

# dr.

revija za aktualna zdravstvena vprašanja

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

30
brezplačnik junij 11

tema meseca

## Spolnost

zdravniki svetujejo

## Urinska inkontinenca

intervju

## asist. mag. Tomaž Silvester,

dr. med., spec. ortoped in travmatolog

# Čarovnija zobnih vsadkov

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




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

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

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

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




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

**Tina Fabjan dr. dent. med.**




# Kazalo

**4** *intervju*

asist. mag. Tomaž Silvester,
dr. med., spec. ortoped in travmatolog

**8** *tema meseca*

Spolnost

**12** *ginekologija*

Zamolčana bolezen

**14** *zdravniki svetujejo*

Erektilna disfunkcija

**20** *dermatologija*

Dan boja proti melanomu

**22** *zdravniki svetujejo*

Poletna vročina

**24** *naš gost*

Martin Čokl

**26** *PZA*

Druženje za zdravje

**29** *zdravniki svetujejo*

Urinska inkontinenca

**32** *zdravniki svetujejo*

Motnje hranjenja

**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

# Zdravo v 103. poletje!

*Le še nekaj šolskih dni nas loči od težko pričakovanega poletno-počitniškega obdobja, ki predstavlja našim otrokom, pa tudi staršem, najlepši čas v letu. To je čas sprostitve in veselja. Čas, ko imamo priložnost krepiti vezi v krogu svojih najbližjih. Čas za spoznavanje novih ljudi.*



Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med. spec. infektologinja, je v osrednji temi meseca na zelo lep in poučen način opisala, kako pomembna je varna spolnost, kakšni so znaki spolno prenosljivih bolezni in kateri so pravilni načini preprečevanja, pravočasnega odkrivanja in zdravljenja. Preberite v obširnem prispevku naše priznane specialistke, za katerega se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani specialist s področja ortopedskih bolezni, asist. mag. Tomaž Silvester, dr. med., specialist ortoped in travmatolog, vodja ortopedske dejavnosti v Splošni bolnišnici Jesenice.

ORTOPEDIJA – beseda, stara že nekaj stoletij, izhaja iz grških besed orthos in paedon, kar pomeni naravnavanje prirojenih ali pridobljenih deformacij v otroški dobi. S čim se ortopedi ukvarjajo danes, si preberite v uvodnem prispevku. V imenu uredniškega odbora se asist. mag. Tomažu Silvestru lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

V rubriko »naš gost« smo tokrat povabili najstarejšega uporabnika Prve zdravstvene asistence, in sicer gospoda Martina Čokla, ki šteje kar 103 pomladi. Kakšen je njegov vsakdan, kaj je potrebno storiti, da dočakamo tako visoko starost ob še vedno vitalnem telesu in zbranem umu?

Drage bralke in bralci, tudi sami skušajte poskrbeti za svoje zdravje po lastnih močeh. Naj še dodam, da gre vsekakor zaupati prof. Matičičevi, ki nas z medicinskega vidika uči, kako ustrezno in primerno preprečevati spolno nalezljive bolezni, vendar pa je edina dobra in zanesljiva metoda, kako doseči ta cilj: »Imejte radi le enega, vam zvestega partnerja.« ■

Tony Carter, foto: Blaž Žnidaršič

# asist. mag. Tomaž Silvester,

dr. med., specialist ortoped in travmatolog, vodja ortopedske dejavnosti v Splošni bolnišnici Jesenice

Na poti iz Ljubljane proti Radovljici, kjer sva se dogovorila za sestanek, sem razmišljal: »Mu je ime Tomaž in se Silvester piše ali je ravno obratno?«. Z Blažem, fotografom, sva ugibala in ugotovila, da je možno oboje. A še preden sva si segla v roke, sem lahko ugotovil, da gre za razumevajočega človeka, saj sem zaradi nepričakovanega zastoja na cesti krepko zamujal, kljub dejstvu, da sem se na pot odpravil s Pacientovim reševalnim vozilom. Modrih luči in sirene seveda nisem smel vklopiti, čeprav me je – priznam – kaj takšnega pošteno mikalo …
Tudi učinkovit je, me je prešinilo, saj sva se na parkirišču pred kavarno srečala hkrati. Mene spričo dejstva, da sem lezel iz rešilca, ni bilo težko prepoznati, on pa me je na nekoga močno spominjal, pa najprej nisem ugotovil, od kod mi je tako znan…

## Pretiravanje vodi k ortopedu

**Ortopedija. Najprej pomislim na kosti. A verjetno ne gre le za to?**

Drži. Če pogledamo samo ime – orto in pedija – to izhaja iz grških besed orthos in paedon, kar pomeni naravnavanje prirojenih ali pridobljenih deformacij v otroški dobi mnogo stoletij nazaj. Najprej je bila to zelo konzervativna veda, o operacijah sploh ni bilo govora. A sčasoma se je razširila na celotni mišično-skeletni sistem, danes je to pretežno kirurška veda. Populacija se stara, vedno več je degenerativnih sprememb, a hkrati želi biti na stara leta vedno bolj aktivna, želijo kakovostno življenje, zato je naloga ortopedije, da s svojimi posegi to tudi omogoči.

**Ne gre samo za prirojena ali spremenjena stanja …**

Ne, seveda ne. Vedno več je tudi športnih poškodb in s tem tudi popoškodbenih posegov. Kosti, sklepi, tudi mišice – področje delovanja ortopedije je zelo široko!

**Omenjali ste športne poškodbe. Ljudje se čedalje bolj ukvarjajo s športom. Spremenjeni način življenja se odraža tudi na spremembah na telesu …**

Seveda se, narašča delež tistih, ki se aktivno ukvarjajo s športom, po drugi strani pa imamo vse večje število fizično zanemarjenih oseb, ki se ne gibljejo dovolj. Hkrati postaja profesionalni šport čedalje bolj brutalen, čemur sledijo rekreativci – in poškodbe so tu. Hrustanec, sklepi, vezi – v začetni fazi le manjše neprijetnosti, nato močnejše bolečine in končno odpoved.

**Kako se pomaga?**

Pomaga se le do neke mere. Mogoče že dobra fizioterapija, razgibavanje, počitek, sprememba življenjskih navad. A če je že vse skupaj močno napredovalo – oziroma je prišlo do sprememb na organih – pa pride v poštev praviloma operacija.

**Sklepi se nam torej lahko obrabijo, to razumemo vsi, a prej ste omenili tudi premalo telesne aktivnosti. Nam lahko sklepi zakrnijo?**

Ja, na splošno velja, da sklepi in sklepni hrustanec potrebujejo gibanje. Z gibanjem se v hrustančne celice sklepna tekočina »vtiskuje«, če tega ni, je kvaliteta hrustanca slabša, s tem pa tudi možnost poškodb ali odpovedi večja. Dodajmo še preveliko telesno težo – in katastrofa je kmalu tu! To je velik problem, neaktivnost in preobremenitev zaradi debelosti, gre v bistvu za začaran krog. Nepravilna prehrana, preveč na hitro pripravljenih in ničvrednih, a visoko kaloričnih živil, ki vodijo v prekomerno telesno težo, ki spet onemogoča neko fizično aktivnost, pa smo tam!

**In kaj, če nas sreča pamet?**

Recimo, da pride človek do spoznanja, da to pa ni v redu, pa zapade v drugo skrajnost – vrže se v šport, a na popolnoma nepravilen način. Hoče prehitro in na silo doseči zmanjšanje telesne teže, s športom na samem začetku močno pretirava in slej kot prej si pridela kakšno poškodbo. In smo na začetku – zaradi poškodb športne aktivnosti niso mogoče, kilogrami se z okrepitvami vrnejo in vse se ponovi. Te stvari so kompleksne, ljudi je treba ozavestiti o pomenu zdravega načina življenja in zmerni, a redni telesni aktivnosti. Tudi prehranjevati se je treba zmerno, pa tu nikakor ne mislim na diete, preprosta hrana, doma skuhana, zelenjava, ne samo meso, tudi kaj »na žlico«. Zdravje se začne v glavah in prihaja od znotraj.

*Med pogovorom opazim, da se kava, ki si jo je naročil, nedotaknjena pridno hladi. Povprašam:*

***Zdravniki velikokrat pijete hladno kavo?***

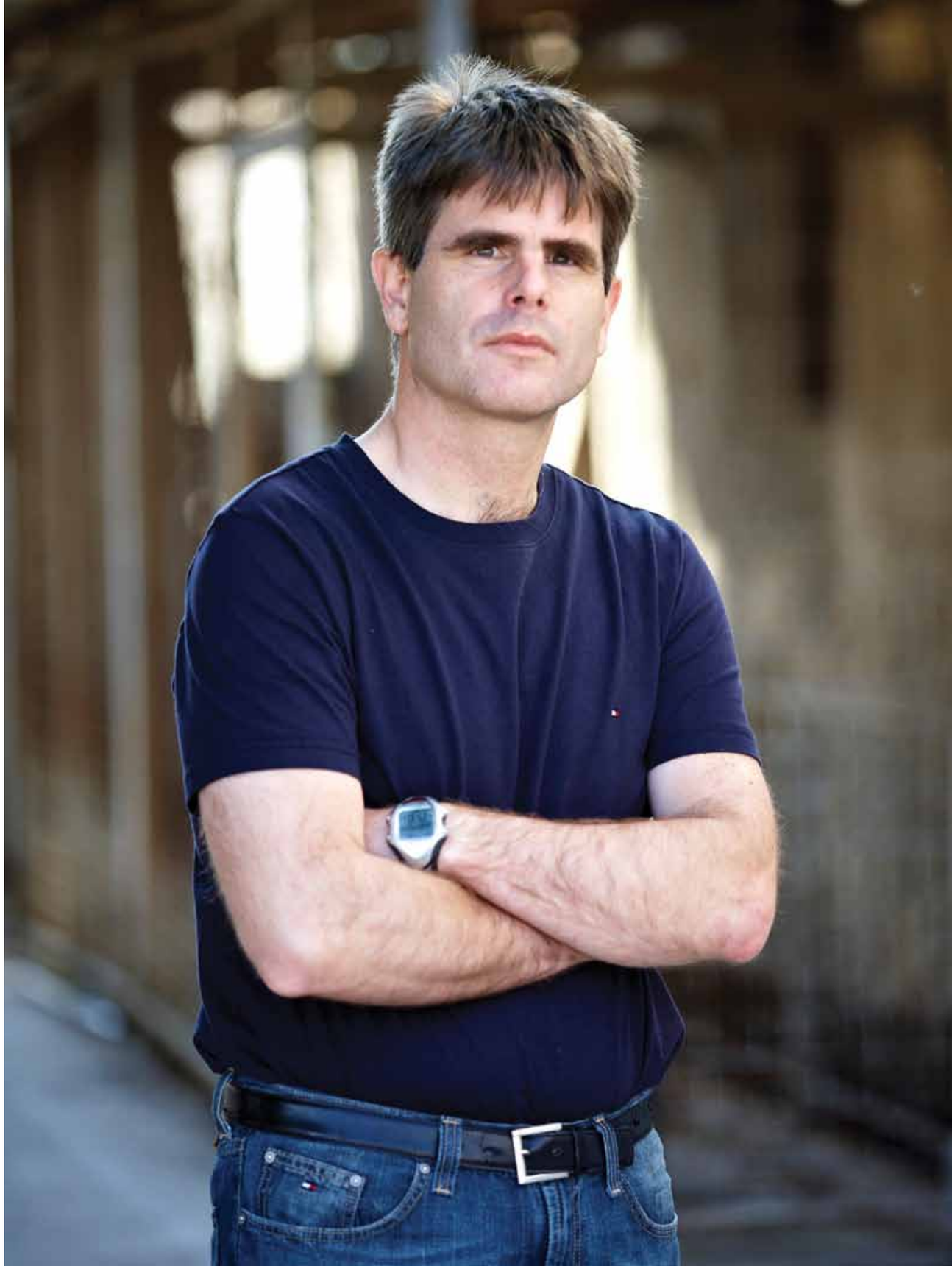
*Se nasmehne.*

Hja, nisem ravno tipičen zdravnik, kar se tiče tega, ne pijem toliko kave kot moji kolegi. Tu in tam kak kapučino. A bova nadoknadila.

*Prime skodelico in srkne požirek. Verjetno bolj iz vljudnosti, kot iz potrebe.*

**Pa je treba velikokrat vse spustiti iz rok in urgentno pomagati tam, kjer vas potrebujejo?**

No, ortopedi se večinoma ukvarjamo s pripravljenimi pacienti, ki pričakujejo poseg, a v urgentnem, travmatološkem delu, ko pri-





peljejo poškodovanca ali njih več, ne razmišljaš o sebi, žene te adrenalin, zmoreš in se ne zavedaš vsega stresa, v katerem v bistvu si. Med dežurstvi sem večkrat operiral prav vso noč, a takrat utrujenosti ne čutiš. To pride za tabo, po hudih naporih se včasih ne sestaviš tudi dva ali tri dni! Če je tega preveč, lahko načne tvoje normalno funkcioniranje in socialne odnose. A to sodi k našemu poklicu, to smo vedeli in to dejstvo smo sprejeli.

**Se kdaj sprašujete po izjemno naporni operaciji, kako, da se je izšlo, kako, da sem ga rešil …**

Vedno se bojimo, da se operacija ne izteče tako, kot smo si zamislili. To je še posebej značilno pri ortopedskih operacijah, ki so načrtovane in praviloma niso ogrožajoče. Človek pride k nam zato, da se mu stanje izboljša, da mu vrnemo kakovost življenja. Lahko se zgodi, da pride do nepričakovanih težav, da se rana ali, recimo, umetni kolk zagnoji in je potrebno dodatno zdravljenje. To ni prijetno. Meni kot operaterju takšne stvari povzročajo neprespane noči, tuhtanja, zakaj se je to zgodilo, kaj bi bilo treba storiti drugače … A to te ne sme ustaviti, treba se je nekaj naučiti, da lahko ob podobni situaciji drugače ravnaš.

**In nekoga postaviš nazaj na noge …**

Točno to! Nekaj najlepšega je, da operiraš nekoga, ki trpi, in mu z uspešno operacijo povrneš kakovostno življenje. Ko gre za drastično spremembo, ko mu zamenjaš koleno, ko ponovno hodi, ti pride naproti in reče: »Jaz sem na novo zaživel, doktor, hvala!«. Nobenih daril ne potrebujemo, ničesar …

**Se znajo ljudje zahvaliti?**

Se! Se znajo! Ljudje so zelo hvaležni, ampak ne potrebujem nobenih hvalospevov, le preprosto zahvalo. In da te prime za roko. Natanko to ti daje energijo za naprej.

**Pacient zdravniku torej zaupa.**

Da, a govoriti moramo o dialogu, za to sta potrebna dva. Tudi če zdravljenje ni optimalno, ljudje dobro sprejmejo, če si do njih iskren, jim stvari pojasniš, se mu morebiti celo opravičiš! Problem nastane, ko iskrenosti ni, takrat pa pride do težav, do razčiščevanj v javnosti, ki pa najbolj škodijo medicini. Upam pa si trditi, da velika večina mojih kolegov dela s srcem, z dušo, s telesom za medicino.

**Slišalo se bo klišejsko – ste že od malega vedeli, da boste postali kirurg?**

Ne ravno. Na koncu srednje šole sem razmišljal o fiziki ali strojništvu. V četrtem letniku srednje šole pa sem imel neko življenjsko izkušnjo, polomljeno roko, tudi operacijo, pa mi je bilo okolje všeč, vse, kar je bilo tam. To je bil neke vrste impulz, zato sem se odločil za medicino. Za razliko od moje žene, ki je že od malega vedela, da bo zdravnica, po zaključku srednje šole sva bila že par, pa je to bil dodaten povod, da se tudi sam vpišem na medicino. Popolnoma pravilno, ker se, če gledam nazaj, drugje sploh ne vidim. Sem pa ves čas vedel, da se bom tako ali drugače ukvarjal s kostmi, vendar ne znam pojasniti, zakaj.

**Kot operater ste v operacijski dvorani absolutni vladar ali vas lahko kdo ustavi?**

Delamo v skupini. Operater, nato prvi, včasih tudi drugi asistent, sestra instrumentarka in anesteziolog. Ta ti lahko vedno da veto, da pacient ni sposoben za operacijo.

**Se zgodi, da se operacija odpove zadnji trenutek?**

Tudi. A zelo redko, ker so vsaj pri nas pacienti prej pregledani in pripravljeni. Na sami operaciji pa asistenti skrbijo, da operacija gladko in optimalno poteka, glavno breme odločitev in s tem tudi odgovornost pa je na strani glavnega kirurga, torej operaterja.

**Stopite kdaj v ozadje, da delo postorijo mlajši in manj izkušeni kolegi?**

Vsekakor, kot vodja oddelka je moja naloga tudi asistirati mlajšim kolegom in jim priskočiti na pomoč z nasvetom, če se zatakne ali ustavi, ter mu pokazati, kako naj kaj naredi. V svojih začetnih letih sem pogrešal prisotnost kakšnega starejšega kolega, zato je bilo dobrodošla pomoč tudi sester instrumentark, zlasti tiste starejše so zelo izkušene, vedo ogromno. Ko se mi je prva leta kdaj ustavilo in ni bilo starejšega kolega, ko nisem vedel, kaj storiti, so mi zelo veliko pomagale. Treba je poslušati nasvete izkušenejših, kar pa vsi kolegi žal ne znajo, nekateri, a k sreči redki, menijo, da je le zdravnik nekakšno božanstvo, a temu ni tako. Znati moraš poslušati tudi ostale, prav gotovo ti ne bo nihče nekaj predlagal zlonamerno. Delamo v dobrobit pacienta in to je prvo vodilo. Če vem, da nek kolega kaj bolje naredi kot jaz, usmerim pacienta k njemu. In to je prav.

**S pojavom interneta je lahko vsak sam svoj »zdravnik«. Se kdaj pojavi kdo, ki vse »ve« in »zna«?**

No, tega je vedno več, predvsem pri mlajši populaciji, kar pa načeloma ni nič narobe. Če je človek intelektualno močan, da se seznani z določenimi dejstvi, pa te ven iz tega sprašuje, mu lahko določene zadeve lažje pojasniš.

**Pa je dovolj časa?**

Ne, žal ne. Časa imamo drastično premalo. Normativ je 25 pacientov na ambulanto, a jih je vsaj 35, da ne štejem tistih hitrih in urgentnih. Prav boli te, ko vidiš, da ti zmanjkuje časa, da bi se rad z nekom pogovoril, ki ima spisek vprašanj, ga potolažil, pa ne gre vedno, ker enostavno ne zmoreš, pa lahko delaš še tako zelo preko svojih skrajnih mej.

**So rešitve zasebne ambulante?**

Ne želim delati reklame, a samoplačniške ambulante so rešitev, ker tam imamo čas. A poudarjam, na popolnoma enak način delam tako v bolnišnici kot v ambulanti, s pacienti se popolnoma enako ukvarjam, deležni so enako kvalitetne storitve. Še več, v bolnišnici delo praviloma potegnem preko vseh razumnih meja. Razlika je le v čakalnih dobah. Vsak ima možnost priti v javno ambulanto, a treba je počakati, zato zasebne ambulante jemljem kot možnost izbire.

**Kaj najraje operirate?**

Moje področje je protetika, umetni kolki, kolena, tudi športne poškodbe, tudi hrbtenica. Ne moreš biti specialist za vse, če hočeš, da je vse vrhunsko opravljeno.

**Komaj čakate, da zarežete?**

Da! To zelo rad počnem! To je bistvo mojega delovanja v bolnici. Ni mi problem po cele dneve operirati …

**… ker to radi počnete. Namesto računalniških igric, recimo.**

Nekako tako, da. To je celo zaželeno in, kar se operative tiče, to sploh ni problem.

**Lahko mi odgovorite ali pa ne. Prvi pacient, ki zdravniku umre. Človeka to hudo potre?**

*Se zamisli.*

Zelo. Hudo je, če človek pride zaradi menjave kolena, pa potem umre, kar se mi je že zgodilo, štiri dni po operaciji zaradi krvnega strdka v pljučih. To je grozno! A se zgodi in treba je iti dalje. Zunaj jih čaka še tisoč, da jih ozdraviš in vrneš v življenje.

**Ekstremne številke – koliko je bil star najmlajši in najstarejši pacient, ki ste jim zamenjali koleno ali kolk?**

Najmlajša je bila stara 31, najstarejši pa 92, govorim o takšnih, ki so prišli prostovoljno, z namenom, da se izboljša življenje. A takih, ki pridejo zaradi poškodb, pa tudi stoletniki, niso neka huda redkost.

**Imajo proteze rok trajanja? So potrebni servisi?**

Materiali so čedalje boljši in navadno je problem okolje, kjer se vsadek nahaja, torej pacientova kost, tkiva, mišice. In pa reakcija telesa, ki ni vedno najbolj zadovoljno, da je prišel vanj nek tujek. Pacienti velikokrat vprašajo, koliko je rok trajanja.

Normativ je okoli 15 let. A tu ni nekega pravila, enim menjamo že po sedmih letih, spet drugi veselo plešejo tudi s 30 let starim kolkom.

**V katerem primeru bi odložili skalpel?**

Uh, težko reči, zdaj sem v polnem elanu, imam ogromno delovne energije. Mogoče si kdaj rečem »zdaj se umiri« ali pa »lahko bi začel drugače«. A sem samokritičen in bi znal presoditi, kako naprej. In pomembno je, da se lahko hitro odločaš, ko je to potrebno.

Pravijo, da obstajajo trije tipi kirurgov: hiter in dober, počasen in slab ter hiter in slab. Počasnega in dobrega pa ni. Predolgo trajanje operacije za organizem ni dobro, zapletov je lahko veliko. Ko se kaj zakomplicira, je treba hitro in pravilno odločiti. In to je ena od zahtev za kirurga, ki je zelo pomembna.

**Kaj pa znanci in vsi tisti, ki ugotovijo, da ste zdravnik specialist. Vas kar sredi ulice sprašujejo za nasvet, diagnozo, mnenje?**

Seveda, pa tudi ko prideš v družbo znancev, te kar »napadejo«. A striktno se skušam držati nemedicinskih pogovorov.

**Lahko bi jim rekli, naj se slečejo kar sredi ulice, da jih boste takoj pregledali, pa bi bil mir.**

*Se široko nasmehne in srkne nov požirek zdaj že čisto hladne kave, preveč vljuden, da bi komentiral to mojo neumnost.*

**Ste z Gorenjske?**

Ne, sem Ljubljančan, a naju je z ženo pritegnilo to okolje. Zelo rad zahajam v hribe in ko sem leta nazaj predstojnika jeseniške bolnišnice povprašal, ali ima na voljo delovno mesto specializacije ortopedije, me je presenetil in mi ga potrdil. Pa sem ostal in se prav lepo počutim tukaj.

**Zdaj vem, od kod ste mi znani. Vam je kdaj kdo rekel, da ste precej podobni Tomu Cruisu?**

*Dolg premor za razmislek, nato počasi …*

Ja, pa sem res nekoč že to slišal. A leta nazaj. Sem pa precej višji, kot je on …

*Tukaj sem izklopil snemalnik. Nekoliko sva še poklepetala, a res ne gre, da bi o vsem pisal.*

*Doktor je vztrajal, da je pijača na njegov račun, ko pa bo na mojih koncih in se bodo najine poti ponovno prekrižale, pa ga smem povabiti na kavo, za katero upa, da se ne bo shladila.* ■




MBST
terapija, ki vzpodbuja
obnavljanje hrustančnih celic

**Zmanjšajte bolečino, izboljšajte gibljivost in funkcijo sklepov in hrbtenice.**

Najpogostejše indikacije za MBST terapijo:
- poškodba hrustanca kolena
- obraba kolka, kolena, gležnja, hrbtenice
- degenerativna obolenja medvretenčnih ploščic hrbtenice
- zmehčan hrustanec pod pogačico
- športne poškodbe

S pravočasno terapijo lahko odložite ali celo preprečite vstavitev umetnega sklepa.
Še posebej priporočamo vsem, ki zaradi mladosti ali rizičnih obolenj niso primerni za operacijo.

**AKCIJA!**
**10% popust v juniju.**

FIZIOTERAPIJA
GROSUPLJE

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

Maja Kolšek - Šušteršič, dr. med.

# Spolnost v obdobjih

## Zdrava in varna spolnost

**Spolnost je pomemben del odnosa med dvema človekoma, ki se imata rada. Pomembna je prav v vseh življenjskih obdobjih. Vsak jo čuti po svoje in jo doživlja na svoj način. Odnos do spolnosti se začne razvijati že v puberteti ali celo prej in se skozi celo življenje spreminja in oblikuje. Zato je pomembno, da se partnerja o tej temi iskreno pogovarjata in se prilagajata eden drugemu.**





foto: istockphoto

### MLADOSTNIKI

V zadnjih letih se starost ob prvem spolnem odnosu vedno bolj znižuje. Po najnovejših raziskavah naj bi imelo prvi spolni odnos pri 16. letih že kar 50 % mladostnikov. Zanj se mladi največkrat ne odločajo zaradi ljubezni, ampak iz radovednosti, zaradi priložnosti ter pod vplivom alkohola ali droge. Raziskave, izvedene med mladostniki v starejši starostni skupini, kažejo, da večina tistih, ki se je odločila za spolni odnos prezgodaj, svojo odločitev obžaluje in si želi, da bi jo izkusili 1–2 leti kasneje, ko bi bili za to bolje pripravljeni in bi se v to podali iz drugačnih razlogov.

Problem spolnosti pri mladostnikih je, da so večinoma še zelo neodgovorni in premalo opremljeni s koristnimi informacijami, kar vodi v to, da pogosto naredijo nekaj, kar kasneje obžalujejo. Prve informacije bi morali dobiti že doma od svojih staršev, nadalje v šoli in šele nato iz medijev ter od sovrstnikov. Predvsem je treba poudariti, da bi morali vsi uporabljati ustrezno zaščito, saj je to obdobje, v katerem se menja največje število spolnih partnerjev in obstaja največja verjetnost za okužbo s povzročitelji spolno prenosljivih bolezni ter za neželeno nosečnost.

V zadnjih letih se je razmahnila uporaba kontracepcijskih tablet, ki dajejo lažen občutek varnosti, saj ščitijo le pred neželeno nosečnostjo, ne pa tudi pred spolno prenosljivimi boleznimi (okužba z genitalnim herpesom, klamidijo, gonorejo, HIV, HPV, HBV, HCV, ...).

Zavedati se moramo, da spolno prenosljive bolezni niso le neprijetne zaradi simptomov, ki jih povzročajo, ampak lahko vodijo tudi v neplodnost (klamidija), povečujejo možnost za vznik raka (HPV – rak materničnega vratu) ali pa so celo usodne (HIV, HBV, HCV).

Najboljša zaščita je uporaba kondoma (barierna kontracepcija), splošno zanesljivost kontracepcije pa še povečamo ob hkratni uporabi kondoma in hormonske kontracepcije.

### SREDNJA LETA

V tem obdobju imamo ponavadi že stalnega spolnega partnerja in ženske se največkrat odločajo za hormonsko kontracepcijo (kot zaščito pred neželeno nosečnostjo). Seveda to ni edini način. Še vedno se uporablja tudi barierna kontracepcija (kondom, diafragma) ter druge metode, po porodih pa vse pogosteje tudi maternični vložek.

Je pa to tudi obdobje, ko večina ljudi načrtuje družino in se dinamika odnosa ter spolnost spreminjata. Večinoma to fazo zaznamujeta veselje in sreča, včasih pa je povezana z nepredvidenimi problemi.

Primer je situacija, ko imata partnerja težave z zanositvijo. To lahko premagujeta brez težav in se še tesneje povežeta, lahko pa tak problem močno načne njun odnos. Pogosto se nehote zgodi, da se spolnost iz užitka spremeni v skrbno načrtovan proces, ki prične bremeniti oba partnerja in ju začne odtujevati.

Drug primer pa je, ko se ženska po porodu težko poistoveti z dvema vlogama hkrati; z vlogo matere in z vlogo spolno aktivne ženske. To lahko privede do trenj med partnerjema, saj imata naenkrat čisto drugačen pogled na spolnost. Poporodno obdobje je tudi sicer naporno, saj se spremeni ritem družine in partnerja potrebujeta nekaj časa, da ponovno ustvarita pogoje, ki so ugodni za vse. Nekatere raziskave so pokazale, da ženske neposredno po porodu manj uživajo v spolnosti kot prej iz več razlogov, med drugim tudi zaradi tega, ker se obremenjujejo spremenjeno postavo in imajo občutek, da niso več tako privlačne kot prej. V vsakem primeru je potrebno veliko zaupanja, razumevanja in pogovorov, da par ponovno najde ravnovesje.

### STAROSTNIKI

O spolnosti pri starostnikih se redko in tudi neradi pogovarjamo, pa je vendarle prisotna in je ne bi smeli zanemarjati.

Spolnost pri starostnikih ni nič drugačna, razen, da jo pogosteje omejuje telesna bolezen. Zaradi kroničnih obolenj so starostniki pogosteje slabše fizično zmogljivi in imajo lahko zaradi tega težave pri spolnih odnosih.

Poleg tega se starejši moški pogosto srečujejo z erektilno disfunkcijo, ženske pa s težavami zaradi suhe nožnice. V obeh primerih obstaja rešitev; erektilno disfunkcijo lahko, če ni kontraindikacij, zdravimo z zdravili, za zdravljenje težav s suho nožnico, pa so na voljo estrogenska mazila, ki jih predpiše izbrani ginekolog.

Spolnost se torej skozi različna življenjska obdobja spreminja in ni v nobenem izmed njih manj vredna. Da bi lahko v spolnosti uživali, je pomembno, da se o svojih željah in pričakovanjih pogovorimo s parterjem, ki mu zaupamo.

Za konec pa še šala – parafraziran Descartesov rek: Coito ergo sum! ■

**Nagradno vprašanje**

**Najboljša preventiva pred spolno prenosljivimi boleznimi je dosledna in pravilna uporaba:**

**a/** KONDOMA
**b/** KREM ZA SONČENJE
**c/** VOLNENIH NOGAVIC

Odgovor napišite na spodnji kupon in nam ga pošljite do **petka 24. junija 2011.**

Nagrada: **2x števec korakov OMRON.**

**Nagrajenca prejšnjega nagadnega vprašanja sta:**
**Urška Tramte iz Škocjana in Iztok Bizjak iz Kamnika.**

Ostali dobite mesečno nadomestilo za uporabo storitev PZA.*

** Nagrado boste prejeli vsi, ki boste pogodbo s PZA podpisali po 1. juniju 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 PZA.

**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, 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.

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

prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., spec. infektologije

# Spolno prenosljive okužbe

## Lahko potekajo brez bolezenskih znakov

Pandemija spolno prenosljivih okužb (SPO) v svetu narašča, saj vsako leto prizadene nad 300 milijonov ljudi, najbolj pa so ji izpostavljeni mladi. Okuženi se okužbe dostikrat sploh ne zaveda, saj lahko poteka povsem brez bolezenskih znakov. Prepozno odkrite oz. nezdravljene SPO lahko privedejo do hudih, celo življenje ogrožajočih zapletov, pri okuženi noseči ženski pa do okužbe plodu in novorojenca s hudimi posledicami.



foto: istockphoto

### Povzročitelji spolno prenosljivih okužb

Poznamo približno 30 mikroorganizmov, za katere vemo, da se (nekateri praviloma, drugi pa lahko) prenašajo s spolnim stikom in povzročajo najmanj 25 različnih bolezenskih stanj. Za lažje razumevanje SPO delimo na t. i. klasične, ki jih poznamo že zelo dolgo, in t. i. moderne.

KLASIČNI SPO sta v našem področju **gonoreja** in **sifilis**, v endemičnih tropskih področjih pa sem sodita tudi **mehki čankar** in **dimeljski limfogranulom**.

Danes najpogostejše pa so MODERNE SPO, med katere sodijo nespecifično vnetje spolovil in sečil, ki ga najpogosteje povzroča **Chlamydia trachomatis** (lahko pa tudi njej podobni Mycoplasma genitalium in Ureaplasma urealyticum), **genitalni herpes** in **genitalne bradavice**, ki jih povzroča humani virus **papilom** (HPV). Poleg njih so pogoste še **Trichomonas vaginalis**, **bakterijska vaginoza**, **kandidoza** pa tudi **sramna ušivost** in **garje**. Ne smemo pa pozabiti, da se spolno prenašata tudi **virus hepatitisa B** (HBV) in **virus človeške imunske pomanjkljivosti** (HIV), manj pogosto tudi **virus hepatitisa C** (HCV).

Spolno prenosljiva okužba se lahko prenese pri vsakem spolnem odnosu z okuženo osebo (vaginalnem, oralnem, analnem), pri katerem okužena semenska tekočina, nožnični izločki ali kri zaidejo v telo izpostavljenega partnerja. Tveganje za SPO je večje pri ljudeh, ki pogosto menjavajo spolne partnerje, ki začnejo s spolnimi odnosi že v zgodnjem najstniškem obdobju ali prakticirajo spolno vedenje z večjim tveganjem za okužbo (npr. moški, ki imajo odnose z moškimi).

### Bolezenski znaki spolno prenosljivih okužb

***Eden najpogostejših bolezenskih znakov SPO*** je prozoren, belkast ali gost rumen izcedek iz spolovila, ki mu je lahko pridruženo pogosto in/ali pekoče mokrenje. Predvsem pri ženskah izcedek ni vedno posledica SPO, na katero pa ženska mora pomisliti, če je imela tvegane spolne odnose. Več kot polovica bolnic z vnetjem materničnega vratu zaradi gonoreje ali klamidijske okužbe namreč nima izcedka. Zato se okužbe ne zaveda in je ne zdravi, le-ta pa nato nemo napreduje po rodilih in lahko povzroči trajno nepopravljive posledice, kot so neplodnost, zunajmaternična nosečnost, kronična bolečina v spodnjem delu trebuha ali v križu. Klamidijska okužba sečnice pri ženskah lahko povzroči vnetje z izredno neprijetnim mokrenjem, ki ga z običajnimi antibiotiki za zdravljenje okužbe sečil ne moremo pozdraviti. Okužbo ženska lahko nezavedajoč se prenese tudi na svojega partnerja ali na plod oziroma novorojenca pri porajanju skozi okužen porodni kanal. Novorojenec lahko zboli z vnetjem oči ali s pljučnico. Nezdravljeni tovrstni okužbi pri moškem lahko povzročita kronično vnetje obmodka ali prostate. Gonoreja lahko vodi v sistemsko bolezen s prizadetostjo sklepov in kože, lahko pa tudi drugih organov (možganov, srca). Klamidijska okužba pa lahko sproži vnetje sklepov ali povzroči spremembe na očeh.



foto: istockphoto

**Drugi najpogostejši bolezenski znak SPO** je razjeda (ali več razjed) na spolovilu, lahko s pridruženimi povečanimi področnimi bezgavkami. Osamljena, povsem neboleča razjeda, nastala v povprečju osem tednov po tveganem spolnem odnosu, nakazuje na sifilis. Pojavi se na mestih intimnega stika, torej lahko tudi ob zadnjiku ali v ustni votlini, če gre za analne ali oralne spolne odnose. Če je ne zdravimo, lahko pride do razsoja bakterije po telesu z zvišano temperaturo in gripi podobnimi znaki, izpuščajem in povečanimi bezgavkami. Bakterija nato ponikne in lahko čez desetletje ali več povzroči življenje ogrožajoče posledice na srčno-žilnem sistemu ali v osrednjem živčevju.

**Razjede** na spolovilu lahko povzroča tudi virus herpes simpleks (HSV) v obliki genitalnega herpesa. Po okužbi se skelečemu občutku na spolovilu pridruži gručica majhnih mehurčkov, napolnjenih z bistro tekočino, ki počijo in nastane zelo boleča in neprijetna razjeda. Gručica mehurčkov ni nujno na spolovilu, lahko se pojavi bodisi nad sramno kostjo, v presredku, ob zadnjiku, na sedalu, nad križnico ali celo na stegnu. Ob tem se lahko, ni pa nujno, pojavi tudi splošno slabo počutje z zvišano temperaturo. Bolezen se sama od sebe pozdravi po dobrem tednu dni, vendar pa je okužba s HSV doživljenjska in lahko sproži ponavljajoče se zagone herpesa, ki so lahko tudi zelo pogosti. Z rednim podaljšanim uživanjem nizkih odmerkov protivirusnih učinkovin lahko ponavljanje takih zagonov preprečimo.

**Genitalne bradavice** povzroča HPV, katerega določeni tipi lahko pri ženskah sprožijo nastanek raka na materničnem vratu, povezani pa so tudi z nastankom raka na zadnjiku ter bradavičastih tvorb na dihalih novorojencev in majhnih otrok. Pri večini okuženih virus po enem letu do dveh izgine, pri majhnem deležu okuženih pa lahko vztraja in skozi leta privede do hudih posledic. Zato mora vsaka ženska redno opravljati ginekološke preglede.

**dr. svetuje**

- **Najboljša** preventiva pred SPO je dosledna in pravilna uporaba kondoma pri vsakem spolnem odnosu z osebo, ki ni naš stalni partner.
- **Če** obstaja možnost, da imate spolno prenosljivo okužbo:
  - okužbe ne poskušajte zdraviti sami,
  - nujno obiščite zdravnika,
  - o tem obvestite svojega spolnega partnerja oz. partnerko
  - se med zdravljenjem vzdržite spolnih odnosov.

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

**Okužba s HBV** se lahko izrazi z izbruhom zlatenice tudi do šest mesecev po tveganem spolnem vedenju. Vnetje jeter, ki ga povzroči, lahko pripelje bodisi do kroničnega nosilstva okužbe ali kronične prizadetosti organa, ki lahko z leti privede do ciroze ali celo raka na jetrih, ki je dokazano povezan s HBV. Problem je, ker okužba pri skoraj polovici primerov poteka brez bolezenskih znakov in se je okuženi sploh ne zaveda.

Enak problem predstavlja **okužba z virusom HIV**, ki se lahko po štirih do šestih tednih odrazi s povsem neznačilno bolezensko sliko (zvišana temperatura, bolečine v žrelu, izpuščaj, povečane bezgavke), vendar je zelo pogosto v tem obdobju žal ne prepoznamo in lahko napreduje do življenje ogrožajočega stanja – aidsa.

### Odkrivanje, zdravljenje in preprečevanje spolno prenosljivih okužb

Vsak tvegan spolni odnos lahko prinese tveganje za eno ali več SPO hkrati. Zato posvet in pregled pri zdravniku specialistu (dermatovenerologu, infektologu, ginekologu, urologu) omogočata poglobljen vpogled v nevarnost, ki se ji je oseba izpostavila, izvedbo posebnih mikrobioloških preiskav na SPO (z brisom spolovil ter odvzemom krvi in seča) in ustrezno protimikrobno zdravljenje oz. nadaljnje ukrepanje. Vse to bo pripomoglo k ozdravitvi oziroma k trajnemu nadzoru morda kronično okužene osebe, preprečilo ponovne okužbe in njihovo nadaljnje širjenje, poskrbljeno pa bo tudi za ustrezen zdravstveni nadzor spolnega partnerja.

**Za preprečevanje določenih SPO imamo na voljo dve učinkoviti in varni cepivi:** cepivo proti hepatitisu B, ki je že od leta 1998 vključeno v nacionalni program cepljenja otrok pred vstopom v šolo, in novejše cepivo proti raku na materničnem vratu, ki le-tega lahko v dokajšnji meri prepreči in je bilo zato pred dvema letoma vključeno v program cepljenja dvanajstletnic.

### Takoj k zdravniku

Osnovno priporočilo za preprečevanje SPO je varno spolno življenje oziroma monogamno partnerstvo z zdravim partnerjem/partnerko. Če gre za osebo, ki se predaja tveganemu spolnemu življenju, svetujemo predvsem redno, dosledno in pr avilno uporabo kondomov iz lateksa. Še neokuženim osebam svetujemo tudi cepljenje proti hepatitisu B, staršem deklet pred spolno aktivnim obdobjem pa, da jih cepijo proti raku na materničnem vratu.

Ob pojavu kakršnihkoli navedenih simptomov pa je potreben takojšen obisk zdravnika. ■

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

# Zamolčana bolezen

## Genitalni herpes

**Pri svojem vsakodnevnem delu v ambulanti družinske medicine vse prepogosto spregledamo dokaj pogosto spolno prenosljivo bolezen – genitalni herpes. Zakaj je temu tako? Bolniki velikokrat ob številnih drugih težavah »zamolčijo« možne, nedavno zaznane spremembe na spolovilu, ker jih je bodisi strah ali se jim težave ne zdijo dovolj pomembne, da bi jih razkazovali (omenili) svojemu zdravniku. Res pa je, da večina bolnikov v bistvu sploh ne ve, da je okužena s herpes virusom, saj so lahko težave blage in neizrazite. Prvi izbruh bolezni je običajno najbolj moteč in neredko je, na srečo, tudi prvi in zadnji obenem.**

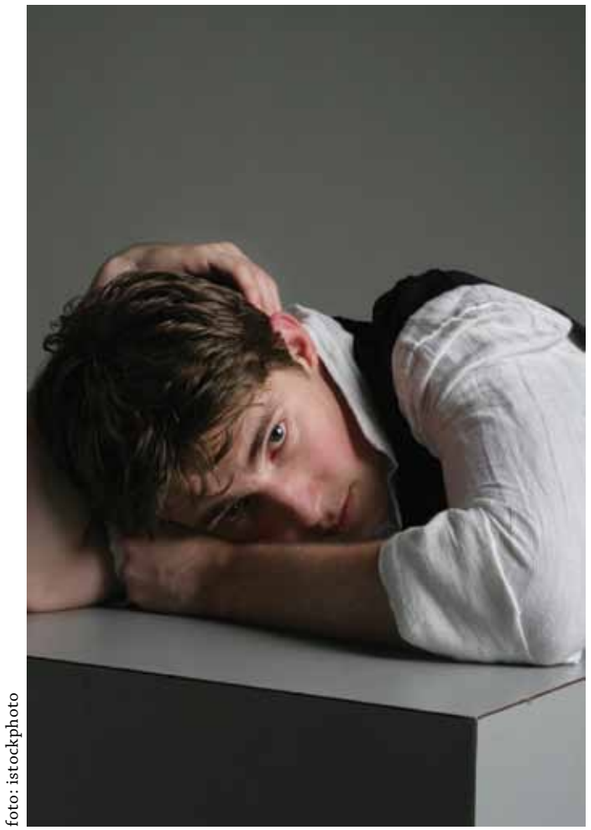


foto: istockphoto

Genitalni herpes je virusna okužba, povzročena bodisi s herpes virusom tipa 1 (HSV-1) ali tipa 2 (HSV-2). O teh dveh okužbah sem nedavno že natančno pisala. Tip 1 pogosteje povzroča mehurčke na ustih, tip 2 pa na spolovilu in ob zadnjični odprtini. Prenos in okužba s tema dvema virusoma poteka preko »tesnejšega« stika z okuženo osebo in virus pronica skozi kožo, ki je rahlo poškodovana (sluznično-kožni predel) in se za vedno »naseli« v živčnih koreninah blizu hrbtenjače. Ob izbruhu bolezni »potuje« virus po živčnih vlaknih ter se izrazi na koži in sluznici genitalij. Bolnik nam opiše bolečino ter srbenje (na spolovilu, ob danki in na notranji strani stegna). To so začetni znaki, ki se pojavijo v nekaj tednih po okužbi. Zdravnik opaža na obolelem mestu mehurčke, rdečkasto izboklino ali celo drobne razjede (ulkuse). Po nekaj dneh se vse spremembe popolnoma poležejo in bolnikova koža postane na videz zopet zdrava (kot npr. na ustnicah). Pri ženskah je najbolj prizadeto področje okrog nožnice, maternični vrat, zadnjica in danka; pri moških opažamo spremembe na glavici spolnega uda, na mošnji, na zadnjici, ob danki in v sečnici, zato je lahko uriniranje boleče! Običajno tipljemo povečane bezgavke v dimeljski regiji, bolnik se počuti, kot bi preboleval virozo.

Velika nevarnost, da se preko bolnika okužite, je, če imate s tako osebo spolni kontakt v njegovi/njeni »bolezenski fazi«, to je od občutka srbenja kože pa vse do zaceljene razjede. Tako obdobje traja 2–4 tedne in okuženi velikokrat NE pove, da ima genitalni herpes!

Sam izbruh bolezni je sorazmerno povezan z bolnikovim (trenutnim) imunskim stanjem organizma, je pa tudi odvisno od posameznika do posameznika, kako se pojavlja (nekateri imajo genitalni herpes le enkrat v življenju, nekateri pa celo večkrat letno). Glavni dejavniki za izbruh bolezni so: ***stres*** (npr. ob izpitu, ločitvi, novi službi, ...), ***kirurški poseg***, ***istočasnost kake druge*** (infekcijske) ***bolezni***, ***menstruacija***, ***utrujenost*** (izčrpanost), zdravljenje z zdravili, ki zavirajo imunski odziv (kemoterapija, kortikosteroidi).

Največ, kar lahko storite zase (in za ljudi, ki so v tesni povezavi z vami), je, da ob sumu na okužbo ali ob izbruhu bolezni obiščete svojega osebnega zdravnika ali ginekologa. Zdravnik bo bolezen prepoznal in jo pričel zdraviti – enako velja tudi za vsak ponovni izbruh bolezni. Pravimo, da je zdravljenje najbolj učinkovito v časovnem intervalu do 72 ur od pojava bolezni. Zdravila so v obliko tablet, neprijetne občutke na koži si lahko blažite s kremami. Prave OZDRAVITVE ni, lahko pa vplivamo na skrajšanje bolezni oziroma na stopnjo bolezenskih težav.

Pomembna vsakodnevna preventiva sta ustrezna osebna higiena (umivanje rok, primerno LASTNO spodnje perilo) ter varna spolnost (s kondomom). ■



GLIZIGEN®

Izdelki za intimno nego ter higieno




*Študije so na voljo na sedežu podjetja.

Zastopnik in distributer: Mikona d.o.o., Predilniška cesta 14, 4290 Tržič

Na voljo v izbranih lekarnah in prodajalnah Sanolabor

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

# Erektilna disfunkcija

## V ambulanti zdravnika družinske medicine

Izraz erektilna disfunkcija v širšem pomenu označuje težave z erekcijo, neodvisno od vzroka. Vzroki so različni in od njih je odvisno, ali bomo motnjo lahko uspešno zdravili ali ne. Pomemben je podatek o tem, ali so erekcije v celoti odsotne ali pa so spontane (najpogosteje jutranje) še vedno prisotne. Prav tako zelo pomembno, a včasih spregledano, je vprašanje o tem, ali je sploh prisotna želja po spolnosti. V odsotnosti ustrezne spolne želje je običajno seveda prisotna tudi motnja erekcije, ki pa je zdravila ne popravijo, saj na spolno željo ne vplivajo.



foto: istockphoto

### Kako pogosta težava je to

Težava z erekcijo je razmeroma pogost problem v ambulanti zdravnika družinske medicine, a vseeno ne tako zelo pogosta, kot to nakazujejo študije specialistov urologov. Slednji med raziskavami ugotavljajo, da naj bi – vsaj občasno – z erekcijo imela težave že skoraj polovica moških po 40. letu starosti, česar pa izkušnje iz ambulante nikakor ne podpirajo. Deloma lahko te razlike verjetno pripišemo zadregi in domnevamo, da je nekaterim tako nerodno, da o težavi nikdar ne spregovorijo. Zagotovo pa so tudi taki pacienti, ki težave z erekcijo – vsaj občasno – sicer imajo, a jih to ne moti do te mere, da bi zato poiskali zdravniško pomoč in se jim ne zdi omembe vredno.

### Zaradi zadrege mnogi ne prosijo za pomoč

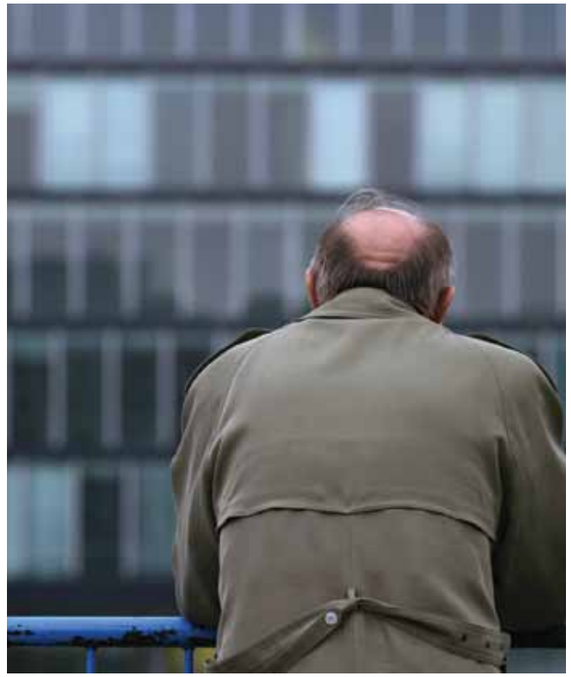
Mnogim moškim je silno neprijetno povedati, da imajo težave z erekcijo; še nekoliko bolj, če je izbrani zdravnik ženska. Zadrega je seveda povsem odveč. Najbolj smiseln je vsekakor neposreden pristop, recimo z besedami, da imajo zadnje čase določene težave v postelji. Pogovor z zdravnikom bo nato normalno stekel. Zelo koristne so vse informacije, ki so ljudem enostavno dostopne na anonimen način, kot na primer razne zloženke ali poljudni članki v dnevnem časopisju, saj na ta način ljudje spoznavajo, da gre za težavo kot vsako drugo, zato je vsaka zadrega odveč.

### Zakaj je pomembno zdravniku omeniti tovrstne težave

Novonastala motnja erekcije je pri sicer zdravem moškem lahko prvi znak okvare ožilja oziroma opozorilo, da je treba opraviti preiskave v smeri bolezni srca in ožilja. To velja predvsem za moške srednjih let, še posebej, če so pridruženi dodatni dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja (kajenje, povišan krvni tlak, povišan holesterol in/ali krvni sladkor, debelost, pomanjkanje rekreacije, dedna obremenjenost za srčno-žilne bolezni). V takem primeru je smotrno opraviti obremenitveno testiranje na kolesu (cikloergometrijo). Motnje erekcije so lahko stranski učinek jemanja nekaterih zdravil. Včasih je zato dovolj, da se zdravilo zamenja – in motnja izgine. Sicer pa pregled in posvet pri družinskem zdravniku glede erektilne disfunkcije nista nič posebnega, zato je vsak strah ali zadrega povsem odveč.

### Pregled pri urologu

Načeloma zaradi erektilne disfunkcije obisk pri urologu ni potreben, saj lahko vsa zdravila predpiše tudi zdravnik družinske medicine.



Moški se za obisk specialista urologa pogosto odločijo ravno zaradi zadrege, saj je lažje o tem spregovoriti z nekom tretjim. Pregled pri urologu je sicer potreben samo, če so potrebni zahtevnejši postopki zdravljenja, kot so na primer injekcije v spolni ud ali kirurški poseg, to je vstavitev penilne proteze.

### Zdravljenje

Erektilno disfunkcijo zelo učinkovito zdravimo in večina moških je z učinki zdravljenja zelo zadovoljnih. V ta namen se uporabljajo tako imenovani zaviralci encima 5-PDE (fosfodiesteraze), od katerih so pri nas na voljo sildenafil, tadalafil in vardenafil. Na trgu so tudi generična zdravila drugih proiz˝wvajalcev, ki so identična, a nekaj cenejša. Zdravilo v lekarni izdajo na samoplačniški, »beli« recept. Cena enega odmerka je približno 5 do 10 €, odvisno od učinkovine, odmerka in proizvajalca.

Pomembno je poudariti, da zdravila velikokrat nimajo takojšnjega popolnega učinka, temveč je z njimi treba poskusiti večkrat, saj se njihov učinek stopnjuje. Poudarek je pomemben zato, ker lahko prevelika pričakovanja sprva privedejo do razočaranja, to pa lahko še poslabša težave z erekcijo. Omenjena zdravila so sicer zelo učinkovita in moški (ter posledično seveda tudi njihove partnerke) so z njimi večinoma zelo zadovoljnih.

Neželeni oziroma stranski učinki jemanja teh zdravil so razmeroma pogosti, a kratkotrajni, nenevarni in večinoma dovolj blagi, da moški na njih ne polagajo nobene večje pozornosti. Najpogostejša težava je zardevanje (kar se zlahka zamenja za »razgretost«, zato ne predstavlja večje prepreke). Pogost je tudi glavobol, ki je večinoma dovolj blag, da med samim vzburjenjem in spolnim aktom ni moteč, sam spolni odnos pa je večinoma zanj celo »zdravilen«, saj zaradi samega mehanizma nastanka med spolno aktivnostjo običajno izzveni. Ostali stranski učinki so redkejši, zelo redko so tako neprijetni, da onemogočijo jemanje zdravila.

Moški zdravljenje občasno opustijo, saj se lahko zgodi, da motnja preide in zato zdravila niso več potrebna. Do tega pride predvsem v tistih primerih, ko je bil poglavitni vzrok erektilne motnje psihološki (zadrega, strah pred neuspehom ali spolno dominantno partnerko ipd.). ■

GINEKOLOŠKA AMBULANTA

Vabimo vas na vsakoletni ginekološki pregled z brisom.

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



Obstaja več načinov kako zadovoljiti žensko.
Ena možnost je diamant ...

... o drugi se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.za-naju.si

Pfizer

*dr. odgovarja*

# Kateter

## Vaše vprašanje:

Pozdravljeni,

star sem 78 let, že nekaj let imam težave s prostato. Pred enim tednom pa se mi je zgodilo, da nisem mogel odvajati vode, imel sem bolečine, voda pa ni pritekla. Ker sem član PZA, sem poklical dežurnega zdravnika, ki je prišel in mi vstavil kateter, da se je mehur izpraznil. Naslednji dan sem imel pregled pri urologu, ki mi je razložil, da bom zelo verjetno kmalu potreboval stalni urinski kateter, ki ga bo treba menjati. Zdaj pa me zanima, kako se to naredi, se bom to lahko naučil delati sam?

Hvala za odgovor,

Jože



**ODGOVARJA**
KATARINA PLAUSTEINER, DR. MED., SPECIALISTKA DRUŽINSKE MEDICINE:

Spoštovani gospod Jože,

Urinski kateter je potreben, kadar urina ni mogoče odvajati po naravni poti. Kateter je tanka, mehka, sterilna, plastična ali silikonska cevka različnih debelin, ki skrbi za redno odvajanje seča iz mehurja. To je zelo pomembno, saj ima lahko nezadostno praznjenje mehurja posledice za ledvice, posledično pa tudi za druge organe.

Menjava urinskega katetra je potrebna na vsakih 6 tednov, pogosteje pa, če so prisotne kakršnekoli težave (bolečine, spremenjen urin, zatekanje urina ob cevki, zamašena cevka). V praksi bi postopek menjave izgledal takole: pokličete PZA zdravnika, s katerim se dogovorite za obisk in menjavo katetra. Zdravnik bo ob obisku in po pregledu izvidov s pomočjo zdravstvenega tehnika najprej preko brizge na koncu katetra izpraznil mehurček, ki drži kateter na mestu v mehurju. Nato bo kateter previdno odstranil. Sledi sterilno umivanje penisa in zunanjega dela sečnice. Pred sterilno vstavitvijo novega katetra na začetku cevke in na zunanjem delu sečnice uporabimo še protibolečinski gel, da je vstavitev čim manj boleča in čim bolj gladka. Kateter vstavljamo počasi, ko priteče po cevki urin, pa še napihnemo mehurček, ki drži kateter na pravem mestu. Namesti se še urinska vrečka in postopek je končan. V primeru, da zdravnik posumi na vnetje mehurja, lahko opravi še preiskavo urina in po potrebi predpiše ustrezen antibiotik. Če katetra iz kakršnihkoli razlogov ni mogoče zamenjati, pa je potreben pregled in obravnava v nujni urološki ambulanti, kamor vas direktno iz obiska tudi napotimo oziroma odpeljemo.

Moškemu vstavlja urinski kateter vedno zdravnik in vedno je treba zagotoviti sterilne pogoje vstavljanja. Nemogoče je torej, da bi menjavo izvajali sami.

**vprašajte nas**

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

*izvajalec PZA*

# Derma center Habakuk

## specialisti za lepoto kože



V idiličnem objemu mariborskega Pohorja že dobro leto dni deluje Derma center Habakuk. Sodoben dermatološki center ponuja najširši razpon storitev, od preventivnih pregledov do postopkov estetske dermatologije (nekatere izvajajo edini v Sloveniji). Prav v tem času je pri njih aktualno odstranjevanje motečih izrastkov, uspešno izvedeno z nekirurškimi metodami, in sklerozacija krčnih žil.

**Preventivni dermatološki pregledi – ključ do zdravja**

Tekom življenja se skoraj vsak človek sreča z obolenjem ali drugo bolj ali manj moteco spremembo kože. Koža je namreč največji funkcijski organ človeka, zato se na njej pojavljajo številne bolezni. Večkrat so, zlasti pa pri odkrivanju rakavih obolenj kože, Izjemnega pomena preventivni pregledi pri dermatologu. »Spekter kožnih obolenj je izjemno širok, pogostost kožnih obolenj strmo narašča, zlasti alergijska in maligna obolenja kože. Pravočasni pregledi in ustrezno zdravljenje lahko pomembno prispevajo k vašemu zdravju in dobremu počutju,« pojasnjuje Aleksandra Dugonik, dr. med., spec. dermatologije, članica ekipe Derma centra Habakuk.

**Nekirurško odstranjevanje motečih izrastkov**

Z mislijo na poletne dni in kopalni dopust na morju marsikdo opazi moteče izrastke na vratu, trupu pod pazduhami in tudi na obrazu. Vsekakor jih je dobro pokazati svojemu zdravniku ali dermatologu in razmisliti o njihovi odstranitvi. »Sodobna dermatološka diagnostika in nekirurški načini odstranjevanja nezaželenih izrastkov pripomorejo k lepšemu videzu in boljšemu zdravju kože,« pojasnjuje



Katarina Trčko, dr. med., spec. dermatologije iz Derma centra Habakuk.

**Sklerozacija krčnih žil**

Kronična bolezen ven se začne zelo neopazno, zato je na začetku pogosto ne moremo zaznati. Nanjo vplivajo mnogi vzroki, od starosti, dednosti, sedečega ali stoječega dela in telesne višine. »Pomembno je, da kronično bolezen ven pravočasno opazimo in začnemo ustrezno zdraviti,« pojasnjuje vodja Derma centra Habakuk Sandi Luft, dr. med., spec. dermatologije. Med najpogostejše postopke zdravljenja bolezni sodi sklerozacija krčnih žil, s katero odstranimo razširjene vene z vbrizgavanjem posebne tekočine, ki povzroči vnetje stene ven. Te se sprva zaprejo in nato postopoma odstranijo s pomočjo limfnega obtoka, ki se nahaja v koži.

## KJE SMO

**Derma center Habakuk**
Hotel Habakuk*****
Pohorska ulica 59
2000 Maribor

## OBRATOVANJE

Po predhodnem naročilu:
Torek: od 8 - 16h
Petek: od 8 - 16h
Sobota: od 8 - 12h
ostali dnevi in termini: po dogovoru

**Informacije in naročanje:**

Tel.: 051 420 165
info@centerderma.si,
www.termemb.si/dermacenterhabakuk

Nataša Grebenšek, dr. med., spec. dermatovenerologije

# Zaščita pred soncem

## Preventiva pred nastankom kožnega raka

Prekomerno in nekontrolirano izpostavljanje ultravijoličnim žarkom človeški koži škoduje. Zgodnje škodljive posledice, kot so sončne opekline, poznamo skoraj vsi, veliko manj pa se zavedamo poznih posledic pretiranega izpostavljanja soncu, kot so fotostaranje kože in kožni rak. Kožni rak pri odraslih je povezan s pogostostjo sončnih opeklin v otroštvu. Zaradi naraščajoče incidence kožnega raka je pomembno, da se začnemo zavedati pomena zaščite pred sončnimi žarki in jo začnemo izvajati že od zgodnjega otroštva dalje. Pri tem ne smemo pozabiti, da se soncu ne izpostavljamo samo na morju ali na smučanju, temveč tudi vsakodnevno (na poti v službo in šolo, sprehodu po mestu, delu na vrtu in ob športnih aktivnostih na prostem).



foto: istockphoto

### Sončni žarki so del EMV

Do zemeljskega površja dospejo ultravijolični (UV) žarki, vidna svetloba in infrardeči (IR) žarki. Največjo vlogo pri učinkih na našo kožo imajo UV-žarki. Sonce jih oddaja tri vrste:

- UVC-ŽARKI, ki imajo najkrajšo valovno dolžino (do 280 nm) se vsrkajo že v ozonski plasti našega ozračja in ne dosežejo površja zemlje.
- UVB-ŽARKE z valovno dolžino od 280 do 320 nm ozonska plast zadrži le delno, zato dosežejo površje zemlje, najmočneje, kadar je sonce najviše. So visokoenergetski in prodirajo v našo povrhnjico ter povzročajo sončne opekline in pozno porjavelost kože. Okensko steklo jih ne prepušča, prehajajo pa skozi vodo, zato lahko povzročijo opekline tudi med kopanjem.
- UVA-ŽARKE z valovno dolžino 320 do 400 nm ozonska plast ne vsrka. Površino Zemlje doseže 150-krat večja količina UVA- kot UVB-žarkov. Povzročajo takojšnjo pigmentacijo kože z mobilizacije že uskladiščenega pigmenta iz melanocitov ter pozno porjavelost z aktivacijo tvorbe melanina v melanocitih. Imajo manjšo energijo kot UVB in prodirajo globlje, v usnjico ali dermis, kjer okvarijo vezivno tkivo in povzročijo prezgodnje staranje kože. So odgovorni za nastanek fotodermatoz in kožnega raka. Ker prehajajo skozi okensko steklo, lahko sprožijo reakcije tudi za njim.

UMETNI VIRI UV SEVANJA (SOLARIJI) oddajajo selektivno več UVA-žarkov in tako omogočajo lažno »zdravo« zagorelost kože brez opeklin. Vemo, da zdrave zagorelosti ni in da je porjavelost znak obrambne reakcije kože na poškodbo z UV žarki.

Vse vrste kožnega raka so povezane z izpostavljanjem soncu. Nemelanomski kožni rak (bazaliom in ploščatocelični karcinom) nastane kot posledica dolgotrajnega izpostavljanja soncu, za melanom pa je še posebej nevarno občasno intenzivno izpostavljanje soncu, tako imenovano »brutalno sončenje« s sončnimi opeklinami. Vsakdo lahko zboli za malignim melanomom, a je tveganje še toliko večje pri ljudeh, ki so imeli sončne opekline predvsem v otroštvu, so svetlooki, svetlolasi in svetlopolti, imajo večje število znamenj, sorodnika z malignim melanomom, in pri ljudeh, ki se pogosto izpostavljajo umetnim virom UVA-žarkov (solariji).

Pred škodljivimi posledicami, ki jih sončni žarki povzročajo na koži, se je mogoče zaščititi. Ker 80 % življenjske izpostavljenosti soncu dosežemo že pred 20. letom, je zelo pomembno, da z učinkovito zaščito pred škodljivim ultravijoličnim sevanjem začnemo že v otroštvu.

### Poznamo tri stebre zaščite pred sončnimi žarki: izogibanje soncu, zaščitna oblačila, zaščitna sredstva

Najučinkovitejša zaščita je izogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom. Izpostavljanje soncu moramo še posebej omejiti v opoldanskem času, med 10. in 16. uro, ko je sonce najvišje in so ultravijolični žarki najmočnejši. Za gibanje na prostem izkoristimo jutranji čas ali čas poznega popoldneva. Otroke naučimo pravila sence: kadar senca telesa postane krajša od telesa, je potrebno poiskati senco. Dojenčkov in malih otrok, ki se še ne gibljejo samostojno, ne izpostavljamo soncu. Pozorni moramo biti tudi na sonce, ki se odbija od tal. Odboj sončnih žarkov od peska, vode in snega je zelo močan. Sonce nas lahko opeče tudi v senci zaradi odboja UV-žarkov od tal ali pri plavanju. Odpovejmo se uporabi solarija in namernemu sončenju.

Kadar se soncu ne moremo izogniti zaradi dela ali aktivnosti na prostem, se moramo zaščititi z zaščitnimi oblačili, pokrivali in očali. Svetujemo oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, širokokrajni klobuk ali čepico s ščitnikom v legionarskem kroju. Pri izbiri zaščitnih očal moramo biti pozorni, da imajo potrdilo o zaščitni sposobnosti pred UVA- in UVB-žarki. Oblačila naj bodo ohlapna, da omogočijo zadostno gibanje zraka, saj tako delujejo na koži hladneje kot direktno izpostavljanje kože soncu. Oblačila iz gosto tkanih tkanin tudi v veliki meri preprečijo prehajanje UV žarkov. Prehodnost tkanine za UV žarke je poleg gostote tkanine odvisna tudi od barve. Svetlo obarvane tkanine so bolj prehodne od temnejših in živo obarvanih. Na voljo so tudi oblačila z dodanimi absorberji za UV-svetlobo. Zaščitni faktor takšnih oblačil je označen na etiketi (UPF). Zaščitno sposobnost tkanin pred prehajanjem UV-žarkov lahko ohranimo ali celo izboljšamo z uporabo pralnih sredstev z dodanim širokospektralnim UV-absorberjem Tinosorb FD.

Dele telesa, ki jih ne moremo pokriti z oblačili, moramo zaščititi s kremami za zaščito pred soncem. Zaščitne kreme so le dodatna zaščita in niso namenjene nadomeščanju naravne zaščite ali podaljševanju časa izpostavljanja soncu. Namažemo odkrite predele kože, najbolje 30 minut pred izpostavljanjem soncu, in nato vsaki dve uri ali prej, če se spotimo ali kopamo. Pomembno je, da nanesemo dovolj veliko količino kreme (2 grama na kvadratni centimeter kože). Posebej je treba zavarovati ustnice, veke in uhlje. Zaščitne kreme vsebujejo UV-filtre. To so snovi, ki vsrkajo (kemijski filtri – mexoryl in tinosorb) ali odbijajo (fizikalni filtri – titanov dioksid in cinkov oksid) UV-žarke in tako varujejo kožo pred njihovim prodiranjem v globlje plasti. Svetujemo uporabo zaščitnih krem, ki vsebujejo zaščito pred UVB-žarki, kar je označeno s SPF, in hkrati zaščito pred UVA-žarki, kar je označeno s PFA. Zaščitni faktor SPF nam pove, kolikokrat dlje smo lahko izpostavljeni sončnim žarkom, če smo namazani z zaščitnim sredstvom, da do opeklin, ki jih povzročajo UVB-žarki, še ne bo prišlo (če na soncu postanemo rdeči po petih minutah brez zaščite, pomeni, da z zaščitnim faktorjem 15 na soncu postanemo rdeči po 15-krat daljšem času, torej po 75 minutah). Če ima izdelek oznako, da vsebuje tudi zaščito proti UVA-žarkom, standard zahteva, da je ta zaščita vsaj tretjino vrednosti zaščite proti UVB. Kreme naj bodo varne (nealergene in netoksične), širokospektralne, fotostabilne in vodoodporne.

V preventivi kožnega raka je poleg zaščite pred soncem pomembno tudi redno samopregledovanje kože. Samoopazovanje je najučinkovitejši način zgodnjega odkrivanja kožnega raka. Če ga odkrijemo in odstranimo v zgodnji fazi razvoja, je preživetje skoraj stoodstotno. Pregledati moramo kožo celega telesa, lasišče, za uhlji, med prsti, stopala, pod dojkami, genitalije. Pozorni moramo biti na vsako novonastalo spremembo, tisto, ki raste, spreminja barvo in obliko, spremembo, ki se ne zaceli, krvavi, srbi, peče. V teh primerih je treba na pregled k dermatologu. To svetujemo tudi vsem, ki imajo večje število znamenj. Z dermatoskopijo lahko opredelimo, za kakšne spremembe gre, in ocenimo stopnjo tveganja za razvoj melanoma.

Zavedanje pomena zaščite pred sončnimi žarki nas ne sme odvrniti od preživljanja prostega časa v naravi in na igriščih, na morju in na snegu. Spodbuditi nas mora k zdravemu načinu obnašanja na soncu. S svojim zgledom bomo pred škodljivimi posledicami UV-žarkov zavarovali tudi svoje otroke. ■







**dr. svetuje**

- **Izogibajte** se soncu med 10. in 16. uro, upoštevajte pravilo sence.
- **Zavarujte** se z oblačili, pokrivali, očali.
- **Zaščitne** kreme so le dodatna zaščita.
- **Če** opazite na koži spremembo, ki raste, spreminja barvo in obliko, se naročite na pregled pri dermatologu.

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



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

# Dan boja proti melanomu

## Projekt za zgodnje odkrivanje melanoma

Tudi letos, že četrto leto zapored, sta Združenje slovenskih dermatovenerologov in dermokozmetična znamka La Roche-Posay sodelovala v vseevropskem projektu Euromelanoma day. Glavni cilj projekta je osveščanje o pomembnosti zgodnjega odkrivanja melanoma. Slovenski Dan boja proti melanomu je potekal 14. maja. Slogan letošnjega projekta je bil: »Poznate svoja znamenja? Vaša koža je vaša prihodnost.«



foto: os. arhiv

Preventivna pobuda za zgodnje odkrivanje melanoma Euromelanoma day se je začela v Belgiji leta 1999 in se je v dvanajstih letih razširila v 29 držav Evrope. Projekt sedaj pod vodstvom Evropske akademije za dermatologijo in venerologijo (EADV) vodi evropska mreža dermatologov, ki en dan v letu opravljajo brezplačne preventivne preglede.

Pri letošnjem projektu Dan boja proti melanomu nas je sodelovalo 32 dermatovenerologov v 16 dermatoveneroloških ustanovah v sedmih slovenskih krajih. Brezplačno smo pregledali približno 350 ljudi. ***Projektu se je priključila tudi dermatološka ambulanta Klinike Pacient***. Prijava na preglede je letos potekala izključno preko spleta. Zanimanje za brezplačne preglede je bilo izjemno. V dveh urah po odprtju možnosti za prijave so bila prosta mesta skoraj povsem zapolnjena.

Melanom je ***najnevarnejša oblika kožnega raka***, ki ima veliko sposobnost zasevanja v druga tkiva in organe. Lahko doleti vsakega od nas. Povečano tveganje za melanom imajo ljudje z melanomom v preteklosti ali v ožji družini, ljudje z več kot 100 materinimi znamenji (melanocitnimi nevusi), tisti, ki so se v otroštvu intenzivno izpostavljali soncu in so imeli sončne opekline z mehurji, svetlopolti, rdečelasi ali svetlolasi. Povečano tveganje za nastanek melanoma je povezano tudi z boljšim ekonomskim standardom in uporabo solarijev, še posebej v mladosti. Melanom najverjetneje nastane zaradi medsebojnega delovanja dednih dejavnikov, na katere ne moremo vplivati, in izpostavljanja soncu, ki pa ga lahko nadzorujemo. Njegova pojavnost pri belcih narašča najhitreje med vsemi vrstami raka pri človeku. Pričakujemo, da bo naraščala vsaj še nekaj desetletij. Tudi v Sloveniji se število bolnikov, pri katerih odkrijemo melanom, vsako leto strmo povečuje. V zadnjih letih odkrijemo in zdravimo že blizu 500 novih bolnikov z invazivnim melanomom na leto. To hitro rast števila bolnikov z najnevarnejšo vrsto kožnega raka si želimo zajeziti, hkrati pa ga prepoznati čim bolj zgodaj. Tanki melanomi, to so tisti, ki niso debelejši od milimetra, so skoraj vsi ozdravljivi. Zdravljenje napredovalih melanomov pa je zaenkrat večinoma neuspešno.

V približno 30 % primerov se ta nevarni kožni rak razvije v že obstoječem materinem znamenju, v približno 70 % pa se pojavi kot novo znamenje kjerkoli na koži. Najboljša metoda za zgodnje odkrivanje melanoma je ***ABCDE pravilo***, ki nas opozarja, na katera znamenja moramo biti pozorni. Melanom je običajno nesimetičnih oblik (A = asimetry, nesimetrija), ima nepravilne, neravne robove (B = border, rob), sestavljen je iz več barv, npr. rjave, črne, rdeče, modrikaste, bele (C = color, barva), njegov premer je večji kot 6 mm (D = diameter, premer) ter se spreminja, povečuje (E = evolution, napredovanje). Redno samopregledovanje svoje kože in znamenj na njej, vsaj štirikrat na leto, je nujno za zgodnje odkritje in uspešno zdravljenje melanoma. ***Če***

DAN BOJA PROTI MELANOMU





***opazimo sumljivo znamenje, ga moramo čim prej pokazati osebnemu zdravniku ali dermatologu***.

Še pomembnejše od zgodnjega odkrivanja je ***preprečevanje nastanka melanoma***. Imeti moramo pravilen odnos do dejavnikov tveganja, med katerimi je najpomembnejši izpostavljenost ultravijoličnim žarkom. Dermatologi še vedno opažamo zelo nizko stopnjo ozaveščenosti o posledicah prekomernega izpostavljanja soncu. V najbolj vročem delu dneva, med 11. in 16. uro, se izogibajmo izpostavljanju soncu. Zaščitimo se z oblačili, pokrivali in sončnimi očali. Kadar se fizično ne moremo zaščititi pred soncem, izberimo kakovostne pripravke za zaščito pred soncem ter jih redno in pravilno nanašajmo na kožo.

### GLAVNA SPOROČILA PROJEKTA DAN BOJA PROTI MELANOMU SO:

- Bodite pozorni na znamenja na svoji koži.
- Pravočasna preventiva povečuje možnost preživetja.
- Sonce je naš prijatelj in naš sovražnik. Sonce daje življenje, njegovi vplivi pa so lahko tudi zelo nevarni.

Več o projektu na http://www.melanoma-day.com/si. ■



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

# Poletna vročina

## Ko postane prevroče za zdravje …

**Vsako leto nas znova udari vročinski val s »pasje vročimi dnevi«. Kljub temu, da v hladnih dneh hrepenimo po vročini in radostih, ki jih prinaša poletje, pa vendar previsoka temperatura ozračja ni primerna za zdravje vseh posameznikov. Opažamo, da vsako leto narašča število ogroženih zaradi izpostavljenosti visokim, poletnim temperaturam in občasnim vročinskim valovom, ki lahko trajajo več dni. Večinoma gre za ljudi, stare nad 50 let, z že bolj ali manj znanimi zdravstvenimi težavami.**



foto: istockphoto

Ogroženi so tudi dojenčki in otroci, ki še nimajo dovolj razvitih mehanizmov termoregulacije. Popotnikom, ki prihajajo iz sicer hladnejšega podnebja, predstavljajo prvi, vroči dnevi pri nas večje tveganje za zdravje, saj niso prilagojeni visokim temperaturam.

### Zato POZOR vsem:

- s srčno-žilnimi boleznimi, težavami z žlezami znojnicami ali s spremembami na koži (normalno staranje kože!);
- s srčnimi, pljučnimi, ledvičnimi boleznimi in takim, ki vas bolezen utruja ali že sama po sebi povzroča zvečano telesno temperaturo;
- s sladkorno boleznijo;
- z zvečanim krvnim pritiskom, saj narava bolezni zahteva zmanjšan vnos soli v hrani, le-to pa ob potenju telo zgublja;
- bolnikom, ki dnevno jemljejo zdravila za odvajanje vode (diuretike), pomirjevala, antihistaminike, triciklične antidepresive, uspavala in zdravila proti zvečanemu krvnemu tlaku, saj se tovrstni bolniki težje potijo (in posredno ne ohlajajo);
- tistim, ki jemljejo številna druga, za bolezni predpisana zdravila;
- podhranjenim in prekomerno prehranjenim;
- ljudem, ki pijejo večje količine alkohola (saj le-ta povzroča dehidracijo).

*»Gospod Andrej je že več let upokojen. Obožuje vrtnarjenje na svojem vrtu. Vsako pomlad in poletje preživi večino časa na prostem in vročina ga ni nikoli posebno ovirala. Lansko poletje je celotno deželo presenetil močan vročinski val, z visoko temperaturo in vlažnostjo. Na peti dan nespremenjenega vremena, ga je poklicala po telefonu hčerka in zdel se ji je čuden, zmeden. Ob obisku ga je našla na kuhinjskih tleh in poklicala je dežurno zdravniško službo. Reševalci so nemudoma pridrveli, a gospod je skoraj umrl. Imel je vročinsko kap, torej najtežjo obliko HIPERTERMIJE, pregretosti organizma zaradi zvečane temperature v okolju (laično rečeno).«*

Človeško telo vzdržuje ravnovesje med tvorbo in izgubo toplote. V naših možganih je »termostat«, ki nenehno oddaja in prejema signale z zunanji temperaturi izpostavljenih delov telesa (iz mišic, krvnih žil, kože, žlez, hrbtenjače).

Zvečana temperatura okolja povzroča znojenje. Vsi ljudje se znojimo, nekateri izločijo tudi več litrov znoja dnevno. Ko se znoj na koži suši, se površina telesa ohlaja in tako se temperatura telesa zniža. Pozor: tudi vlaga v zraku otežuje znojenje in tudi tako se telo prekomerno pregreva, oziroma se ne ohlaja dovolj!

Če smo predolgo izpostavljeni visoki temperaturi, lahko utrpi naše telo številna bolezenska stanja. Naj omenim vročinske krče v rokah, nogah, trebuhu, kjer nam pomaga že pitje brezalkoholnih tekočin in počitek v senci. Pri otekanju gležnjev in nog pomaga ležanje z dvignjenima okončinama – če ne, pokličite zdravnika. Vročinska omedlevica, sinkopa je nenadna vrtoglavica, ki se pokaže ob aktivnosti na prostem; posebno izrazita je pri bolnikih, ki niso navajeni na vročino, in tistih, ki jemljejo zdravila beta-blokerje (npr. zaradi bolezni srca). Uležite se v hladen prostor, počivajte in vzdignite okončini. Kmalu vam mora odleči.

Vročinska izčrpanost, sončarica vas opozarja na zmanjšano zmožnost ohlajevanja vašega telesa. Občutili boste žejo, vrtoglavost, šibkost, slabost, utrujenost, obilno potenje, rahlo zvečan pulz. Nastane zaradi izpostavljenosti organizma visoki temperaturi, pridružena ji je dehidracija organizma (ponavadi zaradi premajhnega vnosa tekočine ali kadar ob močnem potenju ne nadomeščamo izgube soli s slano pijačo ali hrano). Telesna temperatura je zvečana do 39°C.

Kot prva pomoč naj vam bo tekočina: za začetek bo zadostovala voda, športni napitki, slana rehidracijska raztopina (kupite jo v lekarni!), ki jo pijete požirkih; če pa to ne zadošča, vam bo zdravnik uvedel infuzijo. Počivajte v hladnem prostoru.

Morda boste poklicali zdravniško pomoč. Tako stanje na srečo le redko privede do smrti, a če ga ne prepoznamo in ne ukrepamo dovolj hitro, vodi v življenjsko ogrožajočo vročinsko kap. Nekateri bolniki s sončarico se prenehajo potiti zaradi okvare termoregulacijskega centra. Visoka telesna temperatura (okoli 40°C ali več) povzroči okvaro notranjih organov, posebno možganov. Izguba tekočin vodi v nevarno znižanje krvnega pritiska. Srčno-žilni sistem ne »pumpa« več krvi, kot bi jo moralo. Tudi nekateri redki preživeli imajo trajno okvaro možganov, če je bila njihova »telesna temperatura jedra« za več kot dve uri zvišana preko 40,6°C.

### KAKO LAHKO PREPREČIMO TOVRSTNA STANJA?

- S pitjem velikih količin tekočin: vode, izotoničnih, športnih napitkov, zelenjavnih in sadnih sokov. Ob vročini telo izgublja tekočino. Izogibajte se kavi in alkoholu (povzročata dodatno dehidracijo!). Pijte vsako uro, tudi če niste žejni, saj je občutek žeje »pozni pokazatelj« dehidracije.
- Če živite v stanovanju brez klimatske naprave, odprajte okna le zvečer in ponoči, čez dan si zastrite okna in si naredite senco v stanovanju ali preživite vsaj dve uri dnevno nekje, kjer imajo »air-condition«, npr. v trgovini, knjižnici, pri prijateljih …
- Ne vozite se z avtomobilom oziroma ne čakajte na javni prevoz na odprtem. Ne potujte v gneči, potujte zjutraj ali zvečer.
- Spremljajte vremensko napoved.
- Primerno se oblecite (široka oblačila iz naravnih materialov, npr. bombaž). Oblačila naj bodo svetlih barv in ne pretesna.
- Izogibajte se športnim aktivnostim preko dneva.
- Tuširajte ali osvežite se s hladnejšo prho večkrat dnevno.
- Počivajte v hladnem prostoru.
- Če se počutite slabo, obiščite zdravnika.

Poletje je čas radosti, ki naj ne bo nujno povezan samo z nenehno izpostavljenostjo sončni pripeki. V »pasjih dneh« lahko uživamo tudi drugače. ■

### dr. svetuje

**Znaki vročinske kapi:** ***(predstavlja urgentno stanje!)***

- omedlevica;
- zvečana telesna temperatura okoli 40°C ali več;
- spremembe v obnašanju – zmedenost, opotekanje;
- vroča, rdeča, suha koža, s sprva tipnim močnim, hitrim srčnim pulzom (ali že s počasnim in šibkim pulzom);
- hitro, plitko dihanje;
- glavobol;
- klub vročini NI več potenja, počasen prehod v komo;
- prvi ukrep je premestitev v hladno okolje, hlajenje bolnika (lahko z vlažno krpo in odstranitvijo oblačil) ter dovajanje tekočine.

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

OMRON merilniki krvnega tlaka



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

UGODNOST
Ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M6 ali OMRON M6 Comfort, podarimo adapter.
VELJA DO 30.6.2011

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
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.

I Žiga Sojar, foto: Žiga Sojar

# Martin Čokl

## 103-letnik

Marsikdo si starost predstavlja kot pozibavanje na gugalniku in igranje z vnuki. A Martin Čokl je, kljub častitljivi starosti, še vedno zelo aktiven. Bere brez pomoči očal, posebej pa me je presenetil, ko je odgovore na spodnja vprašanja napisal sam, na list papirja, kakor je bil navajen v mladosti. Z ženo Ireno, s katero sta poročena že 67 let, predstavljata prav simpatičen par. Ko sem ju obiskal na njunem domu, sta me prav prisrčno sprejela in bila oba res zanimiva sogovornika. Kot najstarejši uporabnik Prve zdravstvene asistence bo z junijem postal naš prvi častni član.



### Gospod Čokl, kako zgleda vaš običajen dan?

Po krajšem jutranjem poležavanju v topli postelji sledi jutranji pozdrav in pomenek z ženo o prespani noči in počutju. Nato sledi kopalnica z dobrodošlo ženino pomočjo, zajtrk, 15-minutno sprehajanje po stanovanju, branje časopisa, kava s skupnim reševanjem križanke, da se nama ne polenijo možgani, po kosilu 1 do 2 uri sprehoda in bivanja v bližnji okolici, 1 do 2 uri počivanja, nato skoraj vedno kakšen obisk, večerja, televizija, kopalnica z dobrodošlo ženino pomočjo, pa spet v posteljo.

### So tudi vaši starši tako dolgo živeli?

Moj ded se je rodil in je umrl istega leta kot cesar Franc Jožef in je torej dosegel za tiste čase častitljivo starost 86 let. Moj oče ga je s starostjo 97 let še močno prekosil. Mati pa, še posebno po porodu desetih otrok, ni mogla doseči kakšne večje starosti.

### Do kam segajo vaši spomini?

Spomini na moja mlada leta se mi zaradi tako daljne preteklosti zdijo bolj sanje kot pa resničnost. Segajo v leta pred prvo svetovno vojno, ko smo Slovenci živeli v tedanji veliki državi Avstro-Ogrski in je tej državi tedaj vladal cesar Franc Jožef. Prav tako daljni so tudi moji spomini na prvo svetovno vojno, med katero sem hodil v tedanjo ljudsko šolo. Že bližnji pa so mi spomini na 8-letno humanistično gimnazijo v Mariboru, na kateri sem leta 1927 maturiral.

Lepih spominov iz mojega življenja imam veliko, vsekakor pa so na prvem mestu moja mlada leta, ko sem ob sicer zgodnjem vstajanju in delu užival tudi veselo druženje in igranje z drugimi šolarčki.

### Kaj ste v življenju počeli? S čim ste se ukvarjali?

Leta 1931 sem na gozdarskem oddelku Kmetijsko-gozdarske fakultete zagrebške univerze diplomiral kot gozdarski inženir. Po 3-letni brezposelnosti sem bil leta 1934 nastavljen v gozdarskem oddelku tedanje uprave Dravske banovine, kjer sem sodeloval pri državnem nadzoru nad gospodarjenjem z gozdovi v Sloveniji.

Leta 1940 sem bil sprejet v tedanjo Kmetijsko zbornico, kjer mi je bilo poverjeno predvsem širjenje gozdarske prosvete med kmečkim prebivalstvom. Že leta 1941 pa sem bil mobiliziran in je bilo za lep čas konec mojega strokovnega dela. Vsa leta druge svetovne vojne sem namreč preživel v raznih taboriščih – nemško vojno ujetništvo v Warburgu, italijansko vojno ujetništvo v Reki, italijansko intervencijo v Gonarsu in Padovi ter nemško intervencijo v Dachauu. Po koncu vojne sem na ministrstvu za gozdarstvo sodeloval pri šolanju gozdarskih kadrov ter uvedel in vodil pridobivanje barvne smole (300–350 ton letno) kot surovine za izdelovanje nepogrešljivega strojnega olja za časa gospodarske blokade Jugoslavije.

Po ustanovitvi Gozdarskega inštituta sem pri tem inštitutu delal na racionalizaciji metod za urejanje gozdov, leta 1964 bil nastavljen na



gozdarskem oddelku Biotehniške fakultete kot profesor za dendrometrijo in leta 1977 po 43-letih službe in 70ih letih starosti stopil v pokoj.

### Ste tudi pesnik? Še vedno pišete pesmi?

Ne vem, kdo me je napravil za pesnika. Res pa je, da sem namesto solzavega nagovora raje zložil nekaj kitic rimanega besedila.

### Katera je bila bolezen, ki vas je najbolj zamajala?

Kot otrok sem najbrž prebolel vse otroške bolezni, saj takrat ni bilo uspešnih zdravil zanje. Vem pa, da sem bil slabokrven in sem moral piti ribje olje, ki pa sem se ga tako navadil, da sem ga še odrasel brez potrebe dolga leta pil.

Kakšnih drugih bolezni nisem imel in se me tudi španska gripa, ki je po prvi svetovni vojni pomorila 20 milijonov ljudi in je tudi moje svojce vrgla v posteljo, ni lotila.

Povsem na nitki pa je bilo moje življenje, ko so mi po prihodu v hotel Bernardin v Piranu povsem odpovedale ledvice in so me že skoraj nezavestnega odpeljali v Izolsko bolnišnico. Tu so me zopet spravili k zavesti in mi po vseh mogočih pregledih predpisali terapijo, po kateri še danes živim. Za to pomoč dolgujem tej bolnišnici iskreno zahvalo.

### Pazite na prehrano, živite zdravo?

Na mojo prehrano že od nekdaj pazi moja žena, ki skrbi, da je v njej tudi dovolj zelenjave in sadja. Posebnost moje prehrane pa je mleko, ki sem ga vsak dan užil cel liter, pol litra za zajtrk in pol litra za večerjo.

### Kakšen je vaš odnos do zdravnikov?

Zdravnike spoštujem kot ljudi, ki opravljajo zelo zahtevno in odgovorno delo ter varujejo naše zdravje. Na tem mestu dolgujem posebno priznanje in zahvalo Prvi zdravstveni asistenci, ki nama takoj priskoči na pomoč in nama omogoča, da namesto v kakšnem domu za ostarele občane lahko še naprej živiva v najinem domu, kjer sva preživela večino najinega življenja.

### Koliko imate pravnukov, vnukov, otrok?

Imava dva sinova, šest vnukov in šest pravnukov, same fante.

### Spremljate aktualno dogajanje, glede na to, da ste doživeli že toliko vladavin?

Aktualno dogajanje seveda spremljam in žal ugotavljam, da v vsej dobi mojega življenja Slovenci nismo bili nikoli tako sprti in razklani, kot smo danes.

### Ste kdaj pomislili, da boste živeli več kot 100 let?

Kaj takega mi nikoli niti na misel ni prišlo. Zgodilo se je, ne da bi se tega sploh zavedal.

### Recept za dolgo življenje, nasvet za dolg zakon ...

Za dolgo življenje so potrebne tri stvari: geni, pamet in sreča. Mojemu dolgemu življenju je najbrž poleg genov nekoliko pripomoglo moje otroško delo v nehigienskih razmerah na kmetih, ki so mi okrepila srce in imunost, pa tudi poznejše delo in hoja v naravi, zdrava domača prehrana, srečno zakonsko življenje in optimizem. ■








# DRUŽENJE ZA ZDRAVJE

## Utrinki z letošnjega Druženja za zdravje



Tudi vreme se je, kljub slabim obetom, odločilo sodelovati z nami. Podjetji **Prva zdravstvena asistenca** in **Pacient** sta letos že **tretjič** v gozdni hlad **Mosteca** pripeljali dogodek, ki je poskrbel za zabave in zdravja polno popoldne.

Paša za oči je bil že sprevod desetih **Pacientovih** rumenih reševalnih vozil skozi mesto na poti do **Mosteca**, kjer smo v njih (vozilih) pripravili posvetovalne ambulante, v katerih so lahko obiskovalci pridobili **brezplačne**, **strokovne** in **zanesljive** nasvete, kako poskrbeti za zdravje in ohraniti telo in duha v najboljši možni kondiciji. Seveda ni šlo brez številnih drugih sodelujočih, svetoval nam je tudi **farmacevt**, z nami so

# Mostec 2011

## Tradicionalni dogodek

bili nacionalni programi **SVIT**, **ZORA** in **DORA** ter **Slovenija Transplant**, tudi **Rdeči križ Slovenije** in še mnogi, ki so, vsak po svoje, svetovali in pomagali pri ohranjanju zdravja.

Letos smo še posebno velik poudarek dali družinam in najmlajšim, zato smo pripravili nekaj delavnic, otroci so spoznavali delo interventov, v posebnem kotičku so bile tako na kupu vse tri interventne enote, v Pacientovem rešilcu sta Špela in Zvonko pokazala, kako se oskrbi ponesrečenca, in na nosilih naložila en kup otrok v samo reševalno vozilo, zraven njiju je **policist** iz policijske postaje Šiška razkazal opremo, še najbolj zanimiva je bila policijska zaščitna uniforma in laserski merilnik hitrosti, odrasli pa so lahko z alkotestom preverili stopnjo alkohola v izdihanem zraku, to pot je šlo seveda brez globe. Štirje postavni gasilci poklicne **Gasilske brigade Ljubljane** pa so prijazno razložili, da kup opreme, ki so jo pripeljali s sabo, služi različnim namenom, ne samo, da gasijo ogenj, tu in tam z drevesa snamejo tudi kakšno muco, ki sama ne zna primjavkati več na trdna tla ...

## Zdravja je bilo na pretek ...

... to je dokazal tudi naš gost, **podžupan MOL Jani Möderndorfer**, njegove izvide meritve krvnega sladkorja in EKG je pregledal kardiolog in ga pohvalil, da primerno skrbi za ohranjanje zdravja. Pohvalili pa so ga tudi obiskovalci, saj se je pridno postavil v vrsto in počakal, saj mu niti na pamet ni prišlo, da bi se vrinil »mimo vrste«.

Še nekaj številk: v dobrih treh urah nas je po ocenah obiskalo skoraj **2.000** ljudi, v **9** ambulantah so specialisti opravili vsak preko **50** posvetov, izmerili smo okoli **250** meritev krvnega tlaka, krvnega sladkorja in meritev EKG ter v nagradnih igrah nagradili preko **50** ljudi. Nekaj utrinkov še v fotoreportaži, v pričakovanju naslednjega skupnega dogodka in druženja pa si zaželimo le eno: **postanite in ostanite zdravi!**











PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!
PACIENT
080 8 100
www.pza.si

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**



*zdravniki svetujejo*

Kristina Janežič, dr. med.

# Urinska inkontinenca

## pri ženskah

Urinska inkontinenca pomeni nehoteno uhajanje urina. Gre za zelo pogost problem, saj ima vsaj enkrat v življenju težave z inkontinenco več kot polovica žensk. Sama po sebi inkontinenca ni huda bolezen, saj ne predstavlja življenje ogrožajočega stanja, ker pa je njen vpliv na kakovost življenja posameznice lahko zelo velik, ji moramo posvetiti vso pozornost.

### Malo anatomije za uvod

Za normalno zadrževanje in odvajanje urina je potrebno usklajeno delovanje sečnega mehurja, zapornega mehanizma sečnice in mišic medeničnega dna.

Mehur je neke sorte meh, rezervoar za urin. To je votel, mišičast, raztegljiv organ. Polni se preko dveh sečevodov, ki prihajata iz ledvic. Natančno je oživčen. V steni mehurja se nahaja mišica detruzor. Mišične vitre potekajo v vseh smereh, kar omogoča, da se mehur razteza in krči v vseh smereh. Ko je mehur poln, je raztegnitev njegovih sten signal, da je čas za krčenje sten mehurja, s čimer se mehur v curku izprazni. Kapaciteta odraslega mehurja je 400–500 ml.

Iz mehurja vodi sečnica, ki je pri ženski zelo kratka, dolga okoli 3–5 cm. Ker je sečnica kratka in ker se nahaja v bližini vagine in anusa, so pri ženskah veliko pogostejši uroinfekti kot pri moških.

Da urin ne uhaja, preprečujeta dve mišici zapiralki (sfinktra). To sta krožni mišici, ki obdajata sečnico. Ko se skrčita, jo stisneta, kar onemogoči pretok urina. Notranji sfinkter oživčuje avtonomno ali vegetativno živčevje, torej ni pod vplivom naše volje. Nahaja se okoli notranjega ustja sečnice, ob izhodu sečnice iz mehurja. Zunanji sfinkter je iz progaste muskulature, je pod vplivom naše volje, torej ga lahko sprostimo, ko želimo urinirati. Nahaja se na zunanjem koncu sečnice.

Medenično dno je mišično-vezivna dinamična plošča, ki zapira medenični izhod in podpira organe male medenice in trebušne votline. Omogoča tudi normalen položaj vratu mehurja in sečnice. Če je ta podporni aparat nezadosten, se položaj sečnice in mehurja lahko spremeni, s tem pa je motena tudi njuna funkcija. Žal ima medenično dno to lastnost, da z leti slabi, ravno tako ga oslabijo nosečnost in porod. Šibko medenično dno pa pomeni uhajanje urina (in tudi blata), povešanje rodil. Zato je nadvse pomembno, da ga okrepimo.

### Razdelitev inkontinence

Razlogi za inkontinenco so številni, ravno tako obstaja več vrst inkontinence, vendar bomo v tem članku omenili le najpogostejše oblike v našem prostoru.

### Stresna urinska inkontinenca

Pri stresni urinski inkontinenci (SUI) urin uhaja ob naporu, ob katerem se poveča pritisk v trebušni votlini in s tem pritisk v mehurju. Slednji je večji od zapornega pritiska v sečnici, zato urin uide. Situacije, ki povzročajo dvig tlaka v trebušni votlini, so dviganje bremen, kašljanje, smejanje, kakršnokoli napenjanje (npr. ob odvajanju blata). To so tipične situacije, v katerih prične urin uhajati in po katerih vas bo zdravnik spraševal. Pri zelo hudi obliki urin uhaja celo ob spremembi položaja telesa.

Vzrokov za nastanek SUI je več. Vzroki so lahko dedni (povezani s slabšo kvaliteto tkiva), konstitucionalni (pogosteje pri debelušnih





foto: istockphoto

ženskah), do SUI lahko pride zaradi spremenjenega hormonska stanja v starosti in perimenopavzi. SUI najdemo pogosteje pri težkih fizičnih delavkah in mnogorodnicah. Na pojavnost SUI namreč vpliva tako število porodov kot tudi način poroda ter poporodna nega, s katero želimo ohranjati čim večjo funkcionalnost struktur medeničnega dna.

## Urgentna inkontinenca

Urgentna inkontinenca pomeni nenadno nehoteno uhajanje urina, ki se pojavi po predhodni močni potrebi po uriniranju. Na vodo morate takoj, ko začutite potrebo, sicer vam voda uide. Najpogosteje se pojavi na poti do stranišča, pa tudi ob poslušanje tekoče vode ali ob delu z mrzlo vodo.

Vzrok za to leži v prekomerno aktivnem detruzorju, ki se krči, tudi ko mehur še ni poln. Razlogi za to so številni in različni, velikokrat pa ne najdemo pravega vzroka. Takrat rečemo, da gre za čezmerno aktiven sečni mehur, ki je v starosti pogostejši.

## Mešana inkontinenca

Gre za kombinacijo stresne in urgentne urinske inkontinence. Prevladujejo lahko znaki enega ali drugega tipa inkontinence.

## Posebnosti ženskega telesa

Pri ženskah je inkontinenca pogostejša kot pri moških. Razlika v pogostnosti izhaja iz razlike v anatomiji in spremembah, ki jih doživlja žensko telo.

Nosečnost je sicer fiziološko stanje, ne bolezen, a kljub temu telo ženske obremeni in povzroči nekatere spremembe. Tekom nosečnosti otrok in plodovnica pritiskata navzdol in ravno mišice medeničnega dna so tiste, ki nudijo oporo otroku in se med nosečnostjo lahko zrahljajo. Ravno tako se mišice in vezi medeničnega dna raztegnejo pri vaginalnem porodu, da se ustvari prostor, skozi katerega potuje otrok. Med vaginalnim porodom se lahko poškoduje tudi živčevje, ki oživčuje mehur. Vse to lahko vodi v spuščeno, ohlapno medenično dno. Ženske, ki so bile večkrat noseče in so večkrat rodile vaginalno, imajo večje tveganje za inkontinenco. Med nosečnostjo se pri velikem odstotku žensk pojavi inkontinenca, ki pa je prehodne narave. Večina žensk nima več težav z inkontinenco v 6 mesecih po porodu.

Estrogen je hormon, ki ga proizvajajo jajčniki. V perimenopavzi (obdobju pred menopavzo in tik po njej) začnejo jajčniki izločati premalo estrogena. Iz tega izhajajo različne menopavzne težave. Estrogen med drugim skrbi za zdravo, elastično tkivo. S tem ko se njegova koncentracija zmanjša, se kvaliteta tkiva poslabša. To se odraža tudi na urinarnem traktu in pride lahko do inkontinence.

## Odnos do inkontinence

Kljub temu, da inkontinenca prizadene zelo veliko število žensk, je ženskam zaradi narave bolezni o njej nerodno in težko spregovoriti. Uhajanje je moteče, nepredvidljivo, poleg tega stanje spremlja moteč vonj. Vse to vodi lahko v izogibanje družbi, izolacijo, izogibanje spolnim odnosom ...

Zmotna je miselnost, da so ženske vse rodno obdobje uporabljale higienske vložke za menstruacijo, torej lahko imajo vložke zaradi inkontinence. Žal je ta miselnost prisotna tudi pri ženskah samih.

PRI INKONTINENCI LAHKO POMAGAMO, POMOČ JE UČINKOVITA IN RAZNOVRSTNA. NAJBOLJE JE – TAKO KOT VEDNO V MEDICINI – UKREPATI ČIM PREJ. MISLITI, DA NAM NI POMOČI, JE ZMOTNO. ŠKODA JE VAŠIH LET. ZASLUŽITE SI ZDRAVSTVENO OBRAVNAVO, SVETOVANJE IN POMOČ! ■











## Inkontinenca pod kontrolo

Veliko ljudi se vsaj enkrat v življenju sreča z inkontinenco oz. težavami zaradi uhajanja urina ali blata, kar za posameznika predstavlja tako zdravstvene kot tudi socialne težave. Obstaja več različnih vzrokov za inkontinenco in vaš zdravnik mora vedno postaviti natančno diagnozo, ki je podlaga za ustrezno zdravljenje.

## Urinska inkontinenca

Obstajajo različni načini kako nadzorovati moško urinsko inkontinenco. Izbira je po navadi odvisna od tipa inkontinence, stopnje inkontinence in drugih težav, ki jih inkontinentna oseba ima. Zelo preprost, udoben in diskreten način nadzora urinske inkontinence je sistem uporabe urinal kondoma in urinskih zbiralnih vrečk. Sistem je neopazen pod običajnimi oblačili in ne omejuje svobode gibanja. Urinal kondom lahko nosite neprekinjeno do 24 ur. Na voljo so v različnih velikostih, zato je pomembno, da uporabite urinal kondom pravilne velikosti in se tako izognete uhajanju urina ali stiskanju penisa. Bodite pozorni tudi na to, da se velikost penisa lahko spreminja zaradi starosti ali zdravstvenih stanj. Urinal kondomi so mehki in upogljivi, zato spremembe v velikosti vašega penisa, ki se zgodijo čez dan, ne vplivajo na varnost. Urinska zbiralna vrečka je pripomoček za zbiranje urina iz urinal kondoma. Na voljo je več različnih vrst vrečk, ki jih lahko nosite pritrjeno na nogo, voziček ali posteljo. Ko izbirate urinsko zbiralno vrečko morate izbrati kakovostno vrečko, ki je zanesljiva, dopušča prosto gibanje, je diskretna in udobna.

## Fekalna inkontinenca

Ugotovitev, da ste izgubili nadzor nad lastnim črevesjem, je lahko zelo neprijetna. Iskanje informacij je oteženo, ker je fekalna inkontinenca še vedno tabu. Vedno bolj priljubljena rešitev je analni čep, ki je preprost, varen in diskreten pripomoček. Čep prepreči skrbi pri druženju z ljudmi, saj ne prepušča neprijetnih vonjav. Tveganje draženja kože je znatno zmanjšano, saj se analni čep v danki razširi na 3- do 4-kratno velikost in se popolnoma prilagodi njeni obliki. Analni čep je narejen iz mehke in udobne pene, ki pri uporabi ohrani svojo mehkost. Ker je narejen iz porozne, rahlo vpojne pene, lahko skozi material prehaja zrak. Na voljo je v dveh velikostih: majhni in veliki. Analni čep se preprosto odstrani po največ 12 urah. Čep vam daje svobodo tudi pri športnih aktivnostih, kot je npr. plavanje.

## Težave pri odvajanju seča

Ljudje, ki imajo težave pri odvajanju seča, običajno uporabljajo kateter. Najbolj prijazen do sluznice sečnice je hidrofilni obložen kateter za čisto intermitentno katetetrizacijo za enkratno uporabo. Razlika v trenju med hidrofilnim obloženim katetrom in običajnim katetrom je precejšnja. Prevlečeno plast katetra aktivirate tako, da omot katetra napolnete z vodo in počakate 30 sekund. Kateter postane po vsej svoji površini enakomerno spolzek, kar omogoča najbolj gladko vstavitev. Ker ima tudi zaokroženo, mehko konico, je kateterizacija udobnejša in brez poškodb sečnice.

Za boljšo kakovost življenja

Urinal kondomi Conveen, zbiralniki za seč Conveen, analni čep Peristeen in hidrofilni obloženi katetri za čisto intermitentno katetetrizacijo EasiCath za celostno oskrbo inkontinence.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Uvoz in distribucija:
Sanolabor d.d.,
Leskoškova 4,
1000 Ljubljana,
Tel. št.: (01) 585 42 11
Splet: www.sanolabor.si

Izdelki proizvajalca Coloplast so vam na voljo v vseh prodajalnah Sanolabor in njihovih franšizah: Brežice, Celje, Domžale, Jesenice, Koper, Kranj, Ljubljana, Ribnica, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo Mesto, Postojna, Sevnica, Slovenj Gradec, Trbovlje, Velenje, Kočevje, Ptuj, Škofja Loka.

Coloplast

Coloplast A/S - Podružnica Ljubljana,
Železna cesta 16, 1000 Ljubljana
Tel.št.: (01) 280 75 30
Brezplačna tel.št.: 080 1007
E-pošta: si@coloplast.com
Splet: www.coloplast.si, www.coloplast.com

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

# Motnje hranjenja

## Vrste motenj in zdravljenje

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. Med motnje hranjenja torej uvrščamo: anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo, kompulzivno prenajedanje in nove oblike motenj hranjenja.



foto: istockphoto

### 1. ANOREKSIJA NERVOZA (AN)

AN velja že zadnjih 100 let za duševno bolezen. Oseba z AN čuti intenziven strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne teže. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti (ITM < 17,5 kg/m2). To prepričanje imenujemo motena predstava o lastnem telesu. Ženske in dekleta ob tem izgubijo menstruacijo. Diagnoza pa se postavi tudi tedaj, ko ima oseba značilno sliko AN ob ustrezni telesni masi, izpolnjeni pa so ostali pogoji za to bolezen.

AN je motnja, ki nastaja postopoma, gre torej za proces. Je motnja, ki se večinoma pojavi na prehodu iz otroštva v adolescenco (to je pri 8–12 letih) in v povprečju traja nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč. V ozadju je pogosto slaba samopodoba in nizko samospoštovanje. Začetek je večinoma nedolžen. Oseba se odloči shujšati. Teža ji pada, ona pa se počuti vedno boljše, prvič v življenju ima občutek, da jo okolica opazi, ji posveča pozornost in jo upošteva (»medeni meseci«). Začuti, da ima moč in da je ona tista, ki nadzoruje svoje življenje. Gre torej za poskus adaptacije, za strategijo, s katero poskuša lažje živeti. Vendar pa se hujšanje ne ustavi in nenadoma se zave, da nima več nadzora v svojih rokah (faza dekompenzacije). V tej fazi pride do izgube kontrole, ki vodi v vedno večji občutek neustreznosti, neuspešnosti in posledično do še slabše samopodobe ter nižjega samospoštovanja. Krivda je prevladujoč občutek.

**Ločimo dva podtipa anoreksije nevroze:**

**a) Purgativni tip AN**
Te osebe vzdržujejo nizko telesno težo s pomočjo bruhanja (pogosto se tudi prenajedajo), jemanja odvajal in/ali diuretikov (75 % vseh oseb z anoreksijo nervozo).

**b) Restriktivni tip AN**
Te osebe vzdržujejo nizko telesno težo z odklanjanjem vseh vrst hrane (s stradanjem) ali pa le ogljikovih hidratov in tiste hrane, za katero menijo, da je visoko kalorična. Obenem pogosto pretiravajo s telesno aktivnostjo, kar imenujemo hiperaktivnost (25 % vseh oseb z anoreksijo nervozo).

### 2. BULIMIJA NERVOZA (BN)

BN je obravnavana kot samostojna bolezen šele od šestdesetih in sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Pred tem je veljala za atipično obliko anoreksije nervoze.

Pri osebi z BN se izmenjujejo obdobja prenajedanja (tako imenovana »volčja lakota«) in različni neustrezni mehanizmi zmanjševanja telesne teže (bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Prisotna je preokupiranost z obliko svojega telesa, telesno težo in stalen strah pred debelostjo ter občutki pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem.

Pri BN, ki se klinično izrazi na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje (to je pri 16. do 20. letu starosti), prav tako kot pri AN v povprečju mine nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč.

Osebe z BN imajo večinoma ustrezno ali nekoliko povečano telesno težo (ITM je med 18 in 25 kg/m2 ). Med prenajedanjem oseba z BN zaužije bistveno večje količine hrane kot večina ljudi ob podobnih priložnostih. Zaužita hrana je visoko kalorična, sestavljena predvsem iz ogljikovih hidratov in maščob. Opisana oseba se svojega prenajedanja sramuje, izvaja ga na samem ter z njim nadaljuje do bolečin v želodcu. Ob pretiranem uživanju hrane sprošča napetost, temu sledi občutek krivde in posledični vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže. Sram je prevladujoč občutek.



**Ločimo dva podtipa bulimije nervoze:**

**a) Purgativni tip BN**
Obdobju prenajedanja sledi bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov (75% vseh oseb z bulimijo nervozo).

**b) Nepurgativni tip BN**
Obdobju prenajedanja sledi stradanje, odklanjanje hrane, pretirana telesna aktivnost (25 % vseh oseb z bulimijo nervozo).

### 3. KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE

KP je MH, ki se prične najkasneje od vseh treh glavnih oblik in sicer v zgodnjem ali srednjem odraslem obdobju. Obolele osebe imajo občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim življenjem, v ozadju pa sta nizka samopodoba in slabo samospoštovanje. Oseba s KP se prenajeda (nažira, baše) s hrano, ob tem ima občutek izgube nadzora nad lastnim hranjenjem. Obdobjem prenajedanja ne sledijo vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže (bruhanje, stradanje, zloraba odvajal in/ali diuretikov, prekomerna telesna aktivnost), posledično so obolele osebe najpogosteje prekomerno hranjene (ITM > 25 kg/m2). Zadnje raziskave kažejo, da od 70–80 % debelih ljudi izpolnjuje kriterije za KP, razdelitev po spolu je enakovredna.

Junij je mesec posebnih ugodnosti

V mesecu juniju člani kluba Uživajmo zdravo kupujemo izdelke Zdravo življenje **10% ceneje**. Pridružite se nam in izkoristite prednosti zdravega življenja!

Mercator d.d., Dunajska c. 107, Ljubljana

JUNIJA 10% CENEJE ZA ČLANE KLUBA

Klub uživajmo zdravo




Mercator

zdravo življenje

Akcija poteka od 1.6. do 30.6.2011 v vseh živilskih in franšiznih prodajalnah Mercator za vse člane kluba Uživajmo zdravo ob plačilu s kartico Mercator Pika z nalepko kluba.
Popust ne velja v spletni trgovini in Hura! prodajalnah.

## 4. NOVE OBLIKE MOTENJ HRANJENJA – ORTOREKSIJA IN BIGOREKSIJA NERVOZA

Med nove oblike uvrščamo ortoreksijo nervozo in bigoreksijo nervozo, ki še nista uvrščeni v evropske in ameriške klasifikacije, se bo pa to zgodilo ob naslednji reviziji. Ortoreksijo nervozo je prvi opisal dr. Steven Bratman leta 1997. Opredelil jo je kot patološko obsedenost z biološko čisto hrano, ki vodi do izrazitih prehrambnih restrikcij. Obolevajo pretežno ženske v poznem mladostniškem in zgodnjem ter srednjem odraslem obdobju. V ozadju je izrazita potreba po kontroli, ni strahu pred debelostjo niti težnje po vitkosti, torej ne gre za moteno telesno shemo. Vodi v izgubo socialnih stikov in čustvene motnje, predvsem depresivnega in anksioznega tipa. Osebnostne lastnosti so podobne kot pri drugih motnjah hranjenja.

Bigoreksijo nervozo je prvi opisal dr. Roberto Olivardia leta 2001. Prvotno so to motnjo hranjenja poimenovali mišična dismorfija ali »obrnjena anoreksija«.

Gre za obsedenost s potrebo po mišičastem telesu, obolevajo pretežno moški v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju. V ozadju motnje je slaba samopodoba, nizko samospoštovanje, motena telesna shema in izrazita potreba po nadzoru. Posledično pride do socialnega umika, pridružijo pa se tudi motnje razpoloženja, obsesivno-kompulzivne motnje in motnje spolnih funkcij. Oboleli pogosto zlorabljajo anabolne steroide.

V zadnjem času se vedno pogosteje govori o kontinuumu MH, saj so povezave in prehodi med eno in drugo klinično sliko (zlasti AN in BN) nejasni, motnja pa je lahko bolj ali manj izražena. BN je dejansko lahko pozna posledica AN, veliko oseb z BN pa ima v anamnezi obdobja AN.

### Zdravljenje motenj hranjenja

Najpomembnejši predpogoj za uspešno zdravljenje je lastna motivacija (želja po spremembi in s tem po zdravljenju). Dokler se oseba sama ne odloči, da želi spremeniti svoje življenje, je nihče ne more k temu prisiliti. Kljub temu pa je potrebno izvajati redne ambulantne pogovore in na ta način motivirati mladostnika ali odraslo osebo za nadaljnje intenzivnejše zdravljenje.

Dejstvo pa je, da so motnje hranjenja 24-urna preokupacija, polna občutkov krivde, sramu, zato se večina obolelih oseb odloči, da ne želi več živeti na tak način in poišče ustrezno pomoč (povprečno mine od 5 do 6 let, da se obolela oseba odloči in poišče strokovno pomoč). Od tega trenutka dalje terapija ne bo služila le vzdrževanju življenja (pomoč pri hranjenju in nadzor nad hranjenjem, infuzije, nazogastrična sonda, psihiatrično in internistično spremljanje) in izvajanju motivacijskega procesa, temveč bo preko ustrezne obravnave vodila v zdravje (telesno in duševno). Potrebno je torej ločevati med reševanjem življenja in zdravljenjem motnje hranjenja. Slednje je možno le s pristankom obolele osebe.

V kolikor so pri osebi z MH huje prizadete telesne funkcije, v smislu telesnih motenj (patološki EKG, neravnovesja žlez z notranjim izločanjem, elektrolitsko neravnovesje, itd.), je potrebna internistična obravnava, seveda ob psihiatričnem spremljanju. Sicer pa je najustreznejše tisto zdravljenje, ki ne odpravlja le simptomov (bruhanje, stradanje, prenajedanje, jemanje diuretikov in/ali odvajal, pretirana telesna aktivnost), temveč ugotavlja tudi vzroke nastanka motnje. To sta vedenjsko-kognitivna psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenjskih vzorcev in stališč preko spoznavnih procesov) in dinamsko-razvojna psihoterapija (vplivanje na spremembo vedenja preko razumevanja in upoštevanja preteklih izkušenj).



Motivirana oseba, ki nima močno izražene klinične slike ene od MH, se lahko vključi v ambulantno, individualno ali skupinsko psihoterapevtsko zdravljenje. Za osebo z bolj izraženo in dalj časa trajajočo klinično sliko ene od opisanih MH pa je priporočljivo bolnišnično psihoterapevtsko zdravljenje (od 3 do 4 mesece), nato vključitev v izvenbolnišnično psihoterapevtsko skupino in kasneje še nekajletno ambulantno spremljanje. Obravnava AN je dolgotrajnejša od obravnave BN. Vzrok temu pa ni v nizki telesni masi oseb z AN, temveč v zgodnejšem pričetku same motnje (prehod iz otroštva v mladostniško obdobje pri AN in prehod iz mladostništva v zgodnje odraslo obdobje pri BN) ter posledično mnogo večjih razvojnih zaostankih.

MH so ozdravljive, potrebno pa je veliko volje, vztrajnosti in truda. Ozdravitev ne pomeni le izginotja simptomov, temveč tudi ustrezno psiho-socialno funkcioniranje v ožjem (družinskem) in širšem (šola, služba, prijatelji) pomenu ter posledičen občutek zadovoljstva s svojim življenjem. Pot je sicer dolgotrajna in naporna, vendar zelo pogosto uspešna. Ozdravljene osebe vedo povedati, da jim je izkušnja motnje hranjenja tudi nekaj dala: bolj se cenijo, pridobile so veliko pomembnih spoznanj (tako o sebi kot tudi o življenju nasploh) in zato bolj kvalitetno živijo. ■


KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

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

Za uporabnike PZA velja 30 % popusta na sedacijo.

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

Tel.: (01) 280 30 52

ambulanta@pacient.si, www.pacient.si





# Prebavne težave, zastrupitve s hrano na potovanjih?

Pri

- **zaprtju**,
- **napenjanju**,
- **prebavnih motnjah in vetrovih**,
- **driskah**,
- **zastrupitvah** s hrano in/ali vodo,
- zmanjšani ali oslabljeni črevesni flori,
- kot probiotično pomoč **med terapijo z antibiotiki in po njej**,
- **oslabljenem imunskem sistemu**,
- pri vseh **akutnih stanjih**




in podobnih nevšečnostih so prebiotiki in probiotiki **NutriFlor**, **FloraZym** in **Florabus UČINKOVITA in PREIZKUŠENA** pomoč! Pomembno je le to, da izberete najučinkovitejše, tiste s sevom DDS -1, za katerega so s študijami dokazali kot najbolj učinkovitega.

Za L.Acidophilus DDS-1, ki ga vsebujeta izdelka **NutriFlor**, **FloraZym** in **Florabus**, je znano, da proizvaja močan naravni antibiotik acidofilin, ki močno zavira delovanje 23-ih patogenih bakterij, vključno s streptokoki, salmonelo, stafilokoki, psevdomonasom, proteusom, šigelo in E.coli, bakterijo, ki predstavlja enega najpogostejših vzrokov za diarejo.

# Naravna zaščita na soncu!

**Cosmerba Oranžna krema brez UV zaščite – vsebuje naravni beta karoten**

**Priporočamo jo:**

- Kot hidratantno kremo po izpostavljanju soncu.
- Pri alergijah na sonce.
- Za podaljšanje oziroma ohranjanje porjavelosti.




- Vsebuje samo naravne sestavine.
- Zmanjša škodo, ki jo sonce naredi.
- Se izredno hitro vpija v kožo in ni mastna.
- Zagotavlja primerno vlažnost kože in jo hkrati neguje.
- Priporočamo mazanje že sedaj, spomladi.
- Ne izpostavljajte se močnim sončnim žarkom med 10. in 16. uro!




V primeru, da ste z ispostavljanjem soncu pretiravali in so nastale opekline ali alergija, se takoj umaknite v senco. Namažite se s Cosmerba rjavo energijsko prevodno kremo in/ali s Cosmerba aloa vera tonikom.

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.




VI-DA STUDIO

Tržaška 132, Ljubljana / tel: 01 256 74 74

www.vidastudio.si / info@vidastudio.si

*Vir: Pfeifer M.: Pleiotropni učinki vitamina D, MED.RAZGL. 2011; 50: S1: 105-109*

Maja Kolšek - Šušteršič, dr. med.

# Vitamin D - novi hit

## Lahko ga tvorimo tudi sami

**Vitamin D je v maščobah topni vitamin, ki za razliko od drugih lahko nastaja v človeškem telesu. Tvori se v koži pod vplivom UVB-žarkov, lahko pa ga v telo vnašamo z rastlinsko hrano. V končno aktivno obliko se preoblikuje po hidroksilaciji v jetrih in ledvicah. Slednja je strogo uravnavana in odvisna od potreb po vitaminu D v telesu. Njegova glavna naloga je uravnavanje presnove kalcija in fosfata, zato je pomemben za tvorbo in obnovo kosti. Do nedavnega smo poznali le njegovo vlogo pri zdravljenju osteoporoze, v zadnjih letih pa so znanstveniki začeli opozarjati še na številne druge pomembne naloge, ki jih ima.**

Poleg že poznane povezave pomanjkanja vitamina D z rahitisom pri otrocih in osteomalacijo ali osteoporozo ter povečanim tveganjem za padce in zlome pri odraslih, imamo danes s študijami podprte dokaze o pomenu nadomeščanja vitamina D v prehrani zaradi številnih drugih koristnih učinkov. Vitamin D naj bi spodbujal proliferacijo in diferenciacijo mišičnih matičnih celic ter vplival na povečanje mišične mase in moči. Pomanjkanje se lahko kaže kot šibkost v proksimalnih mišičnih skupinah in nepojasnjene bolečine v mišicah. Spodbuja prirojeno imunost in s tem izboljša obrambo pred bakterijami in virusi, zmanjšuje pa tudi pojavnost avtoimunskih bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 1, multipla skleroza, revmatoidni artritis in Chronova bolezen.

Pomembno odkritje je bila tudi obratno sorazmerna povezava preskrbljenosti z vitaminom D in pojavnosti ter umrljivosti za nekaterimi vrstami raka (dojka, debelo črevo in prostata). Številne epidemiološke študije dokazujejo, da je pomanjkanje vitamina D dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, metaboličnega sindroma in kardiovaskularnih bolezni. Ima namreč protivnetni učinek, zmanjšuje oksidativni stres, tvorbo renina v ledvicah in drugih tkivih, zavira hipertrofijo srčne mišice in nekatere druge procese, ki pospešujejo aterogenezo.

### Večina nas ima premalo vitamina D

Študija NHANES (ang. National Health and Nutition Examination Survey) je pokazala, da ima le 20–25 % prebivalstva normalno koncentracijo vitamina D v krvi, kar 25–35 % ljudi pa ima izrazito pomanjkanje tega vitamina. Vzroki so naraščanje debelosti, manjša poraba hrane, obogatene z vitaminom D, in manj izpostavljanja sončnim žarkom (oziroma uporaba zaščitnih krem s faktorjem).

### Sami tvorimo vitamin D

Pri nas vitamin D nastaja v koži učinkovito le od marca do oktobra, med 10. in 16. uro, med sončenjem brez uporabe zaščitnih krem. Zadostovalo bi izpostavljanje celega telesa soncu v teh pogojih 3 x na teden po 10–15min. V koži starejših se tvori veliko manj vitamina D kot pri mladih. Iz teh razlogov bi bilo dobro vitamin D nadomeščati v obliki prehranskih dopolnil v neaktivni obliki, razen pri ledvičnih bolnikih, ki potrebujejo aktivno obliko tega vitamina. ■




## PIK ŽUŽELKE (ČEBELE, OSE, SRŠENI)

*Pripravlja: reševalec Kristjan Prekaj*

- Odstranimo želo (pomagamo si s pinceto, vendar previdno).
- Mesto pika hladimo (uporabimo vrečko z ledom, vendar ne direktno na kožo).
- Mesto pika ne praskamo.
- Lahko uporabimo sredstva proti srbenju (mazila, kreme, ...).
- Če se pojavi alergija (sistemska preobčutljivost) na pik žuželke (srbenje, rdečica, oteklina)
- **TAKOJŠEN obisk zdravnika**!
- **Če nas piči v grlo (da smo žuželko spili s tekočino):**
- - grlo hladimo z lizanjem ledenih kock,
- - na vrat položimo mokre mrzle obkladke,
- **TAKOJŠEN obisk zdravnika** (pri piku v grlo)!



**Generali avto zavarovanja in nagradna igra za 15.000 evrov**

# Preverite kritja

## *vašega avtomobilskega zavarovanja*

***Po dolgi in ostri zimi so topli spomladanski dnevi izvrstna priložnost za temeljit pregled našega jeklenega konjička. Najverjetneje ste že poskrbeli za menjavo pnevmatik ter za kakšen manjši servis, zagotovo pa ne bo ne bo odveč, če preverite in po potrebi nadgradite še zavarovanje.***



Ker nesreča ne počiva, je ob sklenitvi zavarovanja potreben razmislek, za kakšna tveganja želimo zavarovati vozilo in kritja prilagoditi našim potrebam. Z **zavarovanjem avtomobilske odgovornosti**, vozniku zavarovalnica krije škodo, povzročeno drugim udeležencem v prometu. Če želimo biti zavarovani za lastne telesne poškodbe, moramo skleniti še dodatno **zavarovanje AO-plus**. Kaj pa, če nam vozilo ukradejo ali je poškodovano vremenskih ujmah? V tovrstnih primerih potrebujemo zavarovanje, ki bo zaščitilo tudi samo vozilo, svetujejo v zavarovalnici Generali.

### Celovito kritje po dostopni ceni

**Zavarovalnica Generali** je poznana predvsem po **kakovostnih avtomobilskih zavarovanjih, ki so za varne voznike v večini primerov najcenejša v Sloveniji**. Poleg ugodnega obveznega in AO-plus zavarovanja nudijo tudi **polni ter delni kasko**. Slednji vam omogoča, da izberete le kombinacije tveganj, ki jim je vaše vozilo izpostavljeno in tako optimizirate stroške in koristi. V Generalijevi ponudbi nedvomno izstopa tudi **možnost vračila 10 % kasko premije**. Vračila so deležni vsi vozniki, ki po izteku zavarovanja niso uveljavljali škod. Tako so v letu 2010 zavarovancem v obliki nakazil vrnili približno **485.000 evrov**.

### Preveri in zadeni 15.000 evrov

Z novo promocijsko akcijo so v Generaliju poskrbeli še za dodatno ugodnost. Vsi, ki bodo **od 19. 4. do 19. 7. 2011 zgolj preverili ceno avtomobilskega zavarovanja, se lahko namreč potegovali za nagrado - 15.000 EUR**. Še več - **vsak dan bo izžreban še dobitnik brezplačnega obveznega zavarovanja (AO)!** V žrebanju sodelujejo tudi vsi, ki v času trajanja nagradne igre sklenejo zavarovanje.

### Kako do informativnega izračuna?

Preprosto - pridobite ga lahko prek spletne strani **www.generali.si**; prek **brezplačne številke 080 70 77**, v **poslovalnicah zavarovalnice Generali in pooblaščenih agencijah** ter v poslovalnicah **SKB Banke in Banke Koper**. Izračun je brezplačen in neobvezujoč!

GENERALI GROUP

GENERALI Zavarovalnica

### Potrebujete dodatne razloge, zakaj izbrati Generali?

- Ker nudi do **20 % popusta na vozniške izkušnje** na AO in AO-plus zavarovanje;
- zvestobo strank nagrajuje **s paketnim popustom do 21 %** na kasko zavarovanje;
- **5 % popusta** podari ob plačilu letne premije v enkratnem znesku;
- **dodatnih 5 %** prihranite, če zavarovanje sklenete iz domačega naslonjača – prek **Halo police**;
- zvestobo dodatno nagrajuje tudi v **Generali Clubu**.

**Poleg nove promocijske akcije, ohranjajo tudi ugodnosti za člane Petrol kluba, ki jim do konca leta 2011 še vedno podarjajo Kupon za dvojni popust na brezškodno dogajanje.**

»Pomemben dejavnik pri izbiri zavarovanja je tudi **postopek za povrnitev škod in pomoč zavarovancem**. Za zagotavljanje hitrega in učinkovitega izplačila škod ima Generali vzpostavljeno **mrežo škodnih servisov** v vseh večjih slovenskih mestih. Ponujajo tudi **zavarovanje avtomobilske asistence, ki zagotavlja 24-urno pomoč na cesti v Sloveniji in Evropi**, krijejo pa še številne dodatne stroške, ki nastanejo, če vaše vozilo ni v voznem stanju.«

*PR-članek*

Sonja Hrobat, mag. farm., Lekarna Nove Poljane

# Sonce, sprehodi, glivice

## Težava, ki ljubi stopala in nohte

**Glivično obolenje potrebuje za svoj razvoj ugodne pogoje. Temno, vlažno in zmerno toplo okolje je idealno za nastanek in obstoj glivic, ki lahko na koži izzovejo draženje, rdečico ali luščenje, v nekaterih primerih tudi hujše srbenje ali celo mehurje in otekline.**

### Okužba z glivicami

Glivične okužbe so najpogostejše med prsti na nogah, ob nohtih, pod dojkami, v dimljah oziroma povsod, kjer imajo pogoje za obstoj, lahko pa se seveda razvijejo tudi na lasišču ali na sluznici. Nevarnost za takšno okužbo je večja pri diabetikih, zaradi izrazitejših kožnih gub pa tudi pri debelih ljudeh.

Za glivične okužbe nohtov in stopal so največkrat zaslužne glivice iz skupine dermatofitov, v nekaterih primerih nam težave povzročajo tudi kvasovke in plesni. Dermatofite ločimo na zoofilne (na ljudi se prenašajo iz živali – predvsem mačk) in antropofilne (prilagojeni so človeški roževini in se med ljudmi prenašajo neposredno ali posredno preko okuženih površin).



### Ko odstopi noht …

Ob okužbi z glivicami običajno noht spremeni barvo na rumenkasto, kar je še posebej vidno ob njegovih robovih, na določenih mestih odebeli, značilna pa sta tudi lomljenje in krušenje, v hujših primerih celo odstopanje nohta.

Na stopalu opazimo glivično okužbo kot luščenje in srbenje kože, v določenih primerih tudi kot hujše izpuščaje, mehurje in razpoke.

### Preventiva in zdravljenje glivičnih obolenj stopal in nohtov

Pretesna, nezračna obutev lahko moti prekrvavitev nog in poškoduje nohte, kar še poveča njihovo dovzetnost za okužbe, hkrati pa nudi odlično okolje za razvoj glivic. Ni odveč pripomniti, da je za okužbo dovolj že zgolj stik z okuženo obutvijo. Kadar torej ne nosimo odprte obutve, poskrbimo, da bo slednja vsaj čim bolj zračna, suha in čista ter si jo med seboj ne izposojajmo.

V poletnem času predstavljajo večje tveganje kot sama obutev površine, kjer se glivice pogosto nahajajo – tuši, bazeni, savne, kopalne kadi in podobno. Tam se izogibajmo neposrednemu stiku s površinami, torej ne hodimo bosi, mokre noge pa si vedno temeljito obrišimo, še posebej med prsti.

Ko se okužba pojavi, si lahko do določene mere pomagamo sami. Ključ je predvsem v ustrezni higieni in redni skrbi za obolelo mesto ter našo obutev. Stopala zaščitimo pred prekomernim potenjem s sredstvi, kot so pudri, kreme ali geli. Nogavice, brisače in ostale predmete, ki pridejo v stik z okužbo, je potrebno prekuhati, obutev pa redno razkuževati s pršili, pudri ali drugimi pripomočki, ki so na voljo v lekarnah.



foto: istockphoto

Mesto okužbe je potrebno tudi ustrezno zdraviti. Protiglivična zdravila imenujemo antimikotiki, v lekarnah pa so na voljo v obliki krem, gelov, posipov, pršil, lakov in filmogelov. Za učinkovito in trajno odpravo težav je ključnega pomena, da okužbo zdravimo še vsaj 14 dni po tem, ko znaki obolenja popolnoma izginejo, saj so glivice lahko prisotne tudi brez vidnih zunanjih znakov. Ob vsakem dvomu glede poteka zdravljenja okužbe ni odveč obisk pri zdravniku, ki bo presodil o morebitnih drugih oblikah zdravljenja. ■

**OBVESTILO**

Tudi za bralce revije dr. smo v juniju na **www.lekarnar.com** pripravili posebno ponudbo izdelkov za pomoč pri glivičnih obolenjih. **Za člane** Prve zdravstvene asistence pa smo poleg tega pripravili še poseben paket izdelkov za boj proti glivičnim obolenjem. Več na **www.pza.si**.



Zdravila brez recepta, prehranska dopolnila, kozmetika in ostali izdelki, ki so na voljo v lekarnah.
Preprosta izbira, enostaven in varen nakup ter hitra in diskretna dostava.

lekarnar.com
spletna lekarna

*"Našla sem najhitrejšo pot do lekarne."*

tudi na Facebooku
facebook.com/lekarnar





Matjaž Plausteiner, dr. dent. med.

# Obzobna tkiva

## in njihovo zdravje

Bolezen obzobnih tkiv oziroma parodontalna bolezen je poleg zobne gnilobe najpogostejše obolenje ustne votline. Zobozdravniki se z eno izmed njenih oblik srečujem vsak dan in odstotek pacientov, ki trpijo zaradi nje, je zaskrbljujoče visok.



foto: istockphoto

### Kaj je parodontalna bolezen in zakaj do nje pride

Najpogostejši etiološki dejavnik za nastanek in razvoj parodontalne bolezni je nedvomno plak oziroma mehke zobne obloge. Obloge so namreč gojišče bakterij, ki s svojimi metabolnimi produkti povzročijo začetek vnetnega procesa, ki ima za posledico otekle, temno rdeče dlesni, ki zlahka zakrvavijo in občutljivejše na dotik. V največji meri je torej za uspešno ozdravitev ter ohranjanje le-te odgovoren vsak človek sam. Temeljita ustna higiena s pomočjo raznovrstnih pripomočkov je prvi pogoj za zdravje dlesni in obzobnih tkiv.

### Faze bolezni

V prvi fazi govorimo o ***gingivitisu*** oziroma vnetju dlesni, pri katerem pride do spremembe barve dlesni iz bledo rožnate v bolj temno rdeče odtenke, otekline dlesni ter na splošno povečano krvavenje le-teh. V kolikor se ne prične z zdravljenjem, gingivitis z veliko verjetnostjo napreduje v ***parodontitis***.

Pri ***parodontitisu*** pride do napredovanja vnetja z dlesni na obzobna tkiva ter prizadetosti zobnega cementa, vezivnega tkiva ter alveolne kosti, ki držijo zob v čeljustni kosti. Zobje, ki jih prizadene parodontitis, postanejo majavi, se navidezno podaljšajo in imajo povečano globino obzobnih žepov. Pri hujših oblikah se pojavijo tudi boleče gnojne otekline. V primeru, da se ne ukrepa pravočasno, lahko ti zobje tudi izpadejo.

### Zdravljenje

Kot že omenjeno, je za uspeh zdravljenja v največji meri odgovoren pacient sam. Brezhibna ustna higiena je namreč osnovni pogoj za začetek kompleksnejšega zdravljenja parodontalno prizadetih zob.

V kolikor gre zgolj za vnetje dlesni brez napredovanja na obzobna tkiva, je bolezen reverzibilna in nima trajnih posledic. Pri večini se po odstranitvi vzročnika (odstranitev trdih in mehkih zobnih oblog) stanje povrne v prvotno.

Pri ***parodontitisu*** pa je zobozdravnik mnogokrat primoran uporabiti kompleksnejše metode zdravljenja in največkrat pacienta napoti k specialistu za ustne bolezni in parodotologijo.

Skupno vsem pacientom, ki jih je prizadela ena izmed oblik parodontalne bolezni, je slaba ustna higiena oziroma neustrezna uporaba pripomočkov za izvajanje le-te. Ohraniti dlesni zdrave ter preprečiti napredovanje parodontalne bolezni je v rokah vsakega posameznika. Zobozdravniki vam pri tem lahko pomagamo ter svetujemo, vendar je uspeh zdravljenja v največji meri odvisen od pacientov samih ter njihove motiviranosti. ■

ZOBNA AMBULANTA

Zobna ambulanta Pacient obratuje od ponedeljka do sobote med 7. in 20. uro.

Uporabnikom Prve zdravstvene asistence nudimo pri pregledu 10 % popusta.

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

Tel.: (01) 280 30 52

ambulanta@pacient.si, www.pacient.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





Kristina Janežič, dr. med.

# Parna žleza

## Bartolinijeva žleza

Bartolinijeva žleza je parna žleza, ki se nahaja na spodnjem notranjem delu malih sramnih ustnic. Njena naloga je, da izloča sluz, ki vlaži nožnico. V zdravem stanju je majhna (okoli 5 mm) in nemoteča.



Problem nastane, ko se zamaši žlezno izvodilo. Takrat je iztok tekočine oviran, žleza se poveča, kar imenujemo cista Bartolinijeve žleze. Najpogosteje se pojavi pri ženskah v rodnem obdobju. Cista se lahko okuži z različnimi vrstami bakterij in v njej se začne kopičiti gnoj. Takrat rečemo, da je prišlo do abscesa ciste.

### Simptomi

Ženske najprej opazijo zatrdlino v predelu žleze, ki se lahko povečuje celo do velikosti jajca. Poveča se lahko med spolnimi odnosi in postane moteča. Večinoma ciste niso boleče, ženske nimajo težav, boleče pa so lahko večje ciste. Če pride do abscesa, postane spolovilo otečeno in pordelo. Pacientke povejo, da zaradi bolečine ne morejo niti sedeti, imajo težave pri hoji. Diagnoza se postavi ob ginekološkem pregledu.

### Zdravljenje

Zdravljenje je odvisno od simptomatike, velikosti ciste in stanja okužbe. Pri asimptomatskih cistah, ki ne povzročajo težav, ni potrebno ukrepati. V kolikor ginekolog oceni, da je prišlo do abscesa, je potrebno gnoj evakuirati. To se naredi s preprostim rezom v cisto.

Ponavadi zdravnik naredi še marsupializacijo, sicer se ciste in abscesi radi ponovijo. Marsupializacija pomeni, da po izpraznitvi gnoja in izpiranju rane tako zašije robove rane, da ostane odprtina. Na ta način se ustvari umetno izvodilo, ki omogoča, da se rana ne zapre in tekočina še naprej lahko izteka. Okrevanje traja nekaj tednov, uporabljati je treba higienske vložke. Evakuacijo tekočine opravimo tudi pri velikih, bolečih cistah.

Bolezen ni nevarna in ni spolno prenosljiva, je pa zaradi hudih bolečin zelo moteča. Žal se ciste rade ponavljajo, zato je treba postopke ponavljati.

V primeru, da ima ženska pogoste težave, se lahko opravi popolna kirurška odstranitev žleze in njenega izvodila. ■

Maja Miklič, dr. med., spec. družinske medicine

# Potovalna slabost

## Pogosta sopotnica

S poletnimi dnevi prihaja čas dopustov, izletov in potovanj. Tisto, česar si nihče ne želi na poti, sta slabost in bruhanje, posledično pa tudi slaba volja. Gre za zelo pogosto težavo, ki ji pogosteje podležejo otroci. Potovalno slabost lahko povzroča kakršnakoli vožnja z avtomobilom, avtobusom, ladjo ali letalom. Kako pride do nje, ni popolnoma znano. Najverjetneje gre za nasprotujoče informacije iz organov, ki sodelujejo pri vzpostavljanju ravnotežja (vid, notranje uho, proprioceptorji, mali možgani), na kar se odzove center v CŽS (podaljšana hrbtenjača) s slabostjo in bruhanjem. Na srečo se v večini primerov človek privadi in slabost počasi izzveni.

ZNAKI

**Znaki pri odraslih:** prvi znak je slabost, prisotni sta lahko tudi omotica in utrujenost. Če se vožnja nadaljuje, se stanje poslabša, pridruži se bledica, hladen pot, dihanje se pospeši, na koncu se pojavi tudi bruhanje.

**Znaki pri otrocih:** nemir, jok, ostali znaki so enaki kot pri odraslih.

### Mnogo uspešnejše kot zdraviti je preprečiti potovalno slabost

Preprečevanju in zdravljenju je namenjeno zdravilo **difenhidramin (Dramina)**, ki se uporablja predvsem proti bruhanju, slabosti in vrtoglavici pri potovalni bolezni. Deluje zaviralno na notranje uho oziroma ravnotežni organ. Je **antihistaminik z osrednjim delovanjem, ki ima tudi antiholinergične učinke**. Deluje na podaljšano hrbtenjačo in tako prepreči bruhanje.

Uporablja se tudi za simptomatsko zdravljenje drugih vrst vrtoglavic (Menierove bolezni in druge vestibularne motnje). Vzeti ga je treba vsaj pol ure pred potovanjem. Njegov učinek lahko traja tudi do tri ure. Najpogostejši stranski učinek je zaspanost (sedacija), na kar bodite pozorni, če mislite biti voznik vi sami. V tem primeru vam vožnjo odsvetujemo. Odrasli vzamejo eno celo, otroci polovico ali le četrtino tabletke ( glede na starost). Zdravilo se lahko kupi v lekarni brez recepta.

**Ukrepi, s katerimi preprečujemo slabost** (veljajo tako za odrasle kot otroke)**:**

- ***Dan pred potovanjem*** uživajte nesladkane tekočine, izogibajte se alkoholu, sladkim sadnim sokovom in gaziranim pijačam pred in med vožnjo.
- ***Zjutraj pred potovanjem*** zaužijte lahek obrok, če je le možno izbirajte suho hrano (kruh, krekerji, slane palčke), ki popijejo odvečno tekočino v želodcu.
- ***Pol ure pred odhodom*** zaužijte zdravilo (tableto) Difenhidramin. Nekaterim ljudem pomagajo tudi naravne metode preprečevanja potovalne slabosti, ki jih uporabijo po lastnih izkušnjah: zaužitje ingverja in limone, terapija akupresure.
- ***Na poti delajte krajše postanke*** za sprehod. Nadihajte se svežega zraka.



foto: istockphoto

- Poskrbite za ***hladen in svež zrak*** v vozilu.
- ***Ne bodite preveč oblečeni***, saj vročina težave poslabša.
- ***Sedite v sredinski liniji vozila, obvezno obrnjeni v smeri vožnje***. Najslabši je položaj v zadnjem delu vozila ali plovila.
- ***Izogibajte se branju***, delu z računalnikom, pisanju, ipd. Pri plovbi z ladjo odsvetujemo zadrževanje v podpalubju.
- ***Izogibajte se vdihovanju*** izpušnih plinov in močnim vonjem.
- ***Opazujte*** nepremično točko na obzorju ali na kopnem. Če ta ni vidna, zaprite oči, če je možno, ležite na hrbet in se čim manj premikajte, posebno glavo. Izvajajte katero od tehnik sproščanja (vizualizacija, avtogeni trening) ali poskušajte kako drugače zaposliti um s stvarmi, ki niso povezane z vožnjo ali plovbo.
- ***Ko se slabost pojavi***, je najboljši, a žal ne vedno izvedljiv ukrep, da prekinete vožnjo, se sprehodite in nadihate svežega zraka. Kadar vožnje ni mogoče ustaviti, je svež zrak v vozilu najbolj priporočljiv ukrep, ki naj bo združen s počasnim in kontroliranim dihanjem in usmeritvijo pogleda k obzorju. ***Otroke*** skušajte na poti zamotiti s pogovorom, petjem ali drugimi prijetnimi aktivnostmi. ■



## Vsestranski ingver

Ingver oz. angleško ginger (lat. ime *Zingiber officinale*) med Kitajci velja za zdravilo za sto bolezni. Pri nas ga večinoma poznamo iz kulinarike a je uporaben tudi v zdravstvu, saj ima širok spekter delovanja.

### Preprečevanje slabosti

Ingver nekateri označujejo kot najboljše sredstvo proti potovalni slabost in raziskave so pokazale, da se lahko primerja s konvencionalnimi zdravili za lajšanje slabosti. Ne povzroča zaspanost zato je odlična alternativa sintetičnim zdravilom.

Kemične sestavine *gingerola* in *shogaola* lajšajo trebušne krče, nevtralizirajo prebavne kisline in vplivajo na center v možganih, ki uravnava bljuvanje. Zato se ingver priporoča tudi za lajšanje slabosti pri kemoterapijah in po operacijah.

### Delovanje proti krčem

Ingver deluje proti krčem in tako pomaga pri bolečih menstruacijah saj zavira boleče krče in sprošča gladke mišice prebavnega traka.

### Lajšanje migren

Priporočljivo je zaužitje pol žličke svežega ali ingverja v prahu ob občutju prve bolečine. Ingver blokira kemične snovi, ki povzročajo razdraženost v žilah v možganih in tako zmanjša bolečine povezane z migreno.

### Lajšanje revmatskih obolenj

Ingver lajša simptome pri ljudeh z osteoartritisom in pri ljudeh z revmaatoidnim artritisom. Priporoča se nanašanje stolčene korenike ingverja na problematična mesta.

### Odpravljanje prehlada

Kot naravni blažilec kašlja ingver olajša dihanje pri prehladu in preprečuje, da bi se ta razvil v hujšo obliko.

Prav tako ingver velja za najmočnejši rastlinski antioksidant. Njegove aktivne sestavine pa ohranijo svojo učinkovitost v katerikoli obliki; *svež ingver, ingver v prahu, kristaliziran ingver ali ingverjev čaj*, nastrgana korenika pa sprosti več aktivnih sestavin kot le narezana ali nasekljana.

Nemiren želodec?



Ginger

**Izvleček ingverja proti slabosti in želodčnim težavam**

Ingver blagodejno učinkuje proti slabosti, umirja želodec in prispeva k normalnemu delovanju črevesnega trakta.

**Kapsule z ingverjem** priporočamo med potovanjem ter za splošno dobro počutje.

Primerno tudi za otroke stare od 6. leta dalje.




Encian

**Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.**

bitax

www.bitax.si, tel.: 01 544 38 33

asist. dr. Petra Zupet, dr. med., prof. športne vzgoje, spec. medicine športa

# … in vendar se vrti

## … proti Maratonu Franja

**Cestno kolesarjenje je kljub temu, da je cikličen šport, zelo zahtevna oblika telesne aktivnosti, zato zdravstvene težave, ki se pojavljajo pri kolesarjih, niso redke. Lahko pride tako do akutne poškodbe kot do preobremenitvenih težav, težav zaradi prisilne drže in pritiskov na različne dele telesa, pretreniranosti in tudi težav z notranjimi organi. Pa vendarle je kljub temu kolesarjenje šport, ki ga zdravniki mnogokrat priporočamo kot obliko redne telesne aktivnosti, saj krepi tako srčno-žilni sistem in dihala kot tudi mišice in živčevje. Zelo priporočljiv pa je tudi pri ljudeh s prekomerno telesno težo, saj težo telesa nosi kolo, ne sklepi.**



foto: istockphoto

### Izognimo se poškodbam …

Akutnih poškodb, ki se zgodijo pri kolesarjih, je precej in nastajajo predvsem pri padcih. Po ameriških statistikah naj bi se poškodovalo vsaj 79 % profesionalnih kolesarjev, 15 % jih potrebuje celo zdravljenje na intenzivni enoti. Od teh poškodb so najpogostejši zlomi ključnice, zgornjih okončin in reber, nekoliko manj pogosti so zlomi vretenc in spodnjih okončin, še manj pogosti, vendar jih ne smemo zanemariti, pa so zlomi medenice in lobanje. Zato je zelo na mestu, da redno pregledujemo naše kolo in nosimo zaščitno opremo, vsaj čelado.

### … in preobremenitvam kosti in mišic.

Če poznamo vzrok, smo težavo »pozdravili«. Pri bolečinah na sprednji strani kolena je vzrok v prenizkem sedežu, v tem, da je sedež preveč naprej, da preveč vstajamo med vožnjo ali vozimo na prenizkih obratih. Bolečina na notranji ali zunanji strani kolena je posledica tega, da so prsti na pedalih obrnjeni preveč navzven ali navznoter, stopala preveč narazen ali preveč skupaj. Za bolečino na zadnji strani kolena pa sta kriva previsok sedež ali sedež, postavljen preveč nazaj. Bolečina v vratu ali med lopaticama je običajno posledica prenizkega krmila ali prevelike razdalje med sedežem in krmilom, enako tudi bolečina v križu. Težave z Ahilovo tetivo ali tetivami sprednjih mišic goleni pa so posledica neprimerne višine sedeža. Torej, pomembno je poznati in upoštevati pravilen položaj na kolesu in težave bodo izginile.

Pomembno je vedeti tudi, da lahko na kolesu pride tudi do motenj v pretoku krvi skozi pomembne žile, zato bodimo pozorni na simptome, kot so občutek mrtvičenja spodnje okončine, občutek izgubljanja moči in bolečina v stegnu.



foto: istockphoto

### Ne pretiravajmo!

Z željo hitrega napredka ali celo superkompenzacije lahko s treningom kaj kmalu naše telo izčrpamo, posebej še, če mu ne damo časa za regeneracijo. Prvi znak, da telo ne sledi našim željam, je stagniranje ali celo slabšanje rezultatov. Temu se pridružijo še utrujenost, motnje razpoloženja in spanja ter spremembe v fizioloških parametrih. Če ne ukrepamo takoj, se lahko telo tako izčrpa, da utrujenost in posledično slabši rezultati trajajo več mesecev ali celo let. Zato ne pretiravajmo in v primeru poškodbe ali bolezni prilagodimo trening, ne poskušajmo na silo nadoknaditi zamujenega treninga, ne povečujmo intenzivnosti in trajanja treninga, če naši rezultati stagnirajo in dajmo si čas za počitek.

### Prehranjujmo se športno …

Povprečno kolesar pri hitrosti 40 km/h porabi približno 21 kcal/min. Zaloge ogljikovih hidratov, ki jih imamo v telesu (2000 do 3000 kcal) tako zadostujejo za približno 90 minut vožnje pri tej hitrosti. Zanimivo je vedeti, da kolesarji, ki tekmujejo na Tour de France, porabijo tudi po 9000 kcal na dan. Prehrana kolesarja mora zato v obdobju treninga vsebovati 60 do 70 % ogljikovih hidratov oziroma 7 do 10 g na kg telesne teže, 15 do 20 % beljakovin (1.1 do 2 g/kg telesne teže) in 20 do 30 % maščob, vendar ne manj kot 20 g na dan.

Če 3 ure pred treningom ali tekmo zaužijemo 150 do 300 g ogljikovih hidratov, bo to povečalo zaloge ogljikovih hidratov v mišicah in izboljšalo našo učinkovitost. Med aktivnostjo pa zaužijmo 60 do 70 g ogljikovih hidratov na uro treninga, bolj priporočljivi so glukoza, maltodekstrin, sukroza in maltoza. Z ogljikovimi hidrati moramo zagotoviti vnos 300–400 kcal na uro treninga. Poleg tega moramo spiti 400 do 600 ml tekočine na uro. Ob daljših in bolj intenzivnih treningih in na tekmah ne pozabimo tudi na vnos soli, in sicer naj bo natrija od 0.15 do 0.45 g na liter tekočine.

Po vadbi ali tekmi se mišične zaloge ogljikovih hidratov najhitreje obnovijo, če pojemo 75 do 90 g ogljikovih hidratov na uro, velja za 4 ure po koncu obremenitve. Najbolje je, če to celotno hrano zaužijemo znotraj 90 minut po koncu treninga ali tekme, če je to le možno. Vnos več hrane ni smiseln, saj ne poveča zalog ogljikovih hidratov v mišicah, lahko pa obremeni prebavni trakt in tako negativno vpliva na naše počutje. V naslednjih urah pa nadaljujemo z 8 do 10 g ogljikovih hidratov na kilogram telesne teže.

**… in tekmujmo predvsem za užitek.**

SREČNO! ■

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



**Povprečna računalniška tipkovnica je 5 krat bolj umazana kot povprečna straniščna školjka !!! ***

* vir: http://news.bbc.co.uk/2/hi/7377002.stm

**Kaj je CyberClean? Trenutno najbolj učinkovit izdelek za čiščenje nesnage iz vseh naprav in površin, ki jih s krpami in drugimi izdelki ne uspemo očistiti. Cyber Clean je biocid in dokazano odstrani 99,99% bakterij in mikrobov, ki živijo na skritih mestih na napravah,**







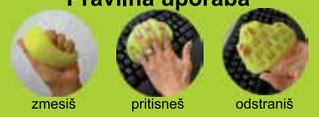

THE ORIGINAL Cyber Clean SWISS FORMULA

Revolucionaren proizvod v obliki zmesi, ki odstranjuje drobne delce umazanije in eliminira 99,999% bakterij in mikrobov



Korak naprej v boju proti mikrobom in širjenju nalezljivih bolezni

Pravilna uporaba



zmesiš pritisneš odstraniš




Iz nedostopnih mest učinkovito odstrani 99,99% vseh mikrobov!

www.cyberclean.si

**Tipkovnica, mobilni telefoni, POS terminali in daljinski upravljalniki so naprave, kjer toplota, ostanki hrane, odmrla koža in smeti nudijo idealne pogoje za razvoj bakterij in virusov, ki prenašajo bolezni.**









BIG BANG POŠTA SLOVENIJE Office 1 Superstore MERKUR

www.cyberclean.net / www.cyberclean.si RT-TRI, d.o.o. Borovec 31,1236 Trzin www.rt-tri.si info@rt-tri.si



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

# Zdravniki kuhajo

## Zakaj sploh »dr.« kuha

Kljub poplavi kuharskih receptov, priročnikov in nasvetov, ko se zdi, da kuha resnično že vsak, morda ni povsem samoumevno, da je v revijo, namenjeni zdravstveni tematiki, vključena tudi rubrika s kuharskimi nasveti in recepti.

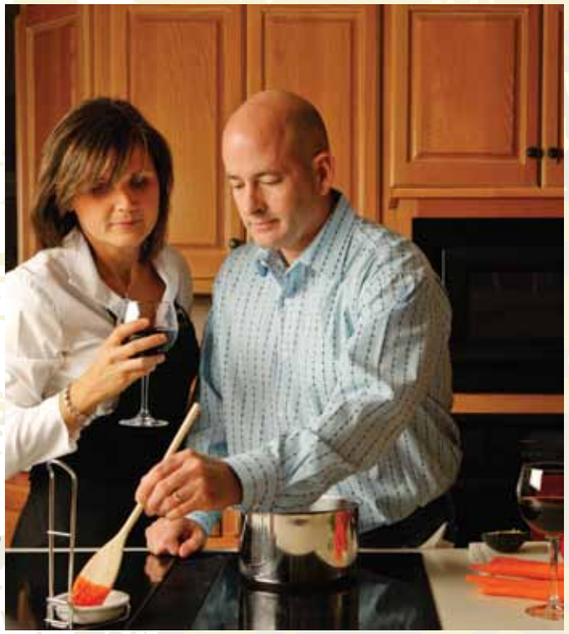


foto: istockphoto

Sodobni časi so prinesli tudi sodobne bolezni, mnoge med njimi posredno ali neposredno povezane s hrano. Nesporno dejstvo je, da življenje v razvitem svetu v povprečju še vedno ne pomeni tudi zdrave prehrane; večinoma pa pomeni preveč hrane. Večina ljudi bi lahko s prehranskega vidika za svoje zdravje storila več, in to brez dramatičnih zasukov načina življenja. Zategadelj je lahko razumljiva moja želja, da bi ljudje jedli malenkost manj nezdrave hrane, malenkost več zdrave, morda malo manj kot prej, ob tem vseeno uživali ter za to ne zapravili vsega, kar zaslužijo. Poglavitna želja pa je, da bi čim več ljudi čim pogosteje uživalo doma kuhano hrano. Hrana v lokalih je iz več razlogov praviloma manj zdrava od tiste, ki jo pripravimo doma; pripravljenih jedi, ki jih lahko kupimo praktično povsod, pa ob tem raje sploh ne bi omenjal.

Objavljeni recepti so razmeroma enostavni, kar pomeni, da se jih lahko loti praktično vsak; priprava je običajno hitra. Uporabljene sestavine so enostavno dostopne in niso drage. Upoštevana so načela zdrave kuhinje, kljub temu – in to je verjetno najpomembneje – pa so pripravljene jedi preizkušeno okusne. Ena glavnih pripomb nanje – predvsem s strani moških – je pomanjkanje »rdečega« mesa v mojih receptih. Upam, da je današnji uvod dovolj dobro pojasnilo, zakaj je temu tako.

V tej luči je lažje razumeti tudi pripisane namige o tem, katero vino prija k zapisanemu receptu. S strokovnega – medicinskega – vidika je to vsekakor sprehajanje po tankem ledu. Vendar bodimo objektivni: uživanje alkohola v majhnih količinah, recimo po domače »kozarec vina dnevno«, je za večino, vsaj kar se zdravja tiče, neškodljivo. Če ob tem izboljša kulinarično doživetje in na ta način pozitivno vpliva na počutje posameznika, je celo koristno. V mejah zmernosti in kulture, seveda.

### HRANA KOT AFRODIZIAK

Glede na tematski sklop tokratne številke je bila ideja urednice, da bi objavili recept za kakšno jed, ki deluje kot afrodiziak. V različnih kulturah različne sestavine hrane že skozi zgodovino veljajo kot uspešne pri spodbujanju spolne sle. Če jih naštejem le nekaj: fige, ostrige, tartufi, mandlji, avokado, čili, kava, čokolada, fugu (strupena riba napihovalka), česen, gorčica, muškatni orešek, jagode, vanilija, ananas. Resnici na ljubo znanost ni podprla nobene od zgodovinskih predvidevanj o uspešnosti hrane kot afrodiziaka. Verjetno bi sicer imeli prav, če bi dejali, da je za mnoge ženske afrodiziak že dejstvo, da moški kuha; po drugi strani gre ljubezen skozi želodec tudi pri moških in partnerjeva najljubša jed ima gotovo precej možnosti, da ga s kakšnim dodatnim namigom lažje pripravi na željo po »poobedku«.

Najpogosteje uporabljan afrodiziak je zagotovo alkohol. Alkohol v majhnih količinah posredno deluje kot afrodiziak, ker slabi inhibitorne mehanizme in izboljša samozavest. Večje količine imajo sedativen učinek in zato seveda ne delujejo.

Kakšna hrana je torej primerna za par, ki si želi romantičnega in spolno izpolnjenega večera? V prvi vrsti enostavno pripravljena. Na primer:

### POPEČENI KRUHKI S SMETANO, SIROM IN ŠUNKO

Potrebujemo toast, sladko smetano, poltrdi sir (dobro se obneseta lahki Šmarski Rok ali Livada), malo prešane šunke (še boljši je kuhan pršut ali puranji šink) in origano. Smetano stepemo, vanjo zamešamo origano, nariban sir in drobno narezano šunko ter pripravljeno zmes namažemo na toast. Iz praktičnih razlogov (da se enostavneje jé z roko) kruh prej prerežemo na trikotnike. Pripravljene kruhke pečemo pri 200°C, da se nadev zlato rumeno zapeče, kar običajno traja dobrih 15 minut. Odlični so s kozarcem penine ali rumenega muškata in preizkušeno dobro popestrijo večer v dvoje.

Tokrat bom, namesto dosedanjega »dober tek«, raje zaželel:

UŽIVAJTE! ■

## VIR ENERGIJE IN DOBREGA POČUTJA

**Nad glavobol z medicinskim pripomočkom Cefaly®!**

Če se pogosto srečujete s stresom, glavoboli in migrenami, z vrtajočo, stiskajočo, utripajočo, tudi težko vzdržno bolečino, jo odslej lahko odpravite na nov, človeku prijazen način, ki ne zahteva uporabe zdravil. Podobno kot masaže, akupunkture, tehnike sproščanja, tudi medicinski pripomoček ***Cefaly®*** odpravlja bolečine.

***Cefaly®*** je sodoben medicinski pripomoček za kranialni TENS. Prilagojen je za uporabo nad prvo vejo trovejnega živca, njegova prednost je v enostavni uporabi, lahki ter praktični obliki in v dovršeni pomanjšani elektroniki.

Učinkovit je lahko pri obravnavi akutnega glavobola, še bolj pa pri preprečevanju kroničnega, kjer z redno in dolgotrajno uporabo omogoča zmanjšanje porabe zdravil. Dolgotrajna uporaba obljublja ***manjše število napadov, manj intenzivno bolečino ali celo prekinitev glavobolov***, vse to pa ***dviga splošno počutje in kakovost življenja*** ter nenazadnje prispeva k bistveno manjši ravni stresa, ki ga povzročajo tako napadi glavobolov kot strah pred njimi.



***www.cefaly.si***



## SAMOSTANSKA MEDICINA ZA IZBOLJŠANJE PREBAVE

***CARICOL*** je naravni pomočnik za naše dobro počutje.

**Priporoča se pri leni prebavi in trdem blatu, pri zgagi in občutku polnosti ter pri napihnjenosti**. Združuje dve pomembni lastnosti ***NARAVNO*** in ***UČINKOVITO***.

***CARICOL*** je bil sprva domače zdravilo v budističnem samostanu Lotus na Havajih. Narejen je iz drevesno dozorele bio papaje in bio soka limone.

Zaradi patentiranega postopka priprave, ki temelji na principih tradicionalne kitajske medicine, se po zaužitju aktivira celotni prebavni sistem.

**Moč encimov v Caricolu je v primerjavi s papajo večja za štirikrat, učinek na prebavo pa za sedemkrat**.

Encimi papaje uravnavajo prebavo in presnovo. ***CARICOL*** istočasno poskrbi za razstrupljanje, razkisanje ter čiščenje.

Deluje tudi preventivno, saj ***pomaga obdržati urejeno prebavo na potovanjih ter po obilnih obrokih***.




Na voljo v lekarnah in na **www.naturamedica.si, tel.** 0356 300 22.



# NOVA
# zobna ordinacija FABJAN
## *zdaj tudi v Ljubljani*

Priznano družinsko podjetje Medical Fabjan estetsko zobozdravstvo v mesecu juniju odpira novo modrno opremljeno zobno ordinacijo zdaj tudi v Ljubljani. V ordinaciji vas bo prijazno sprejela priznana zobozdravnica Tina Fabjan doktorica dentalne medicine, ter vam svetovala in vam natančno predstavila postopke zdravljenja , ki jih potrebujete. Njena specialnost je predvsem estetsko zobozdravstvo, implantologija, brezbolečinsko zdravljenje z laserjem, nevidni zobni aparat ter estetske luske.

Ordinacija se nahaja na Peričevi ulici 27, v Bežigrajskem Dvoru. V Mesecu juniju ima vsak pacient brezplačen preventivni pregled celotnega zobovja.

Več informacij dobite na naslovu
**www.zobozdravnik.org**
ali preko telefona **041 38 66 22.**
**MEDICAL FABJAN,**
**estetsko zobozdravstvo**
LJUBLJANA - CELJE - ANKARAN

**www.ZOBOZDRAVNIK.org**



## 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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!




| | | |

# Za lep in zdrav nasmeh

## Pregledi pri zobozdravniku!

**Nova ugodnost za vse imetnike kartice Prve zdravstvene asistence! 10 % popusta na vse zobozdravstvene storitve.**

S Prvo zdravstveno asistenco do bleščečega nasmeha!

Izpolnite pristopnico na desni strani in si zagotovite svoj popust.

Z uporabo sodobnih materialov in tehnik bomo odpravili vaše morebitne težave in ohranili vaše zobe lepe in 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. Ob tesnem sodelovanju z zobnim laboratorijem bomo izpolnjevali najvišje estetske zahteve.

Postanite uporabnik PZA, izkoristite popust, saj lahko prihranite celo letno nadomestilo za storitve PZA . Izpolnite pristopnico na desni strani in si zagotovite svoj popust.



Za več informacij pokličite na brezplačno številko **080 8 100** oziroma poglejte na spletno stran **www.pza.si** .

## Zakaj čakati?

*Izkušnja uporabnice PZA:*

*Sara P., 23 let.*

*Zakaj me zobobol vedno ulovi ponoči, zakaj sem nisem že prej naročila na pregled, zakaj, zakaj, zakaj …*
*… sem razmišljala, ko sem zaradi bolečine ponoči gledala na uro. Odgovor pa tudi poznam. Ali se postavim v dolgo vrsto ali pa vzamem kredit. Še dobro, da jamram naglas – mami mi je takoj svetovala, naj pokličem »njeno asistenco«. In sem jo. Sprejeli so me že zgodaj popoldne – isti dan! Poleg tega, da mi je prijazen mlad zdravnik odprl zob in odpravil bolečino, me je razveselil tudi z informacijo, da bo potrebnega še kar nekaj dela, da pa imam lahko kar 10 % popusta s kartico PZA. Kakorkoli se bom odločila, ne bo brezplačno, bo pa precej ceneje in hitreje, kot sem si drznila upati.*

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

080 8 100 www.pza.si



PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Specialistični pregledi

Diagnostični postopki

Hišni zdravnik 24 ur

Reševalni prevozi

www.pza.si

080 8 100

# STOPITE IZ VRSTE!

V **Prvi zdravstveni asistenci** vam zagotavljamo celo vrsto strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev takrat, ko jih potrebujete. Za storitve **Hišni zdravnik, specialistične preglede** in **diagnostiko** vam zagotavljamo kratke čakalne vrste in so vam na voljo za samo **26,35€** na mesec.

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

## KAKO LAHKO POSTANETE UPORABNIK PZA?

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

## PRISTOPNA IZJAVA

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

Poštna številka in pošta

Telefon

Elektronski naslov

Želim prejeti ponudbo Prve zdravstvene asistence.

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

Podpis Datum

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

**PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA**

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

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
Zavarovalnica