Čarovnija zobnih vsadkov

Že način in tempo življenja nam diktirata, da je treba na nek način nadomestiti in urediti zobovje, kot del splošnega zdravja. Totalne in delne snemne proteze sicer do neke mere nadomeščajo funkcijo in estetiko, a je vedno problematična stabilnost le-teh. Problem se pojavi tudi pri enem manjkajočem zobu, saj je potrebno brusiti najmanj en sosednji zob, ki pa je lahko popolnoma zdrav.



Z razvojem materialov in tehnologije pa so zobni vsadki dosegli nivo, ko lahko izpolnijo zahteve po stabilnosti protetičnih nadomestkov in s tem tudi funkcijo in estetiko, ter omogočajo vstavitev posameznega zoba ne da bi brusili sosednjega.

Zobni vsadek je pravzaprav precej preprost kovinski vijak, oblikovan tako da se kar najboljše vgradi v kost in služi kot umetna korenina za posamezni zob ali kot podpora mostičku, delni snemni ali pa totalni zobni protezi. Implantati so narejeni iz medicinskega titana ali titanovih zlitin. Zobozdravnik dobi zobne vsadke sterilno zapakirane in jih take vstavi v male luknjice v kosti, ki se pripravijo kot del procedure vsaditve. Sledi obdobje t. i. osteointegracije oz. vraščanja v kost, ki traja od 3 do 6 mesecev. Po tem obdobju je zobni vsadek fiksiran na mestu in se ga lahko obremeni, vse bolj pa je tendenca obremenitve takoj po vstavitvi.

Za implantate je primeren vsakdo, ki želi nadomestiti manjkajoče zobe. Obstajajo relativne omejitve pri določenih sistemskih boleznih kot je npr. diabetes, imunosupresirani pacienti, močni kadilci ...

Zelo pomembna za preživetje in uspeh zobnih vsadkov je ustna higiena. Brez zelo natančne higiene zobni vsadki ne bodo služili kot bi sicer lahko.



Za implantate se odloča vedno več pacientov. Od vseh pacientov, ki so potrebno protetične obdelave, se jih v ordinaciji že približno tretjina odloči za vsaditev implantatov. Odstotek le teh pa vsako leto narašča.

Tina Fabjan dr. dent. med.



Kazalo

4 *intervju*

Bartenjev
Mitja Dimitrij in Marija Dragica Bartenjev

8 *tema meseca*

Izpuščajne bolezni

12 *zdravniki svetujejo*

Prihaja gripa!

15 *Radio PACIENT*

Zdravje, s hitrostjo zvoka

16 *ORL*

Vnetje žrela

18 *probiotiki*

Driska

22 *naša gostja*

Anja Križnik Tomažin

24 *dermatologija*

Tumorji kože

30 *v gibanju*

Pravilna vadba

36 *psihiatrija*

Tesnoba

38 *zdravniki kuhajo*



foto: istockphoto

BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
dr. revija je brezplačnik, ki ga izdaja Prva zdravstvena asistenca, storitveno podjetje, d. o. o., Savska 3, Ljubljana.
Odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med.
Strokovna urednika: Marko Gričar, dr. med., doc. dr. Rok Orel, dr. med.,
Uredniki: Jernej Kraševec, Špela Predan, Blanka Mavrič
Lekt.: Simona Oblak, **križanka:** Matjaž Hladnik
ISSN 1855-6345
Grafično oblikovanje: Špela Predan, Antiteza PR, d.o.o.
Tisk: Delo d.d., **Oblikovna zasnova:** NUIT, d.o.o.,
Oglasno trženje: dr-revija@pza.si
Ponatis celote ali posameznih delov je dovoljen le s pisnim privoljenjem PZA.
Besedila, ki jih naročijo oglaševalci, so posebej označena.

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Ošpice ali norice ...



Starši se pogosto srečujejo s problemom nalezljivih otroških bolezni, za katere včasih ne vedo prav dobro, kaj storiti in kako pravilno ukrepati. Problemu otroških izpuščajnih bolezni, kako jih prepoznati, kako ukrepati in kdaj se obrniti na zdravnika pediatra, je posvečena osrednja tema tega meseca.

V pogovoru meseca sta sodelovala priznana zdravnika, zakonca, redni prof. dr. sci. Mitja Dimitrij Bartenjev, dr. stom., višji svetnik, ki je svojo poklicno kariero posvetil preventivi zob pri otrocih, in njegova žena, prim. Marija Dragica Bartenjev, dr. med, spec. pediater, ki pa se je ukvarjala predvsem s prirojenimi srčnimi napakami otrok. Iz zelo poučnega prispevka lahko predvsem starši za svoje najmlajše pridobite številne koristne informacije glede nege in pravilne oskrbe zob vaših otrok. Za zelo lep prispevek se jima v imenu uredniška odbora lepo zahvaljujem in jima želim še veliko lepih trenutkov in predvsem dobrega zdravja v prelepem jesenskem obdobju. Hvala.

Takrat, ko človek ne more normalno živeti brez nečesa ali nekoga, pravimo, da je odvisen. Odvisnost močno spremeni naše razmišljanje in vedenje ter hkrati pomeni nesvobodo in nesamostojnost. Drage bralke in bralci, mesec november je posvečen preprečevanju odvisnosti. Verjemite, da lahko vsak izmed nas posredno ali neposredno vpliva na zmanjševanje problema odvisnosti v svojem domačem pa tudi širšem okolju. Mladi starši, vaša vloga je pri tem nadvse pomembna. Bodite strpni do svojih otrok, izkažite jim toplino, nudite jim občutek zaželjenosti in varnosti v družini, tako ravnanje bo pozitivno vplivalo na mentalni razvoj vaših otrok in posredno zmanjševalo verjetnost, da bodo postali odvisni od različnih škodljivih razvad. ■

intervju

Maja Zajc, foto: Blaž Žnidaršič

Bartenjev

prof. dr. sci. Mitja Dimitrij Bartenjev, dr. dent. med., višji svetnik,
prim. Marija Dragica Bartenjev, dr. med., spec. pediatrinja, otroška kardiologinja

Sekcija za otroško in preventivno zobozdravstvo ter Katedra za otroško in preventivno zobozdravstvo Medicinske fakultete v Ljubljani sta v septembru organizirala mednarodne pedontološke dneve. Pogovarjali smo se s častnim predsednikom te sekcije, z rednim prof. dr. sci. Mitjo Dimitrijem Bartenjevom, dr. dent. med., višjim svetnikom, ki je svojo poklicno kariero posvetil preventivi zob pri otrocih. Pridružila se nam je tudi žena, prim. Marija Dragica, dr. med, spec. pediatrinja, ki pa se je ukvarjala predvsem s prirojenimi srčnimi napakami otrok. Oba sta upokojena.

Zobje, ogledalo zdravja!

Profesor Bartenjev, od 1976 do 1998 ste bili drugi predstojnik katedre za otroško in preventivno zobozdravstvo. Sodelovali ste pri zobozdravstvenem vzgojnem programu za preventivo. Kaj ste dosegli s tem programom?

Na katedri sem nadaljeval delo prof. dr. Krušiča, prvega predstojnika, ki je bil tud moj učitelj. S programom smo dosegli izrazito znižanje kariesa, zobne gnilobe. Za merjenje kariesa se najpogosteje uporablja KEP indeks (število karioznih, ekstrahiranih in plombiranih zob). Pri predšolskih in šolskih otrocih do 12. leta je bil ta indeks v začetku zelo visok. Vsi, ki delamo v otroškem zobozdravstvu in oddelku za otroško preventivo zobozdravstva, smo ta KEP indeks uspeli znižati na tako zavidljivo raven, da so nam celo v svetovni zdravstveni organizaciji priznali, da smo dosegli fantastične uspehe.

Torej so danes otroci dobro poučeni in bolje skrbijo za svoje zobe?

Res je, otroci so bolje poučeni, prav tako njihove matere. Imamo materinske šole, kjer se nosečnice poučuje o tem, kaj je potrebno, da bodo imeli otroci čim boljše zobe in prav tako tudi one same. Ko se otroci rodijo, so prvi vzgojitelji predvsem matere, nato pa skrb kmalu prevzamejo otroški dispanzerji. Otroke vabijo na preventivne preglede, če je potrebno jim popravijo zobe v otroških zobozdravstvenih ambulantah, hkrati pa jih poučijo o tem, kako ohraniti zobe zdrave. To velja za predšolske otroke, nato se aktivnosti nadaljujejo pri šolskih zobozdravnikih. Treba se je zavedati, da samo pouk ni dovolj, da bi bili dovolj poučeni, zato je treba zdrav način življenja in skrb za zobe nenehno promovirati.

Ali mit »vsaka nosečnost – en izgubljeni zob« drži?

Ne. To je bila puhlica, ki je dolgo veljala. Če nosečnica skrbi za svoje zobe, jih ne bo izgubila. Treba je vedeti, da otrok za poapnitev svojih zob kalcija ne črpa iz maternih zob, ampak iz njene krvne plazme. Če pa je tega kalcija premalo, ga posredno črpa iz kosti.

Ali lahko vplivamo na zdravje otrokovih zob že med nosečnostjo?

Mlečni zobje že v času nosečnosti poapnijo, zato je treba dovajati dovolj vitaminov, mineralov. Če se mati med nosečnostjo pravilno prehranjuje, bo otrok prinesel dobro doto na svet.

Ali duda kakorkoli škoduje?

Da. Lahko vpliva na oblikovanje zobnih lokov. Duda naj bo čim manj časa v ustih, uporablja pa naj se tako imenovana ortopedska duda. V primeru, da so mlečni zobje krivi, se to ne prenaša v stalno zobovje, če prej odstranimo vzrok – dudanje.

Kdaj začeti z ustno higieno pri majhnih otrocih?

Z ustno higieno naj se prične takoj. Otrok ima na začetku lahko sor oziroma glivice, ki jih je potrebno nežno obrisati s kamiličnim ali nesladkanim čajem. Ko izraste prvi mlečni zob, je potrebno začeti s čiščenjem, da preprečimo zobno gnilobo.

Ali starši dovolj pozornosti posvečajo negi otrokovih zob?

Odvisno. Nekateri starši pretirano skrbijo za zobe svojih otrok, drugi pa se ne zmenijo. Pouk in osveščanje mora biti usmerjeno tudi na starše.

Kateri so najpogostejši razlogi za obisk otroka pri zobozdravniku?

Nekoliko bolj pazljivi starši pripeljejo otroka v ordinacijo pogosteje. Pri šestih mesecih bi morali otroku že izrasti prvi zobje, v primeru, da še niso, jih to skrbi. Treba je vedeti, da so hipodontije, prirojeno manjše število zob pri mlečnih zobeh, razmeroma redke, saj se pojavijo pri manj kot petih odstotkih otrok. Če zobje ne zrastejo takoj, si zato ni treba delati skrbi, še najmanj pa hoditi na rentgen. Lahko se zgodi, da prvi zob zakasni, vsi ostali pa potem zrastejo ob pravem času. Če je otrok star dve leti in še nima zob, potem je to druga zgodba.

Pogosto je razlog za obisk tudi estetske narave, recimo zaradi "špranje" oziroma diasteme med sprednjimi zobmi. Ta je pri mlečnih zobeh celo ugodna, ker je potem več prostora za stalne zobe.



Sicer pa vestni starši pripeljejo otroka na pregled, ko opazijo karies, obloge na mlečnih zobeh (ki so lahko črnikaste, a niso nevarne) ali zaradi ortodontskih razlogov. Manj vestni starši pripeljejo otroka šele, ko ga kaj boli.

Kako pripraviti otroka na prvi obisk pri zobozdravniku?

To predstavlja določen problem. Vsak otrok, ki pride v novo okolje, je skeptičen do neznanega. Temu mi pravimo adekvaten oziroma normalen strah pred neznano stvarjo. Zelo pomembno je, kako poteka prvi pregled. Če se pri drugem obisku še vedno upira in joka, je strah neadekvaten oziroma nenormalen, saj okolje že pozna. Zobozdravniki moramo skrbeti za to, da je prvi obisk takšen, da se mu primeren strah ne spremeni v neprimernega. Zelo dobro je, da pri prvem pregledu ne naredimo ničesar, ali pa le navidezen poseg (razen v primeru bolečin). Damo mu, na primer, vatno rolico, v katero ugrizne. Sam sem včasih zmehčal košček voska nad gorilnikom in ga dal otroku za ugrizniti. Ker ga ni nič zabolelo in se ni nič zgodilo, je postal bolj zaupljiv, kar je pripomoglo k večji samozavesti. Se je pa tudi zgodilo, da skepse oziroma strahu ni bilo mogoče odpraviti. Imel sem primer, ko je prišel otrok desetič v ordinacijo in nismo mogli narediti ničesar, enajstič pa je mirno odprl usta in bil povsem vzoren pacient.

Kateri zunanji dejavniki pospešujejo razvoj zobne gnilobe in bolezni obzobnih tkiv?

Zobna gniloba je kemično-parazitarni proces, ki ga povzročajo mikroorganizmi. Tukaj imajo odločilno vlogo mikroorganizmi in zobne obloge, ki nastanejo zaradi nečistoče ter sladkorja. Pomembno vlogo ima tudi genetika.

Prehrana vpliva na zdravje zob. Katera prehrana najbolj škoduje zobem, sploh pri otrocih?

Najbolj škodujejo ogljikovi hidrati, med njimi sladkorji. Ker se večini ogljikovih hidratov, kot so krompir, riž in testenine, ni možno izogniti, bi morali vsaj omejevati šolsko prehrano, ki vsebuje veliko sladkorjev. Ker to iz finančnih in drugih razlogov ni mogoče, je treba na pomoč poklicati ustno higieno, in sicer tako, da se po vsakem takem obroku očisti zobe. Še bolje pa je, da se jih očisti pred jedjo. Sliši se absurdno, ampak je res, saj zobne obloge nase vežejo kisline. Najboljša preventiva je čiščenje zob pred in po jedi (ali vsaj trikrat na dan), da so zobje dokaj čisti in je oblog manj. Na zmanjšanje zobnih oblog vpliva stalna ustna higiena, omejevanje ogljikovih hidratov, predvsem sladkorjev in fluorizacija. Zobem koristi presna hrana, sadje in zelenjava. Vendar kislo jabolko tudi ne bo koristilo zobem.

Ali način prehranjevanja vpliva na nastanek zobne gnilobe?

Seveda. Na primer, če košček torte pojemo naenkrat, je ta manj škodljiv, kot če ga razrežemo na pet kosov in vsak košček pojemo na dve uri. En sam bonbon je manj škodljiv, ker bo slina poskušala kompenzirati kislost, ki nastane iz teh ogljikovih hidratov. Če pa boste kar naprej lizali bonbone v ustih, bo pa pripeljalo do katastrofe, kariesa. Takšna so moja spoznanja.

Je zobna pasta s fluorom škodljiva za zdravje, predvsem otrok?

V septembru smo organizirali mednarodno srečanje s profesorji iz Anglije in Norveške ter tudi drugih držav. Vodilna nit srečanja je bilo ravno to vprašanje. Sam se v celoti nisem strinjal s tem, kar sem slišal. Namreč tu je bila zobna pasta predstavljena kot bistvena pri čiščenju zob, sam pa sem mnenja, da zobe čisti ščetka, ne pasta. S



tem pa ne zanikam pomena paste. Ko sem sodeloval s Krko in Lekom pri proučevanju zobnih past, sem se dokopal do spoznanja, da so paste, če niso slabe, vse bolj ali manj dobre. Kljub temu pa je ščetka tista, ki čisti zobe. Dobra zobna pasta le olajša drsenje in zagotavlja boljši okus. Dodani so ji detergenti in fluoridi. Postavili smo si vprašanje, kaj narediti, da otroci tega ne bi požirali. Tega ni mogoče preprečiti, zato je zelo pomembno, da zobne paste vsebujejo samo minimalni odmerek fluora. Ta odmerek mora biti tako minimalen, da ne more zagotoviti primarne fluorizacije zoba, ampak samo deloma nadomešča izgubo tistega fluora, ki je bil v zobeh. Fluor, ki pride v zobe, ne ostane tam, saj se z izmenjavo sline izloča. Tako fluor v zobni pasti nadomešča tisti fluor, ki se je izgubil. Pri tem pa trdim, da če je fluorida za vzorec, je le-ta koristen.

V medijih zasledimo reklame o "zdravi" čokoladi. Ali gre za zavajanje?

Pravzaprav da. Tudi pri sadnih sokovih, kjer piše "zobem prijazni", gre za zavajanje. Tovrstni sokovi ne vsebujejo sladkorja, zato so le manj škodljivi. Voda je najboljša. Enako velja za "zdravo" čokolado. Če je bolj "zdrava" kot tista, ki ima sladkor, to pomeni le, da je manj škodljiva. Omenjeno velja za vse stvari, ki se prikazujejo kot "zobem prijazne", pa so narejene na osnovi ogljikovih hidratov.

Kaj pa žvečilni gumi brez sladkorja?

Žvečilni brez sladkorja so koristni, saj žvečenje pospešuje izločanje alkalne sline in s tem povzroča izpiranje zob. Vendar pa se meni zdi žvečenje grda razvada. Ni nujno potrebno, da bi ves čas nekaj žvečili.

Na trgu je vse več različnih pripomočkov za ustno higieno. Kateri so nujni pripomočki za ustrezno ustno higieno?

Primerna zobna ščetka, ki naj ne bo pretrda ali premehka. Dobro je, če je ukrivljena in ima na aktivnem delu daljše ščetine, s katerimi pridemo v medzobni prostor. Ščetka naj ustreza fiziološkim in anatomskim pogojem v ustih. Zelo koristna je zobna nitka, prav tako tudi zobna pasta. Obstajajo pa tudi posebne ščetke za čiščenje medzobnih predelov.

V katerem obdobju so otroci v največji meri izpostavljeni poškodbam zob?

Do poškodb pogosto pride v drugem letu starosti zaradi negotove hoje, nato pa v šolskem obdobju zaradi športa, prerivanja, zabavnih rekvizitov ipd. Veliko jih nastane pri vožnji z električnimi avtomobilčki, ko udarijo z zobmi v volan. Predvsem pa v dobi večje aktivnosti in športa.

Lahko to kako preprečimo?

Preprečimo tako, da jih opozarjamo na nevarnosti in kot starši pazimo na to, da se ne dovoli prevelike aktivnosti. Vzgojitelji pa morajo paziti, da ne pride do prerivanja.

Kako pogosto je potrebno opraviti zobozdravstveni preventivni pregled pri otrocih, odraslih?

Preventivni pregled za otroke in odrasle naj se opravi na pol leta.

Kako naj odrasli opravijo polletni preventivni pregled, če se jih običajno naroča čez eno leto? Zasebniki so za marsikateri žep predragi.

To je problem. Mi na otroškem zobozdravstvu naredimo vse za to, da imajo otroci tja do 18. leta zelo malo kariesa. Potem odrastejo in za njih se ne zmeni nihče več. Na odraslem področju se naredi premalo, saj dobijo datum za preventivni pregled čez leto ali dve. Morali bi zagotoviti oralno zdravje tudi tistim nad 18 let. Morda z dispanzerskimi pregledi. Na voljo bi moralo biti več brezplačnih preventivnih pregledov. Res pa je, da je otroke lažje nadzirati, ker so v vrtcih in šolah, in tako tudi lažje izvajati preventivne ukrepe, kot na primer pri delavcu v tovarni.

Dr. Marija Dragica Bartenjev, ste specialistka pediatrinja, ukvarjali pa ste se predvsem s prirojenimi srčnimi napakami in kardiologijo otrok. Izpopolnjevali ste se tudi na nacionalni pediatrični kliniki v Filadelfiji pri profesorju Rushkindu in prof. Freadmanu. Pred mnogimi leti ste souvajali kateterizacijo srca skozi stegnenično veno. Kaj se je spremenilo na tem področju?

Tehnologija je na področju diagnostike zelo napredovala. Invazivna diagnostika je vedno manj v ospredju zaradi drugih uspešnejših diagnostičnih postopkov. Diagnostika in preiskave so sedaj povsem drugačne, zaradi česar se je preživetje otrok zelo povečalo. Takrat še pionirska kardiologija je zelo pripomogla k razvoju današnje kardiologije.

Kateri posegi so nevarni za otroka, če ima ta srčno napako?

Tisti posegi, pri katerih pride do krvavitve. Na primer ekstrakcija zob, manjše operacije, poškodbe, operacija mandljev. Starši morajo opozoriti zdravnika, da ima njihov otrok srčno napako.

Ali je vaše delo obsegalo tudi pregled ustne votline pri otrocih?

Tudi. Pediater mora pregledati celega otroka.

Ste z možem tudi poklicno sodelovali?

Seveda. Pred vsako operacijo srca smo otroke pošiljali na stomatološko kliniko, da so jim sanirali zobe.

Vajini bolniki so bili otroci. Zakaj sta se odločila, da bodo ravno ti vaši pacienti?

Marija Dragica: Najprej sem začela delati v splošni ambulanti, pa mi to delo ni ustrezalo. Ker imam zelo rada otroke, sem se potem specializirala za otroško pediatrijo.

Mitja Dimitrij: Na začetku sem bil neopredeljen, saj sem študiral osnovno zobozdravstvo. Za otroško preventivno zobozdravstvo me je navdušil prof. dr. Valter Krušič. Ti problemi so me začeli zanimati, zato sem se posvetil tej problematiki in mi danes ni niti malo žal. Napisal sem tudi tri knjige in poglobljeno proučeval vzroke za nastanek zobne gnilobe.

Ste zaradi narave svojega dela posvečali več pozornosti zdravju svojih otrok?

Marija Dragica: Da, ravno zaradi specializacije sem se morda še celo preveč ukvarjala z njihovim zdravjem.

Mitja Dimitrij: Z otroki se je ukvarjala bolj žena, jaz pa sem jim pregledoval zobe. Na srečo so imeli dobre zobe, zaradi dobrih genov. Midva imava pri skoraj osemdesetih še vse svoje zobe, kar kaže na to, da se jih da ohraniti do 100 let (*smeh*). ■



Mojca Rožič, dr. med., spec. pediatrinja

Izpuščajne bolezni

Norice in druge izpuščajne bolezni

Pričujoči članek je namenjen razlagi in opisu nekaterih nalezljivih izpuščajnih bolezni. Poleg tu omenjenih boleznih, je izpuščaj lahko prisoten tudi pri drugih virusnih obolenjih ali pri hudo potekajočih bakterijskih okužbah, pri katerih pa je nujno potrebna zdravniška oskrba, zdravljenje z antibiotiki in včasih tudi zdravljenje v bolnišnici. Zato naj vsakega otroka z izpuščajem, še posebno ob prisotnosti vročine, pregleda izbrani pediater. Med izpuščajne bolezni otroške dobe prištevamo norice, peto in šesto bolezen, škrlatinko, rdečke in ošpice. Za nekatere od teh bolezni obstajajo cepiva, zato primerov pri nas skorajda ne vidimo več.



foto: istockphoto

NORICE (VARICELLA)

Norice ali vodene koze so močno nalezljiva izpuščanja bolezen, za katero lahko zbolijo osebe vseh starosti, najpogosteje pa jih prebolimo že v otroški dobi. Praviloma se pojavi generaliziran izpuščaj, prisotni so blagi splošni simptomi okužbe. Pri zdravih otrocih okužba poteka blago in zapleti so redki. Po preboleli okužbi virus noric miruje v gangljih hrbtenjače in se lahko kasneje v življenju ob padcu imunske odpornosti reaktivira in pokaže kot pasavec ali zoster.

Povzročitelj in prenos bolezni

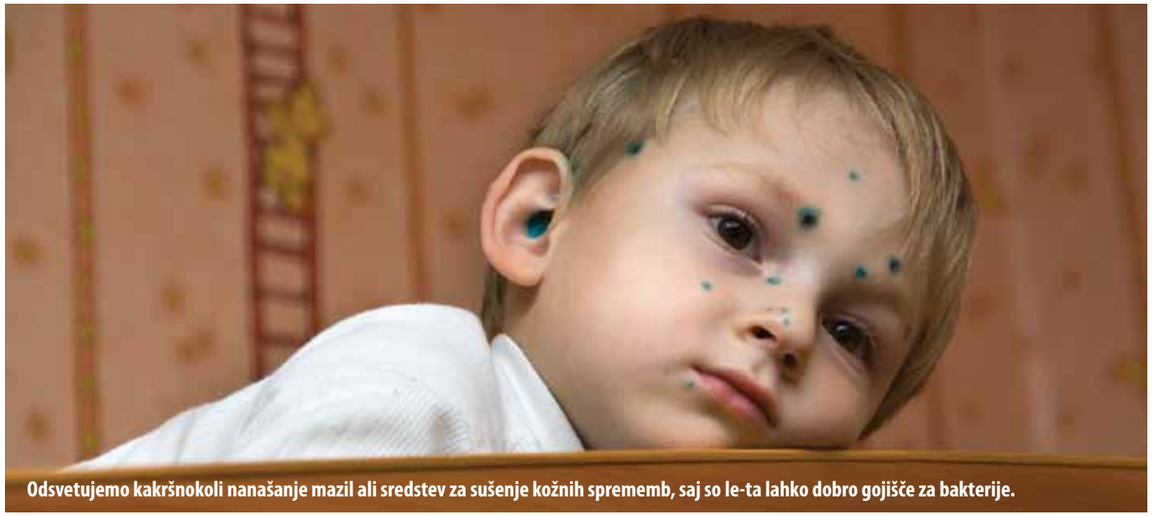
Povzročitelj bolezni je Virus varicella-zoster, ki je prisoten le pri človeku in 90 % oseb preboli norice že v otroški dobi. Okužba se prenaša kapljično – z okuženimi kapljicami izločkov zgornjih dihal ali z rokami. Okužene kapljice pridejo v stik s sluznico dihal ali z očesno veznico zdrave osebe, od koder vstopi v telo. Inkubacijska doba je v povprečju 7 do 21 dni, po tem se pojavijo prvi bolezenski znaki. Za prenos bolezni je pomembno vedeti, da je oseba kužna že dva dni pred pojavom izpuščaja, kužna pa je, dokler se vse kožne spremembe ne pokrijejo s krasto in se ne zasušijo.

Potek bolezni in prepoznava izpuščaja

Približno dan do dva pred pojavom izpuščaja je prisotno slabo počutje, lahko blago povišana telesna temperatura. Nato se pojavi izpuščaj, sprva na glavi in trupu, nato se razširi po celem telesu. Na dlaneh in podplatih ga ne najdemo. Za izpuščaj je značilno, da se posamezne kožne spremembe iz dneva v dan spreminjajo. Najprej so vidne izboklinice na koži, nato se le-te spremenijo v z rdečimi obročki obdane mehurčke premera do nekaj milimetrov, ki so najprej izpolnjeni z bistro, nato z gnojno vsebino. Na koncu se mehurčki zasušijo in pokrijejo s krasto, ki čez čas odpade. Zaradi celjenja kože te krastice srbijo. Razvoj kožnih sprememb preko opisanih stopenj do kraste traja nekaj dni. V poteku bolezni se v času 5 do 7 dni pojavijo novi zagoni izpuščaja, zato na koži hkrati vidimo kožne spremembe v različnih stopnjah razvoja. Ob ponovnih zagonih je ponovno povišana telesna temperatura. Po bolezni je koža v večini primerov lepo zaceljena in brez trajnih sprememb.

Zapleti in težje potekajoče norice

Najpogostejši zaplet pri noricah je bakterijska okužba kožnih sprememb in bakteriemija. Kožne spremembe so vnetno spremenjene in obdane s širšo rdečino in oteklino. Opažamo lahko dodaten, nežno rdeč izpuščaj med že obstoječimi kožnimi spremembami



Odsvetujemo kakršnokoli nanašanje mazil ali sredstev za sušenje kožnih sprememb, saj so le-ta lahko dobro gojišče za bakterije.

noric. Prisotna sta splošno slabo počutje in visoka vročina z mrzlico. Povzročitelj je stafilokok in potrebno je antibiotično zdravljenje. Drugi, redkejši zapleti, so še: pljučnica, nekrotizantni fasciitis, prizadetost centralnega živčevja (meningitis, encefalitis, cerebelarna ataksija, mielitis, Guillain-Barréjev sindrom), trombocitopenija, glomerulonefritis, artritis, hepatitis. Norice težje potekajo pri odraslih osebah, nosečnicah in pri osebah z oslabelim imunskim sistemom. V primeru zapletov ali težjega poteka bolezni je potreben pregled pri izbranem zdravniku in velikokrat zdravljenje v bolnišnici.

Ukrepanje

Ko z noricami zboli prej zdrav otrok, je potrebno le dobro simptomatsko zdravljenje in domača oskrba. Ob vročini svetujemo antipiretik. Potrebna je ustrezna higiena kože, priporočamo vsakodnevno tuširanje. Po tuširanju je potrebno z brisačo dobro posušiti kožo.

Odsvetujemo kakršnokoli nanašanje mazil ali sredstev za sušenje kožnih sprememb, saj so le-ta lahko dobro gojišče za bakterije. Če so kožne spremembe le blago vnetno spremenjene, lahko izbrani pediater predlaga kopel v hipermanganu. Občutek srbenja pa lahko ublažimo z antihistaminikom, ker ima tudi blag sedativni učinek. In najpomembnejše, dokler čisto vse kožne sprembe niso pokrite s krasto in zasušene, je otrok ali bolnik kužen za vse osebe, ki še niso prebolele noric. In toliko časa naj mali ali velik bolnik ne hodi v vrtec, šolo ali drug kolektiv.

Cepljenje

V nekaterih državah zahodne Evrope in v ZDA priporočajo splošno cepljenje otrok proti noricam. Pri nas zaenkrat cepljenje ni v rednem cepilnem programu, ker bolezen večinoma poteka blago. Imamo pa cepivo na voljo in lahko na željo staršev cepimo otroke, starejše od enega leta. Cepljenje svetujemo tudi za otoke, ki noric še niso preboleli in so v remisiji akutne levkemije, oziroma pri katerih je indicirano imunomodulatorno zdravljenje, ter za otroke, katerih družinski člani imajo oslabljen imunski sistem.

dr. svetuje

Norice

- **So** močno kužna bolezen.
- **Večinoma** jih prebolimo v otroški dobi.
- **Prisoten** je tipičen izpuščaj.
- **Večinoma** je potek blag, brez zapletov.
- **Potrebna** je nega kože in simptomatsko zdravljenje.
- **Potrebna** je izolacija bolnika, dokler vse kožne spremembe niso zasušene.
- **V Sloveniji** cepljenje proti noricam ni v rednem cepilnem programu otrok, je pa na voljo.

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

Nagradno vprašanje

Katera bolezen ne sodi v skupino nalezljivih otroških bolezni:

a/ OŠPICE
b/ RDEČKE
c/ PLJUČNICA

Nagradi, ki jih podarja PZA sta **: 2x merilec krvnega tlaka.** Nagrado bomo izžrebali med vašimi pravilnimi odgovori.

Odgovor napišite na spodnji kupon in nam ga pošljite do **petka, 26. novembra.**

Nagrajenci prejšnjega nagadnega vprašanja so:
Blanka Osredkar iz Lj.-ŠEntvid in Anica Sterle, Ljubljana.

Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

** Nagrado boste prejeli vsi, ki boste pogodbo s PZA podpisali po 1. nov. 2010 (popusti se ne seštevajo).*

NAGRADNO VPRAŠANJE
PZA d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

Ime in priimek: _____
Naslov: _____
Pošta: _____
Telefon: _____
E-mail: _____

ODGOVOR: _____

Vsi, ki boste poslali rešitev nagradnega vprašanja, boste po pošti prejeli ponudbo Prve zdravstvene asistence.

ŠESTA BOLEZEN (EXANTHEMA SUBITUM)

Šesto bolezen povzroča Herpes simplex virus tipa 6. V populaciji je 80 % oseb prekuženih in večina otrok preboli okužbo do prvega leta starosti. V 20 % primerov poteka ta okužba z izpuščajem. Po inkubacijski dobi 10 do 15 dni pričnо otroci smrkati, kašljati, imajo pordelo žrelo in 3 dni visoko vročino. Splošno počutje je dobro. Ko vročina upade, se pojavi izpuščaj. Izpuščaj je svetlo rdeč, zlivajoč, blago dvignjen nad nivojem kože in je bolj gosto posejan po trupu in vratu, ob pritisku zbledi. Zdravljenje je zgolj simptomatsko. Ob vročini je potreben antipiretik in čiščenje nosu s fiziološko raztopino. Zapleti so redki. Cepiva proti okužbi ni.

PETA BOLEZEN (ERYTHEMA INFECTIOSUM)

Peto bolezen povzroča Parvovirus B19. Zbolijo lahko otroci in odrasli. Okužba se prenaša kapljično, s transfuzijo in z matere na plod. Ker lahko okužba poteka tudi brez značilnih znakov in ker je oseba kužna že pred pojavom izpuščaja, prenos na zdrave osebe težko preprečimo.

V primeru kapljičnega prenosa vstopi virus v telo skozi sluznico dihal, vdre v kri in se razmnožuje v celicah eritrocitne vrste. Okužba lahko v polovici primerov poteka brez bolezenskih znakov, pri ostalih pa se v večini primerov kaže z izpuščajem.

Po inkubacijski dobi 6 do 10 dni so bolniki nekaj dni utrujeni, imajo vročino, tožijo za glavobolom in bolečinami v mišicah. V tej fazi bolezni izločajo virus iz žrela. Sledi prehodno obdobje izboljšanja stanja, nato se 18. dan pojavi izpuščaj, ki se začne z rdečino na licih – videti je, kot bi bolnika nekdo oklofutal.

Po 2 do 4 dneh se pojavi še nežno rdeč, blago nad nivojem kože dvignjen izpuščaj po trupu, ki izzveni po 1 do 3 tednih. Izpuščaj je bolj intenziven po vroči kopeli ali po izpostavitvi soncu. Izpuščaj lahko spremljajo blaga vročina, glavobol, bolečine v žrelu in sklepih.

Dodatno se lahko pojavi vnetje sklepov, prizadetost krvi in kostnega mozga. Pojavi se lahko prehodna aplazija rdečih krvničk, ki pri zdravih osebah mine neopaženo, huje pa prizadene osebe z nekaterimi hemolitičnimi krvnimi obolenji. Okužba nosečnice lahko povzroči okužbo, okvare in smrt ploda.

Pri prej zdravih otrocih je zdravljenje simptomatsko. Potreben je počitek in ob vročini antipiretik. V primeru zapletov pa je potrebno zdravljenje pri specialistu. Cepiva proti okužbi ni.

ŠKRLATINKA (SCARLATINA)

Škrlatinko povzroča Streptococcus pyogenes, ki izloča eksotoksin. Bolezen ima enake klinične znake kot streptokokna angina, dodatno pa se pojavi izpuščaj. Bolnik zboli z vročino, bolečinami pri požiranju in slabim splošnim počutjem.

Ob pregledu najdemo povečane bezgavke na vratu, malinast jezik, povečani in pordeli nebnici, na katerih so lahko obloge, in pordelo žrelo. Po dveh dneh se najprej na trupu, nato na okončinah pojavi droben, na otip hrapav, rdeč izpuščaj, ki ob pritisku zbledi. Lahko je pordela koža obraza, v okolici ust je lahko viden bled predel v obliki trikotnika. Na dlaneh in podplatih praviloma ne vidimo izpuščaja. Včasih v pregibih vidimo rdeče črte in pikčaste krvavitve, kar imenujemo Pastijev znak. Po tednu dni se izpuščaj začne luščiti.

Med bakterijske zaplete streptokokne angine in škrlatinke spadajo vnetje srednjega ušesa, sinusitis, mastoiditis in celulitis ali absces, ki se razvijeta ob nebnicah ali za steno žrela. Med imunološke zaplete pa spadajo glomerulonefritis, akutna revmatična vročica, poststreptokokni reaktivni artritis. Zdravnik na podlagi klinične slike in brisa



žrela predpiše ustrezno antibiotično terapijo. Svetujemo počitek in še kakšen dan je za nižanje telesne temperature potreben antipiretik.

RDEČKE (RUBELLA)



Rdečke povzroča Rubella virus. Prenaša se aerogeno, s kapljicami, ki padejo na sluznico dihal zdrave osebe. Osebe so najbolj kužne 10 dni pred pojavom izpuščaja in do 15 dni po njem.

Okužba v polovici primerov poteka asimptomatsko. Bolezen pa poteka z blagimi simptomi in znaki. Pri otrocih se lahko začne s prehladnimi znaki ali drisko, pri mladih osebah pa z utrujenostjo, glavobolom, prehladnimi znaki, bolečinami v žrelu, kašljem, vnetjem očesnih veznic. Značilna je blago povišana telesna temperatura. Nato se pojavi rdeč, zlivajoč, lahko srbeč izpuščaj, ki se začne na obrazu in se v enem dnevu razširi na trup in okončine. Izpuščaj po 3 dneh zbledi. Značilno so povečane zatilne in zaušesne bezgavke, lahko tudi bezgavke drugod po telesu. Pogosto so prizadeti sklepi.

Zdravljenje je simptomatsko. Svetujemo počitek in ob vročini antipiretik. Vsi otroci so cepljeni proti ošpicam, mumpsu in rdečkam v starosti enega leta in ob vstopu v šolo. Zato rdečke redko vidimo. Okužba nosečnice lahko povzroči okužbo ploda in okvaro vseh plodovih organov.

OŠPICE (MORBILLI)

Ošpice povzroča virus ošpic in so zelo nalezljiva izpuščajna bolezen. Prenaša se aerogeno, s kapljicami, ki padejo na sluznico dihal in očesno veznico zdrave osebe. Bolnik je najbolj kužen nekaj dni pred pojavom izpuščaja in šest dni po njem.

Prvi bolezenski znaki se pojavijo po približno 10 dneh inkubacijske dobe. Bolnik ima tri dni visoko vročino, glavobol, prehladne znake, vnete očesne veznice in kašlja. Drugi do tretji dan po pričetku bolezni se na ustni sluznici nasproti kočnikov pojavijo značilne bele Koplikove pege. Vročina prehodno upade in nato po 14 dneh ponovno naraste. Bolnik ima ponovno močno izražene prehladne znake, vnete očesne veznice in kašlja. Pojavi se izpuščaj, sprva za ušesi, nato na obrazu, telesu in udih. Kožne spremembe so najprej v nivoju kože, nato se dvignejo nad nivo in ponekod so vidni majhni mehurčki. Vročina po 4 dneh upade, izpuščaj začne bledeti in izgine po 7 dneh. Kot zaplet ošpic se lahko razvije bakterijska pljučnica, vnetje srednjega ušesa, driska in redko postinfekcijski encefalitis.

Vsi otroci so cepljeni proti ošpicam, mumpsu in rdečkam v starosti enega leta in ob vstopu v šolo. Zato so primeri redki. V zdravljenju se zdravniki različno poslužujejo virostatikov, slabo prehranjeni otroci prejmejo vitamin A. Sicer pa je potreben počitek in ob vročini antipiretik. ■

dr. svetuje

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Ostale izpuščajne bolezni

Če ima otrok vročino in izpuščaj, je vedno potreben pregled pri izbranem pediatru, ki postavi pravo diagnozo in svetuje glede zdravljenja, saj se z izpuščaji kažejo tudi druge bolezni in huje potekajoče bakterijske okužbe, ki nujno zahtevajo ustrezno antibiotično zdravljenje in dodatno ukrepanje.

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

AMBULANTA ZA ŽILNE BOLEZNI

Pregled angiologa in ultrazvočna diagnostika.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled brezplačno.

PACIENT

Informacije in naročanje:
d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

Iasist. Mojca Miholič, dr. med., spec. družinske medicine

Prihaja gripa

Cepimo se!

Za razliko od navadnega prehlada je gripa virusna bolezen, ki oslabi človeški organizem. Posledice gripe so velikokrat hude ali celo usodne. Gripa se pojavlja vsako leto in poteka v nenadnih epidemijah (na severni polobli v zimskih mesecih). Ob epidemiji lahko zboli celo do 40 % prebivalcev, na posteljo pa nas priklene za sedem dni. Prenaša se kapljično, in sicer s kašljanjem, kihanjem, govorjenjem in s posrednim stikom, tudi preko predmetov (npr. delovne površine, kljuke na vratih, telefona). Virus se zelo hitro širi, kar pomeni, da se bolezenski znaki pojavijo kmalu po okužbi.

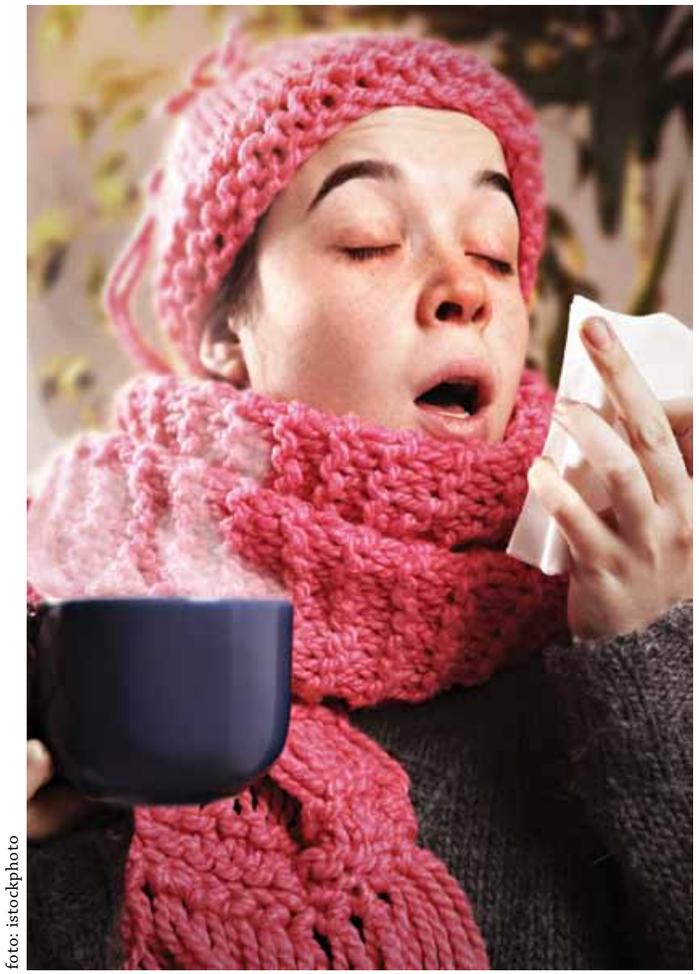


foto: istockphoto

Bolezenski znaki, značilni za gripo:
nenadna, visoka vročina (nad 38°C), suh kašelj, močno potenje, bolečine v žrelu, poln nos, glavobol, bolečine v mišicah, mrzlica, utrujenost. Včasih se lahko okužba z gripo zelo zaplete in se konča s pljučnico (to je tudi najpogostejši razlog smrti, ko govorimo o komplikacijah!), bronhitisom, vnetjem ušes ali sinusov.

Virus napade celice v nosu, žrelu in pljučih

Značilnost virusa gripe je, da se neprestano spreminja (dobesedno njegov genetski material!) in se vedno znova pojavlja v "novi obliki". Tudi če ste gripo preboleli lani in je vaš imunski sistem že izdelal nekaj protiteles proti virusu (lanskoletne) gripe, je lahko letošnji virus gripe toliko drugačen (genetsko spremenjen), da lanskoletna protitelesa ne zadoščajo za zaščito proti letošnji gripi.

Zdravila in cepiva

Farmacevtska industrija je v zadnjih letih izdelala številne pripravke za zdravljenje nastale okužbe z gripo in preprečevanje gripe (cepljenje proti sezonski gripi se bo kmalu začelo). Povprašajte svojega osebnega zdravnika, kdaj in če se cepiti. Cepljenje vam toplo priporočam, saj nam daje dolgotrajnejšo (sezonsko) zaščito in preprečuje, da bi se virus gripe širil z osebe na osebo.

Cepljenje posebej priporočljivo za kronične bolnike

Cepljenje proti gripi svetujemo vsem kroničnim bolnikom (npr. sladkornim, pljučnim in srčnim bolnikom), bolnikom z oslabelim imunskim sistemom (predvsem bolniki z rakom, virusom HIV in tisti, ki se zdravijo z imunosupresivnimi zdravili), zdravstvenim delavcem in osebam v poklicih, kjer je v ospredju delo z ljudmi. Tudi v domovih za ostarele in vojski, kjer množica ljudi dela in živi skupaj.

Majhni otroci ogroženi

Ogroženost za nevarnejši in burnejši potek bolezni je zvečana tudi pri majhnih otrocih, pri starejših nad 65 let ter pri nosečnicah. Cepivo se aplicira v mišico na nadlahti in je (enkratno cepljenje) dovolj za eno sezono. Seveda si ga mora plačati vsak sam!



Ključno je samozdravljenje

Samozdravljenje pri okužbi z virusom gripe je ključnega pomena. Na prvem mestu je potreben zadosten vnos brezalkoholnih tekočin (vode, sokov, juhe), in sicer za preprečitev dehidracije organizma ob zvečani telesni temperaturi.

Opazujte barvo seča, biti mora svetlo rumene barve! Početek je na drugem mestu. Ob bolečinah vzemite paracetamol v »polni dozi«, kar pomeni 2 tableti po 500 mg vsakih 6 ur. Ob kašlju lahko vzamete sirup in seveda si izpirajte nos s fiziološko raztopino ali hipertonično raztopino morske vode.

Zdravilo vzeti v prvih 48 urah

Zdravila so učinkovita le ob okužbi z virusom gripe in delujejo tako, da preprečujejo razmnoževanje virusa, s tem pa preprečijo razvoj in širjenje bolezni. Ključnega pomena je, da zdravilo vzamemo v prvih 48 urah po prvih izraženih znakih bolezni.

Prepoznajmo jo pravočasno

Vaš zdravnik bo po pregledu ocenil, ali vas gripa ogroža, in se na podlagi tega odločil ZA zdravljenje z zdravili ali brez. Zelo pomembno je, da gripo pravočasno prepoznamo, jo ločimo od prehlada in, seveda, da poskušamo omejiti širjenje bolezni v domačem okolju.

VIRUSI?
NE BO JIM USPELO!
gelée royale
matični mleček
naravni ščit vašega imunskega sistema
500 mg matičnega mlečka v steklenički
gelée royale super
gelée royale
350 mg matičnega mlečka v kapsuli
Tudi za diabetike
Kakovost in učinkovitost zagotavlja v naravi edinstvena nenasičena maščobna kislina 10HDA
Dokazani pozitivni učinki na zdravje in dobro počutje:
- krepi imunski sistem
- poveča življenjsko moč in energijo
- zavira procese staranja
- pomaga pri hitrejšem okrevanju po bolezni, kemoterapiji in operacijah
- skrbi za hormonsko uravnoteženost organizma
- izboljša kakovost življenja žensk pred menopavzo in po njej
Spoznajte nepogrešljiv zaklad narave.
Izberite zdravje iz čebeljega panja.
Zdravi z naravo
medex od 1954
01/475 75 00 • medex@medex.si • www.medex.si



Preventiva

Preventivni ukrepi so popolnoma enaki kot pri navadnem prehladu. Na prvem mestu je nadzor nad širjenjem okužbe, množično cepljenje in kontrola kašljanja ter kihanja. Vedno imejte pri sebi robec in kašljajte vanj (ali pa v rokav!), ne naokoli! Pogostejše umivanje rok naj vam preide "v kri", z milom ali še bolje, s tekočinami, ki vsebujejo alkohol. Roki si drgnite vsaj 15 sekund. V času masovnih okužb z virusom gripe ne obiskujte prostorov, kjer vlada gneča (avtobus, kino).

Ostanite doma!

Zdravniki priporočamo, da vsi oboleli zaradi prehlada ali gripe ostanejo doma vsaj nekaj dni. Ob sumu na bolezen naj pokličejo svojega osebnega zdravnika in ga obvestijo o težavah (natančen opis, prosim!). Obisk zdravnika v prvih dveh dneh bolezni NI nujen. V zdravstvenih domovih poskušamo urediti poseben »triažni« sistem, ki bi omogočal lažje »ločevanje« med obolelimi in zdravimi, tako bi preprečili »mešanje« bolnikov. Gneče v čakalnicah vplivajo na širjenje bolezni med ostale. ■

dr. svetuje

- **Bolniki**, pri katerih se zdravstveno stanje nenadoma poslabša, oz. se klinična slika kljub vsem zgoraj naštetim ukrepom ne izboljšuje, potrebujejo zdravniško pomoč.
- **Otroci** naj ne obiskujejo vrtcev in pouka, če imajo povišano telesno temperaturo!
- **Sedaj** je še/že čas, da pričnemo misliti in delovati za čim boljše zdravje pozimi!
- **Obiskujmo** savne, poskrbimo za psihofizično ugodje v smislu meditacije, tehnik sproščanja in s pozitivnim mišljenjem!
- **Hrana** naj bo vitaminsko bogata in čim bolj presna, sveža, neprekuhana.
- **Poskrbimo** tudi za kožo, da bo primerno vlažna in negovana, za ustnice, nohte, lase in kožo na nogah in rokah.
- **Ne pozabite** si vzeti časa za notranjo in zunanjo lepoto ter za kvaliteten, sproščujoč spanec in počitek.
- **Tudi** športna aktivnost in vdihavanje svežega, čeprav hladnejšega zraka pozitivno delujeta na celotni organizem.

ZA SPREMEMBO PRESENETITE LETOŠNJO ZIMO SAMI SEBE IN SI NE DOVOLITE, DA VAS PRESENETI BOLEZEN!

Na cepljenje proti gripi se lahko naročite na telefonski številki 01 280 30 59.
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si





Radio Pacient –
radio, posvečen **vašemu** zdravju

- voditelji oddaj so priznani zdravniki specialisti
- z zdravniki lahko komunicirate v živo ali preko telefona, e-pošte
- nasveti zdravnikov
- novosti s sveta zdravstva
- reportaže in novice
- okrogle mize na temo zdravstva
- in še mnogo drugega ...

na spletnem naslovu
www.radiopacient.si

Zdravje,
s hitrostjo zvoka

RADIO PACIENT

Robert Šifrer, dr. med., spec. otorinolaringolog

Vnetje žrela

Faringitis

Žrelo ali farinks je cevasti organ, ki leži v sredini vratu in je naslonjen na hrbtenico. Njegova stena je sestavljena iz vezivne ovojnice, mišic, podsluznice in sluznice. Pripenja se na lobanjsko bazo in poteka do požiralnika. Funkcionalno pripada zgornjim dihalom in zgornjim prebavilom, saj se v njem prebavna in dihalna pot srečujeta. Tako je žrelo povezano z nosno votlino, ustno votlino, grlom in že omenjenim požiralnikom.

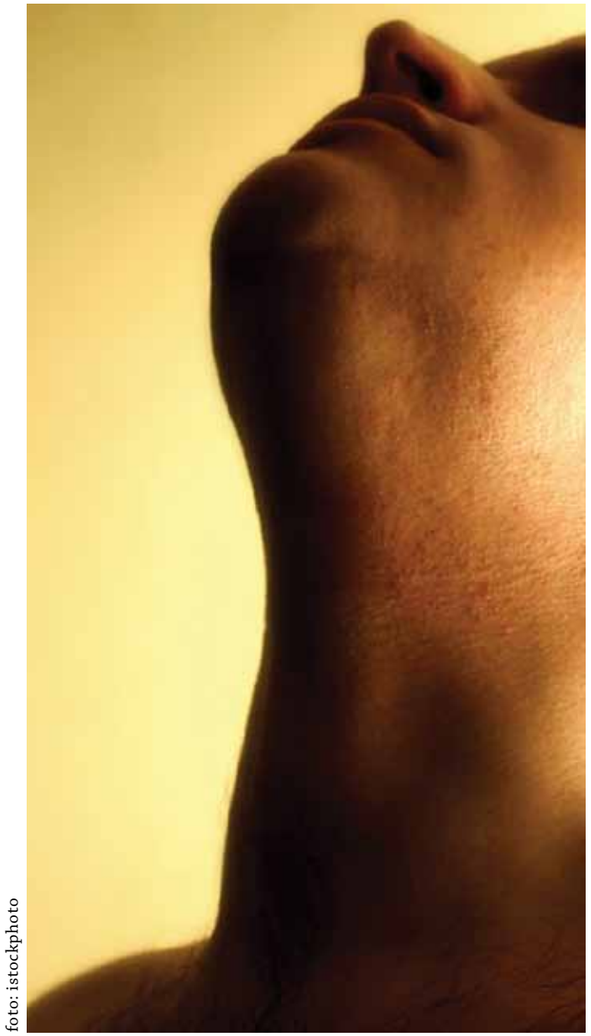


foto: istockphoto

Anatomsko ga ločimo v tri nadstropja, ki neopazno prehajajo med seboj: zgornji ali nosni del, srednji ali ustni del in spodnji ali grlni del žrela. Vsebuje veliko limfatičnega tkiva, ki služi obrambi telesa pred škodljivimi tujki in mikroorganizmi, ki so vneseni v telo preko dihal (nos) in prebavil (usta). Najbolj očitni skupki limfatičnih tkiv v žrelu so nebnici, žrelnica, jezični mandelj, tubarna mandlja, malo manj znani pa so stranski limfatični trakovi in posamični limfatični otočki v sluznici. Celotni žrelo je gosto prepredeno s krvnimi in limfatičnimi žilami.

V žrelu je vedno prisotna stalna bakterijska flora. To pomeni, da bakterije živijo v žrelu, vendar ne povzročajo nobenih težav. Okužba ali infekcija nastane, ko se ena (ali več) vrsta bakterij čezmerno razmnoži.

Tonzilitis, faringitis ali angina?

Vnetje žrela strokovno imenujemo faringitis. V svojem širšem pomenu zajema vse tri izmed spodaj opisanih terminov.

Zaradi bogatega žilnega prepleta je pri vnetju žrela ali faringitisu prizadeta celotna žrelna sluznica, možno pa je, da so pri tem posamezne strukture bolj prizadete. Govorimo o tonzilitisu, kjer je prevladuje vnetje limfatičnih tkiv, in faringitisu, kjer je najbolj prizadeta sluznica žrela v ožjem smislu. Pri angini gre za tonzilitis in faringitis skupaj.

Vzroki faringitisa

Faringitis lahko nastane kot posledica mehanskega, kemičnega in toplotnega draženja žrelne sluznice. V zadnjem času kot vzrok za faringitis prihaja v ospredje gastroezofagealni refluks, kar pomeni zatekanje hrane, kisline in želodčnih encimov iz želodca v požiralnik in žrelo. Tudi obsevanje žrela zaradi raka povzroča vnetje. Večkrat je faringitis posledica vnetij v sosednjih področjih (nos, obnosne votline, sapnik, pljuča), lahko pa se pojavi v okviru sistemskih bolezni, ki sicer prizadenejo več organskih sistemov skupaj in je faringitis le eden od več prizadetih organov. Če je povzročitelj mikroorganizem, gre za infekcijski faringitis – teh je največ. Glede na trajanje bolezni ga razdelimo v akutni in kronični faringitis. Ob upoštevanju vrste povzročiteljev faringitise razdelimo v več skupin.

Bakterijski faringitisi

Najpogostejši povzročitelji faringitisov med bakterijami so streptokoki. Gre za angino, torej za prizadetost nebnic in sluznice žrela. Najpogosteje zbolijo otroci, in sicer tisti, ki živijo oziroma se zadržujejo v majhnih skupinah s tesnimi medsebojnimi stiki. Bolniki se slabo počutijo, imajo visoko telesno temperaturo, hude bolečine v žrelu in posledično težave pri požiranju. Pri pregledu ugotovimo rdeče in



oteklo žrelo (faringitis), povečane, rdeče nebnice s sivo-belimi pikami (tonzilitis) ter povečane in boleče bezgavke na vratu. Bolezen zdravimo z antibiotiki, priporočamo pa poostreno higieno žrela v smislu izpiranja s tekočinami.

Z antibiotiki ne zdravimo zgolj okužbe, ampak tudi preprečujemo zaplete bakterijskih faringitisov. Ti so negnojni ali gnojni. Med negnojne zaplete streptokoknih faringitisov spadajo škrlatinka (kožni izpuščaj), akutna revmatična vročica (prizadetost srca, sklepov, kože), akutni poststreptokokni glomerulonefritis (prizadetost ledvic) in nevrološke ter psihiatrične motnje. Peritonzilarni absces (širjenje vnetja in kopičenje gnoja v mehkih tkivih ob nebnici) je najpogostejši gnojni zaplet bakterijskih faringitisov. Ostala sta parafaringealni absces (širjenje vnetja v mehka tkiva ob žrelu preko njegove stranske stene) in retrofaringealni absces (širjenje v mehka tkiva preko njegove zadnje stene v prostore med žrelom in hrbtenico). Obstaja še več gnojnih zapletov, ki nastanejo ob opustitvi ali ob neprimernem zdravljenju omenjenih treh. Gnojni zapleti so lahko življenjsko nevarni in jih v glavnem zdravimo kirurško.

Virusni faringitisi

Virusi so najpogostejši povzročitelji faringitisa. Pri občutljivih ljudeh se že vsak prehlad razširi na žrelo, tako se razvije faringitis. To je najbolj odvisno od imunskega sistema posameznika, nekoliko od nesposobnosti dihanja skozi nos, pomanjkljivih oblačil in obutve, mrzlih pijač ipd. Virusni povzročitelji so številni. Kot že omenjeno pri virusnem faringitisu, sodelujejo virusi, ki sicer povzročajo prehlad. Drugi znani povzročitelji so virus influence (gripa), HIV (faringitis je lahko prvi znak okužbe in se pojavi v nekaj dneh ali tednih po izpostavitvi HIV-u), adenovirus (slabost, bruhanje, vnetje očesne veznice), skupina herpes virusov, cocksackie virusi in drugi.

Pri pregledu vidimo oteklino in rdečino žrelne sluznice. Od bakterijskega faringitisa ga ločimo po odsotnosti gnojnega izcedka na žrelu (sivo-bele pike) in po tem, da zdravljenje z antibiotiki ni uspešno.

Obstajajo specifična zdravila za posamezne viruse, katerih uporabnost je omejena, saj povzročitelja težko dokažemo. Bolezen največkrat zdravimo simptomatsko, torej lajšamo bolečine, znižujemo telesno temperaturo, krepimo imunski sistem, poskrbimo za dovolj tekočin in za dobro higieno.

Glivični faringitisi

Glivice so vzrok za faringitise v posebni populaciji. Sem spadajo bolniki z oslabljenim imunskim sistemov in z drugimi kroničnimi boleznimi. To so bolniki z rakom, bolniki, ki dobivajo imunosupresivna zdravila (po transplantaciji organov, z avtoimunimi boleznimi), bolniki z aidsom, bolniki z obsevanim žrelom. Nevarno je tudi dolgotrajno jemanje antibiotikov, saj lahko močno spremenijo normalno bakterijsko floro in omogočijo ugodne razmere v žrelu za razrast gliv.

Ob pregledu na sluznici žrela najdemo sivobele siraste ali kremaste obloge. Bolezen zdravimo z lokalnimi antimikotiki, če pa je glivična okužba sistemska, uporabimo sistemske antimikotike. Tudi tu je higiena izrednega pomena.

Kronični faringitis

Bolezni žrela lahko pri večini bolnikov diagnosticiramo po pogovoru in pregledu ter po opravljenih preiskavah - laboratorijske preiskave krvi, bakteriološki brisi, biopsija, slikovne in endoskopske preiskave. Nekateri bolniki tožijo za bolečinami v žrelu, vendar očitnega vzroka ne najdemo. Bolj kot bolečine jih pravzaprav moti skelenje, pekoče bolečine, draženje, praskanje in občutek cmoka v žrelu. Imajo težave pri požiranju sline, ne pa pri požiranju hrane. Možni vzroki so bolezenski izcedek iz sosednjih področij, gastroezofagealni refluks, za dihanje neprehoden nos, nepravilna prehrana, pomanjkanje vitaminov, škodljive razvade (alkohol, tobak).

Pri kroničnem faringitisu imamo zdravniki pogosto zvezane roke, saj gre za bolezen, ki je ne moremo zdraviti niti z zdravili niti z operacijo. Z različnimi lokalnimi zdravili lahko lajšamo simptome, vzroka pa ne odpravimo. Največ lahko bolniki naredijo sami z upoštevanjem navodil, spremembo navad in opustitvijo razvad. Na srečo bolezen za razliko od nekaterih akutnih vnetij ni nevarna. Vendar pa ne smemo pozabiti, da se zgoraj opisani simptomi, ki pripadajo kroničnemu faringitisu, lahko pojavijo tudi kot prvi znak pri malignih boleznih žrela in grla. Zato mora bolnik, ki ima dlje časa trajajoče težave (1 mesec ali več), k zdravniku. ■

dr. svetuje

Pomembno:

- **Faringitis** je ena od najpogostejših bolezni v ORL področju.
- **Vzroki** so številni.
- **Zapleti** so nevarni.
- **Previdnost** pri sumu na kronični faringitis.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled pri otorinolaringologu brezplačno! Brezplačna številka: 080 81 00 ali www.pza.si

doc. dr. Rok Orel, dr. med., spec. pediater

Driska

ob zdravljenju z antibiotiki in probiotiki

Drage bralke, spoštovani bralci. Jesen je tu. Čas, ko se gozdovi obarvajo v ognjene tone in zadiši po kostanju. Tako optimisti. Jaz vidim jesen nekoliko drugače, kot čas, narava umira in ko se nas lotijo vse mogoče bolezni, od prehlada do depresije. Kot bi nas stvarnik opominjal, da so nam vsem dnevi na tem svetu šteti.



foto: istockphoto

Proti temu turobnemu času se borimo vsak na svoj način – eni z martinovanji (Dioniz-Bakhus, bog vina, je bil umrli in ponovno vstali bog, torej ima štorija še predkrščanske korenine) in s festivali, kot je npr. Vesela jesen (štajerska varianta tolažbe v stilu kislo grozdje-sladka limona), drugi pa z antidepresivi in antibiotiki. S prvimi po potrebi (Slovenci jih imajo najraje v tekoči obliki), z drugimi po nasvetu zdravnika. Če zbolimo. In zboleli bomo. Se še ni zgodilo, da ne bi. Vsi! Kot pri hrastoveljskem Mrtvaškem plesu, od dojenčka do starca, od smetarja do metropolita in predsednika vlade.

Pa preidimo od intelektualnega diskurza h praktičnim nasvetom za vsakdanjo rabo. Po vsej verjetnosti bomo torej to jesen in zimo ponovno preživljali v družbi infekcij, takšnih in drugačnih. Če ljudem odpornost pade, pridejo na svoje mikrobi. Tudi tisti, ki povzročajo bolezni. Pa še idealno priložnost dobijo, da se širijo iz enega teleščka v drugega. Ko nas zebe, se ljudje pač tiščimo bolj skupaj. Ždimo v toplih izbah, se družimo bolj intimno (tudi ob kozarcu žlahtnega, da preženemo turobno vzdušje), otroke smo strpali v vrtce in šole … In mikrobi rajajo.

Pred nami so meseci kihanja, smrkanja, kašljanja, bolečin v grlu, trebuhu, mehurju in še kje. Velik del teh težav povzročajo virusi. In proti virusom, razen redkih izjem, ni učinkovitih zdravil. Za določene težave pa so krive bakterije. In zoper bakterije imamo vrsto učinkovitih zdravil, ki jim pravimo antibiotiki. Mislim, da so antibiotiki (poleg cepljenj) zaslužni, da je dandanašnji človeški rod razmeroma zdrav. Da otroci ne cepajo kot muhe ob vsaki resnejši okužbi in da so grobovi z bližnjimi letnicami rojstva in smrti izjema, ne pravilo. In da večina ljudi dosega starost preko sedemdeset, osemdeset let. Za iznajdbo prvega antibiotika, penicilina, je Ian Flemming dobil Nobelovo nagrado. Pa čeprav je povzročil zaradi drastičnega zmanjšanja smrtnosti ob okužbah katastrofalne posledice. Svetovno prebivalstvo ob gori preživelih otrok nezadržno narašča in ni je države na svetu, ki bi lahko zagotovila dostojne pokojnine za rastočo armado starcev.

Penicilinu so kmalu sledili novi in novi antibiotiki. Prej neozdravljive bakterijske bolezni so postale obvladljive. Vendar pa istočasno, ko mi vodimo vojno proti mikrobom, oni vodijo svojo tiho vojno proti nam. Kako? Vsake toliko časa nevidna igra naključij povzroči pri posamezni bakteriji spremembo dednega materiala, tako imenovano mutacijo. In nekatere od teh mutacij omogočajo bakterijam, da postanejo odporne na določen antibiotik. Takšna mutirana, odporna bakterija preživi zdravljenje z zdravilom, ki je pomorilo njene bratce in sestrice ter se veselo množi. In kot veste, bakterije in feministke za razmnoževanje niti ne potrebujejo partnerja. Bakterijske celice se enostavno razcepijo v dve novi celici (kako to naredijo feministke, ne vem). In hčere in sinovi naše odporne bakterije so vsi odporni na dotični antibiotik. Pa vnukinje in vnuki tudi. In tako kmalu dobimo bakterijsko populacijo, ki ji naši doslej uporabljani antibiotiki ne morejo več do živega.

Pa tu še ni konec zgodbe. Mutacija za odpornost na antibiotik se lahko pojavi v dednem zapisu, ki je spravljen v deoksiribonukleinski kislini (DNK) bakterijskega kromosoma ali pa v zapisu na t. i. plazmidni DNK. Plazmidi so majhni delci DNK, ki vsebujejo kratka sporočila dednega zapisa in se nahajajo zunaj kromosoma. Zanimivi so zlasti iz enega razloga. Če se lahko zapis na kromosomski DNK prenaša le iz materinske bakterijske celice na hčerinsko, torej ob delitvi, si plazmidno DNA lahko bakterije izmenjujejo tudi izven delitve. Znano je, da se lahko vzpostavi med dvema bakterijama vez, po kateri ena bakterija drugi vbrizga svojo plazmidno DNK. O bolj ali manj opolzkih asociacijah, ki se mi ob tem porajajo, sem menda že pisal. In ta druga bakterija, recimo ji prejemnica plazmidne DNK, je lahko iste ali pa tudi druge vrste kot bakterija dajalka. Če se na plazmidni DNA nahaja zapis za odpornost na določeni antibiotik, bo odslej tudi bakterija prejemnica odporna nanj. In vsi njeni potomci tudi. Zato smo prisiljeni izumljati nove antibiotike, ki so sposobni pobijanja novih odpornih bakterij.

Razvili smo torej plejado antibiotikov, ki so bolj in bolj učinkovito in bolj in bolj »globalno« (ali kot pravimo v strokovnem jeziku »širokospektralno«) pobijali vse živo (v svetu mikrobov). Seveda je cilj vsakega zdravljenja iztrebiti le tiste mikrobe, ki povzročajo določeno bolezen. Žal je to večinoma nemogoče. Bolj kot imamo opraviti z bakterijami, odpornimi na vrsto različnih antibiotikov, bolj moramo posegati po t. i. širokospektralnih antibiotikih. In ker so bakterije, ki povzročajo bolezni sodobnega človeka, plod desetletja dolge selekcije odpornih vrst, lahko redko uporabimo antibiotike z ozkim spektrom delovanja, večkrat pa one s širokim.

Kaj se zgodi z našo črevesno mikrobioto, ko jemljemo antibiotike?

Kot veste v črevesu živi na tisoče vrst različnih bakterij, njihov obstoj je nujen za naše življenje in zdravje. Ko zbolimo in se zdravimo z antibiotikom, »zdravilnega« odmerka zdravila ne bodo deležne le bakterije v naših pljučih, ampak tudi vse druge bakterije v našem telesu. In antibiotik ne bo ugonobil le povzročiteljev bolezni, ampak bo povzročil pravi pomor tudi med povsem neškodljivimi ali celo koristnimi črevesnimi bakterijami. Nekatere bodo seveda preživele. Tiste, ki vsebujejo genski zapis za odpornost na antibiotik, ki smo ga prejeli. Preživele bodo tako nekatere koristne, kot tudi nekatere nekoristne, celo škodljive vrste.



Mercator
Trgovska znamka

ZNIŽALI SMO CENE IZBRANIH IZDELKOV LASTNIH ZNAMK.



Skrbite za svojo prebavo z uravnoteženo prehrano, pogosto telesno aktivnostjo in vsakodnevnim uživanjem probiotičnega napitka, ki regulira prebavo na naraven način.

1,29 EUR

PROBIOTIČNI NAPITEK
dve vrsti: navadni ali jagoda, 6 x 100 g
Cena pred znižanjem: 1,48 EUR



12% ceneje

Ponudba velja do 31. 12. 2010

MODER NAKUP.



Zaradi obilice prostora in hrane, ki jim je po odhodu neodpornih bakterij v »večna lovišča« sedaj na voljo v črevesu, se bodo seveda veselo razmnoževale in postale prevladujoča populacija. Ob jemanju antibiotikov se torej poruši stabilno ravnovesje, ki sicer vlada med različnimi bakterijskimi vrstami v črevesu. Če se bodo dovolj namnožile škodljive bakterije, bo v črevesu prišlo do vnetja. Na zunaj se bo to kazalo kot driska, bolečine v trebuhu, slabo počutje. Raziskave so pokazale, da se ob jemanju antibiotikov driska pojavi v 10 – 40 %.

Med posebej na antibiotike odporne sodijo bakterije iz rodu klostridijev (Clostridium), zato sodijo med najpogostejše povzročitelje driske ob jemanju antibiotikov. Najpomembnejši je Clostridium difficile, ki izloča različne toksine, ki poškodujejo sluznico. V skrajnem primeru lahko povzroči celo pojav hudega vnetja s propadanjem sluznice, pojavljanjem razjed in celo predrtjem črevesa, t. i. psevdomembranozni kolitis (razlaga: psevdo-lažne membrane = z gnojem pokrite rane v črevesu, kolitis = vnetje širokega črevesa).

Ali lahko preprečimo drisko ob jemanju antibiotikov?

Ne moremo. Lahko pa pomembno zmanjšamo možnost, da se bo pojavila. Kako? Tako, da bomo sočasno z antibiotiki začeli jemati tudi probiotike, ki vsebujejo take vrste bakterij, ki po eni strani ugodno vplivajo na črevesno zdravje in ki so same odporne na dotične antibiotike. Probiotiki, ki so namenjeni preprečevanju drisk ob jemanju antibiotikov, navadno vsebujejo tudi bakterijske seve, ki izločajo snovi, ki specifično zavirajo rast in razmnoževanje klostridijev, se pravi bakterij, ki so najpogostejši krivci za pojav driske. Raziskave so pokazale, da jemanje določenih probiotikov med zdravljenjem z antibiotiki lahko zmanjša možnost za pojav driske in sorodnih neželenih učinkov na manj kot polovico. Seveda je pri tem, kot sem že nič kolikokrat poudaril, ključen pravilen izbor probiotika. Probiotiki za preprečevanje drisk ob jemanju antibiotikov niso isti kot tisti za zdravljenje infekcijskih drisk ali tisti za preprečevanje drisk na potovanju.

Pa še nekaj. Pomembno je, da začnemo takšne probiotike jemati takoj, ko začnemo zdravljenje z antibiotiki. Če jih vzamemo šele takrat, ko se je driska že pojavila, bo njihov učinek manjši.

Ja, jesenskih tegob vam res nisem znal odgnati. Mogoče pa vam jih bo tole znanje, kako preprečiti dodatne težave (drisko) ob že obstoječih (okužbah), vsaj za spoznanje ublažilo. Pa na antidepresive in martinovanje tudi ne pozabite! ■

izvajalec PZA

Klinika Janežič

Plastična & estetska kirurgija

Tomaž Janežič, dr. med., je specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije ter specialist splošne kirurgije. Za seboj ima že skoraj 25 let delovnih izkušenj. Kot zasebnik s koncesijo deluje od leta 2006, pred tem je bil zaposlen v Kliničnem centru Ljubljana.





V kliniki Janežič,
ki se nahaja na
Gasparijevi ulici 12 v Ljubljani,
vam nudijo vrhunske estetske, rekonstrukcijske in plastične storitve. Poleg samoplačniške dejavnosti je na voljo tudi koncesijska dejavnost, ki vključuje ambulantno plastično kirurgijo. Bogate delovne izkušnje in strokovno znanje zagotavljata, da njihovi pacienti odhajajo zadovoljni.

Ožja področja delovanja:

- Estetska kirurgija
- Posegi pri prekomernem znojenju
- Kirurška odstranitev kožnih tvorb
- Korekcija brazgotin
- Korekcija po opeklinah
- Pomlajevanje (botox-aquamid-puragen-lipofilling)
- Kirurgija roke
- Sindrom karpalnega kanala

Posebnosti:

- ambulantno izvajanje številnih estetskih posegov v lokalni anesteziji,
- posegi pri prekomernem znojenju,
- naročanje le preko telefona od 8. do 20. ure (vsak delavnik).

RADIO PACIENT
dr. Janežiča lahko poslušate tudi na www.radiopacient.si

KLINIKA JANEŽIČ
PLASTIČNA IN ESTETSKA KIRURGIJA

Tomaž Janežič dr. med.
specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Gasparijeva ulica 12, 1000 Ljubljana

www.tomaz.janezic.ordinacija.net

Naročanje po telefonu vsak delovnik 041 397 027

naša gostja

Blanka Mavrič, foto: os. arh.

Anja Križnik Tomažin

Življenje je lepo

»Preživimo ga zdravo,« pravi Anja Križnik Tomažin, ki smo jo, zagovornico zdravega načina življenja, srečali na sejmu Narava-zdravje. Odkrila nam je skrivnosti svojega dobrega počutja, popolne postave in pozitivne energije.



Kdo je Anja Križnik Tomažin?
Anja Križnik Tomažin je mati, žena, poslovna ženska, športnica, gurmanka, prijateljica, voditeljica, učiteljica, je vesela, topla, samozavestna, nasmejana, skrbna, rada posluša, pomaga, uči, deli. In še bi lahko naštevala.

Glede na to, da smo vas srečali na sejmu Narava-zdravje, kakšen je vaš pogled na zdrav način življenja? Enačite to z odrekanjem?
Za moje pojme je zdrav način življenja čim bolj raznolik in pester način življenja. Prepleten je predvsem z ljubeznijo, športom, zdravo prehrano, skrbjo za svoje telo, obvladovanjem stresa, včasih z odrekanjem, drugič spet ne. Mislim, da moramo ljudje najti neko ravnovesje vsega, ki nam paše, ob katerem se dobro počutimo.

Ste se kot starš že spopadli s prvimi otroškimi boleznimi?
Kateri starš pa se ne spopade z otroškimi boleznimi? Ko postaneš starš, te na začetku že majhen prehlad pri otroku, vročina, zaprt nos, kašljanje in jok zaskrbijo. Vendar se ob prebiranju razne literature, ob pomoči starih staršev in ob hitrosti dobljenih informacij preko interneta hitro pomiriš in ne delaš panike. Moja mama je upokojena višja medicinska sestra, moja sestra pa je zdravnica, natančneje oftalmologinja, zato že prihajam iz družine, kjer je bila medicina in zdravstvo vedno del naših debat in tudi mene je to od nekdaj zanimalo. Kadar Lilu zboli, najprej preučim vse simptome, če kažejo na kaj večjega kot prehlad, vzamem v roke knjigo o otroških boleznih, pokličem svojo mamo, včasih pa tudi ambulanto, predvsem pri kakšnih izpuščajih in podobnih znakih, ki lahko kažejo na marsikaj. Potem se vedno držim navodil, ki jih prejmem. Lilu na srečo še ni imela kakšnih hudih otroških bolezni, obiščejo nas razni prehladi, virusi, bronhitisi, tudi norice smo že preboleli.

Ali dejstvo, da ste mlada mamica, vpliva na izbiro oziroma ukvarjanje s športom – mislim seveda na kajtanje, ki je, bolj kot ne, adrenalinski šport?
Ne, biti mama ne spremeni ničesar pri ukvarjanju z različnimi športi. Nasprotno, odkar sem mama, se ukvarjam z veliko več športi, kot sem se včasih. Tečem, kolesarim, plavam in kajtam. Slednje sem vzljubila pred dobrimi tremi leti in od takrat sem zaljubljena v ta šport. Če sem nekoliko natančnejša, odkar imam športno uro Garmin, ki meri srčni utrip, hitrost, čas, je opremljena z GPS sistemom, tako da mi pokaže celo, kje sem bila aktivna, se s športom veliko več ukvarjam, saj mi analiziranje vseh podatkov in spremljanje svojih napredkov dajejo nov zagon in motivacijo. Da ne govorim o tem, da imam trajen spomin na računalniku, kje in koliko sem bila aktivna.

Je vaš »fit« videz dan po naravi ali naravi pri tem kaj pomagate?
Žal moj »fit« videz ni dan po naravi, čeprav bi marsikateri ženski to prav prišlo. Ob redni vadbi skrbim še za uravnoteženo prehrano, ki jo dopolnjujem z vitamini in prehranskimi dopolnili, ki dvigajo odpornost. Ob našem tempu življenja namreč kljub zdravi prehrani ne moremo dnevno zagotoviti vseh dobrih snovi, ki jih potrebuje naše telo. Moja mama mi je vedno govorila, da moram v jesenskem in zimskem času uživati čim več flavonoidov, naravnih antioksidantov, ki jih najdemo predvsem v temnih sadežih. A dnevno je to nemogoče zagotoviti telesu, zato sem bila res vesela, ko je pred kratkih na naše tržišče prišel Sambucol, s katerim dobim dnevno dozo flavonoidov, sem »fit« in zdrava. Pa ne samo jaz, temveč cela moja družina.

Pozitivna misel za zaključek?
Življenje je vredno živeti zdravo. ■



novice

Otroci in družina

Cepljenje proti gripi – tudi za nosečnice!

V času nosečnosti prejmejo ženske številne nasvete, kakšna naj bo njihova prehrana, kako naj zmanjšajo stres, jemljejo vitamine, se redno gibljejo, da se bodo bolje počutile in imele zdrave dojenčke. V zadnjem času priporočajo nosečnicam tudi cepljenje proti gripi. V Združenih državah Amerike prejme cepivo proti tej bolezni trenutno le 12 odstotkov bodočih mamic. Cepivo naj bi preprečevalo okužbo tako matere kot nerojenega otroka. Več o tem na www.healthnews.com

Dojenje

Vsaj do otrokovega drugega leta starosti

Ali ste vedeli, da svetovna zdravstvena organizacija priporoča dojenje vsaj do otrokovega drugega leta starosti? Dojenje otroka ne le tolaži in uspava, temveč tudi preprečuje določene bolezni in zvišuje otrokovo inteligenco. V Sloveniji matere najpogosteje dojijo eno leto, ker je to povezano z dolžino porodniškega dopusta in odhodom matere v službo. Vsekakor pa naj dojenje ne postane ovira,temveč naj bo za otroka in mater sproščujoč obred.

Diabetes

in kamilični čaj

Beseda kamilica izhaja iz grške besede chamaimēlon, kar res pomeni jabolko. Kamilični čaj vsebuje številne antioksidante, zmanjšuje stres, pomirja in nam pomaga zaspati, če ga spijemo pred spanjem, zmanjšuje bolečine v trebuhu, pomaga pri vnetju kože in celo izboljša imunski sistem. Najnovejše študije kažejo, da kamilica pomaga tudi v boju proti diabetesu. Odkritje bi bilo lahko prvi korak pri iskanju zdravila za diabetes tipa II.

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

Pregledi trebuha, prostate, rodil, testisov, vratu, sklepov, vratnih žil in srca.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled brezplačno.

PACIENT **Informacije in naročanje:**
d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologinja

Tumorji kože

Pogostejši benigni tumorji kože

Na koži se že od zgodnjega otroštva pojavljajo številni tumorji. Večina je benignih, vendar so bolniki zaradi njih pogosto zaskrbljeni. Velikokrat nastanejo na mestih, kjer so moteči zaradi draženja z oblačili, nezaželeni pa so tudi iz estetskih razlogov. Med najpogostejše benigne tumorje kože sodijo melanocitni nevusi, vendar se bomo v tem prispevku omejili na najpogostejše nemelanocitne tumorje: seboroično keratozo, mehki fibrom in senilni hemangiom.

SEBOROIČNA KERATOZA



Seboroične keratoze so najpogostejši benigni epitelni tumorji kože, ki vzniknejo iz celic povrhnjice. Imenujemo jih tudi senilne veruke ali starostne bradavice, saj jih najdemo pri skoraj vsaki osebi po 50. letu. Pogosto se začnejo pojavljati že po 30. letu. Naziv »seboroične« je povezan z njihovim voskastim videzom in pogostejšim pojavljanjem na t. i. seboroičnih predelih (površina kože z velikim številom žlez lojnic), to so trup, obraz in lasišče. Lahko se pojavijo kjerkoli na koži, razen na dlaneh in podplatih. Običajno se pojavljajo v skupinah, tako da je na določenem predelu vidnih več seboroičnih keratoz. Največkrat so svetlo rjave barve, nekoliko dvignjene nad kožo, s hrapavo, razbrazdano površino, velike en centimeter ali več. Lahko so tudi temno rjave ali črne barve. Pogosto so srbeče; nemalokrat v našo ambulanto pride bolnik z iritirano ali vneto seboroično keratozo.

Na najpogostejša vprašanja bolnikov, zakaj so se pojavile in kaj jih povzroča, še vedno ne poznamo odgovora. Vemo, da je za njihovo pojavljanje delno »kriva« dedna nagnjenost. Nenaden pojav zelo velikega števila seboroičnih keratoz je lahko znak malignega obolenja, predvsem raka prebavnega trakta. Pojav imenujemo »znak Leser-Trelat« in je izjemno redek.

Prepoznavanje seboroičnih keratoz ni težko. Predvsem temneje pigmentirane seboroične keratoze pa nam lahko povzročajo težave pri razlikovanju od nekaterih drugih kožnih tumorjev, tudi malignih. Včasih jih težko ločimo od melanocitnega nevusa, pigmentiranega bazoceličnega karcinoma kože ali malignega melanoma. Kadar se na koži pojavi pigmentiran tumor, priporočamo pregled pri osebnem zdravniku ali dermatologu, ki bo opravil dermatoskopski pregled.

Seboroične keratoze praviloma ne izginejo same od sebe. Lahko se delno odluščijo (npr. po drgnjenju z brisačo), vendar se običajno ponovijo. Ker so benigne, jih ni potrebno odstranjevati. Kadar pa so moteče iz različnih razlogov, jih lahko odstranimo s krioterapijo (»pomrzovanje« s tekočim dušikom), radiofrekvenco, laserjem ali pa kirurško.

MEHKI FIBROM



Mehki fibromi so mehki pecljati tumorji, sestavljeni iz vezivnega tkiva. Običajno so veliki nekaj milimetrov, lahko pa tudi centimeter ali več. Najpogosteje so kožne barve, lahko pa so tudi svetlo ali temno rjave barve. Praviloma se (tako kot seboroične keratoze) pojavljajo v skupinah na vratu in pod pazduho, lahko pa tudi okrog oči, pod dojkami in v dimljah.

Prepoznavanje mehkih fibromov nam ne povzroča težav, redko so po izgledu podobni melanocitnim nevusom ali seboroičnim keratozam.

Tudi mehki fibromi so benigni kožni tumorji, zato jih ni potrebno odstranjevati. Kadar so moteči, jih najlaže odstranimo s pomočjo elektrokoagulacije, lahko pa tudi s krioterapijo ali lasersko.

dr. svetuje

1ZA PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

Pomembno:

- **Seboroična** keratoza, mehki fibrom in senilni hemangiom so benigni kožni tumorji, ki se pojavljajo v odrasli dobi. Pri otrocih jih ne srečamo.
- **Ponavadi** s prepoznavanjem benignih tumorjev kože nimamo težav, včasih pa lahko oponašajo katerega od malignih tumorjev; v tem primeru je treba tumor izrezati in poslati na histološki pregled.
- **Benigne** kožne tumorje odstranjujemo le, kadar so funkcionalno ali estetsko moteči.

Postanite uporabnik Prve zdravstvene asistence in opravite pregled pri dermatologu brezplačno
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

SENILNI HEMANGIOM

Senilni hemangiomi so zelo pogosti pri odraslih. Videti so kot drobne živo rdeče »bunčice« po trupu. Za senilne hemangiome včasih uporabljamo angleški izraz »cherry angioma«. Nastanejo zaradi pomnožitve kapilar. Imajo značilen videz, tako da jih težko zamenjamo z drugimi spremembami. Zdravljenje ni potrebno; kadar so estetsko zelo moteči, jih najlaže odstranimo lasersko. ■



DERMATOLOŠKA AMBULANTA

Od novembra dalje z radiofrekvenčno ablacijo učinkovito odstranjujemo **mehke fibrome, seboroične keratoze** in **senilne angiome.**

S tem kuponom v mesecu novembru nudimo pri posegu 10 % popusta.

PACIENT
Informacije in naročanje:
d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

zobozdravstvo

Michael Dvorak, dr. dent. med.

Želite implantat?

Kandidat za implantat je lahko vsak

V današnjem času je puljenje zoba (ekstrakcija) samo še nujen ukrep, saj je s pomočjo zgodnje preventive in profilakse vpliv kariesa na zobno snov in obzobna tkiva minimaliziran. Do erozivnega kariesa prvič prihaja v adolescenci, ko mladostniki zmanjšajo skrb za ustno higieno. Zgodnje odkrivanje in sanacija kariesa s kompozitnimi materiali estetsko in funkcijsko zadovoljivo rešuje nastalo situacijo.



foto: istockphoto

Nekaj vzrokov za izgubo zob

Sodoben tempo življenja, pomanjkanje časa in karies iz mladosti povzročajo v srednji življenjski dobi nove težave. Zalivke, ki niso bile obnovljene, zaradi obrabe izgubljajo tesen stik z zobom. Lahko pride do vnetja zobnega živca. Če se ne opravi pravočasno zdravljenje, lahko zaradi neozdravljivega procesa na kosti ob zobni korenini pride do izgube celotnega zoba.

Ne smemo pozabiti tudi na izgubo zob zaradi različnih poškodb pri delu ali športu ter zaradi parodontalnih težav.

Kaj storiti

V primeru zgodnje izgube enega ali več zob prihaja do resnega neravnovesja med čeljustmi in kasnejših funkcijskih težav.

Stroka priporoča takojšnje nadomeščanje izgubljenih zob. Nadomešča se lahko na klasičen protetičen način s pomočjo protetičnega mostička ali s pomočjo implantoprotetike.

Naziv implantoprotetika združuje kirurško terapijo vsaditve zobnega vsadka v čeljustno kost in protetično nadgradnjo v ustih.

Če se pacient odloči za implantološko protetično sanacijo, se skupaj z zdravnikom na podlagi analize stanja čeljustne kosti izbere najprimernejši sistem dentalnih implantatov in nadgradnje.

Situacije, ki jih rešujemo z implantati

Implantoprotetika nam omogoča nadomeščanje izgube posamičnega zoba. V tem primeru zobni vsadek nadomešča izgubljeno korenino enega zoba. Pri izgubi večjega števila zob v vrzeli, posebej enostransko neskončno izgubo, kar pomeni, da nimamo zadnjega zaključnega zoba, lahko z dvema implantatoma nadomestimo tri zobe v obliki mostička.

Kombinacija teh možnosti omogoča zagotovo popolno nadomestitev manjkajočih zob. Pravilo je, da večje število zobnih vsadkov lahko nadomešča večje število zob, celo pri popolni brezzobosti.

Že prej omenjena izbira primernega sistema vsadkov nam omogoča fiksno nadomeščanje brezzobosti skoraj v vseh primerih.

Posebnost je tudi možnost stabilizacije spodnjih in zgornjih snemljivih protez s sistemom mini implantatov.

Kdo je primeren kandidat za implantat

Za vgradnjo dentalnih implantatov mora biti zagotovljena zadostna količina primerno goste čeljustne kosti, kandidati morajo biti v dobrem zdravstvenem stanju in psihofizični kondiciji ter z dobrimi higienskimi navadami.

Ko so zagotovljeni ti osnovni temelji, praktično ni starostne ovire glede možnosti vsaditve zobnih vsadkov.

Implantoprotetika kot sodoben način reševanja izgube zob od posamičnega zoba ali zob v celoti, omogoča visoko kvaliteto življenje brez potrebe po spreminjanju prehranjevalnih navad, daje sproščenost in samozavest pri govoru ter kontaktu z okolico. ■

CURAPROX

ŠČETKARIJE





Uporabite 5460 tankih in čvrstih ščetin za:

- nežno in temeljito odstranjevanje zobnih oblog
- preprečevanje vnetja dlesni
- obvladovanje krvavečih dlesni

Zobno ščetko CURAPROX CS 5460 lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah.

Za več informacij pokličite na 02/460 53 42 ali obiščite spletno stran www.cs5460.com.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Flegis, d. o. o., Ulica mlad. brigad 54, 2204 Miklavž na Dr. polju, ***www.flegis.si***

novica

Vloga vitamina D pri raku dojk

Raziskovalci so na nedavnem simpoziju o raku dojk v San Franciscu razkrili zadnje ugotovitve.



foto: istockphoto

Sledili so 116 žensk, ki so zaradi raka dojke prejemale hormonsko terapijo in kemoterapijo. Ugotovili so, da jih je imelo 70 % znižan nivo vitamina D v telesu. Tiste, pri katerih je bil rak bolj razširjen, pa so imele še nižje vrednosti.

S tem podatkom so želeli opozoriti na pomen nadomeščanja manjkajočega vitamina med onkološkim zdravljenjem. Tako bi zmanjšali tveganje za zlome ter morda odpravili tudi utrujenost, bolečine v mišicah, nespečnost ter motnje razpoloženja, ki pogosto spremljajo bolnike z rakom med zdravljenjem. Nekateri znanstveniki celo opozarjajo, da ima vitamin D vlogo v preventivi raka, saj so epidemiološki podatki pokazali obratno sorazmerje med nivojem vitamina D v telesu in pojavnostjo raka na dojki.

Maja Kolšek, dr. med
www.naturalnews.com

NEVROKIRURŠKA AMBULANTA

Preglede opravlja
Seyed Yousef Ardebili,
dr. med., specialist nevrokirurg.

Uporabnikom Prve zdravstvene asistence nudimo pri pregledu 10 % popusta.

PACIENT d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Informacije in naročanje:
Tel.: (01) 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

Doživite celostno izkušnjo najbolj dobičkonosne naložbe

2 Z – zdravje in znanje

4- do 5-krat hitreje lahko dosežete svoj jezikovni cilj, če izberete superučenje Karnion.



V metodi so združeni elementi MEDICINE in andragogike z namenom maksimalne psihofizične podpore našim spominskim sposobnostim.

- V 40 urah se boste naučili toliko, kot bi se po konvencionalni metodi naučili v enem šolskem letu (120 do 150 ur), naučite se lahko 10 tujih jezikov.
- Doživeli boste učinkovit protistresni program – kot fiziološko podporo k vaši večji učljivosti.
- Poleg tega se aktivira dolgoročni spomin in poveča izkoristek možganskih kapacitet za petino, skozi proces možganskega fitnesa boste maksimizirali svoje psihofizične potenciale.

Prav zato se mnogi vračajo v holistični center Karnion na nekakšne delovne počitnice, med katerimi se poleg novih znanj tujega jezika naučite tudi obvladovanja stresa.

Kaj menijo udeleženci, ki so trening že doživeli?

»Moja pričakovanja so bila v celoti izpolnjena. V centru vztrajajo na tem, da so obljube ravno take kot izvedba. Profesorica Mojca je uspela dobro vzpostaviti vzdušje za klepet, pogovor.«
Mitja Košnik, dr. med., specialist pulmolog, direktor bolnišnice Golnik

»Veselim se učenja tujega jezika v Karnionu. Ocenjujem, da gre za izjemno podajanje snovi. Udeleženec ne doživlja samo učenja tujega jezika, temveč tudi celostno obravnavo.«
Janja Ocvirk, dr. med., specialistka onkologinja je že štirikrat obiskala trening v Karnionu.

»Teden v Karnionu je bil sprostitev za dušo in telo. Poleg odličnih profesorjev so z medicinsko preizkušenimi programi skrbeli za našo dušo in nam polepšali dneve pri njih.«
Radejka Čuček Remic, dr. med., specialist otorinolaringolog

Dodatne informacije: ✆ **01 / 36 23 253** ali **041 342 808**
ali na e-naslovu: **blanka.gasperlin@siol.net,** svetovalka za osebnostno rast

karnion
holistični center razvoja osebne uspešnosti

PR-članek

Možganski fitnes

Sinergija med medicino in andragogiko

Kako maksimizirati psihofizične potenciale z najsodobnejšo medicinsko tehnologijo, kjer si roki podajata dve znanosti – medicina in andragogika?

Najdonosnejša naložba je naložba v znanje, zdravje ter mladost uma. Učenje poteka od rojstva do smrti, temu se danes človek ne more izogniti. Vsi smo se že kdaj spraševali, kako se učinkovito učiti, ko pa imamo tako malo časa.

Živimo v času, ko nas vsak dan zasipajo z nešteto podatki in vsemogočim, kar nam bo kdaj koristilo ali pa tudi ne. Res je, da si lahko pomagamo z računalniškim spominom, ki je baje sposobnejši od naših možganov. Takšno je naše prepričanje, čeprav nam znanstveniki dokazujejo, da človek uporablja le desetino zmogljivosti svojih možganov.

Kje je potem naš neizkoriščeni potencial?

V superučenju, kjer si roki podajata dve znanosti medicina in andragogika.

Gre za trening uma, za skrivnost večne mladosti, imenovane tudi Šangri-la. Sposobnost hitrega in trajnega pomnjenja informacij je namreč dragocena odlika, če ne že nuja, ki jo od nas zahteva hiter tempo življenja.

Na kakšen način to lahko dosežemo?

Pri metodi superučenja v celoti aktiviramo svoje sposobnosti, kot zdrav otrok do šestega leta, ki neobremenjeno sprejema nove informacije in jih nalaga v spomin. Učenje je tako štiri do osemkrat hitreje kot pri konvencionalnih metodah osvajanja znanj. Ljudje čez dan delujemo pretežno v beta stanju možganskega valovanja – nad 13Hz.

Metoda superučenja pa spodbuja prehod v alfa stanje, tako se aktivira sprejemanje informacij v celotnih možganih. Omogoča usklajeno delovanje desne in leve možganske polovice. Sproščeno alfa stanje (med 8 in 12 Hz) naši možgani doživljajo naravno vsak večer pred spanjem, ker pa učenje poteka čez dan, dosegamo želeno stanje popolne sprostitve in optimalno stanje učljivosti s pomočjo možganskega spodbujevalnika z dihalnim bio feedbackom. To je stanje optimalne učljivosti.

S pomočjo omenjene medicinske tehnologije se izločijo stresni hormoni in tako se človek v celoti prenovi. Splošni spomin se izboljša za vsaj 20%, aktivira se dolgoročni spomin, večja je fleksibilnost mišljenja, ki omogoča povečanje občutljivosti za zaznavanje novosti, hitreje rešujemo probleme, dobimo nove ideje.

Kako se to odraža na psihofizičnem počutju posameznika?

Posameznik zazna povečan nivo energije, sproščeno počutje, hitreje sprejema znanje, ob koncu dneva po 8 urah učenja deluje spočit, odlično spi. Možganski spodbujevalnik se namreč v sodobnih medicinskih centrih po svetu uporablja za psihofizično kondicijo in za terapijo bolezni sodobnega življenja.

Zakaj?

Znanstveno je dokazano, da po petih dneh protistresnega programa človek v svojem telesu občuti blagodejno delovanje protistresnih endorfinov in serotonina, ki aktivirajo psihofizične potenciale. Stresni hormoni se v tem procesu pospešeno izločijo, poveča se dejavnost imunskega sistema, zato so posamezniki na koncu programa praviloma spočiti in prenovljeni.

Kaj še vključuje metoda superučenja? Kakšne učinke dosežemo?

Z bioresonanco in dodajanjem kisika spodbudimo delovanje možganov.

Biomagnetnoresonančni sistem harmonizira medcelični metabolizem in poveča imunsko sposobnost telesa. Vemo pa, da se noben proces v celicah našega telesa ne zgodi brez navzočnosti kisika. Možgani pri procesu učenja porabijo ogromno kisika.

Funkcije človeškega telesa z leti slabijo, sposobnost organizma za sprejemanje kisika, na primer, se začne manjšati že po 25. letu starosti. Kisik je izjemno pomemben pri aktivaciji spominske sposobnosti. Kisikova kura po dr. Ardenu omogoča vdihavanje ioniziranega, energetsko aktivnega kisika. Torej zaščitimo celice pred staranjem in degeneracijo. Celostno zdravje se začne pri zdravi celici.

Kakšne predispozicije s tem pridobi posameznik in kako lahko izkoristi nove danosti?

Vemo, da uporabljamo 7 do 12 % možganskih kapacitet. Navdušujoč je občutek, da človek lahko poveča svoj možganski izkoristek. Učenje je namreč v prvi vrsti fiziološki proces.

Nihče nas v resnici ne more naučiti, lahko pa nam pokaže učinkovitejšo pot. S podobnimi medicinskimi napravami se pospešeno trenirajo tudi astronavti Nase. Govorimo o sodobnih procesih maksimiziranja psihofizičnih potencialov SELFNESS in MINDNESS.

Vesna Šipka, dr. med.

Maja Miklič, dr. med, spec. družinske medicine

Pravilna vadba

Vaše telo je vaš največji zaveznik!

Pomanjkanje telesne aktivnosti je neodvisni dejavnik tveganja za kronične bolezni. Telesna neaktivnost je vzrok za 1,9 milijonov smrti letno po svetu. Redna telesna aktivnost občutno izboljša vaše življenje, omili ali celo odpravi veliko zdravstvenih težav. Ugotovljeno je, da zmanjšuje simptome utrujenosti, depresije in stresa. V nekaterih primerih je njena učinkovitost primerljiva z zdravili, seveda brez nezaželenih stranskih učinkov.



foto: istockphoto

REDNA TELESNA AKTIVNOST IN ZDRAVJE

Zakaj se gibati?

Pomanjkanje telesne aktivnosti je neodvisni dejavnik tveganja za kronične bolezni. Telesna neaktivnost je vzrok za 1,9 milijonov smrti letno po svetu. Redna telesna aktivnost občutno izboljša vaše življenje, omili ali celo odpravi veliko zdravstvenih težav. Ugotovljeno je, da zmanjšuje simptome utrujenosti, depresije in stresa. V nekaterih primerih je njena učinkovitost primerljiva z zdravili, seveda brez nezaželenih stranskih učinkov.

Gibanje prispeva k:

- boljšemu počutju, izboljšanju spanca, telesne pripravljenosti ter h krepitvi imunskega sistema;
- zmanjšuje stres;
- veča občutljivost tkiv na inzulin in niža koncentracijo glukoze v krvi, tako preprečuje oz. zavira razvoj sladkorne bolezni;
- znižuje krvni tlak in izboljša funkcijo srčno-žilnega sistema;
- znižuje holesterol, zmanjšuje delež maščob v telesu in na ta način regulira telesno težo;
- preprečuje nekatere vrste raka (dojke, prostate, debelega črevesa, danke ...);
- preprečuje in zdravi bolezni gibal in osteoporozo;
- podaljšuje življenjsko dobo;
- pripomore k večjemu samospoštovanju.

Pozitivni psihični in fizični učinek telesne vadbe je posledica sproščanja endorfinov v možganih med vadbo in po njej (serotonin, noradrenalin, ...), ki povzročajo občutek sreče, zadovoljstva in dvigujejo nivo energije. Poveča se izločanje testosterona (rast mišic, dviguje libido) in rastnega hormona (obnova tkiv). Vadba ima ravno nasprotni učinek na telo kot stres. Pri slednjem pride (zaradi manjšega izločanja testosterona in večjega izločanja kortizola) do upada mišične mase in pridobivanja telesne maščobe.

Zlasti pomembna je vadba pri starejših ljudeh, ker ima poleg že naštetih koristnih učinkov še močan vpliv na izboljšanje gibljivosti in ravnotežja. S tem pripomore k manjšemu številu padcev in zlomov, ki so zlasti ob osteoporozi slab napovedni dejavnik. Mišična moč začne postopno upadati po 65. letu, še bolj očitno pa po 85., in sicer zaradi propada živčno-mišičnih povezav in odmiranja mišičnih celic. Ohranjanje moči v pozni starosti je zato eden glavni ciljev vadbe. Sodobne strategije vseživljenjske vadbe priporočajo v mladosti večji poudarek na vzdržljivostnih vajah, v starosti pa večji poudarek na vajah za moč.

Za čim boljše rezultate telesne vadbe se držite naslednjih nasvetov:

1. NE IZPUŠČAJTE OBROKOV HRANE pred in po vadbi. Redni in pravilno sestavljeni obroki pripomorejo k boljši regeneraciji, nadomestijo izgubljeno energijo in ohranjajo hitrost metabolizma (pripomore k večanju mišične mase, pomaga pa tudi pri hujšanju).

2. KOMBINIRAJTE AEROBNO IN ANAEROBNO VADBO. Aerobna vadba je tista, ki poteka dalj časa (1/2 do 1 ure) z manjšo intenzivnostjo. Telo je pod tako obremenitvijo sposobno zagotoviti za pridobivanje energije dovolj kisika (tek, hoja, rolanje, plavanje, ...). Tak način vadbe pomaga predvsem pri vzdržljivosti in izgubi maščob.

Anaerobna vadba je tista, ki je kratkotrajna in zelo intenzivna. Da bi spodbudili mišice k rasti, morate od njih zahtevati, da v kratkem času (30–90 sekund) opravijo čim večjo količino dela. Telo v tem času za pridobivanje energije ne uporablja kisika. Ob taki vadbi nastaja mlečna kislina, ki jo čutite kot bolečino v mišicah po vadbi. Najbolj znan primer anaerobnega treninga so razni »šprinti«: tekaški, plavalni, dvigovanje velikih tež, ...

3. RAZBIJTE RUTINO. Monotone vaje in iste obremenitve ne bodo dale želenega učinka, saj se telo kot izredno pameten stroj zelo hitro prilagodi vedno enakemu naporu, ki mu je izpostavljen, zato posledično ni napredka.

Zapomnite si, da vaše telo dela tudi, ko ste vi že prenehali s treningom. Tako imate povečano porabo kalorij še nekaj časa po vadbi. Zaželeno pa je, da ne mine več kot 48 ur brez telesne vadbe, če želite ohranjati ali napredovati v telesni pripravljenosti.

Najboljši čas za vadbo naj bi bil med peto in šesto uro popoldan. Takrat je naše telo bolj prožno in vzdržljivo, reakcijski čas je krajši in izkoristek vadbe boljši. Seveda pa je pomembno, da upoštevate svoj bioritem in obveznosti, čemur prilagodite čas vadbe.

4. VADITE VARNO. Pred vadbo je potrebno telo primerno ogreti, po vadbi pa mišice raztegniti, kar naj traja od pet do deset minut.

Za varno vadbo je dobro poznati srčno frekvenco v mirovanju in nato izračunati maksimalno, ki bo vodilo pri določanju intenzivnosti vadbe. Frekvenca zdravega odraslega človeka se giblje od 60 do 100 utripov na minuto. Povprečno je med 60 in 80 na minuto. Glede na želeni cilj vadimo v določenem frekvenčnem območju. Zelo enostavno lahko približek maksimalne srčne frekvence izračunamo, če od 220 odštejemo starost v letih. Frekvenca srca v mirovanju se uporablja kot kazalec telesne kondicije. Če smo v dobri kondiciji, imamo v mirovanju nižjo srčno frekvenco. Dobro trenirana srčna mišica je večja in močnejša, zato potrebuje manj udarcev na minuto, da zagotovi ustrezno kroženje krvi po telesu.

Testiranje telesne pripravljenosti se lahko izvede na več načinov: test hitre hoje na 2 km, računalniški izračun telesne pripravljenosti, cikloergometrija (obremenitveno testiranje) idr. Primernost obremenitve med vadbo pa lahko ocenite tudi sami, in sicer tako, da preverite, koliko ste med vadbo zadihani. Če niste zadihani, je vadba premalo intenzivna. Zadihanost med vadbo je znak primerne, hitra utrudljivost pa preveč intenzivne vadbe.

Pred pričetkom intenzivne telesne vadbe naj se pacienti z znano srčno-žilno boleznijo, visoko srčno-žilno ogroženostjo (>20%), debelostjo (BMI>30), sladkorno boleznijo ali drugimi resnimi boleznimi posvetujejo z zdravnikom.

Po evropskih priporočilih zadošča štirikrat tedensko po 30 minut zmerne telesne dejavnosti (50–80 % max. utripa) ali vsak dan po 30 minut blage telesne dejavnosti (manj kot 50 % max. utripa).

In ne pozabite na počitek! Čas za regeneracijo je nujno potreben.

VAŠE TELO JE VAŠ NAJVEČJI ZAVEZNIK. UŽIVAJTE V NJEM! ■

dr. svetuje

- **Pred** pričetkom se posvetujte z zdravnikom, zlasti starejši, ki še niste bili telesno aktivni, če imate zdravstvene težave ali ste noseči.
- **Pričnite** postopno.
- **Spreminjajte** vadbo, da ne postane rutina. Naj bo zabavno.
- **Izberite** pravi čas za vadbo.
- **Ne pretiravajte!** Mišična napetost po telovadbi je normalna, bolečina ne.
- **Imejte** primerno obleko in obutev.
- **Ogrevanje** pred vadbo in raztezanje po njej sta nujni del zdrave vadbe.
- **Vzemite** si čas za počitek.

Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si



doc. dr. Miran Brvar, dr. med., spec. internist

Ogljikov monoksid

Ne pustimo se presenetiti

S prihodom jeseni in zime bomo začeli kuriti in žal bo tudi to zimo veliko Slovencev presenetil ogljikov monoksid. Na žalost v Sloveniji kljub opozorilom vsako leto zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom umre več deset ljudi. Z ogljikovim monoksidom se lahko zastrupimo vsi, od dojenčkov do starostnikov, prav nihče namreč ne more biti popolnoma varen pred ogljikovim monoksidom, saj ga s čutili ne moremo zaznati. Ogljikov monoksid je plin brez barve, vonja in okusa, ki nastaja pri nepopolnem gorenju plina, kurilnega olja, drv, premoga ipd.



foto: istockphoto

V bivalnih prostorih lahko nivo ogljikovega monoksida naraste zaradi nepravilne namestitve, vgradnje, delovanja ali vzdrževanja peči na drva in premog, kaminov ter plinskih gorilnikov za ogrevanje prostorov in vode. Nivo ogljikovega monoksida lahko naraste v stanovanju tudi pri nepravilno zgrajenem ali pokvarjenem dimniku ali ventilacijskem sistemu, poleg tega pa lahko prodre v stanovanje tudi iz kleti s pečjo, iz garaže s prižganim avtomobilskim motorjem ali iz sosednjega stanovanja skozi ventilacijski sistem.

Kdaj lahko pomislimo na zastrupitev

Na zastrupitev z ogljikovim monoksidom redko pomislimo, saj so znaki pogosto podobni znakom nekaterih bolezni, zlasti znakom viroze. Na prisotnost ogljikovega monoksida v stanovanju tako največkrat pomislimo šele takrat, ko nekdo izgubi zavest. Tako je 62-letna gospa poletje preživela na vikendu, septembra pa se je nekajkrat vrnila v stanovanje v mesto, kjer je vsakič le prespala preko noči. Po treh takšnih nočitvah v mestnem stanovanju je opazila, da ima vsakič po vrnitvi na vikend glavobol, ji je slabo ter je popolnoma brez moči. Po četrtem spanju v stanovanju je zjutraj za krajši čas celo izgubila zavest. Na pomoč je poklicala sina, ki je posumil na zastrupitev z ogljikovim monoksidom iz plinske peči za ogrevanje stanovanja. Zastrupitev z ogljikovim monoksidom so potrdili serviserji plinske peči, ki so izmerili visoko koncentracijo ogljikovega monoksida v zraku stanovanja.

Slabost, glavobol, omotica

Z ogljikovim monoksidom se lahko zastrupijo tudi cele družine, kar je izkusila mlajša družina iz okolice Ljubljane. Starša in njuna triletna hči so se po večerji počutili slabo, hčerka je jokala in bruhala, starša pa sta imela glavobol, postala sta tudi omotična. Mati je posumila na zastrupitev s hrano, vendar niso vsi jedli enake hrane. Oče pa se je spomnil, da je imel popoldne težave s kurjenjem peči na drva v kleti hiše in da se je zelo kadilo. Zapustili so hišo in odšli na svež zrak ter poklicali pomoč. V bolnišnici so pri vseh treh potrdili zastrupitev z ogljikovim monoksidom, čeprav je bil v kurilnici le oče. Serviserji peči so pri pregledu hiše ugotovili neustrezno prezračevanje peči in uhajanje ogljikovega monoksida iz kleti v stanovanje.

V Sloveniji je veliko zastrupitev z ogljikovim monoksidom v stanovanjskih hišah, zavedati pa se moramo, da so zastrupitve precej pogoste tudi v stanovanjskih blokih, predvsem v majhnih kopalnicah s plinskimi gorilniki za ogrevanje vode, kar je lani doživela 26-letna študentka Mateja. Mateja se je po končanem delu zvečer vrnila v najeto stanovanje, ki ga je delila s še dvema študentkama, in se šla tuširat. Po 20 minutah tuširanja sta sostanovalki iz kopalnice zaslišali trušč, Mateja se ni odzivala na klice. S pomočjo soseda sta sostanovalki vdrli v kopalnico. Mateja je ležala nezavestna na tleh in imela krče ter ob tem nehote odvajala vodo. Prenesli so jo na svež zrak in prezračili prostor. Ob prihodu reševalcev se je že pričela prebujati. V bolnišnici so potrdili, da je imela epileptične krče ob hudi zastrupitvi z ogljikovim monoksidom. Serviserji so ugotovili neustrezno prezračevanje majhne kopalnice s plinsko pečjo, zaradi česar je po določenem času gorenja plina začelo zmanjkovati kisika, kar je povzročilo nastajanje ogljikovega monoksida. Mateja je imela po zastrupitvi z ogljikovim monoksidom še dolgo časa močne glavobole in težave pri učenju.

Plinski grelci so lahko tudi nevarni

Na zastrupitev z ogljikovim monoksidom moramo biti pozorni tudi tam, kjer je sicer ne bi nikoli pričakovali, kar je izkusila skupina upokojencev. Pozno jeseni je društvo upokojencev organiziralo srečanje v zastekljenem gostilniškem vrtu, ki so ga ogrevali z več plinskimi grelci. Med srečanjem je upokojence začela boleti glava, postali so omotični in oslabeli. Po eni uri srečanja je eden izmed starejših upokojencev nenadoma izgubil zavest. Nezavestnega gospoda so hitro z rešilnim avtomobilom odpeljali v urgentno ambulanto, kjer so ugotovili zastrupitev z ogljikovim monoksidom in ga pričeli zdraviti s kisikom. Srečanje upokojencev se je nato »nadaljevalo« na urgenci, kjer so mnogi morali vdihovati kisik.

Ne moremo ga zaznati s čutili

Predstavljeni primeri jasno kažejo, da ogljikovega monoksida ne moremo zaznati s čutili in ukrepamo šele ob težavah, ki jasno kažejo, da je nekaj narobe. Na srečo pa obstaja rešitev tudi za nevidni in tihi ogljikov monoksid, saj nas na morebitno nastajanje in kopičenje ogljikovega monoksida v stanovanju lahko pravočasno opozori alarmna naprava oziroma javljalec (detektor) ogljikovega monoksida v zraku. Alarmne naprave za ogljikov monoksid nas opozorijo na povišano koncentracijo ogljikovega monoksida v zraku in nam s tem lahko rešijo življenje. Alarmne naprave za ogljikov monoksid stanejo le nekaj deset evrov, pomembno pa je, da imajo oznako evropskega standarda EN50291 in glasen zvočni signal. V številnih državah ZDA je vgradnja alarmnih naprav za ogljikov monoksid v nova stanovanja z gorilnimi napravami obvezna, tako da imajo v ZDA po nekaterih ocenah alarmno napravo za ogljikov monoksid vgrajeno že v 80–90 % novogradenj. Glede na to, da je zastrupitev z ogljikovim monoksidom tudi v Sloveniji najpogostejša smrtna zastrupitev, bi bilo tudi pri nas verjetno smiselno uvesti obvezno vgradnjo alarmov za ogljikov monoksid v vsa stanovanja z gorilnimi napravami, zlasti pa v novozgrajena stanovanja. Prav gotovo so najbolj tragične smrti mladih. Tako bi lahko smrt dečka, ki je po nepotrebnem umrl zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom v novozgrajenem bloku v Domžalah, smrt najstnice iz Izole v podobnih razmerah ali pa smrt najstnika s Koroške preprečili z namestitvijo alarmne naprave za ogljikov monoksid v bivalni prostor. Več podatkov o zastrupitvah, preventivi, prvi pomoči in tudi alarmnih napravah za ogljikov monoksid je dosegljivih tudi na spletni strani Centra za zastrupitve (http://www.zastrupitve.net).

ALARMNA NAPRAVA ZA OGLJIKOV MONOKSID NAJ BO V VSAKEM STANOVANJU Z GORILNO NAPRAVO!

Alarm se razlikuje od alarma za požar

Pri kupovanju alarmne naprave moramo vedeti, da se alarmni napravi za ogljikov monoksid in požar razlikujeta. Alarmne naprave za požar ne zaznavajo ogljikovega monoksida in alarmne naprave za ogljikov monoksid ne zaznajo požara oziroma dima dovolj zgodaj. Prav tako ogljikovega monoksida ne zaznajo alarmne naprave za plin propan-butan, ki je v plinskih napeljavah in jeklenkah. Lansko zimo smo tako zdravili bolnico, ki je med tuširanjem v kopalnici s plinskim grelcem vode izgubila zavest zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom. V kopalnici so sicer imeli vgrajeno alarmno napravo za zaznavanje propan-butana, ki pa se je sprožila prepozno (ko je ogenj ugasnil in se je plin propan-butan razširil po prostoru). Alarmna naprava za ogljikov monoksid s standardom EN 50291 bi bolnico pravočasno opozorila na nastajanje ogljikovega monoksida v kopalnici, tako se ne bi zastrupila in izgubila zavesti.

Po nakupu in namestitvi pokažemo alarmno napravo za ogljikov monoksid ostalim družinskim članom in jih seznanimo z alarmnim signalom in načrtom ukrepov ob njegovi sprožitvi. Ob alarmu za povišan nivo ogljikovega monoksida moramo takoj zapustiti stanovanje in vrata pustiti odprta, da se stanovanje prezrači, ter poklicati pomoč.

O dogodku tudi čim prej obvestimo podjetje, ki nam je prodalo, namestilo ter vzdržuje gorilno napravo, ker ne smemo biti v prostoru, dokler izvor ogljikovega monoksida ni odpravljen. ■

dr. svetuje

Pomembno:

- **imejmo** alarmno napravo za ogljikov monoksid v vsakem stanovanju z gorilno napravo,
- **redno** vzdržujmo izvore ogljikovega monoksida, kot so peči na drva in premog, kamini, plinski gorilniki za gretje vode v kopalnicah in ogrevanje prostorov, plinski žari in agregati za proizvodnjo elektrike.

Brezplačna številka: 080 81 00 ali www.pza.si



PZA na sejmu Narava-Zdravje

Hitro in brezplačno …

… je bilo naše vodilo tudi na sejmu Narava-zdravje 2010. Vsi obiskovalci so imeli namreč vsak dan možnost, da opravijo posvet pri zdravniku družinske medicine, zmerijo krvni sladkor, EKG, krvni tlak, …

Tistim, ki nas še niso poznali, smo razložili delovanje Prve zdravstvene asistence, vsi pa so lahko odnesli domov tudi našo revijo »dr.«

Brez vrste pa ni šlo okrog našega nagradnega bobna, saj je vsak kupon hkrati tudi bon za 50 evrov, ki ga lahko unovčite do 30. novembra 2010 ob vpisu v PZA. Tisti, ki ste ga izpolnili in oddali na sejmu, ste sodelovali tudi v nagradnem žrebanju. Preverite spodaj, če ste na seznamu izžrebanih.



Obiščite nas tudi naslednje leto na sejmu Narava-Zdravje!

1. nagrado, storitve Prve zdravstvene asistence eno leto brezplačno, prejme:

Marinka Prebil, Horjul

Nagrado, merilec krvnega tlaka, prejmejo:

Kristina Šorn, Andrej Babnik, Mojca Horvat, Ana Boštele, Milena Kavčič, Olga Bizjak, Mojca Vidmar, Zvonimir Blas, Stanka Šuligoj, Terezija Železnik

Nagrado, enoletna naročnina na revijo, prejmejo:

Martina Prašnikar, Izidor Jereb, Ema Vintar, Dragica Furlan, Silva Koren, Tanja Logar, Majda Dežman, Slavica Škerjanec, Marija Levič, Anica Srebačič, Mojca Kos, Tončka Putanec, Miha Zupanc, Andrej Mahkovec ml., Barbara Rednak Robič, Nadja Frelih, Jure Maletič, Tadeja Katarinčič, Lea Žižek, Majda Zeme





PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo na brezplačni telefonski številki 080 8 100.

diabetes

Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med.

Izboljšanje kakovosti življenja sladkornih bolnikov

Za sladkorno bolezen ocenjujejo, da jo ima kar od 170–200 milijonov ljudi. Pri približno 15 % gre za tip 1, kjer je za zdravljenje nujno potreben inzulin, 85 % pa jih ima tip 2, kjer bolezen uravnavamo z dieto, zdravili in včasih tudi z vbrizgavanjem inzulina. V obeh primerih težimo k ravni glukoze v krvi čim bližje normalnim vrednostim.

Že pred 29 leti so izdelali prvo inzulinsko črpalko, napravo, ki posnema naravno delovanje trebušne slinavke, da bi izboljšali kakovost življenja ljudem, ki se zdravijo z vsakodnevnim večkratnim vbrizgavanjem inzulina. Črpalka po v naprej določenem programu 24 ur na dan dovaja bazalne odmerke inzulina skozi tanko cevko, ki je vstavljena v podkožje. Ob obrokih ali pa za korekcijo previsokih ravni glukoze v krvi pa se po isti cevki dovede bolusni odmerek inzulina. Osnova za zdravljenje s črpalko je funkcionalna inzulinska terapija, metoda, ki temelji na štetju ogljikovih hidratov in prilagajanju odmerka inzulina ter pogostih meritvah ravni glukoze v krvi. Na ta način je mogoče doseči boljše vrednosti glikiranega hemoglobina, ki je pokazatelj dolgoročne urejenosti sladkorne bolezni, ter se uspešneje izogibati obdobjem hipoglikemije. Na tržišču so inzulinske črpalke, ki poleg neprekinjenega dovajanja inzulina neprekinjeno merijo tudi raven glukoze v medceličnini, in je gibanje mogoče spremljati na zaslonu črpalke. Kljub temu pa morajo vse prilagoditve zdravljenja temeljiti na vrednostih glukoze, ki jih izmerimo s pomočjo merilnika glukoze v krvi in ne na vrednostih, ki jih trenutno prikazuje črpalka. Novost na tržišču so črpalke, pri katerih je merilnik ravni glukoze v krvi hkrati tudi daljinski upravljalnik črpalke, kar uporabniku omogoča večjo diskretnost. S pomočjo črpalke lahko bolniki natančneje določijo potrebe po inzulinu ob obrokih, saj imajo črpalke funkcijo za enostaven in natančen izračun odmerka inzulina.

Črpalke so opremljene tudi z alarmi, ki opozarjajo na morebitne napake ali okvare pripomočka. Naprave so majhne, nosimo jih lahko v torbicah ali s pasom pritrjenena telo, začasno pa se lahko od njih tudi ločimo (npr. med tuširanjem,športno aktivnostjo ipd.). V Sloveniji so do zdravljenja z inzulinsko črpalko upravičeni otroci s sladkorno boleznijo tipa 1, mlajši od 18 let in odrasli bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1, ki imajo kljub izvedeni 6-mesečni funkcionalni inzulinski terapiji še vedno težave. Uporaba inzulinske črpalke je dobrodošla pri hudih ali nezavednih hipoglikemijah, zvišanih ravneh glukoze v krvi proti jutru ali pri oteženem nadzorovanju nihanja ravni glukoze. Inzulinsko črpalko dobijo tudi vse ženske s sladkorno boleznijo pred ali med nosečnostjo. ■



Roche

Accu-Chek Combo:
pametna komunikacija deluje v obe smeri

Odločitev za uporabo insulinske črpalke ponuja številne prednosti pri zdravljenju sladkorne bolezni in za kakovost življenja. Omogoča vam spontana dejanja in svobodne odločitve. Accu-Chek je združil pametni merilnik glukoze v krvi z zanesljivo insulinsko črpalko, da vam lahko omogoči novo raven svobode, ki je bolj usklajena z vašim življenjskim slogom. Sistem je popolnoma diskreten, preprost za uporabo in se prilagaja vašim potrebam, hkrati pa dovolj majhen, da vam sede v dlan.

- **Povezana z brezžično tehnologijo Bluetooth®**
  Merilnik ravni glukoze v krvi je daljinski upravljalnik za insulinsko črpalko.
- **Nasvet za bolus**
  Merilnik ravni glukoze v krvi vam pomaga izračunati bolus.
- **Elektronski dnevnik**
  Pomembni podatki se shranijo v merilnik ravni glukoze v krvi.

DX29102010

Za več informacij o novem sistemu ACCU-CHEK® Combo pokličite 080 12 32.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA COMBO in ACCU-CHEK SPIRIT COMBO so blagovne znamke družbe Roche. Beseda Bluetooth in logotipi so registrirane blagovne znamke v lasti Bluetooth SIG, Inc. Vse take oznake družba Roche uporablja pod licenco. © 2008 Roche. 377-43294-1108

www.accu-chek.si

ACCU-CHEK®

Klemen Rebolj, dr. med., specialist psihiater

Tesnoba

Lahko prizadane vsakogar

Tesnoba s številnimi in različnimi znaki lahko prizadene vsakogar in se v najbolj izraženi obliki izrazi kot panični napad. Razbijanje srca, občutki dušenja, potenje, tresenje, vrtoglavica, glavoboli, mravljinčenje in neprestani strah zaradi pričakovanja ponovnih napadov ter izogibanje določenim okoliščinam in dejavnostim zmanjšujejo kakovost življenja ter ožijo bivanjski prostor prizadetih in njihovih najbližjih.



foto: istockphoto

PANIČNI NAPAD

Za panični napad so značilni znaki, povezani z delovanjem srca in ožilja (hitrejše in močnejše bitje srca, povečan krvni tlak), simptomi vezani na dihala (oteženo in plitko dihanje, tiščanje v prsih, občutek dušenja ter hiperventilacija), znaki, podobni nevrološkim (vrtoglavica, drhtenje oziroma tresenje, občutek mravljinčenja, drevenenja in elektriziranja), znaki, povezani s prebavili (občutek slabosti in bolečine v trebuhu, tiščanje na blato in vodo ter siljenje na bruhanje), potenje ter vroče-hladno oblivanje. Opisanim telesnim znakom so lahko pridruženi občutki vrtenja, negotovosti, omedlevanja, derealizacije (spremenjeno doživljanje sveta), depersonalizacije (spremenjeno doživljanje sebe), strah pred izgubo nadzora, norostjo in smrtjo.

Ob upoštevanju diagnostične kategorije, priznane v svetu in pri nas, govorimo o paničnem napadu, kadar prepoznamo vsaj štiri od 13 spodaj navedenih znakov:

- palpitacija – močnejše in pospešeno bitje srca,
- potenje,
- tremor (trepetanje) oz. tresenje,
- plitkejše dihanje oz. zadihanost,
- občutek dušenja,
- bolečina v prsnem košu,
- nauzea, slabost v trebuhu,
- vrtoglavica, omotica, občutek omedlevanja,
- derealizacija (spremenjeno doživljanje okolice), depersonalizacija (spremenjeno doživljanje sebe),
- strah pred izgubo nadzora oz. strah pred norostjo,
- strah pred smrtjo,
- parastezija (občutki odrevenelosti, mravljinčenje),
- hladno (zona) ali vroče oblivanje.

Za panični napad je značilen nenaden začetek s hitrim stopnjevanjem znakov tesnobe, ki navadno dosežejo svoj vrhunec v prvih desetih minutah in redko trajajo dlje kot pol ure. Bolnika pogosto spremljajo občutki grozeče nevarnosti in močne potrebe po umiku iz okoliščin, v katerih je doživel panični napad. Pogostost napadov je lahko različna, kar pomeni, da nekateri bolniki doživijo po več napadov na dan, drugi pa le enega v nekaj mesecih.

PANIČNA MOTNJA

Za panično motnjo so značilni nepričakovani panični napadi, ob katerih bolnik ne prepozna konkretnega sprožilca. Za postavitev diagnoze sta potrebna vsaj dva nepričakovana napada v mesecu dni, vendar jih ima večina bolnikov precej več.

Nepričakovanim se večkrat pridružijo tudi panični napadi, izzvani z določenimi okoliščinami.

Pogostost in njihova intenzivnost sta lahko zelo različna in se pri posameznem bolniku večkrat spreminjata. Bolnik ima lahko pogoste panične napade, npr. vsak dan, ali zmerno pogoste, npr. enkrat na teden, ali le občasne, npr. enkrat na mesec.

Bolnik ima lahko tudi »delno izražene panične napade«, ki se večkrat prepletajo s pravimi. V klinični praksi velikokrat opazimo, da se pravi panični napadi ob ustrezni obravnavi spremenijo v delno izražene, ti pa postopoma izzvenijo ali v nekaterih primerih vztrajajo dlje.

Po prvih paničnih napadih bolnik zaradi preživete groze in nepoznavanja narave duševne motnje razvije strah pred ponovnim napadom. Med napadi bolnik torej trpi zaradi tesnobe pričakovanja, ki sicer ni tako izrazita kot ob paničnem napadu, je pa zato dolgotrajna.

Čedalje bolj je pozoren na znake morebitne tesnobe, je zaskrbljen in nemiren, z zlo slutnjo, da bo morda že naslednji panični napad zanj usoden. Strokovnjaki domnevajo, da je zaradi zvišane ravni te difuzne tesnobe pričakovanja tudi zmanjšan prag za panični napad.

O panični motnji torej govorimo, kadar so izpolnjena naslednja diagnostična merila - *panična motnja, z agorafobijo ali brez nje; DSM IV TR (angl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders):*

A **oba (1) in (2):**

1. Ponavljajoči se nepričakovani panični napadi.
2. Napadi se pojavljajo mesec dni (ali več), značilno je tudi, da:
   - jih spremlja stalen strah pred ponovnimi napadi,
   - je bolnik zaskrbljen zaradi posledic napadov, ki jih pričakuje,
   - se bolniku zaradi napadov pomembno spremeni vedenje oziroma način življenja.

B **Z agorafobijo ali brez nje.**

C **Panični napadi niso posledica uživanja psihoaktivnih snovi ali telesne bolezni.**

D **Panični napadi niso posledica drugih duševnih motenj (socialne fobije, specifične fobije, OKM, posttravmatske stresne motnje).**

Življenje bolnikov s panično motnjo je navadno zelo osiromašeno na več področjih. So telesno in duševno manj dejavni, morebitne pridružene druge anksiozne motnje in depresija pa še dodatno zmanjšujejo kakovost njihovega bivanja. Mnogi ne zmorejo opravljati pridobitnega dela in so finančno odvisni od pomoči drugih.

AGORAFOBIJA

Za bolnika z agorafobijo je značilna tesnoba v okoliščinah, iz katerih težko odide ali pobegne, oziroma obstaja verjetnost, da ne bo deležen morebitne potrebne pomoči (ob paničnem napadu).

Značilni agorafobični strahovi so vezani na okoliščine, v katerih je bolnik npr. sam zunaj doma, v gneči, kadar nakupuje v velikih trgovskih središčih, stoji v vrsti, ureja formalnosti na pošti, v banki ali na občini, prečka most, se vozi skozi predor, potuje s sredstvi javnega prometa, obiskuje kulturne prireditve, kjer je veliko ljudi in podobno.

Omenjenim okoliščinam se večina bolnikov z agorafobijo izogiba, kar pomeni, da čedalje manj potujejo, ne hodijo na kulturne prireditve in se izogibajo nakupovanju. Nekateri bolniki sicer tvegajo zanje strah vzbujajoče okoliščine, vendar z velikim strahom in tesnobo, včasih ob tem doživijo celo panični napad. Drugi si, v zanje ogrožajočih okoliščinah, zagotovijo spremstvo »varne osebe«, to je človeka, ki mu zaupajo.

O agorafobiji torej govorimo, kadar so izpolnjena naslednja diagnostična merila - *agorafobija; DSM IV TR (angl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*

- Strah oziroma tesnoba v okoliščinah in krajih, od koder je težko pobegniti oziroma morebitna potrebna pomoč ni na voljo. Značilni so agorafobični strahovi: biti sam zunaj doma, biti v gneči ali stati v vrsti, biti na mostu, potovati z avtobusom, vlakom ali avtomobilom.
- Omenjenim okoliščinam se bolniki izogibajo (npr. manj potujejo) oziroma so v njih tesnobni ali doživijo celo panični napad, ali si zagotovijo spremstvo.
- Tesnoba oziroma izogibanje ni posledica drugih duševnih motenj (socialna fobija, specifična fobija, OKM, posttravmatska stresna motnja).

Panična motnja in agorafobija pogosto pomembno vplivata na socialno življenje bolnika. Strah pred paničnim napadom zelo spremeni način življenja; bolnik ne hodi v trgovine, restavracije, kino, v skrajnem primeru ostane zaprt v svojem stanovanju. Priložnosti za srečevanje z ljudmi ter vzpostavljanja osrečujočih odnosov in doživljanja zadovoljstva je čedalje manj, kar je lahko usodno predvsem za mlade ljudi, ki velikokrat ostajajo sami s svojo boleznijo. ■



asist. Rok Lokar, dr. med, spec. družinske medicine

Zdravniki kuhajo

Martinova pojedina

Tradicionalna kuhinja običajno ni zelo zdrava (ker ni povsem po sodobnih prehranskih načelih), ampak za praznike je treba storiti tudi kakšen prehranski prekršek, drugače niso prazniki. Današnji recept je za pripravo prav tako enostaven, kot vsi dosedanji, vendar zahteva nekaj več časa.

MARTINOVA PURICA

Za 4 osebe potrebujemo:

- Dva srednje velika zgornja dela stegen puric (lahko tudi purana, vendar moramo potem izbrati manjše kose, meso pa je manj mehko in bolj suho)
- 25 dag suhih sliv (s koščicami)
- 25 dag kuhanega in olupljenega kostanja (lahko iz konzerve, je dovolj okusen)
- Glavico česna
- Sol, poper, rožmarin, majaron, česen v prahu, šilce konjaka ali vinjaka

Meso solimo, popramo in začinimo z drobljenim sušenim rožmarinom in majaronom ter česnom v prahu (grobo mlet česen je manj primeren, saj se zrnca med peko zažgejo in zato grenijo). V ponvi z debelejšim dnom na razgretem belem olju meso najprej popečemo na obeh straneh (približno 5 minut, da malo dobi barvo), nato zalijemo z malo vode, pokrijemo in dušimo na srednjem ognju (skupno kakšno uro) ter vmes malo dolivamo vodo, kolikor je to potrebno, da se ne prijemlje. Približno 20 minut pred koncem dodamo še slive, kostanj in cele olupljene stroke česna, tik pred koncem pa prilijemo še konjak in ugasnemo.

Postrežemo z mlinci (mlince pustimo dobrih 5 minut v vreli vodi, a jih ne kuhamo!), ki jih odcejene lahko na hitro popražimo še v isti ponvi, kjer smo pekli meso, ter jih tako zabelimo na najboljši možni način.

Za popolno Martinovo pojedino je potreben še pražen krompir in dušeno rdeče zelje. Receptov za pražen krompir je vsaj toliko, kolikor je gospodinj, ki ga pripravljajo. Ker je današnja jed že sama zase polna okusov, odsvetujem razne dodatke krompirju: kuhan in olupljen krompir (80 dag) narežemo (še toplega) na tanke kolobarje (pol cm ali manj) in ohladimo.

Dve srednje veliki čebuli narežemo na kocke in počasi pražimo na belem olju. Posolimo že takoj na začetku, da se čebula dobro zmehča. Ko rjavkasto postekleni, dodamo krompir in počasi pražimo dalje, vsaj četrt ure (običajno zmanjka časa za daljšo pripravo).

Vmes lahko zalijemo z malo juhe (čisto nič ni narobe, če jo 1 dcl pripravimo iz instant kocke; dobro se obnese piščančja, goveja ima preveč značilen okus) in tako pazimo, da se ne izsuši. Zalivamo po malem, da se ne kuha, ampak praži. Skrivnost dobrega praženega krompirja je v tem, da je dovolj slan, ima dovolj maščobe, ni izsušen in je postrežen takoj, ko ga umaknemo z ognja. Mnogi so zmotno prepričani, da lahko stoji, a temu ni tako.



foto: istockphoto

DUŠENO RDEČE ZELJE (PO RECEPTU MOJE MAME)

- Srednje velika glava zelja (rdečega, jasno)
- Dve srednje veliki jabolki, ki morata biti sočni in imeti dovolj kisline (npr. elstar)
- Dve čebuli
- 1,5 dcl rdečega vina (ki naj ne bo trpko; najbolje se obnese navaden cabernet sauvignon)
- Sol, mleta kumina, žlička sladkorja

Zelje zelo drobno narežemo (pred tem odstranimo trde dele), na drobno nasekljamo čebulo in naribamo jabolka (na ribežnu za kašo). Na olju popražimo čebulo, da postekleni, vmes dodamo sladkor, nato dodamo še zelje, malo podušimo in dodamo jabolka, sol in kumino ter počasi dušimo dalje. Med dušenjem postopno prilivamo vino. Vodo dodamo samo po žlicah, če se preveč suši. Kako dolgo dušimo, je odvisno od zelja, vendar naj bo pripravljeno zelje še čvrsto in razmeroma suho, saj je tako bolj polnega okusa. Če preveč zalivamo ali predolgo dušimo, se preveč zmehča in postane pacasto, s tem pa izgubi svoj zelo poseben okus.

Pri Martinovi pojedini je namig o vinu večini verjetno odveč. Da dobro prija kozarec sladkega mošta, je seveda samoumevno.

DOBER TEK. ■

TAHEEBO MAZILO

PREVERJENO UČINKUJE TAKOJ!

Ponujamo 100 % jamstvo za zadovoljstvo

TAHEEBO MAZILO je naraven zeliščni izdelek brez škodljivih stranskih učinkov. Njegova zgodovina je več kot dvajsetletna in je preizkušeno. Vsebuje mentol, timol, kafro, eterično olje jelke, izvlečke taheebo čaja, divjega kostanja, arnike, šentjanževke. Učinkovine odlično prekrvljujejo, prijetno hladijo, obnavljajo ter dajejo prijeten občutek sprostitve. Vas obhajajo dvomi? Preizkusite to enkratno mazilo in dokažite, da nimamo prav! Pošiljamo tri lončke mazila in s tem omogočamo 100 odstotno jamstvo za zadovoljstvo. To pomeni, da se morate bolje počutiti že po uporabi enega lončka. Če vam ne bo pomagalo, vam bomo povrnili vse stroške nakupa po prevzemu enega praznega in dveh polnih lončkov.

Mnogo zahvalnih pisem potrjuje, da izvrstno kozmetično sredstvo **TAHEEBO MAZILO** zares odlično deluje

Branka Zorman: Moj mož je padel in si poškodoval obe nogi. Mazilo je pomagalo takoj. Mene so bolele mišice na nogah. Terapija v zdravstveni ustanovi je pomagala pribl. mesec dni. Mazilo pa je tudi meni pomagalo takoj in po daljši uporabi nimam več teh težav. Mazilo pomaga tudi proti zelo hudim in bolečim krčem v nogah že v nekaj minutah. Tudi proti artritisu na prstih na rokah je odlično.

Ana Kuprej: Preden sem začela uporabljati **TAHEEBO MAZILO**, sem jemala tablete, a žal brez uspeha. Noga me je zelo bolela in zatekala. Po uporabi **TAHEEBO MAZILA**, sem že prvi dan občutila izboljšanje, po treh dneh pa sem začela hoditi brez bolečin.

Amalija Brelih, invalidka prve kategorije: Rekli so mi, naj se pripravim na invalidski voziček. Hodila sem po različnih zdraviliščih in uporabljala razne terapije in zdravila. Po 32 letih invalidnosti sem uporabila to zares enkratno mazilo. Olajšanje sem občutila takoj.

Lejla Jeram, invalidka prve kategorije: Imam revmatoidni artritis – deformacijo prstov na rokah, zmanjšano gibljivost v komolcih, bolečine v kolenih, kolkih in hrbtu. Ta čudoviti izdelek me je takoj po uporabi odrešil strahovitih bolečin.

Branko Lalič, invalid prve kategorije: Strahovitih bolečin v ramenih, rokah, nogah sem se znebil s **TAHEEBO MAZILOM**.

Milan Sušin, invalidsko upokojen: Vaše mazilo me je rešilo hudih bolečin v hrbtenici, kolku in kolenu že po nekaj dneh uporabe.

Alojzija Božičnik, invalidka prve kategorije: Strahovitih bolečin v vratu, ramenih in rokah me je v nekaj minutah rešilo to izvrstno mazilo.

Angela Bizjak, invalidka prve kategorije: Bolečine zaradi išiasa, artroze, spondiloze in revme so prenehale čez nekaj dni uporabe mazila.

Janez Cigale: V nedeljo, 11. 2. me je začel močno boleti levi kolk. Zvečer istega dne nisem mogel hoditi brez uporabe dveh bergel. Kolega mi je posodil **TAHEEBO MAZILO** in mi razložil način uporabe. Pozno ponoči je prišlo do bistvenega izboljšanja. Naslednji dan bergel nisem več potreboval.

Ljudmila Mihelič, invalidka tretje kategorije: Po uporabi tega mazila lahko spet hodim

Podobnih primerov je veliko.

Pridružite se jim!

Seveda vas ne moremo prisiliti, da bi verjeli v njegovo učinkovitost, vendar vas želimo spomniti, da z nakupom prav ničesar ne tvegate, saj ponujamo jamstvo.

Želimo, da bi začeli živeti novo življenje, polno dobre volje in optimizma, sreče in neodvisnosti od drugih.

Odločitev je vaša.

Zakaj ne bi naročili vrhunskega **TAHEEBO MAZILA** in dobili s tem tudi čudovito **TAHEEBO– ARNIKINO MAZILO** in začeli uporabljati takoj?

Tako kot veliko uporabnikov tega mazila boste v kratkem času v polni formi.

Kmalu boste spoznali, da bo dobro počutje trajalo vse življenje.

OGLAS

Cena treh TAHEEBO MAZIL + darilo TAHEEBO – ARNIKINO MAZILO je 23,40 EUR + POŠTNI STROŠKI.

IZDELKE POŠILJAMO po povzetju!

ROŽA ZELIŠČA, D.O.O., Ul. 21. oktobra 17/b, 8340 Črnomelj ali pokličite po tel.:07/30 51 947, 041 811 571, 040 522 367

Nagradna križanka



					AVTOR: MATJAŽ HLADNIK	PRIPRAVA Z MAGNETNO IGLO, KOMPAS	JAVNA SCENA, ZNANI LJUDJE	NATAŠA ABRAM	MAJHEN ODER	RDEČA TEKOČINA V ŽILAH		ATOM Z NABOJEM	NA SEVERU ŽIVEČA VODNA PTICA	LINDA EVANGELISTA	GLAVNO MESTO GRČIJE	NAŠ SANJSKI MOŠKI ALIDŽANOVIĆ
					KOŠARKAR UDRIH					KISLA REPA ALI KISLO ZELJE						
					JAMA NA POBOČJU, ZARADI ZDRSA ZEMLJE					OKENSKA NAVOJNICA / TEPEC, TRAP						
					SILVO TERŠEK / UKAZ, NAROČILO			VELIK GORSKI VRH / LENOBNOST						ERNA MUSER / OVOJNI DEL SEMENA		
											ŽIVAHNO DOGAJANJE, POMP	MAJHEN KONJ / ZUNANJA PODOBA OBRAZA				
TLAK, KI JE NIŽJI OD ZUNANJEGA		POŠKODBA KOŽE ZARADI VROČE TEKOČINE	DUŠAN OGRIN	MODNI KREATOR HRANITELJ / PLEMEN. SKUPNOST					TISKALNIK / NAŠ NOGOMETAŠ (AMIR)							
PODLOŽEK, PODSTAVEK										UPOŠTEVANJE, OBZIR					RUMEN TROPSKI SADEŽ	SOL OCETNE KISLINE
ČRNO VINO Z OTOKA VISA						PISANA TROPSKA PAPIGA / HUNSKI KRALJ				MRKOST, MRAČNOST / TRIK, PREVARA						
PRITRDILNICA			NEKDANJI TURŠKI BOGATAŠ / OVOJ, ZAMOT				VOJAŠKA ENOTA / OGRADA ZA ŽIVINO OB KOČI						OVCA, BACEK / SMUČAR MLEKUŽ			
PRESTOL					GRENKA PIJAČA / KATRAN						ZLATA RODOŠEK / CERKVENI ZBOR			NELA ERŽIŠNIK / IZZIDEK		
LEPILO				BANKOVEC ZA 1000 / FRAN ALBREHT								LETNI GOZDNI POSEK / 4. IN 24. ČRKA				
KOMAR, KI PRENAŠA MALARIJO									PLAČILO ZA PRENOČEVANJE							
VEČJA BRZICA									SOL ARZENOVE KISLINE							

Nagradna križanka št. 18

Rešitev nagradne križanke št. 18 pošljite na spodnji naslov najpozneje do petka, 26. novembra 2010, s pripisom Nagradna križanka.

V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom!

PZA d. o. o., Savska cesta 3, 1000 Ljubljana

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Pošta: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Geslo: | | | | | | |

Vsi, ki boste poslali rešitev križanke, boste po pošti prejeli ponudbo Prve zdravstvene asistence.

Nagrade:

Med pravilnimi odgovori bodo izžrebanci prejeli: 1. nagrada - 1x letno nadomestilo za uporabo storitev PZA, 2. nagrada - 2x merilec krvnega tlaka.

Vsem drugim, ki boste pravilno izpolnili križanko, bomo podarili mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

**Nagrado prejmete vsi, ki pogodbo s PZA podpišete po 1. novembru 2010 (različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo).*

Nagrajenci prejšnje križanke so:

1. Alojzija Bartulovič, Ljubljana,
2. Janez Zadnikar, Ljubljana,
3. Silva Verbančič, Domžale.

Pomoč:
INERTNOST: lenobnost, nedelavnost, KATARAKT: brzica, zlasti večja, OPOLO: črno vino z otoka Visa, SLAPNIK: na severu živeča vodna ptica, ki gnezdi ob sladkih vodah in se dobro potaplja, TRUPA: vojaška, oborožena enota, skupina

dr. odgovarja

Ščitnica

Vaše vprašanje:

Spoštovani!
Stara sem 62 let. Že nekaj let imam težave s ščitnico, zaradi česar jemljem tablete Euthyrox. Pritisk imam sicer v mejah normale (130/80), mi pa vsaj enkrat mesečno naraste na 200/130, ob tem se bitje srca močno poveča. Vsi kardiološki izvidi so v mejah normale. Zanima me, kaj je vzrok nenadnemu povišanju pritiska in kaj lahko storim za odpravo teh težav?



ODGOVARJA
JOŽE VIDMAR, DR. MED. SPECIALIST DRUŽINSKE MEDICINE:

S podobnimi težavami, kot jih imate vi, se v naših ambulantah pogosto srečujemo. Razlogov za nenadno povi-šanje krvnega tlaka in hitrega bitja srca je lahko več. Med pomembne vzroke, ki povzročijo hitro utripanje srca in lahko tudi povišanje krvnega tlaka, spadajo bolezni ščitnice, poslabšanje nepravilno zdravljenega povišanega krvnega tlaka, opustitev nekaterih zdravil, nekatera obolenja v glavi (npr. tumor), feokromocitom (tumor sredice nadledvične žleze) in številni drugi vzroki.

Podatek, da so vsi kardiološki izvidi normalni, je preskromen. Pri natančnejši opredelitvi vzrokov za vaše težave je potrebno narediti najmanj še 24-urno merjenje krvnega tlaka, ultrazvočno preiskavo srca, obremenitveno testiranje.

Iz vašega vprašanja žal tudi ni razvidno, koliko Euthyroxa jemljete ter višina ščitničnih hormonov v serumu, zato vam svetujem tudi kontrolo ščitničnih hormonov in morda pregled pri endokrinologu.

Najverjetneje je vzrok vašim težavam poslabšanje bolezni ščitnice, morda tudi nepravilno merjenje krvnega tlaka. Svetujem vam, da obiščete vašega izbranega zdravnika, ki naj vam večkrat izmeri krvni tlak v ambulanti in vas napoti na ustrezne dodatne diagnostične preiskave.



vprašajte nas

dr-revija@pza.si
PZA, Savska 3, 1000 Ljubljana

Hitro do specialista

Pregledi pri zdravniku!

Ponujamo vam izvrstno rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam! Tukaj je Prva zdravstvena asistenca.

Vaše zdravje je predragoceno, da bi čakali v vrsti, čeprav nanj pomislimo šele, kadar začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo visoko raven strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev, kratkih vrst in pregledov pri uglednih in uveljavljenih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu.

Vse to in še več je prav to, kar vam ponujamo! Prva zdravstvena asistenca (PZA) je edinstvena storitev, ki vam omogoča hiter in prijazen dostop do zdravniških pregledov ter zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Zelo veliko vrhunskih strokovnjakov s številnih področij medicine vam zagotavlja, da lahko računate na nas vsi, ne glede na starostne ali druge omejitve.

Odločite se za katerokoli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov.

Za vse dodatne informacije smo vam na voljo na brezplačni telefonski številki 080 8 100.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

IN KDAJ BOSTE NA VRSTO PRIŠLI VI?

Če bo le mogoče, že isti dan, nikakor pa ne pozneje kot v 10 delovnih dneh! Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo PZA postale stvar preteklosti.

Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Prve zdravstvene asistence, njihov seznam pa je na naših spletnih straneh www.pza.si.

Izpolnite pristopno izjavo na desni in postanite uporabnik storitev PZA. 24,85 € je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje!

Poleg tega vam ponujamo tudi posebno ugodnost za družine: če se v PZA vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj je v tem primeru mesečno nadomestilo le 22,70 evra na osebo, vaši mladoletni otroci pa postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu). Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodaten, 5 % popust!


Slika je simbolična

IZPOLNITE ANKETO NA

www.pza.si

in sodelujte v nagradnem žrebanju za sobno kolo!

CELA VRSTA RAZLOGOV, ZAKAJ SE ODLOČITI ZA PZA:

- Specialistični pregledi
- Diagnostični postopki
- Hišni zdravnik 24 ur
- Reševalni prevozi



PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

080 8 100

www.pza.si

STOPITE IZ VRSTE!

V **Prvi zdravstveni asistenci** vam zagotavljamo celo vrsto strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev takrat, ko jih potrebujete. Za storitve **Hišni zdravnik, specialistične preglede** in **diagnostiko** vam zagotavljamo kratke čakalne vrste in so vam na voljo za samo **24,85€** na mesec.

Za več informacij obiščite našo spletno stran ali pokličite na brezplačno telefonsko številko **080 8 100**.

KAKO LAHKO POSTANETE UPORABNIK PZA?

Izpolnite pristopno izjavo in jo pošljite na naš naslov. Seveda se lahko prijavite tudi na naši spletni strani **www.pza.si.**

PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

Poštna številka in pošta

Telefon

Elektronski naslov

Želim prejeti ponudbo Prve zdravstvene asistence.

☐ Naročam se na revijo dr. *(stroški priprave in pošiljanja 12 številk revije **dr.** zanšajo 10€)*

Podpis Datum

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Poštnina plačana po pogodbi Št.: 29/1/S

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

storitveno podjetje d.o.o.
Savska cesta 3
1000 Ljubljana