dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

29
brezplačnik maj 11



tema meseca

Motnje hranjenja

ginekologija

Pozne krvavitve

intervju

Prof. dr. Ema Mušič,

dr. med., spec. pulmologije in alergologije





Sony Ericsson
Spiro
Paketi A,B,C
20 €*

Samsung
Corby 3G
Paketi A,B,C
20 €**

Nokia
C3-00
Paketi A,B,C
20 €**

Izkoristite njegove prednosti z mobiteli v najugodnejših Paketih A, B, C.

Se še spomnite **svojega prvega mobitela**? In ko ste koga poklicali samo zato, da mu poveste, da imate novega? Nič se ni spremenilo, še vedno lahko storite isto. Obiščite najbližje Mobitelovo prodajno mesto in si izberite nov mobitel v **najugodnejših Paketih A**, **B**, **C**.

Akcijska ponudba velja ob sklenitvi/podaljšanju naročniškega razmerja Mobitel GSM/UMTS s Paketi A, B, C, Mini/Osnovni/Opti/Super/Vroče/Mega Povezani, Osnovni, Družinski bonus, MPO, Penzion plus, Itak Džabest, SOS plus:

* za 12 mesecev. ** za 24 mesecev.
Velja za vse, ki nimate veljavnega aneksa GSM št. 8/2005 oz. GSM št. 8/2005 Povezani (12 mesecev) ali UMTS št. 14/2005 oz. UMTS št. 14/2005 Povezani (24 mesecev) ali samostojnih aneksov GSM št. 16/2009 oz. GSM št. 16/2009 Povezani (24 mesecev) ali UMTS št. 17/2010 (24 mesecev) ali UMTS št. 18/2011 (24 mesecev), in izpolnjujete ostale pogoje.

Mobitelova razvejana prodajna mreža uporabnikom omogoča nakup akcijskih aparatov na več kot 350 prodajnih mestih po vsej Sloveniji. Zaradi tega je mogoče, da določen model mobitela ni na voljo na vseh prodajnih mestih hkrati. Cene vsebujejo DDV. Slike so simbolične. Družba Mobitel si pridržuje pravico do spremembe cen in pogojev. Za dodatne informacije, cenik pogovorov in storitev ter ostale pogoje v naročniških paketih obiščite spletno stran www.mobitel.si ali pokličite Mobitelov center za pomoč naročnikom na 041 700 700.

20 LET

041 700 700 • WWW.MOBITEL.SI

Kazalo

4 *intervju*

Prof. dr. Ema Mušič,
dr. med., spec. pulmologije in alergologije

8 *tema meseca*

Motnje hranjenja

12 *zdravniki svetujejo*

Zdrava telesna teža

14 *kardiologija*

Merilniki krvnega tlaka

18 *ginekologija*

Menopavza: Pozne krvavitve

22 *zdravniki svetujejo*

Naše čisto telo

24 *naša gostja*

Alenka Mirt Iskra

26 *PZA*

Druženje za zdravje

28 *dermatologija*

Koža na soncu ovene

36 *zdravniki svetujejo*

Tekočina za otroke

47 *zdravniki kuhajo*



foto: Blaž Žnidaršič

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.
Strokovni urednik: Marko Gričar, dr. med.
Ured. odbor: Jernej Kraševec, Špela Predan, Blanka Mavrič
Lektorica: 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

Druženje za zdravje v Mostecu

Verjamem, da se vsi strinjate, da je pred nami eden najlepših mesecev v koledarskem letu. Maj ali »veliki traven« je peti mesec v gregorijanskem koledarju, ime pa je dobil po rimski boginji Maji, boginji pomladi in rodovitnosti. V tem duhu pomladi in prebujenja vas 29. maja vabimo v Mostec, na 3. Druženje za zdravje, kjer se boste lahko posvetovali z našimi zdravniki specialisti različnih strok.



V osrednjem pogovoru meseca je tokrat sodelovala naša priznana pulmologinja prof. dr. Ema Mušič, dr. med., specialistka pulmologije in alergologije. Za izredno zanimiv in poučen prispevek, ki bo marsikateremu našemu bralcu lahko koristil kot zelo dober nasvet zlasti iz področja alergijskih odzivov, se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Tema meseca je namenjena predvsem tistim bralkam in bralcem, ki želijo izvedeti nekaj več o vse večjem zdravstvenem problemu – motnjah hranjenja. Gre za čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Kaj je anoreksija in kaj bulimija, si lahko preberete v obširnem prispevku specialistke psihiatrinje in psihoterapevtke asist. dr. Karin Sernec, dr. med., ki dela kot vodja enote za zdravljenje motenj hranjenja na Psihiatrični kliniki v Ljubljani.

Torej, drage bralke in bralci, ponovno vas vse skupaj v imenu uredniškega odbora vabim v Mostec – lahko se boste posvetovali s specialisti, se razgibali, plesali in naužili svežega zraka.

Za konec pa ... spoznajte tudi radio Pacient, katerega namen in program je podoben reviji, ki jo berete, torej osveščati o zdravstvenih vsebinah z namenom ohranitve vašega dobrega zdravja ter zdravja vaših najbližjih. ■

Tony Carter, foto: Blaž Žnidaršič

Prof. dr. Ema Mušič,

dr. med., internistka, specialistka pulmologije in alergologije

Dogovorjena sva bila za srečanje na Radiu Pacient, prišla je točno in zanesljivo. »Kava?« sem ponudil? »Prosim. Navadno, črno.« Preprosta izbira, kot je preprosta sama. Kava je bila topla, podobno kot toplina doktorice Mušičeve. »Imate pa dobro kavo,« je pohvalila. »Najbrž zato, da ljudem razvežete jezike,« je ugibala. A kaj takšnega ni bilo potrebno. Profesorica Ema je odličen sogovornik in predavatelj, predana svojemu delu in poslanstvu. Deluje na mnogih področjih in ima kup zaslug ter nazivov, a jih ne želi izpostavljati. Še enkrat se je izkazalo, da so največji v bistvu preprosti, prijazni in skromni. Zato je bilo na mestu vprašanje, s katerim sva začela.

Za alergijami oboleva vse več ljudi

Kam segajo začetki? Do kod seže spomin o vašem poslanstvu?

Kot pulmolog sem začela delati takoj po diplomi na Medicinski fakulteti v Ljubljani, na periferiji, v Bolnišnici za pljučne bolezni v Sežani, saj se tudi takrat, podobno kot danes, v centru, v Ljubljani, ni dobilo dela. Tam sem preživela pionirsko obdobje, prva tri leta. Pulmologija me je močno pritegnila, ozirala sem se proti kliničnim raziskavam in znašla sem se v Bolnišnici za pljučne bolezni in TBC na Golniku. Pulmologija je tista leta zavzemala vse bolj široko mesto v interni medicini, novi specializanti smo po pionirsko razvijali novo smer interne medicine, ki se ukvarja s pljučnimi boleznimi.

Se je veliko dogajalo?

Seveda, obdobje je bilo izredno aktivno v uvajanju novosti, prihajala so nova znanja, spoznanja, rešitve, uvedli smo imunologijo v področje pljučnih bolezni, zato sem med samo specializacijo začela raziskovati področje bolezni pljučnega intersticija ...

Oprostite, kaj pa pomeni to?

(Za trenutek pomisli, kako bi mi najenostavneje pojasnila.) To pomeni pojav neinfekcijskih imunoloških vnetij v najbolj odločujočem delu pljučne strukture, to je v pljučnih mešičkih ali alveolih, kjer dobivamo vase kisik iz zraka in oddajamo iz krvi druge nekoristne pline. Ta vnetja ogrožajo s kroničnim brazgotinjenjem pljuč – fibrozo, če jih ne odkrijemo in zdravimo v zgodnjih stopnjah.

Se je pionirsko delo kmalu poznalo?

Vsekakor. Dodajanje novih metod in razvijanje diagnostike ter znanj so privedla do današnjega stanja, ko bolezen zelo hitro prepoznamo in znatno uspešneje zdravimo kot tedaj. Iz dela sem zavzela še eno interesno delovno smer, to je pojavljanje revmatskih bolezni v samih pljučih, kako sistemske bolezni veziva prizadevajo pljučno tkivo, kako se kažejo v organih prsnega koša, bila sem tudi konziliarni zdravnik pulmolog na Revmatološki kliniki v Ljubljani, sodelovala sem preko 30 let, to je bilo moje najbolj inventivno obdobje. V klasični pulmologiji pa je vsa leta moj interes tudi na področju antibiotičnega zdravljenja infekcij dihal, zlasti pljučnic, tako so v širšem krogu sodelavcev nastajale tudi slovenske nacionalne smernice za obravnavo pljučnice.

Veljate tudi za izjemnega alergologa ...

Vedo so razvili že kolegi predhodniki, po osamosvojitvi smo jo le nadgradili s kopico novih znanj in spoznanj. Za alergijske bolnike sedaj skrbijo specialisti alergologi, ki so se izobrazili pri nas. Leta 1993 sem predlagala nov naziv bolnišnice na Golniku. Iz prejšnje Bolnišnice za pljučne bolezni in TBC se je spremenil v sedanji naziv – za pljučne bolezni in alergije. To je bilo utemeljeno z naraščanjem števila alergij. Specialni podiplomski študij smo tedaj postavili s pomočjo in sodelovanjem Ministrstva za zdravje RS, Zdravniške zbornice Slovenije in Medicinske fakultete v Ljubljani, študij pa je potekal v organizaciji Bolnišnice na Golniku. Tako smo zagotovili 34 alergologov, ki pokrivajo vse slovenske regije, danes pa znaten del izobraževanja že poteka tudi na evropskem nivoju.

Kaj pravzaprav alergologija pokriva?

Alergija pomeni preobčutljivostni odziv na določeno snov izven našega organizma. Lahko jo zaužijemo, vdihavamo, lahko jo vnesemo v telo z injekcijo, z zdravili, lahko tudi kontaktno, skozi kožo ali kot pik insektov. Glede na vzročni alergen se tudi opredelijo različne vrste alergije.

In oblike težav? Kakšni vse so odzivi telesa na alergen?

Alergijski preobčutljivostni odziv zaznamujejo učinki histamina, biogenega amina, ki se pri alergijskem odzivu v telesu masivno sprošča. Vpliva na ožilje, žile razširi, da področje pordeči, srce se takoj odzove s hitrejšim utripom, da se žile napolnijo in da se zagotavljajo fiziološke funkcije v telesu. Histamin steno žile naredi bolj propustno, zato področje oteče, naredi se oteklina, vzdraži tudi živčne končiče, zato srbi in peče. Če tem histaminskim učinkom pustimo prosto delovanje, se praviloma pojavijo zapleti, krvni pritisk pade, srce ne dobiva več dovolj krvi, pride do tako imenovanega anafilaktičnega šoka, fiziološke funkcije v telesu postanejo ogrožene. Obstajajo pa še alergijske bolezni z drugačnimi, počasneje potekajočimi procesi, kjer ne igra osrednje vloge histamin, ampak specifična vzburljivost imunskih celic na neko snov. Te bolezni so za diagnostiko bolj zahtevne.





Si lahko pomagamo sami?

Na prvi in drugi stopnji da, z zdravili in po navodilu zdravnika, saj sta ti stopnji lahki in ob pravilni oskrbi načeloma mineta brez posledic, telo si samo opomore. Višje stopnje, ko govorimo o motnjah dihanja, srčnega utripa, ko otekamo, bruhamo, tako stanje spada v bolnišnico, kjer se lahko oskrbi tako težko stanje.

Če je nekdo močno odreagiral na pik žuželke in se začnejo pojavljati nevarni znaki, koliko časa imamo, da poiščemo strokovno pomoč?

Tukaj se pa kar mudi. V 15 do 30 minutah, ali vsaj v eni uri, se lahko razvijejo tako hudi znaki, da bi lahko bila pomoč že prepozna. Zato bolnika, ki se je v preteklosti že soočil s tako resnim stanjem, oskrbimo s primernimi zdravili, ki jih nemudoma vzame z velikimi količinami vode, lahko tudi z samoinjektorjem adrenalina, ki lahko reši akutno in nevarno stanje. To je le izhod v sili, ki reši življenje. Takega bolnika, ki tako silovito reagira, obvezno vključimo v postopek specifične imunoterapije (postopno vnašanje majhnih do vse večjih količin čebeljega ali osjega strupa v telo, seveda pod budnim nadzorom, da se kaj ne zgodi). Te postopke uvajamo le v alergoloških ambulantah na Golniku, kjer je diagnostični in terapevtski center za te primere.

Torej na nek način trenirate in učite telo, kako naj se odzove?

Laično povedano, imunske celice v telesu dobesedno nagovarjamo z vnosom majhnih in dobro premišljenih odmerkov strupa v telo, naj se pri ponovnem pojavu takšnega primera ne razburjajo tako zelo.

Drži, da včasih ni bilo toliko alergij? Včasih smo lahko tekali po naravi brez skrbi, danes pa jokamo vsako pomlad. Je razlika med nekoč in danes?

Absolutno, alergijskih odzivov človeka na alergene v okolju je vse več, alergije so v močnem porastu. Dokazano je, da ima okoli 30 % Evropejcev neko vrsto alergije. Ni še dolgo tega, ko sem predavala študentom, da ima alergijo 15 % ljudi. Danes je številka skoraj enkrat višja. Spremenila se je sestava okolja, spremenil se je tudi organizem, naša odzivnost je drugačna. Človek živi mnogo bolj obremenjeno kot nekoč. V imunskem odzivu smo manj umirjeni. Zaradi samega načina življenja smo bolj dovzetni za napade iz okolja, ko v nas buta vse več alergenov, sistemi v telesu pa niso v ravnotežju.

Živimo preveč divje?

Pomisliva, koliko ljudi pa se še hrani tako, kot nekoč, ko je mama skuhala toplo kosilo z zelenjavo z domačega vrta? Jemo že drugod pripravljene jedi, hodimo v restavracije, v tam pripravljeni hrani pa mrgoli alergenov in psevdoalergenov. Restavracija je minsko polje, kjer se zelo verjetno stakne kakšno alergijo.

Pa smo krivi tudi sami s pretirano skrbjo? Poglejva, v Indiji se otroci igrajo v neverjetni »svinjariji«, v industrijskih odplakah, pa jim nič ne manjka, pri nas pa mamice pretirano zavijajo svoje mladičke v vato, da se jim ja ne bi kaj pripetilo …

Odlično, dotaknili ste se tako imenovane higienske teorije v alergologiji. V osnovi gre za princip, da so otroci, ki so v, pogojno rečeno, nekoliko manj »čistem okolju«, denimo na podeželju, na kmetiji, kjer rastejo v stiku z množico mikroorganizmov oziroma povzročiteljev infekcij in je njihov organizem v neprestani borbi s temi »napadalci«, a zaradi tega je imunski sistem take osebe tako zaposlen in izčrpan z odzivi nanje, da sploh ni sposoben bolj prefinjenega alergološko imunološkega odziva. Več infekcij v času odraščanja varuje osebo pred alergijskimi odzivi kasneje, v odrasli dobi.

Pred sabo imava knjigo, vaše delo, z naslovom »Živimo z alergijo«. So to nasveti, namigi, vodila?

Da, napisala sem jo pred nekaj leti, ko sem začutila potrebo, da so nekatere stvari preslabo znane, da bolnikom, pa tudi zdravstvenemu osebju, ki ne izhaja ravno iz ožjega alergološkega področja, manjkajo informacije o alergenih, o reakcijah, o tem, kako se jim izogibamo, kako ravnamo ob določenih dogodkih. Knjiga je nekak priročnik, svetovalec in nudi splošno informacijo o alergijah.

In kje vemo najmanj? Kje so še tako imenovane sive lise v znanju in vedenju o alergijah?

Lahko bi trdila, da je danes še najmanj dodelano področje alergij na zdravila. Prihajajo nova, biološka zdravila, ki so lahko alergeni, pa alergija na antibiotike, na nesteroidne antirevmatike. Drugo področje, ki je široko in slabo obdelano, pa je prehranska alergija, torej alergija in druge preobčutljivosti na snovi v hrani. Vse prevečkrat se interpretira ali razmišlja o alergiji na hrano, pa to v resnici ni. Gre za alergijam podobna stanja, kjer je v igri histamin, a gre za intoleranco ali neprenašanje, ker je preveč določene snovi v hrani. Recimo preobčutljivost na laktozo v mleku, pri alergiji gre navadno za beljakovinsko snov, laktoza pa je sladkor, torej ne moremo govoriti o alergiji. Biti moramo zelo pozorni, kaj povzroča težave. Mogoče se histamin v telesu kopiči, za razgradnjo histamina potrebujemo encim diaminooksidaza, ki ga imajo nekateri lahko premalo. A ta histaminska intoleranca je dokaj enostaven problem, če jo odkrijemo. Bolniku svetujemo, naj se izogiba hrani, ki vsebuje veliko histamina.

Katera hrana pa ga vsebuje preveč? Se lahko tudi zdrav človek, brez znanih težav, predozira s histaminom?

V izjemnih primerih lahko, nekaj snovi vsebuje velikanske količine histamina, recimo rdeče vino, čokolada, zorjeni zreli siri, kislo zelje, … Recimo, če popije človek pri kakšnem večernem sprejemu na hitro dva kozarca rdečega vina, se kmalu pojavijo lepo rdeča lička …

Pa ne zaradi histamina …

Absolutno! To so histaminski učinki. Bolj zviti ljudje, ki poznajo ta efekt, popijejo prej kakšno antihistaminsko tableto, da zavrejo ta učinek, a to so že stranpoti kemične alergologije …

Kaj pa gensko modificirana živila? Je to dopustno, da se omili globalni problem lakote?

Vsekakor gre tukaj za novo beljakovino in alergeni so praviloma beljakovine. A da bi kar na vrat na nos odklanjali tako pridelano hrano, menim, da ni prav. Tako pridelana ali predelana hrana nima kar počez vpliva na razvoj alergij samih. Ne smemo pozabiti, ne samo okolje ali alergeni, ki se razvijajo v novem svetu, organizem je tisti, ki bo odločal, kako se na kaj odziva. Če smo umirjeni in nismo ravno gensko nagnjeni k alergijam, če imamo vzdrževano hormonsko ravnotežje in je tudi imunski sistem soliden, ne bomo alergijsko odreagirali na gensko spremenjena živila. Umiriti in stabilizirati moramo sebe, važen je tudi ritem počitka in dela.

Denimo, da se slabo počutim. Utrujen sem, boli me glava, želodec. Je lahko to alergija, za katero ne vem?

Lahko! To boste sicer težko ugotovili sami, a če se tovrstne težave pojavljajo dalj časa, bi bilo dobro, da se posvetujete tudi z alergologom. To pa ni samo pulmolog. Tri, štiri področja klinične medicine se ukvarjajo tudi z alergologijo, to so dermatologija, ker se veliko pojavov pojavi na koži, obvezno tudi pediatrija, otroško obdobje rasti in imunskega odzivanja, ORL področje, ki je zgornja etaža sluznice dihal, na nekoliko »suhi veji« pa je področje poklicnih alergij. Medicina dela, prometa in športa še ni razvila poglobljenega pristopa k težavi, tako da bolniki od tam pridejo kar do nas. A prizadevamo si, da dodatno izobrazimo zdravnike družinske medicine, zanje vsaj štirikrat na leto organiziramo posebno alergološko šolo, tam se pogovarjamo, kot se midva danes, izmenjujemo mnenja, zdravniki se na nas obračajo z vprašanji, pošiljajo nam bolnike s težavami, katerih niso mogli razrešiti sami. Te povezave rodijo pozitivne rešitve za bolnike. Bolj kot znanje širiš in razširjaš, več dobiš nazaj – tukaj ne gojimo tiste znane slovenske folklore nagajanja in metanja polen pod noge, ravno nasprotno!

Ali zdravnik zdravnika upa vprašati za nasvet ali drugo mnenje?

Prizadevamo si, da bi bila to naša stalna praksa, v tem ni nič slabega. Lahko sem optimistična, saj pri svojem pedagoškem delu opažam, da je tega čedalje več, znanje delimo in ga ne ograjujemo sami zase Zapirati se vase, ni produktivno!

Tudi vi še vprašate koga za nasvet?

O, seveda! Pogosto in zelo uporabne informacije dobim nazaj od mojih učencev. Skoraj ni kadra v mojem področju, ki med izobraževanjem ni šel skozi moje delo, in ves čas sem gojila navado, da se poiščemo in si pomagamo. To se obrestuje!

Kot redna profesorica interne medicine na Medicinski fakulteti v Ljubljani, ste kdaj naredili rekapitulacijo, koliko mladim zdravnikom in zdravnicam ste podali svoje široko in bogato znanje?

Pri predmetu interna medicina gredo prav vsi študentje skozi roke nas profesorjev. Tiste študente, ki so tudi prakticirali pri meni, teh je zares lepo število, z veseljem srečujem, njihova imena so na napotnicah bolnikov, napotenih v mojo ambulanto ali h kolegom. Gojim širino povezave, če česa ne morem rešiti sama, se obrnem na sodelavce na kliniki, s ponosom zrem nazaj, na storjeno delo in na pozitivna medsebojna razmerja.

Še kakšen nasvet našim bralcem?

Spomladi se pojavljajo znane alergije z alergijskim nahodom, draženjem oči, kakšno koprivnico. Ne razmišljajmo predolgo, da gre za virusni prehlad, za odmev zimske viroze, pomislimo na alergijo, obiščimo družinskega zdravnika, da se spopademo s tem problemom. Če pa ne bo bolje, bomo pripravili skupno rešitev v specialističnem zdravljenju, pri nas so na voljo razen osnovnega zdravljenja s tabletami ali pršili še bolj intenzivni postopki zdravljenja, tudi specifična imunoterapija. Z njo posebej lahko pomagamo nekaterim poklicem, s tako obliko alergije ne more uspešno živeti in delati na primer natakar, učitelj, pilot, šofer in tako naprej. Veliko znamo, veliko zmoremo in radi pomagamo, da bo jutrišnji dan še lepši in s čim manj alergijskih težav. ■

asist. dr. Karin Sernec, dr. med., spec. psihiatrinja in psihoterapevtka

Motnje hranjenja

Celosten pogled na težave

Motnje hranjenja (MH) danes predstavljajo pomemben javno-zdravstveni problem. Za njimi oboleva 2–12 odstotkov žensk med 15. in 35. letom starosti, po podatkih tujih zdravstvenih registrov je vsako leto na 100.000 prebivalcev na novo odkritih 7 primerov anoreksije in 14 primerov bulimije nervoze.

»V MENI SE BIJE VEČNI BOJ. HRANO HOČEM SEDAJ, TAKOJ. HRANO IMAM RADA. VŠEČ MI JE NJEN OKUS. DEJSTVO PA JE: POČUTILA SE BOM DEBELO. ŽELELA BOM UMRETI.« (17-LETNA BOLNICA IZ ENOTE ZA ZDRAVLJENJE MOTENJ HRANJENJA, 2004)

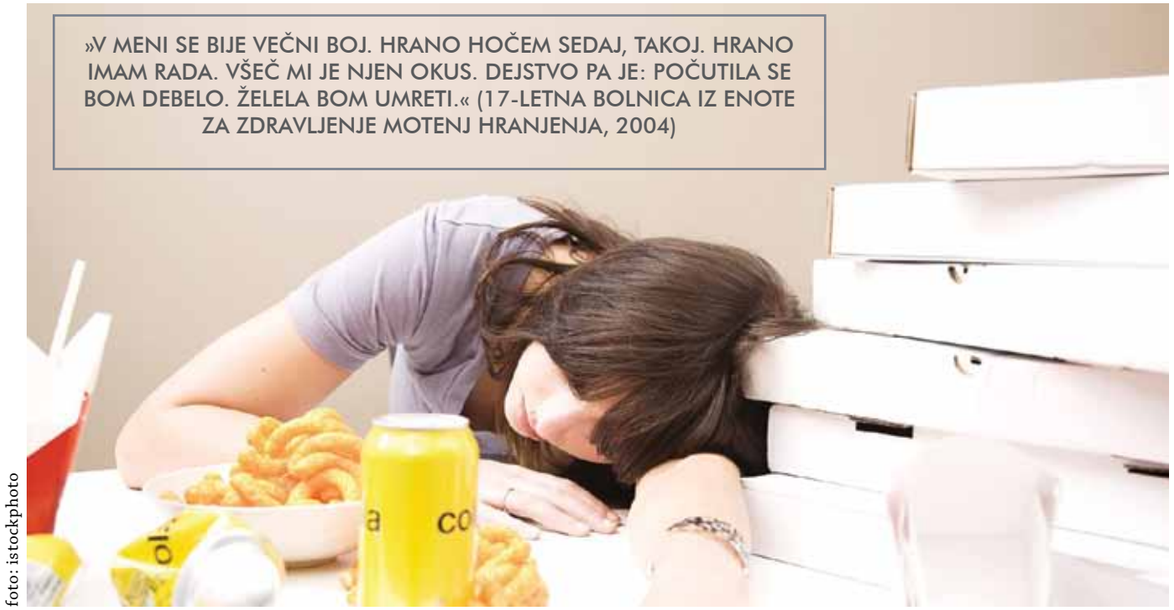


foto: istockphoto

MH uvrščamo med duševne motnje in jih delimo na **anoreksijo nervozo (AN)**, **bulimijo nervozo (BN)** ter **kompulzivno prenajedanje (KP)**. Zadnja leta se pojavljajo tudi nove oblike MH kot sta **ortoreksija nervoza** (hranjenje z izključno »zdravo«, biološko neoporečno hrano) in **bigoreksija nervoza** (obsedenost z mišičastim telesom). Gre za kronične, ponavljajoče se bolezni, ki so pogosto povezane s psihiatrično sobolevnostjo in resnimi telesnimi zapleti.

Zgodovina motenj hranjenja

MH kot bolezensko entiteto obravnavamo šele zadnjih 50 let, čeprav so bili že pred tem znani številni opisi bolezni, ki bi jih danes uvrstili med MH. Zanimivo je, da je že **Seneca** zapisal: *»Jé, da bi bruhal, in bruha, da bi jedel.«* Znani so še številni drugi primeri iz bližnje in daljne zgodovine, različnih opisov vedenj, stanj in ritualov, ki bi jih danes lahko uvrstili med MH. Danes sociologi in antropologi te motnje uvrščajo med etnične motnje. Gre za motnje, pri katerih ne moremo zanikati povezave med osebnimi stiskami in konflikti ter spremembami v družbenopolitičnem okolju. Če torej želimo razumeti MH tudi s sociološkega in antropološkega vidika in jih opisati kot etnične motnje današnje dobe, vidimo, da bistvo teh motenj ni posnemanje telesne bolezni, temveč gre za manipuliranje s hrano, preokupacijo s svojim telesnim videzom in težo. Ti bolniki torej posnemajo, izkoriščajo in nadgradijo siceršnje preokupacije ljudi v določenem okolju (skrb za telesni videz, diete, vitkost, telesni trening) in jih uporabijo kot obrambe za rešitev svojih intimnih stisk, katerih skupni imenovalec je iskanje in oblikovanje svoje identitete.

Kaj so motnje hranjenja

»LEPOTA JE V RAZLIČNOSTI, V DRUGAČNOSTIH. KAKO DOLGOČASNO BI BILO, ČE BI BILI VSI ENAKI.« *(SENECA)*

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane.

Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev.

V osnovi to niso motnje v hranjenju, ampak motnje v sprejemanju samega sebe. Mladostniki, ki imajo motnjo hranjenja, se doživljajo grde, nesposobne, neuspešne. Nikoli niso zadovoljni sami s seboj, pa čeprav določeno zadano nalogo še tako dobro opravijo. Ker niso zadovoljni sami s seboj, so nesamozavestni, se ne spoštujejo in imajo slabo samopodobo. Tako navidezni problem s hrano v globini skriva trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev.



foto: istockphoto

Zakaj so motnje hranjenja duše-vne bolezni?

Motnje hranjenja so opredeljene kot bolezni od druge polovice prejšnjega stoletja, uvrščamo jih med duševne motnje. Med duševne motnje sodijo zato, ker so vzroki za njihov nastanek različne čustvene stiske, čeprav se navzven lahko kažejo s telesnimi znaki. Prenajedanje, bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in diuretikov ter pretirana telesna aktivnost so torej le zunanji znaki motenj hranjenja.

Razlika med motnjami hranjenja in motnjami prehranjevanja

Motnje hranjenja moramo razlikovati od motenj prehranjevanja, ki veljajo za nekakšno predstopnjo motenj hranjenja. Hkrati pa ni nujno, da se v njih tudi razvijejo.

Med motnje prehranjevanja sodijo neustrezne prehranjevalne navade, kot na primer: neredno hranjenje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnotežena prehrana) in podobno. Motnje prehranjevanja niso nujno znak določene duševne motnje in jih med njih niti ne uvrščamo.

Dejavniki tveganja za razvoj mote-nj hranjenja

Dejavniki tveganja, ki pogojujejo nastanek MH, so številni. Le redko lahko pri posamezniku izluščimo le enega. Večinoma gre za soigro večjega števila dejavnikov, ki določeno osebo počasi, a vztrajno vodijo v eno izmed MH. Razdelimo jih lahko na tri skupine.

Prva skupina vzrokov ali dejavnikov tveganja je tako imenovana biološko genetska. Sem sodijo visoka porodna teža novorojenčka, prekomerna telesna masa v otroštvu, preko-merna telesna masa starša/staršev in značilne osebnostne lastnosti (perfekcionizem, storilnost, pridnost, rigidnost, velika potreba po pohvalah od zunaj). V **drugo skupino** uvrščamo sociokulturne dejavnike tveganja, kot so: spremenjena vloga ženske, stigmatizacija debelosti in glorificiranje suhosti, spremenjen lepotni ideal ženske (pisani, tiskani mediji, ...). V **tretjo skupino** pa uvrščamo tako imenovane družinske dejavnike tveganja. Med družinske sodijo: kronične telesne in duševne bolezni staršev (pri otroku in mladostniku povzročajo občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanje varnosti), nefunkcionalen (neustrezen) partnerski odnos v smislu stalnih prepirov, pretirane nadvlade enega od staršev nad drugim ali celo nasilnosti, nefunkcionalno starševstvo (otrok mora prevzemati vloge, ki jim ni dorasel – vlogo posredovalca, pogajalca, amortizerja ali razsodnika med staršema, je pretirano zaščiten ali zanemarjen), hrana kot vzgojni pripomoček oziroma sredstvo nadzorovanja, neustrezna komunikacija med staršema in otrokom (dvojna sporočila), duševne, telesne in spolne zlorabe. Že zgodaj v proučevanju etiološkega ozadja MH je v zvezi z



ABAKOS

Pletenina®

POSEBNA AKCIJA KOPALK ZA STAREJŠE

V trgovini Pletenina® v TPC Murgle Ljubljana ali IC Podskrajnik pri Cerknici.
Na razpolago so že majice s kratkimi rokavi iz nove kolekcije programa PLETENINA!

tradicija in kvaliteta

IC Podskrajnik: vsak delovni dan od 10 do 14 in vsako tretjo soboto v mesecu
TPC Murgle: LJ - vsak delovni dan od 9 do 19 in ob sobotah od 9 do 13.
Petrex International d.o.o., Podskrajnik 37, tel: 01 709 36 42, fax: 01 709 36 43, petrex@siol.net, Trgovina Pletenina , TPC Murgle LJ 01 283 43 65



foto: istockphoto

družinskimi dejavniki tveganja nastal koncept t. i. »psihosomatske družine«, v kateri je ključna aleksitimija.

ALEKSITIMIJA (nesposobnost subjektivnega prepoznavanja in izražanja čustev) naj ne bi bila le individualni problem same osebe z MH, pač pa simptom celotne družine, katere glavna značilnost je izogibanje konfliktom in čustvenim stresom. SOMATIZACIJA (prenos čustvenih stisk na telesno raven) čustvenih napetosti je bila »jezik« v proučevanih primarnih družinah oseb z MH.

V primerjavi z družinami, katerih otrok je zbolel za anoreksijo nervozo, AN (zlasti za njenim restriktivnim podtipom), so bili za družine, katerih otrok je zbolel za bulimijo nervozo, BN, ali purgativno obliko AN, bolj značilni sovražnost, čustvena odsotnost in pomanjkanje empatije ter impulzivnost (prisotnost purgativne oblike AN ali purgativne oblike BN je negativen prognostični dejavnik), v vseh pa je bila pogosto prisotna primarna ali sekundarna aleksitimija ter visok odstotek anksioznosti in depresivnosti.

Vse za aleksitimijo značilne lastnosti dejansko lahko razumemo kot različne aspekte procesa medosebnega navezovanja, katerega motnje so eden ključnih patogenetskih faktorjev za nastanek tako samih MH kot tudi veliko bolj pogostih psihičnih motenj, kot so depresija, anksioznost in težave v medosebnih odnosih.

Poudariti pa je treba, da gre večinoma za seštevanje vzrokov iz vseh treh skupin, le redko lahko prepoznamo en sam jasen vzrok za nastanek motnje hranjenja.

Pomembno je poudariti tudi, da odkrivanje vzrokov ni in ne sme biti namenjeno iskanju krivca, temveč bolniku omogoči boljši vpogled v psihodinamski nastanek njegove motnje in torej pomembno pripomore k hitrejšemu in uspešnejšemu zdravljenju.

Pogostnosti motenj hranjenja

Strokovnjaki ugotavljajo, da se pojavnost anoreksije nervoze v zadnjih 20-ih letih ni zelo spremenila (0,5–1 %). Drugače pa je pri bulimiji nervozi, kjer ugotavljajo, da strmo in linearno narašča. Sprva so bile številke enake kot pri anoreksiji, danes pa so mnogo večje (3–5 %). Podatki za kompulzivno prenajedanje še niso dokončno znani, strokovnjaki pa menijo, da približno 70 – 80 % debelih ljudi (ITM > 30 kg/m2) izpolnjuje diagnostične kriterije za kompulzivno prenajedanje.

Sprva so motnje hranjenja veljale za izrazito žensko bolezen, danes ni več tako. Tako velja, da na 9-10 žensk z anoreksijo nervozo zboli 1 moški, en moški pa zboli na 7-8 žensk z bulimijo nervozo. Pri kompulzivnem prenajedanju pa naj bi bila porazdelitev med spoloma približno enaka.

Pridružene motnje

Najpogostejše so razpoloženjske motnje, predvsem depresivna motnja, pogoste pa so tudi panične motnje, generalizirana anksiozna motnja in obsesivno kompulzivne motnje. Raziskave kažejo, da ima vsaj 70 % oseb z BN in 40–60 % oseb z AN pridruženo depresivno motnjo. Pomembno je ugotoviti, katera motnja je primarna, saj je to bistveno za uspešno obravnavo (psihoterapevtsko in farmakoterapevtsko). Sopojavnost psihotičnih motenj je redka, enaka kot pri splošni populaciji (1 % oseb z MH izpolnjuje kriterije za eno od motenj iz kroga psihoz). Pogosti pa sta zloraba ali odvisnost od dovoljenih in nedovoljenih psihoaktivnih snovi ter osebnostna motenost. Pridružena motnja motnji hranjenja pomeni bolj zapleteno in dolgotrajnejšo obravnavo, pogosto pa tudi slabšo prognozo.

NADALJEVANJE V PRIHODNJI ŠTEVILKI, KO BOMO OPISALI KONKRETNE MOTNJE HRANJENJA. ■

Nagradno vprašanje

Kje bo 29. maja 2011 potekalo 3. Druženje za zdravje?

a/ STOŽICE
b/ MOSTEC
c/ TIVOLI

Odgovor napišite na spodnji kupon in nam ga pošljite do **petka 27. maja 2011.**

Nagrada: **2x števec korakov OMRON.**

Nagrajenec prejšnjega nagadnega vprašanja je: Frančišek Skebe iz Ljubljana.

Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

** Nagrado boste prejeli vsi, ki boste pogodbo s PZA podpisali po 1. maja 2011 (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.

RADIO PACIENT

Zdravje,
s hitrostjo zvoka

- Prvi radio, namenjen samo **VAŠEMU ZDRAVJU**.
- Naše oddaje **vodijo zdravniki** specialisti in v goste vabijo kolege specialiste.
- Našim zdravnikom lahko vprašanja pošiljate preko elektronske pošte **info@radiopacient.si** ali pa jih pokličete v živo na telefon **01 280 30 62**.

Več o tem in o že posnetih oddajah na:
www.radiopacient.si

Tudi na frekvencah:
103,3 MHz, 104,1 MHz, 107,4 MHz

Kristina Janežič, dr. med.

Zdrava telesna teža

Vpliv teže na zdravje

Zdrav življenjski slog, zdrava prehrana in zdrava telesna teža niso zgolj kaprice moderne družbe, ki hoče izgledati vedno mlajša in vitkejša. Tu ne bo govora o vsiljenih estetskih idealih, temveč o vplivu teže na zdravje. Prenizka in previsoka telesna teža nista zdravi in imata lahko katastrofalne posledice za zdravje. Zdrava telesna teža je predvidena teža oziroma razpon vrednosti telesne teže, znotraj katerega bo imel posameznik najmanj tveganja za različne bolezni.

Indeks telesne mase

Indeks telesni mase ali ITM (Body Mass Index, BMI) velja za najpogosteje uporabljan in zanesljiv pokazatelj ustreznosti teže posameznika. Vrednost BMI dobimo tako, da telesno težo v kilogramih delimo s kvadratom višine v metrih. Tako ima npr. posameznik s telesno težo 58 kg in višino 165 cm ITM vrednost 21,3 kg/m2 (58/1,652). Vsak si torej lahko enostavno sam izračuna svojo vrednost ITM. ITM je posredno tudi okvirni pokazatelj telesne maščobe. Saj razen pri športnikih, ki delajo na pridobivanju mišične mase, pri ljudeh višanje teže večinoma pomeni kopičenje maščobe.

Odstotek maščobe v telesu

Poleg same teže je pomembna tudi sestava telesa. Večji odstotek maščob v telesu pomeni večje tveganje za različne bolezni. Tukaj se pokaže pomanjkljivost ITM, ki ne ocenjuje direktno maščob v telesu. To lahko preprosto storite v bližnjem fitnes studiu. Tam s posebno napravo, ki pošlje električni tok skozi telo, na podlagi merjenja upornosti določijo odstotek maščobe v telesu. Pojavlja se tudi vedno več tehtnic za domačo uporabo, ki imajo to možnost.

Večina strokovnjakov se strinja, da je debelost pri ženski definirana, ko več kot 30 % telesne mase predstavljajo maščobe, pri moških pa 25 %. Telesno maščobo lahko okvirno ocenimo tudi z merjenjem debeline kožne gube, ponavadi na nadlakti.

Utrujeni od diet, ki ne pomagajo?

zerodiet

Čas je, da shujšate z ZERODIET

Elegantna pozlačena biomagnetka si namestimo sami. S programiranim pritiskom zmanjšata napade lakote in apetit, zato pojemo manj kakor brez te spodbude.

- **učinkovito**
- **varno**
- **enostavno**



DOBRA ODLOČITEV!

Medicinski pripomoček **ZERODIET** za vas v prodajalnah Sanolabor in izbranih lekarnah.
www.bio-medico.si., info@bio-medico.si

Težave, povezane s prekomerno težo

Prekomerna telesna teža predstavlja dejavnik tveganja za različne bolezni, s povečevanjem telesne teže se tveganje še povečuje. Najpogosteje se omenjajo srčno-žilne bolezni, in sicer ishemična srčna bolezen (angina pektoris, srčni infarkt), srčno popuščanje, možganska kap, previsok pritisk. Srčno-žilne bolezni so najpogostejši vzrok smrti v razvitem svetu. Povečano je tudi tveganje za različne vrste raka (rak debelega črevesja in drugi raki na prebavilih, rak maternice, dojk, ...), sladkorno bolezen tipa 2 z vsemi njenimi zapleti, povišan holesterol, gastroezofagealno refluksno bolezen, žolčne kamne, vnetje trebušne slinavke, zamaščena jetra.

Pri ženskah lahko vodi v motnje menstruacijskega ciklusa, povzroča težave s plodnostjo in več zapletov med nosečnostjo (večja verjetnost gestacijskega diabetesa in povišanega pritiska v nosečnosti in tudi večje tveganje za nekatere prirojene malformacije pri plodu).

Pri večji telesni teži so obremenjeni tudi sklepi, predvsem kolena in hrbtenica, kar vodi v prezgodnjo obrabo in bolečine (osteoartritis). Prekomerna telesna teža vpliva na kvaliteto spolnega življenja, saj med drugim prispeva k erektilni disfunkciji. Nezanemarljivo je slabo počutje, nezadovoljnost s samim seboj in tudi depresija, kar izhaja tako iz socialne stigme do ljudi s prekomerno telesno težo kot tudi iz nerealnih pričakovanj tako družbe kot tudi posameznika.

Težave, povezane s prenizko težo

Tako kot prekomerna telesna teža predstavlja tudi prenizka telesna teža tveganje za zdravje. O tem se sicer manj govori, kar pa ne pomeni, da ni pomembno ali da je zelo redko. ITM pod 18 je pri prebivalcih razvitih dežel dostikrat posledica motenj hranjenja – anoreksije ali bulimije. Zaskrbljujoč je trend porasta motenj hranjenja pri mladih dekletih in fantih.

Zdravstvene težave so predvsem posledica stradanja, ki negativno vpliva na različne telesne sisteme (srčno-žilni, endokrini, gastrointestinalni sistem). Ravno srčni zapleti so najpogostejši vzrok smrti pri anoreksičnih pacientih. Stradanje zaznamujejo tudi slabša koncentracija, nihanja razpoloženja, depresija.

Za konec ... ali začetek!

Človek s primerno telesno težo se boljše počuti, je bolj zdrav in ima boljšo samopodobo. Izvedite meritve, ugotovite, kje ste, in na podlagi tega ukrepajte in začnite živeti zdravo. Zdrava telesna teža je seveda samo del mozaika zdravega življenja, pa vendar.

V teh čudovitih spomladanskih dneh storite nekaj ZASE! ■

KILO***KiLLER***-

naravna pomoč za vitkost

Uravnotežena prehrana, telesna aktivnost in malo naravne pomoči v obliki izdelkov Kilokiller je idealna kombinacija za zdravo izgubljanje telesne teže s trajnejšim učinkom.

Kaj je Kilokiller in zakaj se priporoča?
Inovativni izdelek, kjer je formula pripravljena posebej za oblikovanje postave, hujšanje in odvečne kilograme. Vsebuje močne antioksidante, oligoelemente, naravne izvlečke rastlin in vitamine. Na voljo sta dve različici izdelka: **Slimming Global** in **Abdomen**. Prvi je prehransko dopolnilo s sladilom, drugi s probiotiki.

Kdaj vzeti Kilokiller Slimming Global?
Za vitkost in odpravljanje odvečnih kilogramov. Vsebuje rastlinske izvlečke ananasa, zelene kave, zelenega čaja, višnje, gvarane, matea, pomarančevca, šipka, medvejke in papaje. Deluje na celotno telo, zahvaljujoč izbranim aktivnim sestavinam izboljšuje tudi presnovo.

- **Izgorevanje maščob:** mate, pomarančevec, zeleni čaj, gvarana, zelena kava
- **Drenaža:** višnja, medvejka
- **Izguba teže:** ananas, papaja
- **Lakota:** jabolko, citrus, guar
- **Utrujenost:** šipek, vitamini e, c, b1, b2, b3, b6, b9, b12, b8, b5

Kdaj vzeti Kilokiller Abdomen?
Za predel okoli trebuha. Vsebuje izvlečke ječmena, ovsa, papaje in probiotike, ki pozitivno delujejo na vitalnost in zdravo črevesno floro.

Ali lahko jemljemo oba izdelka skupaj in kako dolgo?
Lahko. Kilokiller Slimming Global jemljemo zjutraj, Kilokiller Abdomen pa po vsakem glavnem obroku: kosilu in večerji. Izdelka sta varna, učinkovita in brez znanih stranskih učinkov, zato ju lahko brez prekinitve uživamo dlje časa.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!



uvoznik: bitax info: 01 544 38 33, www.bitax.si

KILO***KiLLER***

za čudovito postavo!



Slimming Global:
z naravnimi izvlečki rastlin in vitamini,
ki ugodno delujejo na oblikovanje postave.



Abdomen:
z izvlečki ječmena, ovsa, papaje in probiotiki,
ki ugodno delujejo v predelih trebuha.

Ob nakupu obeh izdelkov,
prejmete GRATIS torbico.



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

Akcija velja do razprodaje zalog.

Marko Gričar, dr. med., spec. internist kardiolog

Merilniki krvnega tlaka

Pomen domačega merjenja krvnega tlaka

Arterijska hipertenzija je eden glavnih dejavnikov ogroženosti za srčno-žilne bolezni in zaplete. Kljub napredku znanja na tem področju in kljub številnim in učinkovitim zdravilom smo pri uravnavanju krvnega tlaka oziroma zdravljenju arterijske hipertenzije premalo uspešni. Meritve krvnega tlaka le pri zdravniku ne zadoščajo, saj so zaradi dodatnega stresa pogosto drugačne od tistih v domačem okolju (t. i. hipertenzija bele halje). Kakovostni merilniki krvnega tlaka zato sodijo v vsak dom, kjer prebiva tudi skrb za zdravje.

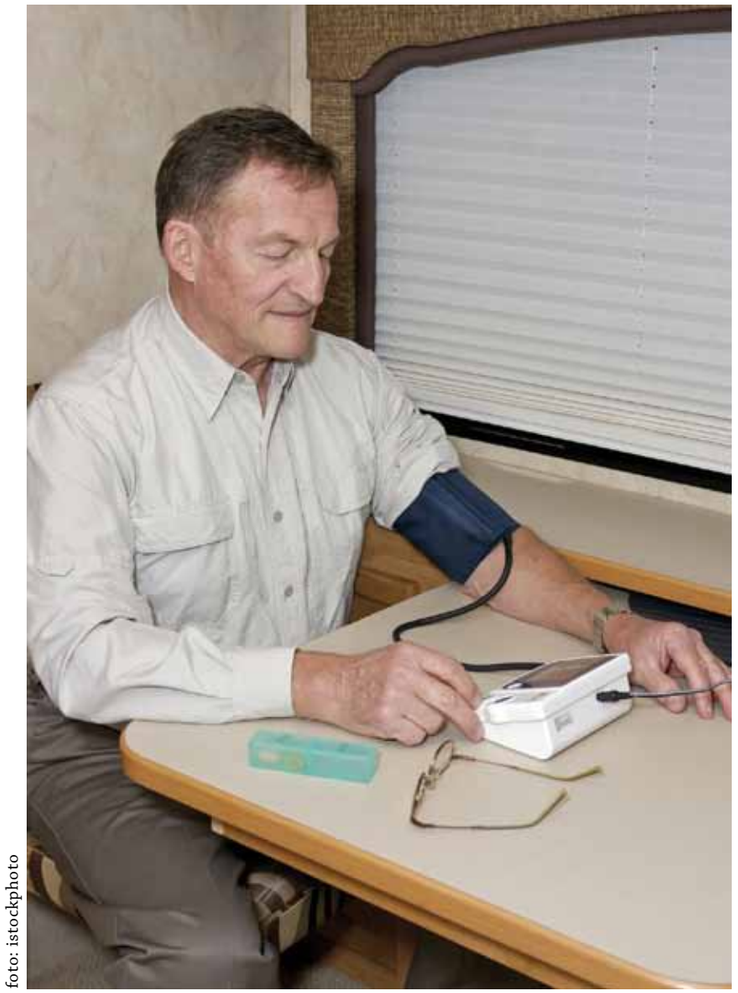


foto: istockphoto

Kaj je arterijska hipertenzija

Arterijska hipertenzija pomeni previsok krvni tlak v arterijah. Krvni tlak je previsok, če izmerjena vrednost presega 140/90 mm Hg. Tlak izražamo v milimetrih stolpca živega srebra (mm Hg). Optimalen krvni tlak je 120/80 mm Hg. Prva vrednost predstavlja sistolični ali zgornji krvni tlak, ki je višji in nastane zaradi potiska vala krvi iz srca v arterije ob vsakem srčnem utripu, druga (nižja) vrednost pa predstavlja diastolični ali spodnji krvni tlak, ki ga izmerimo tedaj, ko srce po utripu miruje in je napetost v žili posledica elastičnih vlaken in skrčenosti mišic v žilni steni.

Pri zdravljenju nismo uspešni

Kljub izrednemu napredku znanosti na tem področju in jasnim smernicam za zdravljenje ter kljub učinkovitim zdravilom ima le malokateri bolnik z arterijsko hipertenzijo učinkovito uravnan krvni tlak (verjetno manj kot 10 %), kar je zelo zaskrbljujoče. Večina bolnikov potrebuje več različnih zdravil za zniževanje krvnega tlaka. Po izsledkih raziskav ima tako v Evropi kot v Sloveniji izmed bolnikov s koronarno boleznijo, ki so najbolj ogroženi in bi morali biti najbolj skrbno zdravljeni, le okoli 40 % dosežene ciljne vrednosti krvnega tlaka, vsi ostali pa imajo kljub zdravljenju in nadzoru previsok krvni tlak. Potrebni bodo še veliki napori stroke, civilne družbe, države in ne nazadnje slehernega od nas, da bomo zmanjšali ogroženost, ki jo povzroča previsok krvni tlak. Včasih se zdi, kot da pozabljamo, da je previsok krvni tlak tihi ubijalec, ki ne odpušča nedoslednosti.

Vrste arterijske hipertenzije

Arterijska hipertenzija je zelo pogosta, odkrijemo jo pri več kot 40 % odrasle populacije, njena pojavnost narašča s starostjo. Najpogostejša je esencialna ali primarna arterijska hipertenzija, pri kateri jasnega vzroka ne najdemo, je pa dedno pogojena in povezana s starostjo, spolom (moški zbolevajo pogosteje), izpostavljenostjo stresu, kajenjem, čezmerno telesno težo, telesno nedejavnostjo ter čezmernim uživanjem soli in alkohola. Vsi našteti tudi sami (poleg arterijske hipertenzije) sodijo med dejavnike tveganja za nastanek in razvoj srčno-žilnih bolezni. Esencialne hipertenzije praviloma ne moremo dokončno pozdraviti, pač pa jo trajno zdravimo. Redkejši so primeri sekundarne arterijske hipertenzije, ki je posledica bodisi druge bolezni (npr. bolezni nadledvične žleze, ščitnice, ledvic, ledvičnih arterij ipd.) ali vpliva nekaterih zdravil. Tako hipertenzijo pogosto lahko ozdravimo.

Kam vodi previsok krvni tlak

Visok krvni tlak v začetku ne povzroča nujno subjektivnih težav, povzroča pa škodo v žilni steni, ki je bolj obremenjena oziroma napeta. Poslabša se delovanje tanke notranje gladke žilne ovojnice, imenovane endotelij, v žilni steni nastane vnetje in vanjo pričnejo prodirati delci holesterola ter druge škodljive snovi. V žilni steni se tako pričnejo tvoriti zadebelitve oziroma maščobne lehe in kasneje plaki, ki lahko zožijo svetlino žile ter ovirajo pretok krvi. Zaradi napredujočih bolezenskih sprememb v žilni steni se tudi mišična plast v žilni steni ne more več učinkovito sprostiti in ostaja preveč skrčena, kar spet onemogoča ali otežuje znižanje krvnega tlaka. Tako se začne ateroskleroza, ki je počasen, kroničen in napredujoč vneten proces v steni arterij povsod po telesu.

Zdravljenje arterijske hipertenzije rešuje življenja

Z zniževanjem oziroma uravnavanjem krvnega tlaka (tako z zdravili kot s spremembami življenjskega sloga) je možno zmanjšati verjetnost hudih zapletov: pojavnost možganske kapi lahko zmanjšamo za 35–40 %, pojavnost srčne kapi za 20–25 % in pojavnost srčnega popuščanja za več kot 50 %. Znižanje krvnega tlaka za zgolj 10–15 mm Hg zmanjša tveganje možganske kapi pri mlajših in starejših za več kot eno tretjino.

Merilniki krvnega tlaka

Krvni tlak merimo z manometri na pero, z živosrebrnimi manometri ali z danes najbolj razširjenimi elektronskimi merilci. Z razvojem tehnologije so merilci krvnega tlaka za domačo uporabo postali zelo kakovostni, enostavni za uporabo in cenovno dostopni. Take merilce lahko doma uporablja več družinskih članov, pri čemer je potrebno upoštevati, da ljudje z velikim obsegom nadlahti potrebujejo večjo manšeto; o tem se kaže pozanimati že ob nakupu in po potrebi kupiti dve manšeti. Poleg merilcev z manšetami za nadlaht je na voljo tudi veliko zapestnih merilcev, ki so manjši, lažji in enostavnejši za uporabo, ob tem pa tudi nekoliko manj natančni. Na zaslonu se nam praviloma izpišejo tri številke: prvi dve predstavljata sistolični in disatolični krvni tlak, tretja pa frekvenco utripa srca.

Nakup merilnika krvnega tlaka

Nakup merilnika krvnega tlaka kaže vedno opraviti v specializiranih trgovinah, kjer bomo deležni tudi strokovnega svetovanja; ne pozabimo angleškega pregovora, da nismo dovolj bogati, da bi kupovali poceni. Ogledamo si različne merilnike iz ponudbe, prednost damo znanim znamkam s tradicijo. Zahtevajmo, da nam prikažejo uporabo, ki ne sme biti preveč zapletena, ogledamo si velikost in preglednost zaslona (predvsem starejši ljudje z okvaro vida) in napravo tudi sami preizkusimo. Bolniki, ki imajo aritmijo (npr. fibrilacijo ali undulacijo atrijev), naj zahtevajo modele, ki jih motnja ritma ne zmede in bodo kljub aritmiji uspeli izmeriti krvni tlak (na navadnih merilcih se v primeru nerednega utripa na zaslonu izpiše ERR, kar pomeni error ali napako). Pozanimamo se tudi o vrsti baterijskih vložkov, kar dolgoročno lahko predstavlja pomemben strošek. Ne smemo poz-

nadaljevanje ➔

www.z nami do Zdravja.si



Dva od treh Slovencev imata povišan holesterol.

CHOLEST-EX

Za dietetično uravnavanje povišane vrednosti holesterola v krvi.

Preverjeno hitro in učinkovito znižuje holesterol!



NOVO!

Jabolko na dan prežene zdravnika vstran!

GRANAVIT

Izvleček granatnega jabolka in česna ter vitamini kompleksa B za dietetično uravnavanje srčno žilnih obolenj.

NOVO!



Za nasvet vprašajte farmacevta - 02 614 33 96. Na voljo tudi v lekarnah in specializiranih trgovinah ter na www.znamidozdravja.si.

mikro+polo
Zastopa in prodaja: MIKRO+POLO d.o.o., Zagrebška cesta 22, 2000 Maribor
T: 02 614 33 98, E: info@mikro-polo.si, I: www.znamidozdravja.si



foto: istockphoto

abiti na pogoje garancije in dostopnost servisa. Merilnik mora biti ob nakupu umerjen in povsem pripravljen za uporabo.

Domača uporaba merilnika krvnega tlaka

Priporočljivo je, da meritve krvnega tlaka izvajamo umirjeni, v mirnem prostoru in v sedečem položaju ob mizi. Merilnik naj bo približno v višini srca, roka, na kateri merimo krvni tlak, pa naj udobno počiva na podlagi. Pred meritvijo počivamo pet minut, da se umirimo. Če opravimo več zaporednih meritev, zabeležimo vse (ali njihovo povprečje). Meritve zapisujemo v beležnico ali ustrezno tabelo. Zapišemo čas meritve, med vrednost sistoličnega in diastoličnega tlaka napišemo poševnico, nato pa vejico in še meritev srčne frekvence (primer: 140/90, 65/min.). Po potrebi dodamo opombe (npr. pred zdravili, ob glavobolu, ob prsni bolečini, ...). Z zdravnikom se posvetujemo o smiselni pogostnosti in času meritev, nato pa meritve prinesemo k zdravniku ob obisku v ambulanti. Krvni tlak naj si občasno izmerijo tudi zdravi člani družine oziroma tisti, ki (zaenkrat) nimajo povišanega krvnega tlaka. ■

zdravniki svetujejo

Pasivno kajenje med nosečnostjo

Kajenje med nosečnostjo škoduje plodu. Nottinghamska univerza je objavila rezultate študij, ki so preučevale izključno učinke pasivnega kajenja na plod med nosečnostjo.

Rezultate so dobili s sistematično analizo 19 študij iz Severne Amerike, Južne Amerike, Evrope in Azije, kjer so preučevali ženske, ki same niso kadile, so bile pa izpostavljene dimu med nosečnostjo, bodisi v domačem okolju ali na delovnem mestu. Dokazali so, da pasivno kajenje poveča tveganje za mrtvorojenega otroka za 23 % in je odgovorno za 13% večje tveganje za pojav prirojenih napak. Za škodljiv učinek zadostuje že izpostavljenost cigaretnemu dimu desetih cigaret na dan. Ne ve se še natančno, ali je vzrok cigaretni dim, ki ga nosečnica vdihava kot pasivna kadilka ali je problem v škodljivem učinku kajenja na spermatogenezo pri moškem. Verjetno gre za kombinacijo obojega, zato se svetuje opustitev kajenja pred načrtovano nosečnostjo tudi moškim in skrb za čim manjšo izpostavljenost nosečnice cigaretnemu dimu.

Želite prenehati s kajenjem?

ZEROSMOKE

Avtoterapija za prenehanje odvisnosti od kajenja

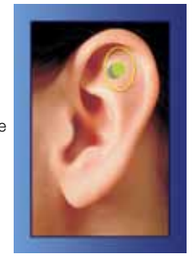
• učinkovita • varna • enostavna

Medicinski pripomoček **ZEROSMOKE** lahko kupite v prodajalnah Sanolabor in izbranih lekarnah.

Lepo darilo za vas in vaše najbližje.

DOBRA ODLOČITEV

www.bio-medico.si



Kako si pomagati pri prenehanju kajenja?

- Najpomembnejša je želja in trdna odločitev prenehati.
- Nikotinski nadomestki (obliž, žvečilni gumi, pršilo, ...) zmanjšajo željo po cigareti.
- Breznikotinska pomagala (varenicline in bupropion) zmanjšajo željo po cigareti, zmanjšajo užitek ob kajenju, zmanjšajo simptome, ki se pojavijo po prenehanju (razdražljivost, nemir, slaba koncentracija, depresija, ...).
- Biomagneti naj bi s stimulacijo akupresurnih točk na ušesu zmanjšali željo po kajenju.
- Lahko poiščete tudi strokovno pomoč osebnega zdravnika ali se priključite skupini za pomoč pri odvajanju od kajenja. *(MK)* ■

OMRON

Merilniki krvnega tlaka

diaFit®

Zastopa in prodaja: DIAFIT d.o.o., Spodnji Slemen 6, 2352 Selnica ob Dravi
T: 02/674 08 51, 02/674 08 52, E-mail: info@diafit.si, www.diafit.si



OMRON M6 Comfort

Avtomatski družinski merilnik krvnega tlaka s Comfort manšeto, ki je primerna za osebe s srednjim in velikim obsegom nadlakti in jo namestimo v dveh potezah. Napredna Intellisense® tehnologija meri krvni tlak že med napihovanjem manšete, zato je meritev hitra, udobna ter natančna. Velik LCD zaslon nam omogoča enostavno odčitavanje rezultatov in jasno prikaže morebitna opozorila pri nepravilnem merjenju. Merilnik zazna in opozori na nepravilen srčni utrip in možno aritmijo. V spomin lahko shranimo 90 meritev z možnostjo prikaza povprečne vrednosti zadnjih treh meritev. Merilnik je energijsko zelo varčen, saj z enim setom baterij opravimo kar 1500 meritev. Možen je tudi priklop na omrežje. Natančnost merilnika je klinično preverjena. Garancija je 3 leta.

PRIPOROČA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

Intelli sense

COMFORT CUFF

KLINIČNO VALIDIRAN

V soboto 7. maja bomo skupaj s Sekcijo za hipertenzijo izvajali meritve krvnega tlaka. Več o lokacijah na: www.diafit.si

Trgovina Diafit Ljubljana: Petkovškovo nabrežje 29, T: 01/431 90 40, Trgovini Diafit Maribor: Ljubljanska 1a, T: 02/330 35 52 in Ulica talcev 9, T: 02/228 64 84
Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah.

DIANATAL®

porodni gel

Olajša porod.

Varen za mamo in otroka.



- Dianatal® je prvi in edini porodni gel, ki je razvit posebej za pomoč pri vaginalnem porodu.
- V raziskavah so ugotovili, da Dianatal® skrajša drugo porodno dobo za 30 % (26 min), celotno trajanje poroda pa v povprečju skrajša za 106 minut.[1,2]
- Raziskave so pokazale, da se je ob uporabi porodnega gela Dianatal® pogostost raztrganja presredka znatno zmanjšala.[1,2]
- V kliničnih raziskavah niso poročali o nobenih neželenih učinkih ali medsebojnemu delovanju v povezavi z uporabo porodnega gela Dianatal®.
- Dianatal® lahko kupite v lekarnah in nekaterih porodnišnicah. Ne čakajte do zadnjega trenutka! Komplet Dianatal® dajte v torbo, ki ste jo pripravili za porod.
- **Pomembno:** Porodni gel Dianatal® lahko aplicirajo samo babice in zdravniki. **Pred uporabo preberite navodilo in se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.**

1. Schaub A.F. Nederlands tijdschrift voor Obstetrie & Gynaecologie, vol. 121, augustus 2008, **2.** Shaub A.F. Holzgreve W. Journal of Perinatal Medicine 36 (2008) 129–135.
Datum priprave materiala: maj 2010

GlaxoSmithKline

GSK d.o.o., Ljubljana
Knezov štradon 90
1001 Ljubljana

Tel.: (386 1) 28 02 500
Faks: (386 1) 28 02 550
www.gsk.si

Kristina Janežič, dr. med.

Pozne krvavitve

Perimenopavza

Menopavza je zadnja menstruacija v življenju ženske. Določimo jo za nazaj, potem ko eno leto ni bilo več krvavitev. V povprečju nastopi pri 51. letih, najpogosteje med 47. in 53. letom. Perimenopavza je nekajletno obdobje tik pred in eno leto po nastopu menopavze. To je obdobje pomembnih sprememb v fiziologiji in življenju ženske. Prej redni ciklusi postanejo vedno bolj neredni, dokler ne izostanejo popolnoma. Tipični simptomi so še vročinski oblivi, nihanja razpoloženja, težave s spanjem, suha nožnica. Te spremembe se ne zgodijo nenadoma, temveč se pojavijo postopno. Vzrok zanje je naravno slabljenje funkcije jajčnikov, ki izločajo vedno manj hormonov estrogena in progesterona, hormonov, ki regulirata menstruacijski ciklus.



foto: istockphoto

Zakaj postanejo krvavitve neredne?

Ciklus se v perimenopavzi spremeni. Redni mesečni ciklusi v rodni dobi so rezultat natančno reguliranih koncentracij hormonov. Te se tekom meseca spreminjajo ter sprožijo zorenje sluznice maternice, ovulacijo in menstruacijo. V perimenopavzi pa je to ravnovesje porušeno. Ovulacij je vedno manj (anovulatorni ciklusi). Sluznica se pod vplivom estrogena, ki je v relativnem presežku, debeli. Progesterona, ki sicer skrbi, da se sluznica pravilno odlušči ob koncu ciklusa, pa je premalo.

Pri ženskah v perimenopavzi imamo torej prisotno prekomerno debeljenje sluznice brez stimulusa, ki bi sprožil menstruacijo. Zaradi tega se pojavijo neredne krvavitve, obilne krvavitve in krvavi madeži.

Krvavitve so lahko zelo obilne in vodijo v slabokrvnost. Pri nekaterih ženskah lahko sicer mesečni ciklusi prenehajo kar naenkrat, pri večini pa postajajo vedno bolj neredni (s krajšimi ali daljšimi intervali).

Krvavitve so lahko šibkejše ali močnejše, trajajo dlje ali manj časa, kot ste navajene. To lahko traja mesece ali celo leta.

Zadebelitev sluznice je lahko zelo izrazita (hiperplazija), nastanejo lahko tudi polipi. Polip maternice je zadebeljena sluznica (endometrij), ki zahteva diagnostično obdelavo. Omenjene motnje lahko zaradi pretirane stimulacije sluznice, ki pa se ne odlušči pravilno, v nekaterih primerih vodijo tudi do raka maternice.

Obisk pri ginekologu

V kolikor krvavitve niso močne in ženska nima povišanega tveganja za raka maternice, ni potrebno, da so te krvavitve vzrok za skrb.

Vsekakor je potreben obisk pri ginekologu v naslednjih primerih:

- Zelo močna krvavitev, ki zahteva menjavo vložka vsako uro in traja en dan.
- Krvavitve, ki trajajo več kot dva tedna.
- Kakršnekoli krvavitve, ki se pojavijo šest mesecev po zadnji krvavitvi (izjema so ženske, ki smo jim vpeljali hormonsko nadomestno terapijo).
- Krvavitve po spolnih odnosih.

Povišano tveganje za raka maternice imajo obilne ženske, sladkorne bolnice in bolnice s povišanim krvnim tlakom. Takim ženskam v ginekološki ambulanti namenimo potrebno pozornost pri vsaki krvavitvi.

Koristno je, če ob obisku pri ginekologu s seboj prinesete dnevnik krvavitev (kdaj so nastopile, koliko dni so trajale in kako močne so bile). Spremljanje ciklusa in drugih sprememb skozi mesece bo tudi vam v pomoč, da boste lažje ocenile, kaj se z vami dogaja.

Diagnostika

Kot rečeno, večina perimenopavznih krvavitev, čeprav nerednih ali močnih, predstavlja normalen, fiziološki prehod v meno. Pri ženskah, kjer ginekolog posumi, da je razlog krvavitve drugje kot v hormonskem neravnovesju, odredi potrebne preiskave. Izključiti je potrebno predvsem maligne tvorbe.

V ginekološki ambulanti s pomočjo ***vaginalnega ultrazvoka***, ki je hitra in neboleča, čeprav lahko nekoliko neprijetna preiskava, oceni debelino sluznice. V kolikor je sluznica debela do 5 mm, ni potrebna nadaljnja diagnostična obdelava.

Če je sluznica debelejša ali pa je ultrazvočno viden polip, potem ginekolog predpiše nekajdnevno terapijo z gestageni, po menstruaciji pa kontrolni UZ. V kolikor je polip še vedno prisoten, odredi abrazijo ali histeroskopijo. Obe metodi sta lahko diagnostični in/ali terapevtski.

Abrazija ali kiretaža poteka v splošni anesteziji. Ginekolog najprej razširi maternično ustje, da lahko vstopi v maternico, nato s posebnim kovinskim inštrumentom (kireto) izpraska maternično sluznico in tkivo pošlje na histopatološko preiskavo. Patolog oceni, ali gre samo za zadebeljeno tkivo sluznice ali morebiti za predrakave ali rakave spremembe. Ker se tkivo odvzame na slepo (in zaradi potrebe po anesteziji in hospitalizaciji) se vedno manj uporablja.

Histeroskopija lahko poteka v lokalni ali splošni anesteziji. Ginekolog vstavi v maternico poseben inštrument (histeroskop); z njim si prikaže notranjost maternice, slika se povečana prenese na ekran (isti princip kot pri gastroskopiji ali kolonoskopiji). Ginekolog pogleda, ali je sluznica normalna, so prisotni polipi ali druge spremembe. S pomočjo direktne vizualizacije lahko ciljano odvzame vzorce tkiva (kar je velika prednost pred kiretažo), ki jih ravno tako pošlje na histopatološko preiskavo.

V zadnjih letih se vedno pogosteje uporablja ambulantna histeroskopija. Uporabi se zelo tanek histeroskop, ki ga lahko uvedemo v maternično votlino brez širjenja kanala materničnega vratu. Tako zaobidemo potrebo po anesteziologiji in hospitalizaciji. Histeroskopija vedno bolj nadomešča kiretažo.

Zdravljenje

Ko ginekolog natančno opredeli vzrok krvavitve, se odloči za eno od naslednjih možnosti.

Oralni kontraceptivi so zelo učinkoviti pri uravnavanju ciklusa, zmanjšajo pa tudi vročinske valove in suhost nožnice.

Ciklično predpisovanje ***gestagenov*** (Orgametril, Dabroston) se lahko uporabi, ko pacientka ne želi ali ne sme prejemati oralnih kontraceptivov. Pacientka prejema del ciklusa (ponavadi 5.–26. dan) tablete z nadomestnimi hormoni, potem terapijo prekine, s čimer se sproži menstruacija. Vmesnih krvavitev ni, ker nudijo gestageni podporo sluznici, da se ne lušči. Popularna je tudi Mirena – maternični vložek z levonorgestrelom (sintetični progestagen), ki zmanjšuje krvavitve, ima pa tudi kontraceptivno funkcijo.

Če so krvavitve kljub medikamentozni terapiji še prisotne, je treba ukrepati kirurško. Izvede se lahko ***abrazija***, kjer se odstrani zadebeljen endometrij, vendar zdravljenje ni dokončno.

Ablacija endometrija je skupni izraz za različne metode uničenja maternične sluznice in se vedno več uporablja. Poznamo kirurške (histeroskopske) metode, kjer se med histeroskopijo odstrani endometrij z električno kroglico ali zanko. To je istočasno diagnostični in terapevtski postopek, saj nam histeroskopija, kot že omenjeno v odseku o diagnostiki, omogoča natančen pregled sluznice in odvzem tkiva za histopatološko preiskavo. Vedno bolj se uveljavljajo tudi nekirurške (nehisteroskopske) metode termične ablacije, ki jih izvedemo ambulantno. Po ablaciji večina žensk krvavi malo ali nič.

V kolikor pa je na ultrazvoku vidna prekomerno zadebeljena sluznica ali polip, potem je treba opraviti eno od diagnostičnih preiskav in tkivo poslati na histopatološke preiskave.

V primeru, da gre za rakave spremembe, je indicirana odstranitev maternice (imenovana histerektomija). ■

dr. svetuje

- **Večina** nerednih ali močnih krvavitev v tem obdobju je posledica hormonskih motenj in samo fiziološki in naravni prehod v obdobje brez menstruacije, zato kljub svoji neprijetnosti niso razlog za skrb.
- **Pacientke** naj se oglasijo pri izbranem ginekologu, kot je navedeno v prispevku.
- **Perimenopavzne** krvavitve so obvladljive. Na voljo so različne metode zdravljenja – z zdravili in kirurškimi posegi.

Postanite uporabnik PZA.
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

MLADOST V ZRELIH LETIH!

Večina žensk se boji težav, ki jih prinašajo leta po 50. Vročinski izbruhi, težave s spanjem, suha koža, spremembe urinarnega trakta, osteoporoza in izguba libida, čustvene spremembe kot so razdraženost, zaskrbljenost, depresija ter nihanje razpoloženja. Zdavniki za težave v menopavzi pogosto predpišejo hormonsko terapijo, ki pa ima številne stranske učinke.

Za učinkovito blaženje težav v meni je sedaj na voljo naravna alternativa, brez stranskih učinkov, v obliki **hafesan Rdeča detelja + Izoflavoni kapsul.**

Rdeča detelja vsebuje kar štiri zdravju pomembne izoflavone ter naravne rastlinske fitoestrogene, po sestavi zelo podobne estrogenom, ki jih proizvaja naše telo. Estrogeni pri ženskah upočasnjujejo učinek staranja, saj pomagajo ohranjati trdnost kosti, skrbijo za lepo kožo ter zdravje žilnega sistema in uravnavajo nivo holesterola v krvi.



hafesan kapsule so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Brezplačen katalog in več informacij na: 01 242 84 80, www.hafesan.si

I Lucija Vrabič Dežman, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Učinkovito nad težave

Kvaliteta življenja med menopavzo

Ženske živimo vse dlje. V razvitih delih sveta je pričakovana življenjska doba 80 let in več. Zadnja menstruacija, imenovana menopavza, nastopi okrog 50. leta, tako da imamo ženske po menopavzi pred seboj še tretjino življenja. A ni pomembno zgolj to, kako dolgo živimo, pač pa tudi, kako kvalitetno.



foto: istockphoto

Klimakterične težave

Klimakterične težave lahko nastopijo že nekaj let pred menopavzo in trajajo še več let po njej. Mednje prištevamo - kot je povedano že v prispevku pred tem - motnje krvavitve in klimakterične znake: vročinski oblivi z obilnim znojenjem, pospešeno utripanje srca, nespečnost, utrujenost, razdražljivost, brezvoljnost, glavoboli.

Približno 50 % žensk nima nobenih težav, ostala polovica pa jih občuti. Vse ženske nimajo enakih težav, niti ne vseh.

Izredno moteči so vročinski oblivi. Trajajo lahko nekaj sekund do minute in se ponovijo tudi več kot 20-krat na dan, tudi ponoči. Ženske se zbujajo vroče, popolnoma preznojene, čez nekaj minut jih že zebe. Večkratno preoblačenje in neprespanost ženske izmuči, so utrujene, nerazpoložene, brez energije.

Dojemanje klimakteričnih težav

Še vedno je prisotna miselnost, da so to težave, ki same minejo, da zdravljenje ni potrebno ali celo, da je nevarno. To ne drži. Prav zdravljenje klimakteričnih simptomov je zelo učinkovito, težave odpravi ali ublaži hitro in uspešno.

Hormonsko nadomestno zdravljenje

Odločitev za zdravljenje klimakteričnih težav je individualna. Ginekologi svetujemo hormonsko nadomestno zdravljenje tistim ženskam, ki jim klimakterične težave poslabšujejo kvaliteto življenja. Prej ocenimo še splošno zdravstveno stanje ženske in morebitne zadržke za ta način zdravljenja.

Klimakterične težave in zdrav življenjski slog

Zdrav življenjski slog ima pomembno vlogo v življenju vsake ženske. To je najboljša popotnica za ohranitev zdravja, za preprečevanje bolezni, pa tudi klimakteričnih težav. Pomen vsakodnevnega gibanja pri preprečevanju bolezni srca in ožilja, debelosti in z njo povezanih kroničnih bolezni ter pri ohranjanju kostne mase in ohranjanju možganskih funkcij je že dolgo poznan.

Aktiven način življenja z ustrezno, zdravo prehrano je priporočljiv tudi za premagovanje klimakteričnih težav. Znano je namreč, da določene vrste sadja in zelenjave, predvsem stročnice (soja), vsebujejo posebne snovi (t. i fitoestrogene), ki delujejo kot hormon estrogen in učinkovito blažijo predvsem zmerne in blage klimakterične težave. Prehrana, bogata s fitoestrogeni, je dober začetek v boju proti klimakteričnim težavam.

Naravna zdravila in prehranska dopolnila

Nekatere ženske so naklonjene naravnemu zdravljenju. Prav njim je namenjeno naravno zdravilo za lajšanje klimakteričnih težav, ki ga izdelujejo iz korenike grozdnate svetilke. Rastlino so poznali že severno ameriški Indijanci, v Evropi pa jo kot zdravilo predpisujejo že več kot petdeset let. Posebej učinkovito se je izkazalo pri lajšanju čustvenih težav (čustvena labilnost, tesnobnost, razdražljivost), odlikuje pa ga tudi varna uporaba med ženskami, ki so prebolele raka na dojki.

Zdravila za to obolenje pogosto povzročajo izrazite stranske učinke, hormonskega zdravljenja pa ne smemo predpisovati.

Ženskam so na voljo tudi številna prehranska dopolnila, s katerimi so bogato založene tudi slovenske lekarne. Prehranska dopolnila v obliki tablet ali kapsul vsebujejo ustrezen priporočen odmerek fitoestrogenov. Najbolj razširjeni in preskušeni so sojini izoflavoni, ki so dostopni v različnih izdelkih tudi pri nas. V vsaki tabletki ali kapsuli je priporočen odmerek izoflavona, potrebno pa je nekajtedensko uživanje, preden se pojavijo prve izboljšave.

Sojini izoflavoni dokazano ugodno vplivajo tudi na nivo maščob v krvi in posredno prispevajo k zdravju srčno-žilnega sistema.

Nekatera prehranska dopolnila iz te skupine poleg sojinih učinkovin vsebujejo še sestavine zdravilnih rastlin, ki dodatno pomagajo pri lajšanju klimakteričnih težav.

Tudi vlažnost nožnice se po menopavzi občutno zmanjša in številnim ženskam povzroča težave. Ženske tožijo o pekočih občutkih in izcedkih iz nožnice in posledično bolečih spolnih odnosih.

Nekatere jih zaradi teh težav celo odklanjajo. Ginekologi svetujemo lokalno hormonsko zdravljenje, a veliko žensk zdravljenje s hormoni zavrača. V tem primeru si lahko pomagajo z naravnimi pripravki, ki vsebujejo vlažilne in razkuževalne učinkovine rastlinskega izvora in so prilagojene potrebam žensk v menopavzi. Ženskam so na voljo v lekarnah.

Kvaliteta naravnih izdelkov

Pri vseh prehranskih dopolnilih in naravnih pripravkih je nujno, da smo kot uporabniki zahtevni. Le tako bomo dobili ustrezen in kvaliteten izdelek.

Kontrole nad tovrstnimi izdelki ni, zato se lahko zanesemo le na uveljavljenost in dobro ime proizvajalca. Proizvajalec mora poskrbeti in jamčiti za kvaliteto izdelka (od nabave sestavin, proizvodnje, skladiščenja do končne prodaje). Proizvajalec kvalitetnega izdelka ne bo skrival izvora svojih sestavin, ampak bo poskrbel, da bosta vsebnost učinkovin in odsotnost vsakršnih škodljivih primesi (težkih kovin, strupov) jasno razvidna iz analiznega certifikata izdelka.

V lekarnah, kjer se visoko izobraženi magistri in magistre farmacije zavedajo pomembnosti neoporečnosti preparatov, pa bodo ženskam tudi ponudili samo take izdelke. ■

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

IMATE TEŽAVE?
- S SUHO IN PEKOČO NOŽNICO?
- S SRBEČIM, VZDRAŽENIM ZUNANJIM SPOLOVILOM?
- Z BOLEČIMI SPOLNIMI ODNOSI ?
- Z VROČINSKIMI OBLIVI IN RAZBIJANJEM SRCA?

FITORMIL®

NARAVNA REŠITEV ZA VSE ŽENSKE V KLIMAKTERIJU

IZDELKI Z NEVTRALNIM pH

Za vlaženje in obnavljanje vaginalne sluznice in zunanjega spolovila za vse ženske v času pred in med menopavzo ter po njej.



FITORMIL VAGINALNE GLOBULE
Uporabljamo ob srbenju spolovila, pekočem občutku, razdraženosti in bolečih spolnih odnosih, ki so posledica suhe nožnice.



FITORMIL GEL
Uporabljamo pri zmanjšanem izločanju vaginalne sluzi, še zlasti v obdobju perimenopavze in menopavze in pri suhosti zunanjega spolovila, ki povzroči draženje vaginalne sluznice.



FITORMIL OMEGA KAPSULE
Prehransko dopolnilo za ženske v menopavzi in po njej. Vsebujejo: sojine izoflavone, omega 3 nenasičene maščobne kisline, folno kislino, vitamin B6 in vitamin D, ki olajšajo vročinske oblive in razbijanje srca.

Vsi izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



EKSKLUZIVNI ZASTOPNIK ZA PROIZVODE ISTITUTO GANASSINI ZA SLOVENIJO:
pharmagea
podjetje za trženje v farmaciji in medicini d.o.o.
Ribenska cesta 10a | 4260 Bled | tel./fax.: 04 574 32 34
info@pharmagea.com | www.pharmagea.com

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

Naše čisto telo

Intimna nega in nega telesa poleti

Hygeia je v grški mitologiji boginja zdravja in danes uporabljamo izpeljanko njenega imena HIGIENA kot vedo, ki se ukvarja z vzdrževanjem ali doseganjem čim boljšega zdravja in počutja. Poletje je najtoplejše in najbujnejše obdobje leta. Naše telo in duša se odzivata na številne psiho-fizikalne dejavnike. Misel na počitnice je vedno privlačna in vabljiva, še posebno, če se nam uresniči v prekrasnih dnevih in nočeh poletnega bivanja. Pa vendar – ne pozabimo na svoje telo.



foto: istockphoto

Razgaljeni poleti

Poleti je naše telo veliko bolj razgaljeno in prav je, da poskrbimo tudi zanj tudi z estetskega vidika. Koža in kožni dodatki (lasje, nohti) predstavljajo naš največji in najvidnejši organ, preko katerega se izražajo številne zdravstvene in značajske poteze naše osebnosti. Neurejeni nohti in trda koža na stopalih nista v čast nobenemu človeku. Vzemimo si nekaj uric in uredimo nohte in stopala.

Strokovnjaki za manikuro in pedikuro

Če tega ne zmoremo sami, poiščimo strokovno pomoč (manikura, pedikura).

Na tržišču nam ponujajo številne pripomočke in kozmetične pripravke za urejanje nohtov in kože na stopalih. Trda, raskava koža na stopalih je veliko bolj grda, kot je boleča. Če je na določenih predelih (deformiranega) stopala ne odstranjujemo, lahko povzroči otiščance, ki pa so boleči! Dnevno vlaženje in piling stopal lahko prepreči začetni nastanek otiščancev. Še boljša ideja pa je nošenje udobnih čevljev.

V toplih mesecih se naša stopala zelo potijo, saj ima prav ta del telesa bistveno več žlez znojnic kot preostali deli telesa. Stopala postanejo idealno gojišče za bakterije in kaj kmalu se lahko okoli njih širi neprijeten vonj. V prid nam bo že osnovna higiena, z rednim umivanjem stopal, menjavanjem nogavic, ki naj bodo iz naravnih materialov. V toplih dnevih priporočamo nošenje odprte obutve (sandali, natikači), usnjene obutve, predvsem pa si nikar ne obuvajte vlažnih (mokrih) čevljev!





foto: istockphoto

Nežno do lepih rok in zdravih stopal



V samo nekaj minutah boste dosegli zavidljiv rezultat: **koža bo zasijala od zdravja!**

Uporabite Lopalmed **set, ker:**
- boste enostavno in učinkovito odstranili otrdelo kožo, posušene žulje in pokožnico,
- se izognete vnetjem nohtnega ležišča in tvorjenju nenaravno otrdele kože,
- z njim nežno negujete svoje dlani in stopala.

Lopalmed set poiščite v najbližji lekarni, Sanolaborju in specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki

Priporočajo dermatološko testirano! tudi za diabetike

Informacije:
info@medis-m.si,
02 460 53 87

lopalmed zdravje
Občutite razliko!



Distributer: Medis-M d.o.o., Zagrebška cesta 40, 2000 Maribor

Potenje nevarno za intimne predele

Zaradi intenzivnejšega potenja, ki je sicer izjemno pomemben dejavnik pri regulaciji temperature človeškega telesa, se tudi na koži razmnožujejo številni mikroorganizmi. Veliko mikroorganizmov s kože posledično kolonizira naše sluznice – predvsem na intimnih predelih telesa. Intimni deli telesa zahtevajo posebno nego. Kislost kože NI enaka kislosti nožnice in pri ženskah regulira nožnični pH (oznaka za kislost in bazičnost) bakterija Lactobacillus. Vsaka najmanjša sprememba pH-ja v nožnici lahko povzroči srbeče, pekoče draženje in t. i. »beli tok«, ki je za ženske še posebno moteč (čeprav navaden beli tok NI nevaren). Normalen, fiziološki pH v nožnici se lahko poruši s prekomerno uporabo alkalnih mil, zaradi stresnega načina življenja, na potovanjih, kjer nimamo osnovnih pogojev za osebno higieno (npr. treking , potovanja po eksotičnih krajih, ...), zaradi jemanja antibiotikov.

Umivanje in negovanje telesa

Kozmetična in farmacevtska industrija sta izdelali številne preparate, ki so namenjeni izključno za umivanje in negovanje intimnih delov našega telesa. Ti izdelki ne vsebujejo mila, ne dražijo sluznice in uravnavajo kislost sluznic.

Odstranjevanje dlačic prav tako prispeva k večjemu higienskemu in estetskemu videzu posameznika. DEPILACIJA pomeni odstranjevanje dlačic, ki so nad ravnijo kože in učinek traja nekaj dni (ali manj). Najpogostejša oblika depilacije je še vedno britje. EPILACIJA pomeni odstranitev celotne dlačice (nad in pod ravnijo kože), učinek je dolgotrajnejši;uporabljamo voskanje, epilatorje, odstranjevanje z laserjem, ... Veliko športnikov (kolesarji in plavalci) in ljubiteljev »gladkega«, neporaščenega telesa si redno odstranjuje celotno poraščeno površino telesa.

Vsak med nami si naj sam začrta svojo predstavo o telesu, o idealu lepote in zdravja.

NAJ BO POLETJE NAŠ ČAS IN ČAS ZA NAS! ■

Simona Oblak, foto: ProPlus

Alenka Mirt Iskra

Dobro počutje je stanje duha

»Zgodbe bolnikov me spremljajo že vrsto let. Na obrazih iščem nasmeh in žareče oči. Po tem takoj vem, pri čem sem,« nam je o ljudeh povedala novinarka in urednica oddaje Vizita in POPovih zdravnikov Alenka Mirt Iskra. Alenka je mati dveh deklic, pravkar pa piše priročnik o zdravju.



Kako zgleda vaše tipično jutro?

Jutro me najde v polnem teku. Vstanem malo po šesti, najprej pristavim za kavo, pripravim zajtrk, se uredim, potem pa iz postelj že prilezeta moji deklici, da skupaj zajtrkujemo in obvezno klepetamo. Počakam varuško Mihaelo, ki čuva našo Lino, in odpeljem Neli v šolo. Potem že hrepenim po drugi kavi s prijateljicami v službi.

Kaj vam pomeni prosti čas?

Z dvema energičnima deklicama je vedno akcija, pa čeprav smo doma. Vikend po mojem okusu je nekaj dobrega skuhati in kaj sladkega speči, potem pa se crkljati na kavču in gledati kakšen film.

Vaša mlajša hčerka je alergik. Kaj to pomeni za vas in vašo družino?

Lina je alergična na beljak, zato sva bili, dokler sem jo dojila, obe na strogi dieti. Jedilnik cele družine sem že takrat prilagodila Linini alergiji, tako da pripravljam le jedi brez jajc, kupujem izdelke, ki ne vsebujejo jajc. Zelo sem ponosna, ker pečem vse sladice brez jajc, kar ni tako enostavno. Težava nastopi le, če jemo zunaj ali smo kje na dopustu, kjer v kuhinji nimajo veliko izkušenj z alergijami. Mislim, da smo se lepo privadili, tudi Lina dobro ve, da je alergična, zato vedno vpraša, če sme jesti ali ne.

Kdaj ste nazadnje obiskali zdravnika?

Ravno včeraj, po dolgem času. Ampak je res, da ko prideš k zdravniku, si pa res kar nekam bolan.

Kaj po vašem mnenju predstavlja zdravnik danes in kaj je včasih?

Zdravnik je imel v preteklosti zelo pomembno in častitljivo vlogo, ki jo starejši še pomnijo, bil je izjemno spoštovan in ljudje so mu resnično zaupali. Danes je seveda malo drugače, čeprav mimo dejstva, da ti zdravnik v resnici lahko reši življenje, ne moremo. Meni je iskreno žal, ker imajo zdravniki, zaradi preobilice dela, tako malo časa za paciente. Pa še številne afere v zdravstvu so vrgle slabo luč na zdravništvo, kar je velika krivica do večine zdravnikov, ki delajo korektno, strokovno in z občutkom.

Ali mislite, da vedno večja informiranost ljudi o zdravstvenih stanjih zmanjšuje vlogo zdravnikov?

Večja informiranost ljudi pomeni le, da so ljudje za svoje zdravje pripravljeni več narediti, bolje skrbeti zase in ne želijo iz ambulant oditi brez odgovorov. Vloga zdravnikov bo vedno ostala enaka, pa čeprav gre za odgovore na spletnem portalu, ljudje so zanje zelo hvaležni. Zdravnik je zdravnik in tega ne more nihče omajati.

Imate recept za dobro počutje?

Dobro počutje je stanje duha, sama vsaj tako čutim. Je negovanje srca in poslušanje lastnih potreb. Če temu dodamo še sprehod in dobro hrano, skuhano doma ... je dobro počutje na dosegu roke.

Še misel za konec …

Ne odhajajte od zdravnika brez odgovorov. Vedeti morate, kaj vam sporoča in kaj se dogaja z vašim zdravjem. Pravico imate do tega. Ko boste v roke vzeli skrb zase, vam bodo drugi pri tem sledili. Ampak vem, da je to lažje reči, kot storiti. Se še učim ... ■

Obiskovalci portala **POPovi zdravniki** imajo priložnost, da vsako leto izberejo POPovega zdravnika leta, ki jim je preteklem letu najbolje svetoval, jih potolažil in pravilno usmeril. Izbor poteka tudi letos. **Glasovanje je že v teku in bo trajalo vse do 23. maja 2011**.

Maja Kolšek - Šušteršič, dr. med.

Stiska moških

Erektilna disfunkcija - pogosta motnja

O erektilni disfunkciji govorimo, kadar je erekcija nezadostna za pričetek ali dokončanje spolnega akta. Primarna erektilna disfunkcija je, ko normalne erekcije nikoli ni bilo, sekundarna pa, ko motnje nastanejo po določenem obdobju normalne erekcije.

Kako pogosta je erektilna disfunkcija?

Erektilna disfunkcija je zelo pogosta. Težave ima vsak deseti moški med 18. in 40. letom starosti ter vsak drugi po 40. letu starosti.

Kaj je vzrok zanjo?

Vzrokov za erektilno disfunkcijo je veliko. Pri primarni je vzrok večinoma organski, pri sekundarni pa organski ali psihološki.

- **Vaskularni dejavniki** (ateroskleroza, strastno kajenje),
- **endokrini vzroki** (pomanjkanje testosterona – pogosto pri starejših ali v sklopu Klinefelterjevega sindroma, hiperprolaktinemija, motnje delovanje ščitnice),
- **nevrološki vzroki** (diabetična, alkoholna ali avtonomna nevropatija, multipla skleroza, poškodbe hrbtenice ali medenice, kirurški posegi na področju medenice, ...),
- **prekomerno uživanje alkohola** (abstinenca izboljša erekcijo v 50 %),
- **zdravila** (beta blokatorji, digoksin, tiazidni diuretiki, spironolakton, antiholinergične snovi, mnogi psihofarmacevtski agensi, opioidi, antiandrogena zdravila, ...),
- **hude sistemske bolezni, psihološki vzroki**.

Med organskimi in psihološkimi vzroki lahko pogosto razlikujemo že samo na podlagi enostavnih vprašanj:

- So se simptomi pojavili nenadoma ali postopoma?
- Postopen pojav in počasno napredovanje običajno kaže na organski vzrok.
- Jemljete zdravila, kadite, uživate alkohol?
- So prisotne jutranje erekcije?

Če so prisotne jutranje erekcije in ni težav z masturbacijo, ima pa težave z erekcijo pri spolnem odnosu, gre najbrž za psihološki odnos.

Kaj lahko naredimo sami?

Priporočljiv je zdrav način življenja z zdravo prehrano in redno fizično aktivnostjo. Pomembno je tudi, da opustimo kajenje in se izogibamo alkoholnim pijačam.

Kako pomaga zdravnik?

Mlajše moške (stare 40–50 let) brez sistemskih bolezni mora obravnavati specialist urologije, zdravnik družinske medicine pa lahko uspešno zdravi starejše moške.

Za zdravljenje erektilne disfunkcije obstaja veliko možnosti. Ena od teh so tablete, ki jih lahko vzamemo v različnih časovnih intervalih pred spolnim odnosom (razlike glede na učinkovino), za učinkovanje je potreba spolna stimulacija, imajo pa tudi različno dolg čas delovanja. V določenih primerih obstajajo kontraindikacije za jemanje teh zdravil, zato se je potrebno posvetovati z zdravnikom, da ne pride do hujših neželenih učinkov. Druga je vbrizgavanje prostaglandina intrakavernozno ali v sečnico, na voljo so tudi vakuumske črpalke, hormonska terapija, ki jo redko uporabljamo, vaskularni kirurški posegi in v skrajni fazi proteze penisa.

Erektilna disfunkcija je torej pogosta motnja, ki pomembno vpliva na kvaliteto življenja, zlasti če se pojavi v nižji starosti. Za njeno zdravljenje obstaja veliko možnosti, zato o**biščite zdravnika in mu zaupajte svoje težave**, da bosta skupaj poiskala ustrezno rešitev. ■





Mostec

29. maj 2011





Vabljeni na tradicionalni dogodek

DRUŽENJE ZA ZDRAVJE

Prva zdravstvena asistenca in **Pacient** ponovno pripravljata veliko druženje za vse, ki bi želeli **brezplačno** in **hitro** izvedeti več o svojem **zdravju**.

V Mostec bomo pripeljali reševalna vozila. Vsako vozilo bo imelo svojega zdravnika specialista in zdravstvenega tehnika. Na voljo boste imeli **5-minutni** posvet ali pogovor pri kateremkoli izmed izbranih zdravnikov specialistov.

Izvajali bomo različne aktivnosti. Merili vam bomo **sladkor**, **krvni tlak**, **opravili EKG** ...

Seveda brez napotnice!

Poleg pregledov, ki jih boste obiskovalci lahko izbrali, bomo tokrat svetovali tudi glede zdrave prehrane, saj bomo gostili zdravnika, avtorja rubrike **»Zdravniki kuhajo«** v reviji **dr.**

Pripravili vam bomo nagradne igre in tekmovanja, predstavili se bodo proizvajalci »zdravih« izdelkov. Vsi udeleženci boste lahko sodelovali v žrebanju za lepe nagrade. Vse skupaj pa bo potekalo ob živi glasbi.

Z vami bodo zdravniki specialisti ...

... za bolezni srca, bolezni sklepov, bolezni prebavil, bolezni kože, bolezni živčevja, splošni zdravnik in drugi.

V primeru dežja prireditev odpade.

Več na **www.pza.si** in na **Radiu Pacient** (103,3 MHz ; 104,1 MHz; 107,4 MHz).









Aktivnosti

Mostec 2011

Na letošnjem tradicionalnem dogodku **Druženje za zdravje** bomo za vas pripravili različne aktivnosti, ki se jih boste vsi obiskovalci Mosteca lahko brezplačno udeležili.

5 minutni posvet pri specialistu
• Posvet tudi pri zobozdravniku NOVO
Medimed ambulanta s študenti medicine
• Otroci prinesite svoje medvedke, skupaj jih bomo pozdravili
Nordijska hoja z Renato Kovačič Petan
• Učenje pravilnega gibanja in raztezanja
Kuhali in predstavili bomo zdravo kuhinjo z izdelki naravne hiše *Naturhouse*
Asthma&sport:
• Dihalnica – delavnica zdravilnega dihanja
Društvo za razvoj plezalne kulture
• Prijazni inštruktorji vam bodo posredovali vse informacije o plezanju,
• hodili bomo tudi po vrvi.
Cube fitnes:
• Zaplešite z nami in **ZUMBA** inštruktorji in se prepričajte, da je Fitnes zdrav šport
Maxisport Čerin
• Vse, kar ste želeli vedeti o kolesarjenju
Farmacevt svetuje
Trampolin
Predavanja zdravnikov
Fizioterapevti

CEP, **Giga sport**, **Pacient**, **Šmarješke Toplice**, **revija »dr.«**, **Maxisport**, … in še mnogo drugih bo prispevalo nagrade za naš **BOBEN ZDRAVJA** … in vas razveselili s popusti za vse, ki se boste z nami družili.

Vabljeni

Nedelja, 29. maja 2011 **od 15h do 18h**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

PACIENT

080 8 100 www.pza.si

asist. Liljana Mervic, dr. med., spec. dermatovenerologije

Koža na soncu ovene

Pretirano izpostavljanje soncu je škodljivo

Sonce je vir vsega življenja na Zemlji. Svetloba in toplota sončnih žarkov nam omogočata preživetje. Ceno za to pa plača naša koža, ki naš organizem varuje pred številnimi škodljivimi zunanjimi vplivi, tudi pred soncem. Sončni žarki namreč kožo poškodujejo, kratkoročno in dolgoročno. Okvare kože zaradi sonca so sprva nevidne, se kopičijo, seštevajo, po mnogih letih pa postanejo vidne kot kasnejše posledice pretiranega izpostavljanja soncu.



foto: istockphoto

Staranje kože zaradi sonca

Del sončne svetlobe, ki koži najbolj škodi, je ultravijolično sevanje. To so nevidni žarki, ki jih razdelimo na UVA-, UVB- in UVC-žarke. Pravih koristi izpostavljanja soncu je pravzaprav malo. Nekaj UVB-žarkov potrebujemo zaradi tvorbe vitamina D v koži. Občasno izpostavljanje vidni svetlobi koristi dobremu psihičnemu počutju človeka, vendar tudi za te namene neposredno večurno izpostavljanje sončnim žarkom ni potrebno.

Kako se ščiti naša koža

Od fototipa kože je odvisno, kolikšno škodo bo izpostavljanje soncu koži povzročilo. Fototip kože podedujemo, pomeni pa, kako dobro je naša koža zmožna zaščititi se pred škodljivimi učinki ultravijoličnih žarkov. Pod vplivom teh žarkov se v koži tvori pigment melanin, ki kožo vsaj deloma zaščiti pred posledicami nadaljnjega izpostavljanja soncu. Pigment melanin je rjave barve, zato je koža z veliko pigmenta zagorela. Ljudje se med seboj zelo razlikujemo glede na sposobnost tvorbe zaščitnega pigmenta. Fototip 1 ima zelo slabo sposobnost tvorbe melanina, zato je koža že ob kratkem izpostavljanju soncu vedno opečena in nikoli ne porjavi, se nikoli ne zaščiti. Ljudje s fototipom 1 so zelo svetlopolti, pegasti in rdečelasi. Koža pri fototipu 2 je tudi zelo hitro opečena, vendar počasi vsaj nekoliko porjavi. Lasje in oči teh ljudi so svetli.

Zaradi relativno dobre sposobnosti tvorbe pigmenta melanina je fototip 3 manj občutljiv na sončne žarke in koža ob postopnem izpostavljanju soncu počasi porjavi. Sončna opeklina se pojavi po približno 20 do 30 minutah nezaščitenega izpostavljanja opoldanskemu poletnemu soncu. Polt je srednje svetla, lasje so rjavi ali črni, oči so svetlorjave. Ta fototip je pri nas najpogostejši. Za fototip 4 ali mediteranski tip so značilni temna polt, temni lasje in oči. Sončne opekline so redke, koža ob izpostavljanju soncu hitro porjavi in se zaščiti. Fototip kože je torej najpomembnejši pokazatelj, kako se bo koža na soncu obnašala.

Sonce največ škode povzroči pri fototipu 1 in 2. Poleg podedovane sposobnosti zaščite pred sončnimi žarki so dejavniki, ki vplivajo na okvaro kože, tudi količina in moč ultravijoličnega sevanja ter starost. Verjamemo, da je škoda, ki je povzročena v otroštvu in mladosti, najpomembnejša za razvoj kožnega raka kasneje v življenju. Ocenili so, da v prvih 18 letih življenja prejmemo 80 % vseh sončnih žarkov v življenju. Okvare kože zaradi sonca so sprva nevidne, se kopičijo, seštevajo, po mnogih letih pa se pojavijo pozne posledice pretiranega izpostavljanja soncu.

Zagorelost je v bistvu poškodba

Zagorelost je obrambni mehanizem kože na poškodbo z UV-žarki. Zaradi poškodbe kože se prične tvoriti zaščitni pigment melanin, ki vsaj delno zaščiti kožne celice pred nadaljnjo okvaro. Omejeno število okvar je naša koža sposobna popraviti, veliko pa ne. Zato



foto: istockphoto

Staranje kože zaradi sonca

zdrave zagorelosti ni. Zagorelost je vedno posledica poškodbe kože. Zdrava polt je svetla polt.

Številne bolezni so neposredno ali posredno povzročene s sončnimi žarki. Sončna opeklina je akutna poškodba kože povzročena z UVB-žarki. Opečena koža je boleča in živo rdeča, če je opeklina huda, so prisotni mehurji, kasneje pa luščenje. Opeklinam se moramo na vsak način izogibati, saj kožo trajno okvarijo, okvare pa se kopičijo in se pokažejo šele po desetletjih.

Srbeč izpuščaj, ki kvari počitnice

Fotodermatoze so nenormalne reakcije na ultravijolično svetlobo, predvsem na UVA-žarke. Najpogostejša med njimi je polimorfna fotodermatoza. Pogosto je nepravilno imenujemo »alergija na sonce«, vendar ne gre za pravo alergijo. Sončni žarki poškodujejo kožne celice, posledica te poškodbe pa je selo srbeč izpuščaj, ki so pojavi ob prvem intenzivnem izpostavljanju soncu pozno spomladi ali prve dni poletnih počitnic na morju. Izpuščaj se značilno pojavi na koži dekolteja, nadlahti in stegen, na obrazu pa skoraj nikoli. Zaradi močnega srbeža so počitnice lahko uničene. Sonce povzroči tudi fototoksični in fotoalergijski dermatitis. Običajno neškodljive snovi, ki jih nehote nanesemo na kožo (npr. rastlinski sokovi) ali zaužijemo (npr. zdravila) se pod vplivom sončnih žarkov kemijsko spremenijo in tako postanejo škodljive. Povzročijo toksično ali alergijsko reakcijo v koži. Nastane boleče ali srbeče vnetje tistih predelov kože, ki so bili izpostavljeni soncu. Poznamo tudi veliko fotosenzitivnih bolezni kože, katerih primarni vzrok ni sonce, jih pa občutno poslabša




Sončna opeklina

foto: istockphoto

ali celo sproži. Take bolezni so npr. lupus eritematozus, rozacea in herpes simpleks.

Pigmentne spremembe

Sonce je glavni krivec za nastanek številnih nenevarnih pigmentnih lezij na koži. Sončne pege se pojavijo predvsem na obrazu že v zgodnjem otroštvu pri tistih osebah, ki imajo rdečkaste ali svetle lase, svetle oči in svetlo polt (fototip 1). Pozimi zbledijo. Starostne pege ali lentigo solaris opažamo v zrelem življenjskem obdobju, na mestih, ki so bila veliko izpostavljena soncu, kot so obraz in hrbtišča rok, pa tudi tam, kjer je bila koža od sonca močno opečena, običajno na ramenih. Pozimi ne zbledijo in nas opominjajo na okvaro kože zaradi sonca. Tudi število melanocitnih nevusov ali »materinih znamenj«, ki nastajajo v otroštvu, je močno povezano z izpostavljanjem soncu v zgodnjem otroštvu.

Fotostaranje in kožni rak

Fotostaranje ali staranje zaradi sonca je počasen proces in je posledica kroničnega izpostavljanja ultravijoličnim žarkom. 80 % staranja kože je pogojenega z nekritičnim izpostavljanjem ultravijoličnim žarkom, posledice pa se pokažejo po dveh ali več desetletjih. Stopnja fotostaranja je odvisna od fototipa kože in od celokupne količine sončnih žarkov, ki jih prejmemo v življenju. Zato najizrazitejše znake staranja opazimo prav na obrazu in hrbtiščih rok, ki so najbolj izpostavljeni ultravijoličnim žarkom. Koža, postarana zaradi sonca, je suha, globoko zgubana in hrapava. Pojavijo se starostne pege in razširjene krvne žilice.

Zaradi ranljivosti že najmanjši pritisk zadostuje za poškodbo in krvavitev v kožo. Najhujša posledica pretiranega izpostavljanja soncu pa je kožni rak, katerega pojavnost močno narašča. Najpogostejša vrsta kožnega raka, izrazito povezana s sončenjem, je bazalnocelični karcinom. Na srečo je terapevtsko obvladljiv.

Tudi aktinične keratoze in ploščatocelični karcinom kože večinoma uspešno zdravimo. Melanom pa je smrtonosen, če ga ne odkrijemo zgodaj. To je najnevarnejša vrsta kožnega raka. Predvsem zaradi nekontroliranega izpostavljanja soncu pojavnost tega nevarnega raka narašča najhitreje med vsemi vrstami raka pri belcih.

Zaščita pred škodljivim delovanjem sončnega UV-sevanja preprečuje sončne opekline, fotodermatoze, pigmentne lezije na koži, fotostaranje in kožnega raka. Vse o »treh stebrih zaščite pred soncem« boste izvedeli v prihodnji številki »dr.«. ■

KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

V zdravstvenem centru Pacient opravljamo endoskopski pregled debelega črevesa - kolonoskopijo s pomočjo pomirjevalnih sredstev.

Za uporabnike PZA velja 30 % popust na sedacijo.

PACIENT Informacije in naročanje: d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Tel.: (01) 280 30 52

ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

dr. svetuje

- **Sončni žarki** kožo poškodujejo, kratkoročno in dolgoročno.
- **Zagorelost** je le obrambni mehanizem kože na poškodbo z UV-žarki.
- **80 % staranja kože** je pogojenega z nekritičnim izpostavljanjem UV-žarkom.
- **Najhujša** posledica pretiranega izpostavljanja soncu je kožni rak.
- **Pazite**, da vas sonce ne opeče.

Postanite uporabnik PZA.
Brezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si

Sončne alergije, opekline?

Malo slišimo o tem, da je morda preobčutljivost za sonce odziv tudi na premočne pripravke v nenaravnih kremah za sončenje, ki posegajo v temeljne funkcije kože. Kaj če bi ubrali drugačno pot in le podprli naravne funkcije kože?

Čedalje več ljudi ima alergijo na sonce, največkrat tudi zato, ker so alergični na močne sestavine krem z visokimi zaščitnimi faktorji. Ali gre mogoče za odziv kože na nakopičena umetna polnila v kremah, zaradi katerih koža ne zmore več opravljati svoje naloge? To svarilo ne pomeni, da pozabimo na zaščitna sredstva.

Naravna kozmetika Cosmerba je izbrala naravni negovalni pristop in upošteva temeljna načela narave. Oranžna krema Cosmerba ne naredi varovalne plasti (UV-zaščite), ker nima zaščitnega faktorja, ampak spodbudi nastajanje naravnega pigmenta, ker vsebuje naravni beta karotin. Krema koži torej pomaga s spodbujanjem njenega naravnega zaščitnega delovanja. Če se odločite za uporabo oranžne kreme Cosmerba, ki je hkrati negovalna, boste ob upoštevanju navodil dobili lepo zagorelo polt.

Priporočamo, da se z njo začnete mazati že zdaj, spomladi, da boste dobili že podlago za poletje. Ne izpostavljajte se močnim sončnim žarkom med 10. in 16. uro! **Med sončenjem ves čas opazujte kožne reakcije in temu ustrezno prilagodite čas sončenja**. Na to bodite še posebno pozorni. Če ste s sončenjem pretiravali, niste upoštevali navodila in so nastale opekline ali alergija, se takoj umaknite v senco. Namažite se z rjavo energijsko prevodno kremo Cosmerba in tonikom Cosmerba aloa vera. Oboje nanašajte na problematični predel toliko časa, dokler čutite težave – da minejo rdečica, izpuščaji oz. se koža obnovi.

Potem lahko spet uporabljate **oranžno energijsko prevodno kremo Cosmerba**.

Rjavo energijsko kremo priporočamo tudi pri brazgotinah, podplutbah, herpesu, turih, žuljih, rdečici po britju …

Oranžno energijsko prevodno kremo priporočamo:

- za zaščito pred soncem,
- kot hidratantno kremo po sončenju,
- pri osebah, ki so preobčutljive za sonce in alergične na različne kreme,
- za podaljšanje oz. ohranjanje porjavelosti še dolgo po poletju.

Z jemanjem klamatskih alg **KlamathRW®Max** naše telo razstrupimo in razkisamo ter tako še dodano pripomoremo k zmanjšani možnosti nastanka alergij. Klamatske alge **KlamathRW®Max** vsebujejo tudi klorofil, ki pripomore k dodatni porjavelosti.

Pozor! Sončne alergije, opekline?

Narava ponuja zaščito in lepo zagorelo polt!



Oranžna energijsko prevodna krema je naravna zaščita pred soncem ter omogoča hitro porjavelost, ker vsebuje naravni karotin.



Rjava energijsko prevodna krema kot negovalna krema pri sončnih alergijah, opeklinah, po depilaciji,...

Brezplačno svetovanje za vse naše izdelke - pokličite: 01 256 74 74

VI-DA Studio d.o.o., Tržaška cesta 132, Ljubljana
info@vidastudio.si

NutriMax - obogaten, patentiran izdelek s klamatskimi algami. Razkisa in razstrupi telo. Na ta način pomaga zmanjšati in/ali odpraviti alergije. Klorofil iz klamatskih mikroalg poveča porjavelost.



biološki certifikat OTCO

VI-DA STUDIO

več na: www.vidastudio.si

OGLAS

Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologije

Alergene snovi

Nenevarno, a nadležno

Alergeni so snovi v okolju, ki za večino ljudi niso nevarne in jih prenašajo brez težav. V telo vstopijo z vdihanim zrakom, skozi kožo ali preko prebavil. Največkrat nam težave povzročajo pelodi in pršica. Preobčutljivost dokažemo s kožnimi vbodnimi testi, ki jih enostavno izvedemo, so varni in dajejo hitre ter zanesljive rezultate.



foto: istockphoto



foto: istockphoto

Alergeni so lahko različne snovi:

- pršica v hišnem prahu,
- živalski epitel,
- pelodi trav, plevelov (predvsem pelin in ambrozija) in dreves (npr. breza, leska, oljka, cipresa),
- nekatere vrste hrane (npr. kravje mleko, jajca, morska hrana, žitarice, soja, arašidi, orehi, lešniki),
- strupi žuželk (predvsem čebele in ose),
- zdravila (npr. antibiotiki, analgetiki, kontrastna sredstva),
- plesni,
- kontaktni alergeni (npr. nikelj, krom v cementu in usnju, dišave, konzervansi ali druge sestavine kozmetičnih izdelkov, sestavine gume).

Kako si pri preobčutljivosti lahko pomagamo?

PRŠICA V HIŠNEM PRAHU

Pršica je mikroskopsko majhen organizem iz družine pajkov, ki se skriva v prahu in jo najdemo v vsakem prostoru. Hrani se z odmrlimi delci človeške kože. Dobro uspeva in se razmnožuje predvsem v postelji.

Druga pomembna legla pršic so preproge, sedežno pohištvo, zavese in plišaste igrače. Alergen je njihov iztrebek, ki ga najdemo tudi v hišnem prahu.

Pršic ne moremo popolnoma odstraniti iz stanovanja, lahko pa njihovo število omejimo z enostavnimi ukrepi. Zelo pomembna je uporaba posebnih prevlek za vzmetnice, ki so neprehodne za pršice. Potrebna je zaščita vseh ležišč v prostoru. Odeje in blazine naj bodo iz sintetičnih materialov (ne iz perja ali volne), ki jih lahko peremo pri 60 °C. Posteljnino zamenjamo najmanj enkrat tedensko. Iz spalnice odstranimo preproge in druge tekstilne talne obloge, zavese, oblazinjeno pohištvo in plišaste igrače. Plišaste igrače operemo pri 60 °C ali pa jih zamrznemo in nato operemo v hladni vodi.

Uporabljajmo sesalnike s posebnim filtrom za drobne delce (HEPA). Pohištvo čistimo z vlažno krpo. Relativna vlažnost zraka v prostoru naj bo pod 50 % (vsaj v spalnici). Uporaba vlažilcev zraka in parnih sesalcev ni priporočljiva (prekomerna vlaga v prostoru ustvarja ugodne pogoje za plesni in pršico). Temperatura prostorov naj ne presega 21–22 °C. Priporočljivo je tudi pogosto zračenje stanovanja.

PELODI DREVES, TRAV IN PLEVELOV

Leska začne cveteti že zelo zgodaj spomladi, breza v aprilu, maja in junija cvetijo trave, v poletnih mesecih pa pleveli.

V zraku je največ peloda v suhem, sončnem in vetrovnem vremenu, zato se v času cvetenja izogibajmo športnim dejavnostim na prostem in daljšemu zadrževanju zunaj, še posebno ob sončnih in vetrovnih dneh. Ko pridemo domov, se preoblecimo in umijmo dele telesa, ki niso bili pokriti z oblačili. Oblačil, ki smo jih nosili zunaj, ne odložimo v spalnici. Najboljši čas za zračenje stanovanja je pozno zvečer ali zgodaj zjutraj. Perila ne sušimo na prostem.

Aktualne podatke o količini peloda v zraku najdemo na strani Inštituta za varovanje zdravja (http://www.ivz.si). ■

PROTI PRŠIČNE POSTELJNE PREVLEKE
DREAM WALK
TRAJNO ODSTRANIJO PRŠICE IZ VAŠE POSTELJE



V prodajalnah
Sanolabor
Ko gre za zdravje!
in drugih medicinskih trgovinah

ECARF QUALITY TESTED
GARANCIJA
v 10 tednih
99% manj pršic

ECARF certifikat -
primernost proti alergijske tkanine
potrjuje Evropski Center za Raziskovanje Alergij

V maju podarimo
proti pršično prevleko za vzglavnik 40 x 60
ob nakupu katerekoli proti pršične prevleke DREAM WALK za vzmetnico ali odejo

PROTI PRŠIČNE POSTELJNE PREVLEKE
DREAM WALK
ZAUSTAVLJO PRŠICE
PREPREČIJO ALERGIJE

Za več informacij o pršicah, alergijah in proti pršičnih prevlekah obiščite
www.dreamwalk.si

ALERGIČNI?



WITH MINT
ALLERGY Nasaleze®

Hitra, učinkovita
zaščita pred alergijami

Nasaleze klinično dokazano:
- preprečuje seneni nahod
- ustavi kihanje in izcedek iz nosu
- varuje pred srbečimi očmi
- prinaša olajšanje pri alergijah zaradi prahu ali domačih živali

V nosu tvori tanko, a učinkovito pregrado, ki ustavi cvetni prah in druge leteče alergene.

Deluje hitro, je PREPROST IN VAREN za uporabo. Nima neželenih učinkov. Za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.

Učinkovitost potrjena
v 12 kliničnih študijah.

za 30 dni uporabe



NASALEZE je na voljo v lekarnah in na
www.naturamedica.si
Info in svetovanje po tel.: **03 56 300 22**
NaturaMedica d. o. o., www.naturamedica.si

Darja Vidmar, dr. med.



foto: istockphoto

Vnetje možganov

Klopni meningoencefalitis – cepite se!

Klopni meningoencefalitis je vnetje možganov in možganskih ovojnic, ki ga povzroča virus klopnega meningoencefalitisa. Bolezen se pojavlja sezonsko, najpogosteje od maja do oktobra. V Sloveniji letno zabeležimo okoli 200–300 obolelih. Pri nas je precepljenost proti klopnemu meningoencefalitisu nizka, okoli 10 %. Vzrok temu je najverjetneje slaba ozaveščenost prebivalstva o bolezni in možnih posledicah. Najučinkovitejša zaščita je cepljenje!

Klinična slika

Bolezen praviloma poteka v dveh fazah. Od 1 do 2 tedna po vbodu klopa se razvije prva faza, ko virus potuje po krvi. To obdobje ponavadi traja nekaj dni. Bolniki se slabo počutijo, imajo povišano telesno temperaturo, glavobol, bolečine v mišicah, lahko tudi bruhajo in imajo drisko. Sledi prost interval, ki traja od 1 do 20 dni. V drugi fazi bolezni se pojavijo znaki prizadetosti možganskih ovojnic (meningitis) in možganov (meningoencefalitis). Značilni so močno povišana telesna temperatura, glavobol, bruhanje, trd vrat, lahko tudi ohromitve mišic in različne stopnje motnje zavesti.

Bolezen v veliki večini zahteva hospitalizacijo in daljše okrevanje. Specifičnega zdravljenja ne poznamo, bolnikom lahko le lajšamo težave. Potreben je počitek, bolnik po potrebi prejme protibolečinska zdravila, zdravila proti slabosti in povišani telesni temperaturi. V primeru tresavice, težav z zbranostjo in drugih motenj zavesti dodajamo tudi zdravila, ki pomagajo pri zmanjšanju otekline možganov. Bolezen lahko pusti trajne poškodbe, npr. hude nevrološke in psihološke posledice. Smrtnost pri nas je 1%.

Cepljenje

Po navodilih Inštituta za varovanje zdravja RS je cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu obvezno za osebe, ki so pri svojem delu ali praktičnem pouku izpostavljene okužbi z virusom klopnega meningoencefalitisa.

Za vse osebe, starejše od 1 leta, ki bivajo na endemskem območju (ali predvidevajo aktivnosti na endemskem območju), pa je cepljenje priporočljivo.

Okužba s klopnim meningoencefalitisom pušča trajno naravno zaščito, zato osebe, ki so prebolele klopni meningoencefalitis, cepljenja ne potrebujejo.

Cepivo je zelo učinkovito in ima malo stranskih učinkov. V Avstriji se je s precepljenostjo prebivalstva (blizu 90%) pojavnost klopnega meningoencefalitisa sedemkrat zmanjšala.

Shema cepljenja

Osnovno cepljenje sestavljajo trije odmerki cepiva. Prva dva odmerka cepiva bolnik prejme v razmiku 1 do 3 mesecev, tretji odmerek pa sledi 9 do 12 mesecev po drugem odmerku. Kasneje so potrebni t. i. poživitveni odmerki. Prvi poživitveni odmerek naj bi bolnik dobil čez tri leta, potem pa na 3 do 5 let. V pomladnih in poletnih mesecih je možno cepljenje po t. i. hitri shemi, da se bolnik čim hitreje zaščiti. Po shemi hitrega cepljenja sledi drugi odmerek že po 14 dneh.

Cepite se lahko na Zavodu za zdravstveno varstvo ali po dogovoru pri izbranem osebnem zdravniku. ■

TEVA PLIVA

MEDICUS CUP

Izola - Portorož,
sobota, 14. maj 2011

V soboto, 14. maja bo v sklopu regate Marinada že šestič zapored potekala tudi regata v kateri se za pokale potegujejo zdravniki in doktorji medicine - **TEVA MEDICUS CUP**.
Dobili bomo torej zmagovalca regate **TEVA MEDICUS CUP - DOC ON BOARD** - najhitrejšega zdravnika.

Pomembno pravilo:
jadrnica se lahko uvrsti na tekmovanje TEVA MEDICUS CUP - DOC ON BOARD samo, če ima na krovu zdravnika.

Ob oddaji prijavnice za regato MARINADA je obvezno označiti tudi prijavo na regato TEVA MEDICUS CUP.

Ob prijavi se vplača dodatno plačilo 50 Eur/jadrnico. V znesek je vključena prijava dodatne osebe, majica, pogostitev in podelitev nagrad in vstopnica za večerni koncert. Torej kdo izmed zdravnikov si bo prijadral laskavi naziv zmagovalca in prehodni pokal bomo videli 14. maja na velikem odru portoroškega Avditorija, kjer bo vse navzoče po razglasitvi in podelitvi pokalov in nagrad zabavala legendarna hrvaška skupina **PRLJAVO KAZALIŠTE**.

Za regato Medicus Cup - Doc on Board veljajo razpis, navodila in prijavnica velike regate MARINADA.

Dodatne informacije: Burin Yachting Club, tel.: +386 1 520 18 66, fax: +386 1 520 18 50, byc@burin-club.com

www.marinada.info

Eucerin ZNANOST ZA NEGO KOŽE
elan WWW.ELANSPORTS.COM
Zala najdi.si PIKSEL HIŠA DIGITALNEGA TISKA europlakat 3 VIASAT



Marijana Vidmar Šimic, dr. med.

Tekočina za otroke

Ponudite pijačo svojemu otroku

Voda je ključnega pomena za življenje. Sestavlja okoli 55–70 % telesne mase in ima vlogo v skoraj vsaki pomembnejši funkciji telesa. Voda uravnava telesno temperaturo, prenaša hranila in kisik v celice ter odnaša odpadne snovi. Prav tako sestavlja sklepe in ščiti organe in tkiva. Brez hrane naj bi bil človek sposoben preživeti 8 tednov, brez vode le 3 dni.



foto: istockphoto

Vodo dobimo v telo iz tekočin, kot so voda, mleko, sadni sokovi, gazirane pijače in juhe. Celo hrana, kot je na primer kruh, riž, testenine in zelenjava, vsebuje nekaj vode, vendar ne dovolj.

Tekočino izgubljamo

Vsakodnevno izgubljamo tekočine s potenjem, z izdihanim zrakom, z urinom in blatom. Količina vode, ki jo izgubimo s potenjem, je odvisna od vsakaga posameznika in tudi od temperature okolja, aktivnosti in velikosti telesa. Vnos tekočine mora biti izenačen z izločanjem. Dobra hidracija pomeni vnesti toliko tekočine v telo, kolikor je telo potrebuje. Pri odraslem to pomeni 2 do 3 litre tekočine dnevno. Izrednega pomena pa je ohranjanje vodne bilance pri otrocih. Otroci pogosto pozabijo piti, ker so tako zatopljeni v igro, vendar lahko zaradi majhnega telesa zelo hitro dehidrirajo.

Pravilno odmerjanje tekočine

Koliko tekočine morajo otroci popiti, je odvisno od starosti, teže in telesne aktivnosti otroka. Vnos tekočin mora biti večji, če otrok preživi veliko časa zunaj v vročem okolju in če je bolj telesno aktiven.

Barva urina kot pokazatelj

Najboljši način kontrole otrokove hidracije je barva njegovega urina. Če je urin barve svetle limonade in se izloča v dovolj veliki količini, je otrok primerno hidriran. Če pa je urin temen, torej koncentriran in ima neprijeten vonj, je otrok najverjetneje dehidriran.

Opominjajte otroka, da mora piti večkrat na dan. Najbolje je, da pije, še preden postane žejen. Mladi športniki naj bodo dobro hidrirani že pred začetkom aktivnosti ter naj v vročih dneh naredijo med aktivnostjo čim več odmorov za pitje.

Priporočilo!

Priporočamo predvsem vodo, nesladkan zeliščni ali sadni čaj ter močno razredčen jabolčni, hruškov ali korenčkov sok (1/3 soka, 2/3 vode). Manj primerne so industrijsko pripravljene sadne pijače (gazirane in/ali sladkane), saj vsebujejo veliko sladkorja in umetnih barvil ter malo vitaminov in mineralnih snovi. Takšne pijače lahko močno prispevajo k čezmerni telesni teži in nastanku zobnega kariesa. ■

Polna življenja

Čista izvirska voda za zdrav vsakdan

Voda Zala je nevtralnega okusa in primerna za pitje v neomejenih količinah obdelave.

Naravnost

Embalirana izvirska voda Zala se ponaša z enakimi lastnostmi, kakor jih ima v svojem izvoru. Izvir Zale je pred površinskimi vplivi zaščiten z nepropustnimi plastmi gline, ob tem pa je voda obogatena tudi z minerali.



Kakovost

Izvirska voda Zala je kot prva voda v Sloveniji prejela mednarodni certifikat NSF, ki potrjuje in zagotavlja kakovost vode, pa tudi brezhibnost proizvodnih procesov in embalaže.

Zaupanje

Zala je bila prva embalirana voda na slovenskem trgu. Zato postavlja standarde. V priznani raziskavi Trusted Brand so jo potrošniki označili kot ustekleničeno vodo, ki je najbolj zaupanja vredna med slovenskimi ustekleničenimi vodami.

PIVOVARNA UNION d.d. | WWW.PIVO-UNION.SI

Vas napenja? Pogosto občutite bolečine v trebuhu? Vas muči driska? Ste pogosto zaprti?

Ste pomislili na **sindrom razdražljivega črevesa?**

Sindrom razdražljivega črevesa ni vidna bolezenska sprememba, ampak gre za funkcionalno motnjo v delovanju debelega črevesa. Spremljajo ga simptomi, kot so bolečine ali nelagodje oz. krči v predelu trebuha, napihnjenost, vetrovi, driska in/ali zaprtje. Zdravila za sindrom razdražljivega črevesa ni, simptome pa je moč blažiti.

Kaj ga povzroča

Medicina natančnega vzroka za sindrom razdražljivega črevesa ne pozna. Ena razlaga je, da mišice v črevesu delujejo prekomerno in da so živci v debelem črevesu zelo občutljivi. Treba je poudariti, da sindrom razdražljivega črevesa ne predstavlja tveganja za poškodbe debelega črevesa in ne povzroča drugih zdravstvenih težav.
S sindromom razdražljivega črevesa se spopada vsak 5. Slovenec. Prizadene lahko kogarkoli, ne glede na starost.

Kako lahko pomagamo lajšati simptome na naraven način?

1. Prehrani dodajmo vlaknine, vendar bodimo pozorni – obstajata namreč dve vrsti vlaknin, topne in netopne
Netopne vlaknine se nahajajo v otrobih. Zanje je značilno, da nase ne vežejo vode, ampak z naravnim procesom drgnjenja ob črevesno steno spodbujajo delovanje črevesa in peristaltiko. Čeprav je ta proces popolnoma naraven, pa lahko njegov učinek že tako občutljivo črevo razdraži še bolj.
Ravno nasprotno v črevesju delujejo ***topne vlaknine.*** Te vodo vežejo in zadržijo ter tako povečajo viskoznost črevesne vsebine. Topne vlaknine kot tiste v luščinah semen indijskega trpotca zato do črevesa niso agresivne, kar je za ljudi z občutljivim črevesom in pogostimi driskami zelo pomembno.

2. Prehrani dodajmo probiotike.
Številni strokovnjaki menijo, da je ohranjanje ustrezne ravni koristnih bakterij zelo pomembno za dolgoročno ohranjanje zdravja debelega črevesa. Vendar previdnost pri izbiri probiotikov ne sme biti odveč, saj vsi probiotiki niso namenjeni blaženju simptomov sindroma razdražljivega črevesa. Izbrati je treba tiste probiotike oz. njihovo mešanico, ki je preverjena in koristna za lajšanje znakov razdražljivega črevesa.

3. Prehrani dodajmo tudi prebiotike.
Prebiotiki so pravzaprav hranilo za probiotike; s prebiotiki pomagamo podaljšati življenjsko dobo koristnih bakterij in povečamo njihovo aktivnost. Zato je smiselno probiotikom dodati še prebiotike.



zdravniki svetujejo

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

Črevo

Sindrom razdražljivega črevesja

Sindrom razdražljivega črevesja je najpogostejša funkcionalna motnja in NE bolezen, ki se pojavlja vsakodnevno in pogosto. S tako imenovano funkcionalno motnjo opredelimo delovanje debelega črevesja; ko debelo črevo NE deluje popolnoma normalno. Pogosteje se pojavlja pri ženskem spolu. Vsak »sindrom« je sestavljen in bolezenskih znakov, na podlagi katerih lahko zdravniki sklepamo, da gre za leta in ne kak drugi sindrom ali celo bolezen.

Kako prepoznamo motnjo v delovanju debelega črevesja, katerega pomembna dejavnost je tudi kopičenje blata (iztrebkov)? Vodilni bolezenski znaki so **bolečine** v trebuhu in **nelagodje**, ki ga bolnik opiše kot napenjanje, povečano, moteče izločanje plinov, krče v trebuhu, zaprtje in/ali drisko, sluz v blatu.

Natančnega vzroka za sindrom razdražljivega črevesja ne poznamo. Vemo pa, da so bolnikovi živci in gladke mišice (ki pomagajo, da zaužita hrana »potuje« iz želodca skozi tanko in debelo črevo v danko) zelo občutljive na določene dražljaje; na primer, da se med hranjenjem mišice črevesja prekomerno krčijo, kar vodi v krče in drisko takoj po obroku. Oziroma se živci z bolečino odzivajo na sicer normalno raztezanje debelega črevesja, kar lahko vodi v krče. Kljub vsem neprijetnostim, ki spremljajo razdražljivo črevesje, tovrsten sindrom trajno, na dolgi rok, NE povzroča resnih okvar na črevesju in ne predstavlja tveganja za nastanek raka na debelem črevesju; za razliko od veliko hujših, vnetnih črevesnih bolezni (npr. ulcerozni kolitis in Crohnova bolezen). Bolezen je dolgotrajna, kronična, z obdobji poslabšanja in izboljšanja, neredko celo popolnoma izzveni.

Glavni »sprožilci« (NE vzroki) za motnjo so:

- HRANA. Nekateri bolniki povedo, da se jim bolezenski znaki poslabšajo, če jedo čokolado, mastno hrano, pijejo alkoholne pijače, kavo, mleko (pojavi se driska ali zaprtje), če uživajo ogljikove hidrate, sadje ali zelenjavo (pojavi se napenjanje).
- STRES. Med težavnimi, stresnimi dogodki (npr. ob skrbeh v službi, ob spremenjenem dnevnem urniku, po prepirih v družini ...) se lahko poslabšajo bolezenski znaki razdražljivega črevesja. Stres ni vzrok, je posledica!
- HORMONSKE MOTNJE. Pri ženskah opažamo dvakrat več tovrstnih težav in ženske povedo, da se stanje poslabša v obdobju menstruacije.

nadaljevanje ➔



Helena Turk, dr. med.

Laktozna intoleranca

Tegoba večine svetovnega prebivalstva

Prebavne težave po zaužitju mleka so znane že zelo dolgo. Že okoli 500 let pred našim štetjem je Hipokrat opisal prebavne težave po zaužitju mleka, ki spominjajo na laktozno intoleranco. Prvi opisi laktozne intolerance v moderni dobi pa segajo v obdobje okoli leta 1960. Takrat so z namenom izkoreninjenja lakote v državah tretjega sveta v te predele romale številne pošiljke mleka v prahu.



foto: istockphoto

- OSTALE BOLEZNI. Npr. po raznih nenadnih, kratkotrajnih driskah na potovanju se lahko poslabša oziroma se sproži sindrom razdražljivega črevesja.

Več kot polovica bolnikov je starih manj kot 35 let in pogosto opažamo družinsko nagnjenje oziroma pojavljanje. Komplikacije sindroma razdražljivega črevesja so redke, v glavnem so to hemoroidi (»zlata žila«) ali redkeje, po intenzivnih, dolgotrajnih driskah, slaba prehranjenost (podhranjenost). Seveda pa sindrom slabo vpliva na dnevno kvaliteto življenja in omejuje človekov potencialni razvoj in srečno družinsko ter poklicno življenje.

Ob obisku zdravnika morate omeniti, kakšne težave imate in kako dolgo že trajajo, kaj jih poslabša in kaj jih izboljša, kakšno je vaše blato, ...

Ne pozabite omeniti morebitnih nenadnih sprememb v načinu življenja (selitev, daljši delovnik, ločitev, ...). Omenite morebitnega družinskega člana, ki ima podobne težave, kot jih imate vi.

Zdravnik bo s pomočjo vašega **pripovedovanja**, **pregledal** in z **morebitnimi dodatnimi,** diagnostičnimi preiskavami (pregled krvi in blata na kri, sigmoidoskopije, kolonoskopije, CT trebuha, laktoznega intolerančnega testa, ...) potrdil ali ovrgel možnost diagnoze SINDROM RAZDRAŽLJIVEGA ČREVESJA. Nujno je, da izključi resnejšo bolezen!

Posebnega, specialnega zdravila za ta neprijetni sindrom nimamo. Kot sem že dejala, NE poznamo natančnega vzroka. Delovati poskušamo na zmanjšanje posameznikovih težav. Pomemben delež pri uspešnem zdravljenju igra prav bolnikova motiviranost, da spremeni prehranjevalne navade/razvade, da prične živeti zdravo (zdrav življenjski slog)

in da se zna pravilno zoperstaviti stresnemu življenju. Hrana z veliko vlakninami in več majhnih obrokov lahko bistveno prispevajo k izboljšanju. Izogibajte se hrani, ki vam povzroča težave, obenem pa ne pozabite piti dovolj tekočine (voda je najboljša!). Pri zelo hudih in trdovratnih težavah lahko zdravnik predpiše tudi antidepresive. Bodite zelo pazljivi pri uporabi odvajal (če ste zaprti). Nekateri prisegajo tudi na metode komplementarne medicine, kot so akupunktura, joga, meditacija. Nekatere študije so dokazale, da dodajanje probiotikov (t. i. dobrih bakterij!) zmanjša trebušno bolečino in napenjanje. Številne študije so še v teku.

Vsak posameznik mora sam zase (po možnosti skupaj z osebnim zdravnikom) najti najboljšo rešitev iz neprijetne množice težav s črevesjem. ■

Namesto, da bi mleko omogočilo boljšo prehranjenost sestradanega prebivalstva, so prejemniki po njegovem uživanju pogosto dobili drisko. Poničnost prejemnikov je trajala kar nekaj časa, dokler ni postalo jasno, da razlog za njihove prebavne težave vendarle ni v neustrezni pripravi oz. transportu, kar je vztrajno trdil donorski velikan. Zadrega zaradi povzročanja dodatnih neprijetnosti namesto nudenje nesebične pomoči se je postopoma polegla, raziskave pa pokazale, da dobro prenašanje mleka v odrasli dobi pravzaprav ni samoumevno.

Krivec za težave

Laktoza ali mlečni sladkor je ogljikov hidrat – disaharid, sestavljen iz glukoze in galaktoze. Največ je zaužijemo z mlekom. Cela molekula laktoze ne more prehajati iz črevesa v kri, zato se mora najprej v ozkem črevesu razcepiti na glukozo in galaktozo – enostavna sladkorja, ki lahko preideta v krvni obtok. Za cepitev laktoze je potreben encim laktaza, ki se nahaja na celicah sluznice črevesa. Kadar je omenjenega encima malo ali ga ni, je razgradnja laktoze motena – stanje se imenuje laktozna intoleranca ali motnja prebave mlečnega sladkorja. Laktozo, ki ostane nerazgrajena, pa v širokem črevesu presnovijo črevesne bakterije, pri čemer še tvorijo plini in kratkoverižne maščobne kisline, ki pospešijo črevesno peristaltiko. Dodatno pa neprebavljena laktoza sama po sebi poveča izločanje vode in elektrolitov v črevesje. Zato se že 30 minut do dve uri po zaužitju hrane, ki vsebuje laktozo, pri laktozno intolerantnih pojavijo krči, slabost, napihnjenost, vetrovi in driska.

Aktivnost encima z leti pada

Pri ljudeh (in tudi ostalih sesalcih) je aktivnost encima laktaze največja v odobju dojenja oziroma sesanja, nato pa praviloma upada, ko mleko ni več nujna sestavnina posameznikove diete. Skladno s tem »pravilom« laktozna intoleranca torej ni motnja, ampak normalno stanje – vsaj v določeni meri jo ima namreč kar 70 odstotkov svetovnega prebivalstva. Znana pa je mutacija, ki je omogočila evolucijsko prilagoditev na uživanje mleka tudi v odraslem obdobju. Koristila je zlasti populacijam, ki so se ukvarjale z živinorejo, saj so tako lahko poleg mesa izkoristile tudi mleko. Omenjena mutacija je zato razširjena zlasti med prebivalstvom Evrope in vzhodne Afrke.

Laktoza v mlečnih izdelkih

Laktoza je sestavni del mleka in nefermentiranih mlečnih izdelkov. V fermentiranih (npr. jogurt) pa večino laktoze presnovijo bakterije. Laktoze je v teh izdelkih zato manj – laktozno intolerantni jih večinoma dobro prenašajo. Laktozo kot aditiv dodajajo tudi številnim živilom (klobase, hrenovke, paštete, omake).

Zdravljenje ni zahtevno

Laktozna intoleranca ne potrebuje kliničnega diagnosticiranja. Zadošča že jasna povezava med uživanjem mleka in prebavnimi težavami. Poznamo pa nekatere metode, s katerimi lahko, če je potrebno, diagnosticiramo neprebavljanje mlečnega sladkorja. Najpogosteje uporabimo dihalni test z vodikom, kjer preiskovanec zaužije laktozo, ki jo ob morebitnem pomanjkanju laktaze presnovijo bakterije. Ob tem se sprošča plin vodik, ki ga prek pljuč izdihamo in merimo njegovo količino. Določamo pa lahko tudi porast vrednosti glukoze v krvi, ki je ob pomanjkanju laktaze ni (ker se laktoza ne razcepi na glukozo in galaktozo). Mogoča je tudi invazivna diagnostika – ko ob endoskopski preiskavi prebavil odvzamemo košček sluznice ozkega črevesa za določanje aktivnosti encima laktaze.

Piti mleko kljub vsemu?

In kakšne so možnosti, če spadamo v skupino »normalno« laktozno intolerantnih, življenja brez mleka pa si ne znamo predstavljati? Uživanje živil, ki vsebujejo laktozo, je smiselno večkrat na dan v manjših količinah. Še bolje je uživati izdelke iz fermentiranega mleka v kombinaciji z drugimi živili, saj se s tem podaljša čas stika laktoze s sluznico črevesa, kar izboljša njeno prebavo.

Če tudi to ne poteši želje po mlečnem izdelku, je treba poseči po mleku, ki mu laktozo industrijsko odvzamejo ali so jo predhodno razgradili. Laktozno intolerantnim pa so pri prebavi laktoze na voljo tudi pripravki laktaze (encima, ki razgradi laktozo), ki jih je potrebno jemati ob pričetku obroka.

Posledice neprebavljanja laktoze so lahko neprijetne. Vendar ni nikakršne potrebe, da bi bila ob današnjem védenju in industrijskih možnostih laktozna intoleranca razlog za izogibanje mleku in preostalim izdelkom, ki vsebujejo laktozo. Z mlekom brez laktoze pa so zelo zadovoljni tudi domači ljubljenčki, npr. psi in mačke (preverjeno!). ■



Renata Kovačič - Petan, diplomirana fizioterapevtka

Poškodbe mehkih tkiv

Preobremenitvene poškodbe

Lepi sončni dnevi nas kar vlečejo v naravo in seveda nas s tem »prisilijo« v gibanje. Morda smo se odločili, da vzamemo na pohod tudi nordijske palice, lahko pa smo se odločili za katero-koli drugo obliko gibanja. Toda kaj hitro se rado zgodi, da nas bolečina opozori, da je nekaj v telesu narobe. Gre za opozorilo, ki ga je potrebno upoštevati. Najpogosteje pa ravno tiste prve bolečinske znake zelo radi nekoliko potisnemo v ozadje in svoje telo še dodatno obremenimo.

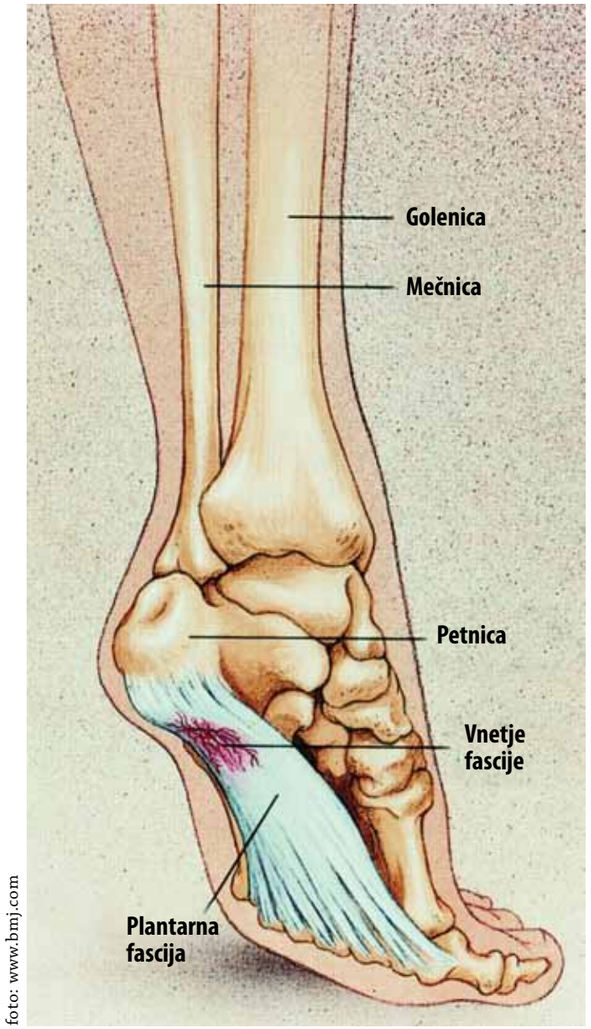


foto: www.bmj.com

Tako večina športnih poškodb nastane zaradi preobremenitev, ki so lahko akutne ali kronične oblike. S takšnimi težavami se lahko srečamo prav vsi, ki se ukvarjamo z različnimi oblikami športa. Tako rekreativci kot vrhunski športniki.

Preobremenitvene poškodbe nastanejo zaradi ponavljajočih se mikroskopskih poškodb, ki na mehkih tkivih povzročajo vnetja, sledi brazgotinjenje tkiva (degenerativne spremembe) in v najslabšem primeru lahko celo pripelje do natrganja oziroma pretrganja.

V telesu je pomembno pravilno mišično ravnovesje. Če mišice obremenjujemo in povečujemo športno obremenitev, potem moramo telesu zagotoviti tudi ustrezen počitek in seveda po vsakem naporu tudi mišice raztegniti oziroma narediti t. i. »stretching«. Če bi se pravilno in popolno raztezali, potem bi imela kot fizioterapevtka, ki se pri delu srečujem tudi z preobremenitvenimi poškodbami, zagotovo veliko manj dela.

Mišica sčasoma izgublja na prožnosti, posledica je preobremenitev mehkih tkiv in vnetje. Brez pravilnega in pravočasnega zdravljenja pa lahko akutno vnetje preide v kronično obliko, ki pa je za bolnika zelo nadležno in zahteva predvsem daljše zdravljenje.

Pri zdravljenju preobremenitvenih poškodb ima fizioterapevtsko zdravljenje veliko vlogo. Predvsem je pomembno, da ukrepamo čim hitreje in ne zanemarjamo prvih opozorilnih znakov. S tem preprečimo kronično obliko.

Najpogotejše oblike poškodb mehkih tkiv na spodnjih okončinah:

1. AHILARNI TENDINITIS (VNETJE AHILOVE TETIVE)

Atleti, tekači in pohodniki imajo pogosto težave z otekanjem okoli Ahilove tetive, ki se pojavi zaradi prekomernega draženja kitne ovojnice. Bolečina se najpogosteje pojavlja na začetku hoje ali teka in se povrne po vmesni prekinitvi. Lahko se pojavlja kot jutranja bolečina, ki po ogrevanju mine. Bolečina se najpogosteje pojavlja približno 4 cm nad petnico. Pomemben je pravočasen začetek zdravljenja, saj lahko sčasoma nastane degenerirana kita, ki je polna vozličev.

Če začnemo z zdravljenjem v akutni fazi, se bolezen ozdravi v približno šestih tednih. Tu igra zgodnja fizioterapija veliko vlogo. V prvi fazi je pomemben počitek, hlajenje, kompresija, nekoliko dvignjena spodnja okončina in jemanje nesteroidnih antirevmatikov (odločitev zdravnika). Fizioterapevtsko zdravljenje vključuje terapije z ultrazvokom, laserjem ter manualnimi tehnikami (prečna frikcija kite). V kasnejši fazi sledi program raztezanja. Pozorni moramo biti na obutev, ki lahko bolniku nudi preslabo bočno oporo in ima premehko peto ter dopušča pregloboko ugrezanje pete.

Če z zdravljenjem začnemo prepozno, lahko poteka zdravljenje 9 mesecev in več.

Pretrganje Ahilove tetive je posledica počasnega napredovanja vnetja tetive, ki sčasoma postane neelastična in poči. Najpogosteje se zgodi pri športih, kjer je potrebno hitro in močno raztezanje tetive (badminton, nogomet, tenis, košarka). Bolnik zasliši »pok« za seboj, nenadno začuti ostro bolečino v predelu Ahilove tetive in ni več sposoben hoditi. Zdravljenje je lahko konzervativno ali operativno.

2. PLANTARNI FASCIITIS ALI »BOLEČA« PETA

Gre za bolečo in nadležno težavo na spodnjem delu pete, ki posledično omejuje gibljivost gležnja. Bolečina je najhujša zjutraj pred začetkom hoje ali po daljšem premoru. Težava lahko nastopi spontano, lahko pa jo povzroča nenadno povečanje športnih aktivnosti (obremenitev med vikendom) ali pa neprimerna obutev (preslaba opora stopalnemu loku in slab oprijem pete). Tudi prekratka Ahilova tetiva je lahko vzrok za težavo. Na rentgenskem posnetku se vidi t. i. »trn«.

Zdravljenje je odvisno od vzroka nastanka težav (prenehati moramo z velikimi športnimi obremenitvami, nositi moramo kakovostno športno obutev). V zgodnji fazi je pomemben počitek in jemanje nesteroidnih antirevmatikov (odločitev zdravnika). Bolniku svetujemo nošenje ortoze za petnico, ki zmanjša udarce na peto in preprečuje razlezenje maščobnih blazinic na peti (učinkovitejše blaženje udarcev).

Bolnika naučimo terapije z ledom. Pričnemo zdravljenje s terapevtskim ultrazvokom (možnost kombinacije z lasersko terapijo) ali z udarnimi globinskimi valovi (ESWT). Bolnik mora začeti izvajati redno raztezanje (8–12 tednov).

Prijavite se na brezplačno uro
Nordijske hoje z diplomirano fizioterapevtko
Renato Kovačič Petan!
Več na strani 27.

3. VNETJE RETRO-CALCANEARNE BURZE

Gre za vnetje burze – sluzne vrečke med kožo in Ahilovo tetivo ter tetivo in zgornjim robom petnice. V akutni fazi je potreben počitek in hlajenje z ledom ter uporaba obutve z peto (najmanj 1 cm), saj s tem razbremenimo pritisk na burzi.

Vsekakor je preventiva veliko boljša in cenejša v primerjavi s kurativnim zdravljenjem, ki je pogosto zelo dolgotrajno in potrebuje veliko potrpežljivosti in vztrajnosti, tako s strani bolnika kot fizioterapevta.

Tako kot pri vsaki stvari je tudi pri naši rekreaciji ali športu potrebna zmernost in postopnost. Nikoli ne pozabimo na začetno ogrevanje in na koncu na raztezne vaje.

Če se pojavi bolečina, je znak, da nekaj v telesu ne deluje pravilno in potrebuje strokovno pomoč.

Želim vam čim manj bolečih opozoril in ne pozabite tudi na nasmeh, ki vam bo polepšal dan. ■

Urinska inkontinenca
po porodu, po operaciji prostate, v menopavzi....



Nove terapevtske tehnike, ki ne zahtevajo slačenja in neprijetnega vstavljanja elektrod.

- Neocontrol magnetna stimulacija
- Aktivni trening z novo biofeedback tehnologijo
- Individualen trening mišic medeničnega dna
- Biresonanca

FIZIOTERAPIJA
GROSUPLJE

Fizioterapija Grosuplje d.o.o.
Brezje pri Grosupljem 70, 1290 Grosuplje
tel.: 01 7863 135
www.fizioterapija-grosuplje.si

AMBULANTA ZA BOLEZNI LEDVIC

Preglede opravlja specialist nefrolog.

Uporabnikom Prve zdravstvene asistence nudimo 10 % popusta.

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

VOZNIKI IN ŠPORTNIKI

Obvezni zdravniški pregled za voznike lahko opravite na kliniki Pacient.

Uporabniki PZA imajo v specialistični ambulanti za Medicino dela, prometa in športa na vse preglede 10 % popusta.

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

Matjaž Plausteiner, dr. dent. med.

Belo ni vedno zdravo

Lepi zobje niso vedno tudi zdravi zobje

Pogosto je glavni vzrok za obisk zobozdravnika bolečina ali kakršnakoli druga subjektivna težava, ki jo človek zazna, zaradi česar postane terapija dolgotrajnejša in v nekaterih primerih žal tudi bolj obsežna in zapletena. Torej kdaj k zobozdravniku na pregled?

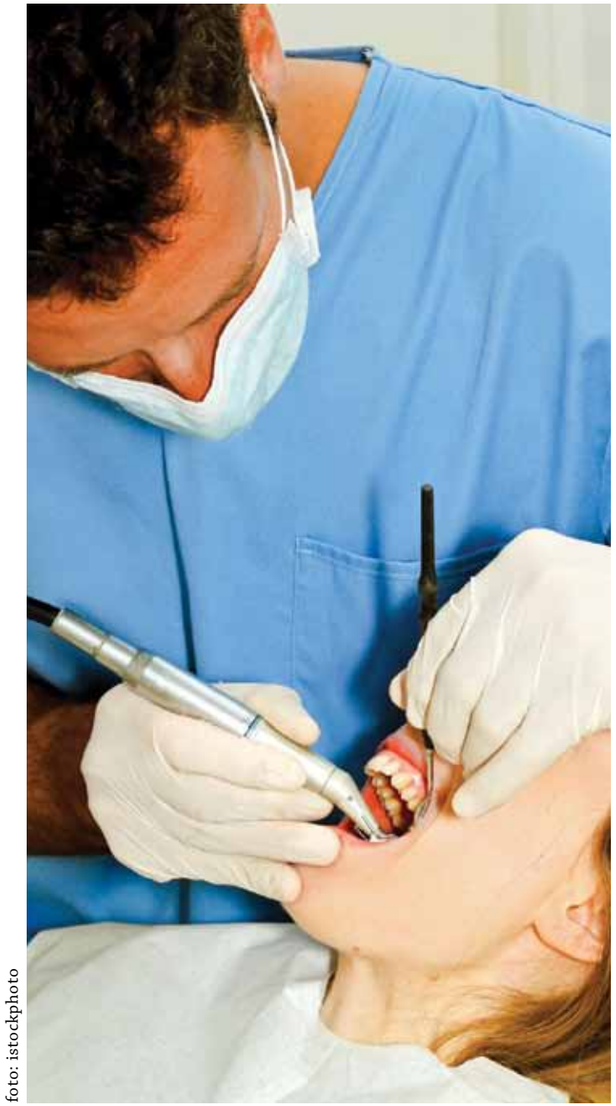


foto: istockphoto

Koliko ljudi poznate, ki so nad mislijo o obisku zobozdravnika prešerne volje in se le-tega veselijo? Mislim, da je tovrstnih ljudi bore malo, in kot pri vseh obiskih zdravnika, se boste glede obiska zobozdravnika najverjetneje strinjali z rekom »manj se vidimo, raje se imamo«.

Pa se vrnimo raje k povodu za nastanek tega članka. Oskrba na zobozdravniškem stolu je mnogokrat osredotočena na odpravo akutnih težav, zaradi česar lahko pride do težav še na katerem izmed preostalih elementov stomatognatnega sistema, kar posledično vodi v začaran krog simptomatskega zdravljenja.

Povsem običajno je, da se ljudje redko odločamo za preventivne preglede, vendar vas bom s tem prispevkom v nadaljevanju poskusil prepričati o dejstvu, kako zelo je preventiva pomembna.

Kaj so parodontalna obolenja

Zdrava obzobna tkiva so morda eden izmed najpomembnejših in hkrati največkrat zapostavljenih elementov zdravja ustne votline. Krvavenje dlesni pri običajnem ščetkanju velja zahvaljujoč mnogim proizvajalcem pripomočkov za izvajanje oralne higiene v večini slovenskih gospodinjstev za alarmantno stanje oziroma upravičen vzrok za skrb. Krvavenje dlesni je pokazatelj vnetnega procesa, ki ima lahko v hujših oblikah za posledico propad parodontalnih tkiv s posledičnim izpadom oz. ekstrakcijo majavih zob, ki so sicer popolnoma zdravi.

Kot vsaka bolezen tudi bolezen obzobnih tkiv poteka v fazah, med katerimi so začetne oblike ozdravljive. Indikator stopnje prizadetosti obzobnih tkiv je tako imenovana globina sondiranja ob vsakem zobu, ki ob propadu obzobnih tkiv presega fiziološke vrednosti.

Redne kontrole pri zobozdravniku ter redno čiščenje trdih in mehkih zobnih oblog sta najbolj efektivni in hkrati najmanj zapleteni metodi za preprečevanje težjih oblik parodontalne bolezni.

Ko zaboli, je velikokrat že prepozno

Kadar je govora o zobni gnilobi (t. i. kariesu) se mnogokrat srečamo z zmotnim prepričanjem, da zob, ki ne boli, ne more biti gnil. Kariozni proces se najpogosteje prične na enem izmed predilekcijskih mest, pod starimi zalivkami, nenatančnimi protetičnimi izdelki in povsod tam, kjer je dovolj dobro retencijsko mesto za ostanke hrane in posledično bakterijsko razgradnjo le-te. Ko zobna gniloba doseže zadostno globino, se pojavijo prvi simptomi in v takih primerih je zobozdravnik čez čas mnogokrat primoran opraviti še t. i. endodontsko zdravljenje koreninskih kanalov.

Prav tako pa se za »re-treatment« oziroma ponovitev endodontskega zdravljenja odločamo v primerih, ko je zob neprimerno zdravljen



foto: istockphoto

ali pa kljub zdravljenju nad njegovim apeksom perzistira periapikalni proces.

Z rednimi in natančnimi pregledi ter ob pomoči rentgenskih posnetkov se možnost dovolj zgodnjega odkritja kariozne lezije znatno poveča. Torej predolgo čakanje lahko vodi v hitro poslabšanje stanja in posledično bolj kompleksno zdravljenje.

Ko je temelj zdrav, lahko razmišljamo o estetiki

Protetična oskrba ter nadomeščanje manjkajočih zob je zadnji v seriji postopkov, ki si sledijo, kadar govorimo o celoviti oskrbi pacientovih ust. S pomočjo sodobne tehnologije ter ob skokovitem napredku implantološke oskrbe brezzobe čeljusti, nam danes uspeva reševati še tako zapletene ter v preteklosti brezupne klinične statuse.

Inetrdisciplinarno povezovanje s strokovnjaki s področja oralne kirurgije ter z brezkompromisno natančnostjo je dandanes omogočena popolna oskrba velike večine stanj v ustni votlini. Oralno-kirurški posegi so nepogrešljivi element stomatološke oskrbe in mnogokrat omogočijo rešitev stanj, ki imajo sicer brezupno prognozo. ■

dr. svetuje

- **Redni kontrolni** pregledi vsaj dvakrat letno.
- **Enkrat letno** odstranjevanje trdih in mehkih zobnih oblog pri ljudeh brez povečane tveganosti za napredovalno parodontalno bolezen.
- **Ob povečanih** globinah sondiranja odločanje za temeljitejše postopke čiščenja parodontalnih žepov.
- **Zamenjava** zalivk, pri katerih je ob kliničnem pregledu ugotovljena neustreznost.
- **Ponovitev** endodontskega zdravljenja pri zobeh, kjer je le-to neprimerno (nujna rentgenska diagnostika).

Postanite uporabnik PZA.
rezplačna številka: 080 8 100 ali www.pza.si



DECAPINOL®

NOVA TEHNOLOGIJA
ZA OBVLADOVANJE VNETIH DLESNI IN ZOBNIH OBLOG

DECAPINOL® vsebuje delmopinol - molekulo, ki je bila razvita za boj proti bakterijskim biofilmom in na kompleksen način preprečuje nastanek zobnih oblog, ki vodijo v vnetja dlesni in parodontalno bolezen.



DECAPINOL® gel uporabljamo pri **vnetih dlesnih.** Deluje kot »tekoča obveza«, ki zmanjša krvavitev dlesni, olajša lokalno bolečino in pospeši naravne procese zdravljenja majhnih ran in poškodb.



DECAPINOL® ustno vodo predstavlja **dodatno pomoč pri običajni ustni higieni.** Pomaga pri odstranjevanju že nastalih zobnih oblog ter preprečuje njihovo ponovno nabiranje na zobeh in dlesnih.

Preprečevanje nalaganja zobnih oblog in zdravljenje vnetih dlesni je ključno za ohranjanje zob – zdravih in lepih!

SINCLAIR

PROIZVAJALEC: SINCLAIR PHARMA SRL, VIALE RESTELLI 29, 20124 MILANO, ITALIJA
Pred uporabo preberite priloženo navodilo.
Dodatne informacije: info@decapinol.si

WWW.DECAPINOL.SI

Zobna ambulanta PACIENT



Klinika Pacient 9. maja 2011 svoja vrata odpira prvi ZOBNI AMBULANTI PACIENT. V abmulanti bomo posege opravljali s sadacijo, torej brez bolečin.

Pokriti še enega izmed poslednjih elementov zdravja je bilo glavno vodilo za ustanovitev nove ambulante v sklopu klinike Pacient, ki tako odpira svoja vrata na Savski cesti 3 v Ljubljani.

Z uporabo sodobnih materialov in tehnik, bomo odpravili Vaše morebitne težave ali pa zgolj polepšali Vaš nasmeh.

Sistematska oskrba bo omogočila, da bodo Vaši obiski v prihodnosti zgolj kontrolne narave. S pomočjo konzervativnega zdravljenja bomo namreč poizkušali ohraniti vaše zobe lepe in predvsem zdrave.

V sodelovanju s specialistom maksilofacialne in oralne kirurgije bomo omogočili rešitev še tako zapletenih zobnih statusov ter z uporabo implantološke oskrbe lahko celo naredili konec nošenju marsikatere zobne proteze.

Vedno bolj razvit segment v dentalni medicini je ti. Estetska stomatologija, ki postavlja v ospredje ideal popolnih linij in razmerij in ZOBNA AMBULANTA PACIENT bo ob tesnem sodelovanju z zobnim laboratorijem izpolnjevala najvišje estetske zahteve.

Naša ambulanta pa bo v prihodnje poskrbela tudi za vse tiste, ki strahu pred zobozdravnikom niso uspeli premagati vendar nujno potrebujejo ali si želijo oskrbe svojih zob. Odpiramo namreč eno redkih ambulant v tem delu Evrope, v kateri bomo v sodelovanju s specialistom anesteziologije, bolniku omogočili popolnoma brezzbolečinski poseg – delo v sedaciji. Sedacije se največkrat poslužujemo pri otrocih, ki pogosto trpijo za tako imenovanim patološkim strahom oziroma pri vseh tistih ljudeh, ki so potrebni obsežnejše oskrbe.

Ambulanta bo sprva obratovala od **ponedeljka do sobote, med 7 in 20 uro** naročanje pa bo standardizirano preko naše centralne številke 01 / 280 30 52.

Pokličite ter si zagotovite svoj termin. Z veseljem Vam bomo svetovali in prilagodili oskrbo Vašim željam in potrebam.

KJE SMO

Zobna ambulanta PACIENT
Savska cesta 3
1000 Ljubljana

OBRATOVANJE

Ambulanta bo sprva obratovala
od ponedeljka do sobote:
med 7 in 20 uro.

Informacije in naročanje:

Tel.: 01 / 280 30 52
ambulanta@pacient.si, www.pacient.si

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

Zdravniki kuhajo

Spomladanska mineštra

Mnogi pomlad stežka pričakajo predvsem zaradi pomanjkanja sveže zelenjave med zimskim časom. Spomladi zelo teknejo pretežno zelenjavne mineštre, nenazadnje tudi zato, da si odpočijemo od težke zimske hrane.



foto: istockphoto

Pri mineštrah – kot pri ostalih jedeh na žlico – so količine povsem orientacijske in prepuščene vsakemu posamezniku (ter seveda vrsti in količini zelenjave, ki jo imamo na voljo).

ZA 3 OSEBE POTREBUJEMO:

- **eno** srednje debelo čebulo,
- **30 dag** piščanca (belo, temno ali mešano, vendar brez kosti in kože),
- **srednje** velik por,
- **dva** manjša mlada korenčka,
- **manjšo** bučko,
- **majhno** glavico mlade cvetače,
- **10 dag** mladega graha,
- **dve** manjši »gnezdi« srednje širokih rezancev (cca. 5 dag), nalomljenih na krpice,
- **olje**, žličko suhega majarona, sol, koncentrat zelenjavne jušne osnove (ali jušno kocko).

Čebulo najprej zasteklimo na belem olju, dodamo na manjše kose narezanega piščanca in hitro prepražimo, solimo po okusu. Dodamo na koleščke narezan por, bučko na polmesece (torej koleščke še na polovico), grobo naribano korenje, na roko drobno nalomljeno cvetačo in počasi pražimo. Ko se zelenjava dovolj zmehča (najbolje se to vidi pri poru, ki »pade skupaj«, kar običajno traja slabih 10 minut), zalijemo z vodo (količina je stvar okusa; mineštre so praviloma gostejše, mnogim bolj prijajo redke juhe), zavremo, dodamo še grah, rezance, suh majaron (lahko tudi ščepec origana) in žlico koncentrata zelenjavne jušne osnove (lahko tudi zelenjavno jušno kocko, vendar so naravni koncentrati praviloma boljši). Počasi kuhamo še 15–20 minut, da se krpice testenin in grah zmehčajo. Tako, jed je nared.

Mineštre so praviloma malo sladkaste, prav nič pa ni narobe, če proti koncu kuhanja juho zakisamo s kozarcem belega vina (ki mora imeti precej kisline, v ta namen se najbolje obnese poceni Malvazija).

Tako juho zlahka povsem spremenimo; če namesto cvetače uporabimo rdečo ali rumeno papriko ter dodamo paradižnik (v tem primeru zelo priporočam zgoraj omenjeno zakisanje z vinom in pa malo sveže bazilike) ter namesto graha uporabimo fižol (bel, rdeč ali rjav, lahko seveda tudi mešan) ali čičeriko, bo končni rezultat – kljub skoraj enakim sestavinam – imel popolnoma drugačen tako videz kot okus.

Mineštra je vsekakor dovolj bogata, da jo s kruhom lahko postrežemo kot glavno jed. Tudi zapisani mineštri – tako kot obaram – kot priloga namesto kruha zelo ustrezajo ajdovi žganci (ki naj vsekakor bodo zabeljeni, vendar v ta namen povsem zadošča na drobno nasekljana zlato prepražena čebula, ocvirki so odveč). Da kosilo vseeno ne bo preveč špartansko, za posladek po mineštri neznansko prijajo sladki štruklji (sirovi, orehovi ali ajdovi).

DOBER TEK! ■

dr. odgovarja

Kolonoskopija brez bolečin

Vaše vprašanje:

Pozdravljeni,

Pozdravljeni. Ime mi je Miha, star sem 52 let. Sicer sem zdrav in nimam posebnih zdravstvenih težav. Pred leti sem bil operiran zaradi žolčnih kamnov, sedaj v zvezi s tem nimam nikakršnih težav. Imam pa eno vprašanje. Pred dvema letoma je bila moja mama zdravljena zaradi raka na debelem črevesju. Po sprva uspešni operaciji in prestani kemoterapiji je žal lansko leto umrla. Osebni zdravnik mi je ob zadnjem pregledu svetoval naj grem na črevesno preiskavo – kolonoskopijo. Ker se preiskave bojim, sosed mi je povedal, da je zelo boleča, vas sprašujem kaj menite vi? Ali je preiskava zame res potrebna in smiselna?



ODGOVARJA
VITO VIDMAR, DR. MED., SPECIALIST INTERNIST GASTROENTEROLOG:

Spoštovani gospod Miha. Polipoidne in rakave formacije v predelu širokega črevesa so v pomembnem deležu vezane na družinsko predispozicijo. Na državnem nivoju in v nekaterih drugih zdravstvenih ustanovah potekajo preventivni pregledi, ki so namenjeni hitremu odkrivanju predrakavih in rakavih sprememb širokega črevesa, z namenom čim hitrejšega in ustreznega zdravljenja. Pri teh preventivnih presejalnih programih se ugotavlja prisotnost okultne (prikrite) krvavitve v vzorcu blata.

Kot pravite, nimate posebnih težav, vendar pa vas družinska obremenitev nekako uvršča v skupino ljudi, pri katerih je potrebno (brez presejalnih programov) opraviti endoskopski pregled širokega črevesja, t. i. kolonoskopijo. Tudi opravljena holecistektomija (odstranitev žolčnika) nekoliko povečuje stopnjo tveganja za razvoj tovrstnih bolezni v črevesju. Pri tej preiskavi (kolonoskopiji) se s posebnim aparatom, ki ima na svojem koncu vgrajeno kamero, pod skrbno kontrolo očesa pregleda celotna sluznica širokega črevesa. V primeru najdbe polipov se ob preiskavi opravi tudi elektroresekcijo polipov in se jih pošlje na histopatološki pregled. Preiskava ob novejši tehniki danes ni več tako zelo boleča, največkrat poteka zelo umirjeno, povprečno traja približno 20 minut. V nekaterih zdravstvenih centrih lahko opravite pregled tudi v t. i. analgosedaciji, kjer preiskava poteka skoraj popolnoma brez bolečin.

Svetujem vam, da obiščete vašega izbranega zdravnika, ki naj vas napoti v ustrezno zdravstveno ustanovo, kjer boste opravili potrebno preiskavo.

vprašajte nas

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

novice

Kompresijske športne nogavice CEP za tek in rekreacijo



Raziskave so pokazale, da pritisk na arterije ob uporabi kompresijskih športnih nogavic CEP (12-18mmHg) povzroči, da se notranje stene arterij razširijo. Zato se pretok krvi (več kisika v mišicah) med aktivnostjo poveča za 40 % in med mirovanjem za 30 %. Zaradi teh dejstev vam pri športnih aktivnostih priporočamo nošenje športnih kompresijskih nogavic CEP.

Nogavice CEP za tek in rekreacijo nemškega proizvajalca Medi vam zagotavljajo: boljšo prekrvavitev nog, večji dotok kisika v mišice na nogah, manj mišičnih krčev, hitrejše sproščanje mišic, učinkovitejšo regeneracijo, hitrejšo razgradnjo laktata, več energije za nadaljnje aktivnosti.

Nogavice CEP krepijo vezi in sklepe ter povečajo vašo stabilnost med športno aktivnostjo, so izredno udobne, preprečujejo nastanek žuljev, se ne gubajo in ne zdrsavajo. Namenjene so vsem športnikom in tudi rekreativcem ter pohodnikom za hitrejšo regeneracijo.

Kompresijske nogavice CEP so na voljo v štirih barvah: bela, črna, pink in zelena. Treking model je na voljo v sivi barvi. Sestava nogavic CEP: 85 % poliamid, 15 % elastan.

ZA BOLJŠE SPOLNO ŽIVLJENJE!

Perujski Indijanci so že davno poznali skrivnosti naravnih afrodiziakov, ki poskrbijo za užitek tako moškega kot ženske. Pri nas je zdaj na voljo naravni afrodiziak v obliki hafesan Aphrodisan kapsul. Vsebuje skrbno izbrane naravne učinkovine po starodavnih receptih perujskih Indijancev.

Hafesan Aphrodisan za moške
Kapsule dokazano in na naraven način povečujejo vašo seksualno moč in vas napolnijo z energijo.

Hafesan Aphrodisan za ženske
Kapsule ponovno zanetijo vašo strast in ohranjajo mladost.

- **za povečevanje spolnega poželenja**
- **za boljšo koncentracijo in spomin**
- **za krepitev moškosti**

Pozitivni učinki se pokažejo tudi ob redni uporabi, saj izboljšujejo koncentracijo in spomin ter delujejo kot poživilo brez neželenih učinkov.



Hafesan kapsule so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Odvajanje od kajenja *z lasersko terapijo*

Številne znanstvene študije po svetu so dokazale, da je nizkofrekvenčna laser terapija nadpovprečno učinkovita metoda pri odvajanju od kajenja. Laserska metoda odvajanja od kajenja, ki je nastala v Nemčiji, je prisotna v 15 državah sveta in so sedaj na voljo tudi v Sloveniji. Nekatere zdravstvene zavarovalnice, na primer na Nizozemskem, omenjeno metodo celo subvencionirajo.

Med 45-minutno nebolečo, sproščujočo terapijo s posebno lasersko napravo spodbujamo akupunkturne točke na ušesu, ki so tesno povezane z zasvojenostjo s kajenjem, ter tako preprečujemo negativne stranske učinke, ki se pojavijo ob prenehanju kajenja. **Cilj terapije** je zmanjšanje napetosti in nervoze, izboljšatnje prekrvavitve, ustvarjenje globokega občutka olajšanja in sprostitve, ter predvsem zmanjšanje želje po nikotinu.

Naročite se lahko prek spleta na **www.facilitas.net/sl**, po e-pošti **info@facilitas.net** ali po telefonu **031 640 434**.

Želite opustiti kajenje? Nič lažjega!



Opustite kajenje s pomočjo laser terapije, v samo 90 minutah!

Tel. +386 31 640434
e-mail: ljubljana@facilitas.net
www.facilitas.net/sl

Nagradna križanka



| | | |

SLO

KR PREVERI

...ceno avto zavarovanja GENERALI in sodeluj v NAGRADNI IGRI!

VSAK DAN avtomobilsko zavarovanje GRATIS

glavna nagrada 15.000 EUR

NAGRADNA IGRA POTEKA OD 19.4. DO 19.7.2011

V nagradni igri lahko sodelujejo vse fizične osebe, ki v tem času naredijo informativni izračun ali sklenejo zavarovanje svojega osebnega vozila – prek brezplačne telefonske številke 080 70 77, na spletu (www.generali.si), v poslovalnicah zavarovalnice Generali d.d. ter pri pooblaščenih pogodbenih partnerjih.
Izmed sodelujočih bo vsak dan izžreban dobitnik brezplačnega obveznega avto zavarovanja (AO), ob koncu akcije pa bomo podelili tudi glavno nagrado 15.000 EUR. Več o nagradni igri na **www.generali.si.**

Brezplačni telefon
080 70 77

www.generali.si

GENERALI GROUP

GENERALI
Zavarovalnica