in uveljavljajo odbitek DDV. Za več informacij obiščite www.borzen.si.

Reprezentativni primer izračuna za Ford KUGA: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 26.990 • lastna udeležba (polog): € 10.796 • znesek financiranja: € 16.599 • število obrokov: 96 - mesečno plačevanje: € 195,76, ter zadnji (97-i) obrok: € 4048,50 • stroški odobritve: € 404,85 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 23.246,68 • letna obrestna mera: 7,108%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • če je Euribor manjši od 0, se šteje, da je 0 • efektivna obrestna mera: 7,93% na dan 25.05.2026.

Kombinirana poraba električne energije: 13,0 – 18,4 kWh/100 km. Emisije plinov CO₂: 0,0 g/km. Emisije CO₂, med vožnjo in skupne emisije so odvisne od vira električne energije, zato FORD priporoča uporabo ekološko pridobljene električne energije. Uradna poraba goriva: 0,8 l-7,8 l/100 km. Uradne emisije CO₂: 20-177 g/km. Emisijska stopnja Euro 6e-bis. Uradne emisije NOx: 0,0027-0,0286 g/km. Specifične emisije trdih delcev: 0-0,00018 g/km. Število delcev: 0-1,41 x 10¹¹. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Vozila lahko vsebujejo opremo za doplačilo. Za napake v tisku ne odgovarjamo. Več informacij je dostopnih na www.ford.si. Summit motors, Flajšmanova 3, Ljubljana.



Vsebina

- 4 Zakaj poleti drugače dišimo?
- 6 Spregovorimo o urogenitalnem sindromu
- 9 Intersticijski nefritis
- 12 Zakaj je poleti slabše?
- 16 Moti in preprečuje delovanje organov
- 18 Glivične okužbe kože
- 20 Venska bolezen brez vidnih krčnih žil
- 23 Neprijetna težava, o kateri se premalo govori
- 25 Poletna vročina lahko spremeni učinke zdravil
- 28 Skriti vzrok bolečin v stopalu
- 30 Poletje na prostem
- 32 Odgovorno sobivanje s hišnimi ljubljenci
- 34 Ste pripravljeni za na pot?!
- 36 Proč s sladkimi pijačami
- 39 Pogovor z mladostnikom o spolnosti
- 42 Razjasnimo – medicinski izrazi po domače
- 44 Kako poskrbeti za otroke brez varstva?