

APRIL 2024 | BREZPLAČNI MESEČNIK | ŽE 14 LET Z VAMI

zdravenovice

Obvladajte
KRČNE ŽILE



Flebaven vsebuje mikronizirani diosmin.

www.flebaven.si

KRKA | 70let

*Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.*

PREBUJANJE NARAVE PRINAŠA TUDI TEŽAVE

Anafilaktična reakcija ▶ Pomanjkanje energije ▶ Nevarnost klopov ▶ Bolezni ven
Krvni tlak ▶ Hemofilija ▶ Diseminirani plazmocitom ▶ Rak debelega črevesa in
danke ▶ Zaprtje ▶ Uspešno hujšanje ▶ Nega suhe kože ▶ Glivične okužbe nohtov
Bolečine v hrbtenici ▶ Športne poškodbe ▶ Rehabilitacija pri Parkinsonovi bolezni
Zdravljenje napredovale Parkinsonove bolezni ▶ Čiščenje telesa z regratom

www.zdrave-novice.si ZdraveNovice

URIFAR[®] forte BIOTIC

z delovanjem 3 v 1!

Vsebuje kombinacijo **D-manoze** (2000 mg), klinično preizkušen **sev mlečnokislinskih bakterij Lactobacillus rhamnosus SGL06**, izvlečkov **cvetov hibiskusa** in **višnjevih pecljev** ter **vitamin A!**

Preverjena rešitev iz narave!

»Z Urifar Forte Biotic sem se znebila neprijetnih občutkov med uriniranjem ter močnega vonja urina, pomagal pa mi je tudi zmanjšati pogosto potrebo po uriniranju.«



Deluje HITRO in UČINKOVITO!

Akcijski dvojček

-40%



- ✓ podpira izločanje urina
- ✓ podpira zdravje sečil

- ✓ podpira zdravje sluznice
- ✓ krepi imunski sistem

URIFAR forte BIOTIC v **AKCIJSKIH PAKETIH**

in po **UGODNIH CENAH** najdete v vseh poslovalnicah Sensilab, lekarnah, specializiranih prodajalnah, na www.sensilab.si in na **059 333 535**.

 **sensilab[®]**

Drage bralke in bralci,
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite preko e-pošte na naslov info@media-element.si, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Kranjčeva ulica 22, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva:

Zdrave novice: Media Element d.o.o.,
Kranjčeva ulica 22, 1000 Ljubljana;
info@media-element.si;
www.media-element.si

MEDIA ELEMENT

Uredništvo revije: Janja Simonič,
urednistvo@zdravenovice.eu

Oglasno trženje: Danijel Kmetec,
daniyel.kmetec@media-element.si

Lektoriranje: Tjaša Mislej

Oblikovanje in prelom: Media Element d. o. o.

Fotografije: Shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi
strokovnih sodelavcev

Tisk: Salomon d.o.o.



HISAIDEJ

Izdajatelj: HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.,
Plečnikova 7, 2000 Maribor
www.hisa-idej.si

Direktorica:

Andreja Iljaš, andreja@hisa-idej.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščitena blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

www.zdrave-novice.si in
www.facebook.com/zdrave-novice

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarn, Mariborske lekarn, Mestne lekarn, Obalne lekarn, Dolenjske lekarn, Pomurske lekarn, Koroške lekarn), manjše zasebne lekarn v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUS (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Kravavec, Hotel Cerčno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Milnotest (12), Zavarovalnice Generali, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzemajna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No+wello (3), Vida Studio – diagnostični studio Lj, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigrayski dvor, BodiFit centri (7) itd.

Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom.
• Več kot 17.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

zdravenovice

APRIL 2024 | BREZPLAČNI MESEČNIK | ŽE 14 LET Z VAMI

Zdravi spomladi

- 8** Alergije: odkrili povezavo med anafilaktično reakcijo in genetsko boleznijo
- 10** Kako si pomagamo pri pomanjkanju energije?

Aktualno

- 12** Spet so na pohodu klopi – zaščitite se

Tema meseca

- 16** Kako preprečiti in obvladovati boleznijo ven
- 19** Znamo pravilno izmeriti krvni tlak in srčni utrip?
- 20** Poznate svoj krvni tlak?
- 22** Zdravljenje hemofilije vse bolj napreduje
- 26** Porast diseminiranega plazmocitoma: prepoznajte znake
- 28** Pravočasno odkrijte raka debelega črevesa in danke

Intimno

- 29** Zaprtje – vzroki, posledice in kako si lahko pomagamo

Prehrana

- 32** Kako uspešno shujšati?

Nega

- 36** Kako negovati suho in trdo kožo
- 38** Imate glivično okužbo nohtov? Kako se je znebiti?

Gibanje

- 42** Kaj pomeni bolečina v hrbtu?
- 44** Ste pripravljeni za varno uživanje aktivnosti na prostem?

Zrela leta

- 46** Parkinsonova bolezen: rehabilitacija še ni optimalno urejena



Pogovor

- 48** Ko Parkinsonova bolezen napreduje

Živilo meseca

- 50** Spomladansko čiščenje telesa z regram

Inovativne kompresijske nogavice Silverline Classic za lajšanje krčnih žil

Kompresijske nogavice Silverline Classic, ki jih ponuja podjetje Vita Vera, predstavljajo vrhunsko udobje in zdravje za vaše noge. Izdelane iz visokokakovostnega bombaža so še posebej udobne in prijetne za nošenje. Oplemenitene s srebrnimi ioni te bombažne nogavice ne le zagotavljajo mehko, temveč tudi učinkovito zmanjšujejo neprijetne vonjave. Postopna kompresija, ki stisne pri gležnju in postopoma popusti proti kolenu, podpira cirkulacijo krvi in zmanjšuje nelagodje pri krčnih žilah. Lokalna proizvodnja zagotavlja visoko kakovost in skrb za okolje, hkrati pa podpira domače gospodarstvo. Z izbiro kompresijskih nogavic Silverline Classic izberite udobje, zdravje in trajnostno prakso – za korake, polne energije in brez bolečin.



Master Aid obliži za oskrbo ran in zaščito stopal

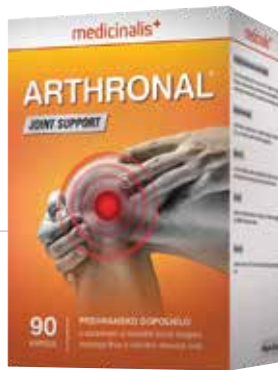
Samolepilni obliži Master Aid zagotavljajo odličen oprijem, so prijazni do kože, saj so lepila narejena brez topil in lateksa iz naravnega kavčuka. Obliži se ne trgajo, ne umažejo rane in koži omogočajo dihanje. Linija Master Aid vsebuje različne obliže za oskrbo ran (v obliki traku za rezanje, iz mehkega netkanega blaga, visokozaščitni polietilenski trak, obliži, ki ščitijo pred vdorom vode in bakterij), izdelke za zaščito stopal (zaščita za kurja očesa, zaščitni tulec za prste, distančnik za prste na nogah, zaščita za peto in gleženj) ter drugo ponudbo.

Za otroške rane je poskrbljeno s pisanimi obliži iz barvane tkanine.

Ponudba izdelkov Master Aid je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Oroxid® - rešitev za vnete dlesni in parodontalno bolezen

Več kot 90 % odraslih ljudi ima eno od oblik vnetja obzobnih tkiv, pri kar četrtini je za obolenje kriva parodontalna bolezen. Zato je pomembno, da redno skrbimo za ustno higieno in pravočasno ukrepamo, kadar pride do vnetja. Novi dokazi potrjujejo učinkovitost **oralne raztopine Oroxid®** z aktivnim kisikom pri preprečevanju in zmanjševanju razdraženih, krvavečih in vnetih dlesni. S procesom oksigenacije in regeneracije pripomore k izboljšanju ustne higiene, zmanjšanju vnetja, blaženju bolečine in hitrejši obnovi prizadete površine. Izdelki so na voljo v lekarnah, Sanolaborju, Tosami in na enikam.si.



Vas še vedno mučijo sklepi, čeprav ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

Končno je na voljo rešitev – ARTHRONAL. Vsebuje kompleks enajstih aktivnih sestavin s farmacevtsko optimizirano formulo za normalno tvorbo kolagena, vezivnih tkiv in hrustanca. Z novo sestavino Thermanalio chebulo, ki je v ajurvedski medicini zapisana v sam vrh učinkovin za sklepe, Arthronal predstavlja nov pristop delovanja med prehranskimi dopolnili. Učinkovita kombinacija, ki res pomaga! Prepričajte se sami – na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na spletni strani www.panakea.net. Več informacij: 080 50 02.

Vedno pripravljene na nasmeh

Novi potovalni set Curaprox Ortho vam pomaga skrbeti za čiste zobe in fiksni ortodontski aparat ter zdrave dlesni, kjerkoli ste. Majhen, kompakten etui, ki meri le 9,5 x 6 cm, skriva vse, kar potrebujete za popolno ustno nego na poti: zobno ščetko CS 5460 Ortho z utorom za lažje čiščenje, tri velikosti medzobnih ščetk na posebnem dvojnem držalu ter okusno zobno pasto. Da nasmeha ne bo krasila še solata. www.curaprox.si



O reševanju težav z vidom
pripoveduje svetovno znan
**oftalmolog, profesor dr. Nikica
Gabrić, direktor Klinike Svjetlost.**



Klinika Svjetlost nudi boljši pogled na svet

➔ »Delo oftalmologa, zdravnika za oči, opravljam skoraj 40 let. Opravi sem več kot 65.000 očesnih operacij. V regijo sem prinesel inovacije, kot sta ultrazvočna operacija sive mrene in lasersko odstranjevanje dioptrije. Ko je prišel čas, sem se tudi sam odločil in prestal operacijo oči. Nikoli nisem dvomil v tehnologijo, ki jo ponujamo, saj uživam v dobrobitih te tehnologije,« začena zgodbo naš sogovornik, profesor dr. Nikica Gabrić, direktor Klinike Svjetlost, svetovno znan oftalmolog, ki je operiral Ivano Trump, Franca Nera, Esaia Moralesa, Armanda Assanteja, Tima Rotha, Lepo Breno, pokojnega Oliverja Dragojevića in tisoče drugih.

Laserska tehnologija

»Prvi laser za odstranjevanje dioptrije sem na Hrvaško in v regijo pripeljal leta 1998,« se spominja prof. Gabrić. Sčasoma, ko se je tehnologija v svetu in na Kliniki Svjetlost spreminjala, sta prof. Gabrić in njegov tim na Hrvaško pripeljala vrsto inovacij, med njimi

prvi laser za lentikularno kirurgijo, s katerim je dr. Ivan Gabrić prvi v Evropi opravil lasersko odstranitev dioptrije. Klinika Svjetlost je center odličnosti za dve največji podjetji na svetu na področju laserskega odstranjevanja dioptrije – SCHWIND eye-tech solutions in Johnson & Johnson. Podjetji sta prav Kliniko Svjetlost prepoznali kot vodilno oftalmološko ustanovo na svetu.

Operacija sive mrene

Naše oko vsebuje naravno lečo, ki v mladosti spreminja obliko – podaljšana je, ko gledamo daleč, in stisnjena, ko gledamo blizu. Ko postanemo starejši, leča oblike ne spreminja več, zato potrebujemo očala za branje. Nastane tudi siva mrena. Brez operacije sive mrene in vgradnje leče ne more biti noben poskus reševanja težav trajna rešitev. V Kliniki Svjetlost vgrajujejo monofokalne in multifokalne leče. Operacija sive mrene traja le nekaj minut, izvaja se v kapljični anesteziji (anestetično sredstvo se nanaša v

obliki kapljic neposredno na površino očesa) in trajno povrne kakovost življenja. Je popolnoma neboleča.

Temelji dela klinike

Prof. dr. Gabrić nadaljuje: »V Kliniki Svjetlost verjamemo v to, kar delamo. Ko se pogovarjam s pacienti in me vprašajo, kaj naj storijo po petdesetem letu in kako naj rešijo svoje težave z branjem, jim lahko povem, da sem se zase odločil, da si vgradim leče. Enako lahko tudi mlajšim pacientom rečem, da sem bil tudi sam operiran, ko me vprašajo, ali je lasersko odstranjevanje dioptrije varno.

Zaupanje je dvosmerna ulica. Pri Svjetlosti imamo nekaj preprostih pravil, ki se jih držimo vsi – prvo je, da pacientu nikoli ne ponudimo storitve, ki je sami ne bi sprejeli, in drugo je, da jih obravnavamo, kot da so člani naše družine. Vsi imajo namreč svoje strahove, ne operirajo jim oči vsak dan, zato je naša naloga, da jih vodimo skozi ta proces in jim pomagamo premagati strah, da bi jutri lahko imeli boljši pogled na svet.«

Najboljša izbira za vaše oči





Lahkotnost gibanja in energija!

Poskrbite za zdravje svojih sklepov in hrustanca ter nadomeščanje elektrolitov, nujno potrebnih za normalno delovanje telesa, z izdelki Yasenka **Omniflex**:

- ▶ **Flexvital** tekoče prehransko dopolnilo s kolagenom, glukozaminom, hondroitinom, hialuronsko kislino, ključnimi sestavinami za ohranjanje zdravih sklepov, hrustanca in vezivnega tkiva.
- ▶ **HOT & COLD krema** za masažo z grelnim in hladilnim učinkom. Mentol in kafra med nanašanjem hladita, eterični olji rožmarina in evkaliptusa pa dajeta občutek gretja, kar omogoča popolno sproščanje mišic.
- ▶ **HYDRA ENERGY** – šumeče tablete za pripravo napitka telesu zagotavljajo vnos elektrolitov, dodana izvlečka guarane in ginsenga pa prebudita energijo. Poiščite v lekarnah in na www.yasenka.si. Informacije: 051 313 980.

Etnobotanika® – rastlinske barve in negovala za vaše lase

Ker ima večina konvencionalnih izdelkov za lase dodane dolgoročno škodljive dodatke, se danes vedno več ekološko ozaveščenih žensk odloča za izključno ekološko nego in barvanje las. Rastlinske barve za lase namreč niso primerne le za rdečelaske. S kombinacijo različnih rastlin lahko dosežemo črne, rjave, kostanjeve in pšenične odtenke las. Stoodstotno ekološki izdelki Etnobotanika® so najpopolnejša barvila, negovala in šamponi za vaše lase in lasišče.



Vas bolijo noge? Imate krčne žile? Obvladajte jih s Flebavenom!

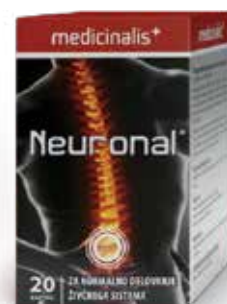
Kronična venska bolezen, ki ji pogovorno rečemo tudi krčne žile, je ena od najpogostejših nenalezljivih bolezni. Prizadene od 10 do 30 % žensk in približno 20 % moških. Zanj so značilne **boleče, težke in otekle noge**. Za zdravljenje se uporabljajo venoaktivna zdravila, kot je **Flebaven**, ki **deluje protivnetno** ter učinkovito **zmanjšuje bolečino v nogah, občutek težkih nog in njihovo otekanje**. V lekarnah je na voljo v eno- in trimesečnem pakiranju po 500 mg in 1000 mg. Zdravljenje s Flebavenom omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje. Več na www.flebaven.si.



Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Neuronal®, hitra pomoč pri težavah s hrbtenico!

Neuronal® vsebuje NCFR-6, edinstveno kombinacijo nukleotidov in vitaminov za hitro pomoč pri težavah z živci v hrbtenici. Prednost Neuronal® je v tem, da deluje od znotraj in pomaga dolgoročno (v primerjavi z obliži, mazili, masažami). Raziskave so pokazale, da je Neuronal® pokazal učinke že po eni škatlici. Vsebuje naravna mikrohranila, nima stranskih učinkov in je varen za želodec, jetra in ledvice. Izdelek lahko kupite v vseh lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.panakea.net. Več informacij na brezplačni telefonski številki 080 50 02.





Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven. Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

Cena v lekarnah: tuba neto 300 ml - 10€; tuba neto 150 ml - 7€
 Info tel.: +386(0)1 2529 113 www.pharmaclassic.com

Slišim, ampak **ne razumem** ...

Sluh vpliva na to, kako se počutimo in kako dojemamo svet okrog sebe. Raziskave kažejo, da z aktivnimi možgani lahko do določene mere skrbimo tudi za sluh. Ker v resnici poslušamo z ušesi in slišimo z možgani, je pomembno, da so možgani ravno prav zaposleni. Vsak dan si vzemimo nekaj minut za aktivnosti, ki krepijo spomin in možgane. Odlična telovadba za možgane je učenje tujega jezika ali na primer igranje inštrumenta – zadostuje že nekaj minut na dan, da ohranimo možgane aktivne.

Prvi znaki slaboslišnosti oz. naglušnosti

Eden prvih znakov, da z našim sluhom morda nekaj ni v redu je, da se nam dozdeva, da ljudje okrog nas ne govorijo dovolj glasno in razločno. Lahko se nam tudi dogaja, da v pogovoru ne razumemo bistva, ker ga nismo dobro slišali in razumeli. Posebej zahtevni so pogovori v hrupnem okolju, na primer v restavraciji ali pa na kakšni zabavi. Še en tak precej očiten znak je glasneje nastavljen televizijski in radijski zvok. Izguba sluha se večinoma ne zgodi naenkrat, sluh po navadi izgubljam postopno. Sami si običajno to, da slabo slišimo, nekaj časa nočemo priznati, ampak prav je, da smo pozorni na morebitne znake in da upoštevamo svoje bližnje, če opažajo, da slabše slišimo.

Ne slišim dobro, kaj pa zdaj?

Prvi, zelo pomemben korak je, da sami sebi priznate, da ne slišite več najbolje in da potrebujete pomoč. Nato obiščete svojega zdravnika, ki vas nato napoti do specialista ORL. Če ta oceni, da bi za boljšo komunikacijo

potrebovali slušni aparat, se z izvidi nato oglasite v najbližjem slušnem centru, kjer vam bodo slušni akustiki svetovali pri izbiri ustreznega modela slušnega aparata.

Preizkus slušnega aparata v domačem okolju

Slušni akustik se bo z vami pogovoril in vam svetoval najbolj ustrezno izbiro slušnih aparatov, razložil delovanje in rokovanje z aparati. Slušne aparate lahko testirate v domačem okolju. Po dogovorjenem času uporabnik in akustik skupaj preverita, ali se

je uporabnik navadil na uporabo slušnega aparata in ali je treba še kaj drugače nastaviti oz. spremeniti. Če se vam zdi, da slabše slišite, čim prej ukrepajte, saj boste sami sebi močno olajšali življenje in ponovno slišali pomembne zvoke. Zakaj bi trpeli? Če nas boli zob, obiščemo zobozdravnika. Če ne vidimo, gremo do okulista. Zakaj v primeru slabšega sluha ne bi poiskali težavi primerne strokovnjaka? Ne bo se vam treba umikati in predvsem se vam ne bo zgodilo, da bi preslišali kaj pomembnega!

Ali ste vedeli?

Letos mineva točno 50 let, odkar je g. Peter Kropivšek v Slovenijo in takratno Jugoslavijo pripeljal prve slušne aparate blagovne znamke Widex. V tistem obdobju je bilo treba veliko stvari, ki so nam danes samoumevne, postaviti na svoje mesto: vzpostaviti sodelovanje z zdravniki, urediti zadeve na področju zdravstvenega zavarovanja in subvencioniranja slušnih aparatov, se nasploh bolj približati naglušnim ... Začelo se je z dvema ambulantom v Ljubljani in Mariboru, kjer so na podlagi napotnice predpisovali slušne aparate, danes pa je mreža ambulant in Widexovih slušnih centrov močno razširjena po vsej Sloveniji. Najdete jih na kar 12 lokacijah po vsej Sloveniji. G. Kropivšek je že upokojen, podjetje zdaj vodita njegovi hčeri, tako da se še naprej ohranja družinsko podjetje z visokimi vrednotami. Kaj o slušnih aparatih in sluhu meni g. Kropivšek, ki je svoje življenje posvetil sluhu in slušnim aparatom? »Naglušnemu slušni aparat izboljša razumljivost, je pa pomembno, da človek pride po slušni aparat pravočasno, ker mu potem najlažje pomagamo.«



**SLUŠNI APARATI
WIDEX**
www.widex.si

 01 2345 700  info@widex.si

**V SKRBI ZA
VAŠ SLUH ŽE**

50
let



Raziskovalna skupina na Univerzitetni kliniki za pljučne bolezni in alergijo Golnik je na podlagi večletne raziskave ugotovila, da imajo pacienti z najtežjimi alergijskimi reakcijami pogosto v osnovi gensko bolezen. To odkritje bistveno spreminja pogled na mehanizme anafilaksije ter pomembno vpliva na klinično prakso in obravnavo najbolj ogroženih pacientov.

Besedilo: Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

Alergije: odkrili povezavo med anafilaktično reakcijo in genetsko boleznijo

30 %

pacientov, ki so alergični na strup ose ali čebele in jih zato zdravijo z imunoterapijo, ima v osnovi genetsko motnjo.

➔ Na Kliniki Golnik vsako leto obravnavamo približno 200 pacientov z najtežjimi oblikami alergije, ki so smrtno nevarne. Ocenjujemo, da letno v Sloveniji zaradi anafilaksije umrejo 2 do 3 osebe. Pri tem gre v večini primerov za alergije na pike žuželk, zdravila ali hrano.

Kaj je anafilaksija in kako jo prepoznamo

Anafilaksija je resna, življenje ogrožajoča, sistemska preobčutljivostna reakcija telesa, ki se razvije v nekaj minutah po prvem stiku z alergenom. Pri anafilaksiji so prizadeti dihala, srčno-žilni sistem, koža in sluznice. Prvi znaki anafilaksije, kot so srbež kože (pogosto srbijo dlani ali podplati ter za ušesi), pojav koprivnice, pordevanje kože, kihanje ali otekanje obraza, se pojavijo zelo hitro in lahko hitro napredujejo z občutkom cmoka

v grlu, težko sapo, znižanim krvnim tlakom, vrtoglavico in kolapsom. Lahko so prisotni tudi krči v trebuhu, bruhanje in driska. Najtežje oblike anafilaksije se lahko končajo tudi s smrtnim izidom.

Novo odkritje

Da bi odkrili bolnike, ki so nagnjeni k najtežjim alergijskim reakcijam, in tako preprečili smrtni izid, so raziskovalci Klinike Golnik več let raziskovali genetsko ozadje anafilaksije oz. življenjsko ogrožajočih alergijskih reakcij. Ugotovili so, da imajo pacienti z najtežjimi alergijskimi reakcijami lahko genetsko bolezen.

Doslej je veljalo prepričanje, da je alergijska reakcija nepredvidljiva in da ne moremo napovedati, kako težko reakcijo bo pacient imel. Z našo raziskavo pa smo dokazali, da lahko pri pacientu, ki je že doživel težko anafilaktično reakcijo, preverimo genetske dejavnike, ali ima večje tveganje za naslednji težji potek alergije. Paciente z odkrito genetsko motnjo bomo odslej zdravili na drugačen in intenzivnejši način, jih nadzorovali in doživljenjsko zdravili.

Drugačno zdravljenje najbolj ogroženih

»Naša raziskava je potrdila, da ima do 30 odstotkov pacientov, ki so alergični na strup ose ali čebele in jih zato zdravimo z

PRVI ZNAKI ANAFILAKSIJE, KOT SO SRBEŽ KOŽE (POGOSTO SRBIJO DLANI ALI PODPLATI TER ZA UŠESI), POJAV KOPRIVNICE, PORDEVANJE KOŽE, KIHANJE ALI OTEKANJE OBRAZA, SE POJAVIJO ZELO HITRO.



imunoterapijo, v osnovi genetsko motnjo – bolezen mastocitov. To je zelo velika skupina, na katero smo zdaj posebej pozorni. Ti pacienti so bolj ogroženi za naslednje reakcije in vemo, da je tudi zdravljenje manj uspešno. Zato jih zdaj zdravimo drugače, potrebujejo doživljenjsko imunoterapijo in kljub temu morajo še vedno s seboj nositi avtoinjektor z adrenalinom,« je povedal doc. dr. Peter Kopač, vodja alergološke enote na Kliniki Golnik in soavtor raziskave.

Objava v tujini

V eni najuglednejših alergoloških revij je bil nedavno objavljen članek z naslovom »High burden of clonal mast cell disorders and hereditary α -tryptasemia in patients who need Hymenoptera venom immunotherapy«, pri čemer so vodilni avtorji članka in glavni raziskovalci s Klinike Golnik. Sodelovali so še Medicinska fakulteta v Gradcu, Univerzitetni klinični center Zagreb, Medicinska fakulteta v poljskem Krakovu in Nacionalni inštitut za zdravje v ZDA. V to veliko multicentrično študijo sta bili vključeni 1.502 osebi iz Slovenije, Avstrije, Hrvaške in Poljske. »V

tej raziskavi je sodelovalo veliko število pacientov iz štirih držav. Ne glede na to, da so bili pacienti obravnavani v različnih državah, so bili rezultati zelo primerljivi, kar kaže na veliko težo naših ugotovitev. Zelo pomembno je tudi, da je bil ves visokotehnoški del genetske analize izveden v Sloveniji, kar kaže na izjemen nivo slovenskega medicinskega raziskovalnega dela na področju genetike in imunologije,« je povedal izr. prof. dr. Peter Korošec, vodja Laboratorija za klinično imunologijo in molekularno genetiko na Kliniki Golnik in glavni raziskovalec tega odmevnega in velikega projekta.

200

pacientov z najtežjimi oblikami alergije, ki so smrtno nevarne, vsako leto obravnavajo na Kliniki Golnik.

Bolezen mastocitov

Mastociti so vrsta belih krvničk, ki se nahajajo v koži, dihalih, prebavnem traktu in drugih tkivih telesa. Mastociti sodelujejo v alergijskih in imunskih reakcijah telesa, saj sproščajo kemikalije, kot je histamin, v odziv na alergene ali druge dražljaje. Bolezen mastocitov se pojavi, ko se mastociti nenormalno razmnožijo in tvorijo tumorje v različnih delih telesa. Ti tumorji lahko prizadenejo kožo, kosti, jetra, vranico, bezgavke ali druge organe. Bolezen mastocitov se lahko razvije spontano ali kot posledica drugega stanja, imenovanega mastocitoza.

Osvežujoča podpora vsakdanu.

NOVO



Sanol LAB®
Magnezij 400 Refresh

20 vrečk za pripravo napitka, z okusom pomaranče (na voljo tudi 50 vrečk)



Sanol LAB®
Magnezij 400 Direct

30 vrečk za uživanje brez vode, z okusom limone in limete

-10%



sanol
lab

Na voljo v vseh prodajalnah Sanolabor.

Magnezij in vitamin B6 prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Magnezij prispeva k delovanju mišic. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznoliko prehrano. Uravnotežena in raznolika prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje. Akcija traja od 1. do 30. 4. 2024 v vseh prodajalnah Sanolabor na Sanol LAB Magnezij 400 Refresh, 20 ali 50 vrečk in Magnezij 400 Direct z okusom limone in limete, 30 vrečk.



V današnjem hitrem tempu življenja se pogosto najdemo izčrpani in brez energije. Ta občutek je postal tako pogost, da ga mnogi smatrajo za nekaj povsem normalnega. Vendar pa pomanjkanje energije ni le neškodljiv stranski produkt sodobnega življenja – lahko ima resne posledice za naše zdravje in dobro počutje.

Besedilo: Simona Janček

Kako si pomagamo pri pomanjkanju energije?

➔ Ali se zjutraj zbudate nespočiti, čez dan pa se borite s stalno utrujenostjo in pomanjkanjem energije? Čeprav živimo hitro in nas vsakodnevno obremenjujejo številne obveznosti, pomanjkanja energije ne bi smeli zanemariti.

Posledice so lahko resne

Ko smo utrujeni, težko ohranimo zbranost in osredotočenost, kar lahko vodi v napake in zmanjšano učinkovitost pri delu ali v šoli ter vodi v težave pri opravljanju vsakodnevnih opravil. Zaradi slabše zbranosti in utrujenosti se poveča možnost poškodb in nesreč, ki so lahko celo življenjsko usodne. Kronična utrujenost lahko slabo vpliva na naše razpoloženje in povzroči povečano razdražljivost, zaradi česar se lahko poslabšajo medosebni odnosi, kar lahko na dolgi rok pripelje do neprijetnih dogodkov tako v službi kot doma. Pomanjkanje energije lahko dolgoročno vodi tudi v tesnobo ali celo depresijo, lahko pa kronična utrujenost tudi oslabi naš imunski sistem, zaradi česar smo bolj dovzetni za okužbe in bolezni, torej pogosteje zboleujemo. Dolgoročno pomanjkanje energije lahko poveča tveganje za razvoj kroničnih bolezni, kot so srčne bolezni, diabetes in debelost.

Za učinkovito ukrepanje pri pomanjkanju energije je pomembno

razumevanje vzrokov, ki so lahko telesni ali duševni.

Vzroki za pomanjkanje energije

V spomladanskem času je pomanjkanje energije precej pogosto, vendar pa spomladanska utrujenost še zdaleč ni edini vzrok, da se počutimo utrujene, izčrpane in brez energije.

Pomanjkanje energije lahko izvira iz različnih dejavnikov, ki se medsebojno prepletajo:

- ▶ **Pomanjkanje spanja** je eden glavnih vzrokov za pomanjkanje energije. Spanje našemu telesu omogoča, da si opomore in obnovi energijske zaloge.
- ▶ **Pomanjkanje hranil**, ki je lahko posledica slabe prehrane, kroničnega stresa, shujševalnih diet ali pretirane vadbe, slabo vpliva na delovanje telesnih funkcij. Premalo vitaminov, mineralov, beljakovin in esencialnih maščob zmanjša proizvodnjo energije v telesu. Pomanjkanje železa vodi v anemijo, zaradi slabokrvnosti pa se počutimo utrujene. Poleg tega hrana, bogata s sladkorjem in preprostimi ogljikovimi hidrati, povzroča nihanje ravni sladkorja v krvi.
- ▶ **Premalo gibanja** lahko vodi v oslabelost mišic in posledično zmanjšano vzdržljivost.

- ▶ **Dolgotrajen stres** lahko izčrpava naše telesne in psihične vire.
- ▶ **Psihološki dejavniki**, kot so zaskrbljenost, depresija, anksioznost, sezonske razpoloženske motnje in druge duševne težave, lahko vplivajo na naše energijske ravni, saj povzročajo občutke nemoči, brezvoljnosti, izčrpanosti in pomanjkanje motivacije.
- ▶ **Sezonske spremembe**, kot so nihanje temperatur, spremenljivo vreme, spremembe v trajanju dnevne svetlobe in povečane aktivnosti na prostem, zahtevajo hitro prilagajanje telesa, kar obremenjuje telo in vpliva na vzorce spanja.
- ▶ **Sezonske alergije**, kot so spomladi alergije na cvetni prah, lahko povzročijo zamašen nos, srbenje oči in splošno nelagodje. Alergijski simptomi izčrpavajo telo in lahko vplivajo tudi na kakovost spanja.
- ▶ **Bolezni**, kot so anemija, težave s ščitnico, kronične ali nalezljive bolezni, lahko povzročajo utrujenost.

Ukrepi za več energije

Če se soočate s pomanjkanjem energije, je pomembno, da ukrepate. Med glavnimi ukrepi so:

- ▶ **Dovolj kakovostnega spanja** – Spanje je ključno za obnovo

telesa in duha, zato poskrbite za reden urnik spanja in ustvarite prijetno in mirno spalno okolje. Pred spanjem se izogibajte kofeinu in drugim stimulansom.

► **Zdrava prehrana** – Potrebno energijo za telo lahko zagotovimo z uravnoteženo in raznoliko prehrano, bogato z vitamini, minerali, beljakovinami in zdravimi maščobami. Strokovnjaki priporočajo veliko svežega sadja in zelenjave. Vsak dan zaužijte špinačo, ohrovt ali drugo zeleno zelenjavo, iz nje si lahko pripravite tudi zelenjavni napitek, ki ga lahko spijete med obroki. Špinača je bogata z železom, ki pomaga pri prenosu kisika v celice in je pomembna za preprečevanje anemije. Vsebuje tudi magnezij, ki pomaga pri proizvodnji energije in mišičnem delovanju. Uživate tudi vitamine skupine B in vitamin C. B-vitaminski so pomembni za živčni sistem in ključni za pretvorbo hrane v energijo, vitamin C pa je antioksidant, ki pomaga v boju proti prostim radikalom, krepi imunski sistem, deluje poživiljajoče in povečuje absorpcijo železa iz hrane, zato je pomemben za preprečevanje ali zdravljenje pomanjkanja železa in anemije. Veliko vitamina C vsebujejo agrumi, jagode, paprika, brokoli in špinača.

► **Zadostna hidracija** – Voda je ključna za optimalno delovanje mišic ter pri prebavi hrane in absorpciji hranil, uravnava tudi telesno temperaturo. Čez dan je priporočljivo popiti 1,5–2 litra vode.

► **Redna telesna aktivnost** dvigne srčni utrip in pomaga povečati raven energije. Vključite vsaj 30 minut zmerno intenzivne telesne vadbe v svoj vsakdan. Sprehod, tek, joga ali plavanje so odlične možnosti za izboljšanje ne le telesnega, ampak tudi duševnega počutja. Rekreativna izboljša tudi kakovost spanca.

► **Obvladovanje stresa** – Naučite se tehnik sproščanja, kot so joga, meditacija, dihalne vaje in globoko dihanje, ki vam lahko pomagajo zmanjšati raven stresa in povečati energijo.

Če se pomanjkanje energije nadaljuje, se posvetujte z zdravnikom ali terapevtom, ki vam lahko svetujeta o ustreznih rešitvah.

**VSAK DAN ZAUŽIJTE
ŠPINAČO, OHROVT
ALI DRUGO ZELENO
ZELENJAVO. ŠPINAČA JE
BOGATA Z ŽELEZOM, KI
POMAGA PRI PRENOSU
KISIKA V CELICE IN
JE POMEMBNO ZA
PREPREČEVANJE
ANEMIJE.**



Ste kronično utrujeni?

Slabotni in razdražljivi?



**Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam.**

*Raziskava: »Effect of iron supplement on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial«, CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.

New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska kombinacija** železa z dodatnim vitaminom B12, folno kislino in vitaminom C za dobro kri
- **Organsko železo** v obliki bisglicinata, s 4-krat boljše biorazpoložljivostjo in 70% boljše absorpcijo
- Zaradi organske oblike **ne povzroča nobenih stranskih učinkov**, kot so prebavne motnje, zaprtja in slabosti
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance in vegane**
- **Tudi v obliki sirupa za otroke!**



medicinalis+
www.panakea.net

Panakea d.o.o.
Cesta v Gorice 2b
1000 Ljubljana

080 50 02



Sončni in toplejši dnevi vabijo k aktivnostim na prostem. Toda pozor – letos bi lahko bila aktivnost klopov večja, saj mila zima in vlažna pomlad okrepita njihovo dejavnost. Najbolj razširjeni bolezn, ki ju prenašajo klopi, sta klopni meningoencefalitis in lymska borelijoza. Klopni meningoencefalitis lahko pri obolelem pusti hude posledice, kot je trajna invalidnost ali celo smrt; bolezen lahko preprečimo s pravočasnim cepljenjem.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Spet so na pohodu klopi – zaščitite se

➔ Klopi lahko prenašajo povzročitelje bolezn, ki lahko pri človeku povzročijo resne zdravstvene težave. Na NIJZ letno zabeležimo od 3.000 do 7.000 primerov lymske borelijoze ter v povprečju 110 primerov okužbe z virusom klopnega meningoencefalitisa (KME). Proti KME se lahko zaščitimo s cepljenjem. Proti lymski borelijozi, ki je bakterijska okužba in se v prvi fazi kaže v obliki rdečega kolobarja na koži, ne obstaja cepivo; bolezen se zdravi z antibiotiki. Klopi aktivni že od februarja, dobimo ga tudi na vrtu

Po pojavljanju KME je Slovenija v vrhu evropskih držav, največja nevarnost za to okužbo je na



➔ Okuženi s KME dobijo visoko vročino s hudim glavobolom, imajo otrdel vrat, včasih jim je slabo in bruhamo, lahko se pojavijo celo motnje zavesti in smrt.

Koroškem, Gorenjskem in v ljubljanski regiji. Med boleznimi, ki jih prenašajo klopi, je pri nas najpogostejša lymska borelijoza, ta se pojavlja po celi državi.

Klopi se nahajajo predvsem v gozdni podrasti, v grmovju vlažnih mešanih gozdov, v travi, a dobimo ga lahko tudi na otroškem igrišču ali na domačem vrtu. Do nadmorske višine 600 metrov je lahko klopov veliko, v višjih legah jih je manj. Klopi prezimijo v naravi, in ko se temperatura tal poviša, postanejo aktivni. Mila zima in vlažna pomlad okrepita njihovo dejavnost – ta je največja v toplejšem delu leta in doseže vrh v poletnih mesecih, takrat je povečana tudi pojavnost klopnih bolezn. Raziskave kažejo, da je z virusom KME v Evropi okuženih med 0,1 % in 5 % vseh klopov. S KME se lahko okužimo tudi z zaužitjem nepasteriziranega mleka ali mlečnih izdelkov, narejenih iz mleka kužne živine. So pa takšni primeri izjemno redki, velika večina okužb je posledica vboda okuženega klop.

Kako prepoznamo KME?

Pri dveh tretjinah ljudi okužba s KME poteka brez simptomov. Pri tretjini se bodo razvili simptomi teden do dva po vbodu klop. Pri tem Nadja Šinkovec Zorko, dr. med., spec. javnega zdravja z NIJZ, opozarja, da okrog tretjina bolnikov vboda klop niti ne opazi.

Sprva se bolezen kaže kot kratka neznačilna vročinska bolezen, ki traja po navadi dva do štiri dni. Bolniki imajo povišano temperaturo, bolečine v mišicah, so utrujeni in imajo glavobol. Sledi obdobje brez simptomov, ki traja nekaj dni do tri tedne. Nato pa okuženi s KME dobijo visoko vročino s hudim glavobolom, imajo otrdel vrat, včasih jim je slabo in bruhamo, lahko se pojavijo celo motnje zavesti in smrt.

Posledice KME so lahko trajne

KME pri desetih odstotkih obolelih vodi v ohromitve, pri polovici teh ostanejo trajne. Dobra tretjina bolnikov ima postencefalitični sindrom –(dolgo)trajne posledice v obliki glavobolov, utrujenosti, slabšega prenašanja stresnih dogodkov, motenj pomnjenja in zbranosti, motenj ravnotežja in sluha ter tresenja. Do dva odstotka bolnikov zaradi meningoencefalitisa umre.

Pri starejših, zlasti starejših od 60 let, se pogosteje pojavlja resen potek

110

ljudi na leto v povprečju v Sloveniji zbolijo za klopnim meningoencefalitisom.

10 %

obolelih s KME dobi ohromitve, pri polovici teh ohromitve ostanejo trajne.

bolezni, ki lahko vodi v paralize in večkrat pušča trajne posledice, kot so slabši spomin, motnje ravnotežja, glavobol, motnje govora, slabši sluh itd. Pri otrocih in mladostnikih bolezen običajno poteka lažje kot pri odraslih. Kljub temu je opisanih več primerov resnega poteka bolezni tudi pri otrocih.

Zaščita pred KME

»Specifičnega zdravila za KME ni, ne obstaja. Lahko se le lajša simptome in nudi podporno zdravljenje, zato je še toliko bolj pomembna preventiva, še posebej cepljenje,« poudarja Nadja Šinkovec Zorko. Za zaščito pred KME so potrebni trije odmerki, nato pa

so za vzdrževanje zaščite potrebni še poživitveni odmerki. Prvi sledi tri leta po osnovnem cepljenju, nato pa na pet let. Po 60. letu starosti se priporočajo poživitveni odmerki na tri leta.

Cepljenje proti KME je priporočljivo za vse osebe, starejše od enega leta, ki živijo ali se gibajo na območju, kjer se pojavlja KME. V Sloveniji je to cepljenje brezplačno za vse otroke, ki v tekočem letu dopolnijo eno leto starosti, in za odrasle, ki dopolnijo 49 let. Brezplačno se lahko cepijo tudi t. i. zamudniki. To so vsi otroci, ki so bili rojeni v letu 2016 ali pozneje, in tisti odrasli, ki so dopolnili 49 let v letu

2019 ali pozneje. Osnovno cepljenje oz. 3 odmerke zgoraj naštetim osebam krije obvezno zdravstveno zavarovanje in se lahko opravi pri pediatru oz. izbranem osebnem zdravniku.

Cepljenje proti KME je na voljo vse leto, priporočljivo pa je, da se cepljenje s prvima dvema odmerkoma opravi v zimskih mesecih. Na ta način se vzpostavi zaščita pred boleznijo še pred aktivnostjo kloпов. V toplem delu leta, ko so klopi aktivni in je potrebna čim hitrejša zaščita, se lahko uporabijo »pospešene sheme cepljenja«.

Kako ukrepamo, če na sebi najdemo klopa?

Če na koži najdemo prisesanega klopa, ga čim prej odstranimo. S tem močno zmanjšamo verjetnost prenosa povzročitelja lymške boreliozе, saj do okužbe običajno ne pride takoj ob vbodu. Za prenos virusa KME to žal ne velja, saj se ta lahko v nekaj minutah po vbodu prenese s slino okuženega klopa. Klopa primemo s koničasto pinceto čim bližje koži in ga z enakomernim gibom izvlečemo. Če deli klopa ostanejo v koži, tudi te čim prej odstranimo. Za odstranjevanje kloпов ne uporabljamo olja, krem, petroleja ali drugih mazil.



Paket Pegaz-Mg Couple

že od 131 € / po osebi na noč

v Atlantida Boutique hotelu ***** z vključenim polpenzionom, kopanjem, savno, Late Check-out, romantično večerjo, solno terapijo in vstopnico za pivnico naravnih mineralnih vod Donat ...
... veljavnost **3. 1. – 28. 12. 2024**

Wellness oddih v razkošju intime

Butična namestitvev, lokalna kulinarika, sprostitvev in razvajanje, sprehodi in kolesarjenje.
Vaš wellness oddih v objemu neokrnjene narave Rogaške Slatine.

Kaj imajo skupnega **krčne žile** in **hemoroidi**?

Na prvi pogled dve povsem različni bolezni imata v resnici več skupnega, kot bi mislili. Ne le, da so dejavniki tveganja za njun nastanek zelo podobni, skupno jima je tudi to, da se pojavita kot posledica oslabljenih ven. Kako lahko preventivno poskrbite za zdravje svojih ven in kakšna je skupna rešitev za obe bolezni?

➔ Sodobni način življenja in tehnološka revolucija sta poskrbela, da vedno več časa sedimo, pa naj gre za delo ali sprostitev. Raziskave kažejo, da je tak način življenja povezan z razvojem različnih kroničnih nenalezljivih bolezni. Med njimi sta tudi kronična venska bolezen oziroma krčne žile in hemoroidi. Oboje je posledica motenega delovanja ven.

Kronična venska bolezen ali krčne žile

Bolečina, občutek težkih nog, otekanje ter razširjene in izstopajoče vene so najpogostejši simptomi kronične venske bolezni, ki ji pogovorno rečemo tudi krčne žile. Prizadene 10 do 30 % žensk in približno 20 % moških. Ker sčasoma napreduje, je zdravljenje pomembno začeti čim prej.

Kakšni so nefarmakološki ukrepi?

Pri lajšanju simptomov krčnih žil in njihovem preprečevanju vam lahko pomagajo:

- ▶ hlajenje nog,
- ▶ počitek z dvignjenimi nogami,
- ▶ plavanje,
- ▶ kolesarjenje,
- ▶ hoja, s katero krepite mišice meč in pospešujete krvni obtok.

Tudi hemoroidi so venska bolezen

Hemoroide imamo vsi, saj so normalna anatomsko struktura v kanalu zadnjika. Gre za skupek krvnih žil, sestavljen iz ven in manjših arterij. Če vene otečejo in se vnamejo, govorimo o akutnem hemoroidalnem sindromu, ki mu pogovorno rečemo

hemoroidi. Dejavniki tveganja za njihov nastanek so tudi prevelika telesna masa, prehrana z malo vlakninami, preveč sedenja, dednost in starost nad 50 let.

Kaj lahko naredite?

Za lajšanje težav s hemoroidi in preprečevanje njihovega nastanka je pomembno, da:

- ▶ ste redno telesno dejavni, saj to pomaga ohranjati zdrav obtok in preprečuje zaprtje,
- ▶ jeste hrano, bogato z vlakninami, ki spodbuja redno odvajanje blata, na primer sadje, zelenjavo in polnozrnat izdelke,
- ▶ ohranjate zdravo telesno maso,
- ▶ se izogibate dolgotrajnemu sedečemu delu in sedenju na stranišni školjki.

Dve težavi, ena rešitev – krčne žile in hemoroide obvladajte s Flebavenom

Rešitev za težave s krčnimi žilami ali hemoroidi so tudi venoaktivna zdravila v obliki tablet, kot je **Flebaven**. Vsebuje mikronizirani diosmin, ki poveča napetost ven in stabilizira kapilare, hkrati pa učinkuje protivnetno, kar olajša simptome krčnih žil, kot so bolečina v nogah, otekanje nog in občutek težkih nog, ter simptome hemoroidov, kot so bolečina, krvavitve in otekanje v predelu zadnjika. Učinkovitost in varnost Flebavena sta bili dokazani v slovenskih kliničnih raziskavah.^(1,2) V lekarnah je na voljo v eno- in trimesečnem pakiranju po 500 mg in 1000 mg. Terapija s Flebavenom omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje. Več o Flebavenu lahko preberete na www.flebaven.si.

Besedilo obravnava zdravilo brez recepta. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Reference

¹ Krevl B, Barbič-Žagar B, Uranič N. Učinkovitost in varnost enega odmerka Flebavena® (diosmin) po 1000 mg dnevno pri bolnikih s kronično vensko boleznijo. *Med Razgl* 2020; 59 (1): 107–18.

² Sojar V, Gačič Štrotl M, Bunič M, Sojar Košorok N, Turk N, Barbič-Žagar B. Spremljanje učinkovitosti mikroniziranega diosmina (Flebavena®) pri bolnikih z akutno hemoroidalno boleznijo. *Med Razgl*. 2024; 63 (1): 109–19.



Flebaven[®]

Obvladajte
KRČNE ŽILE
in
HEMOROIDE



Flebaven učinkovito odpravlja vzrok krčnih žil in zdravi simptome hemoroidov.

www.flebaven.si

KRKA | 70^{let}

*Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.*



S staranjem prihaja do vse večje verjetnosti pojava težav zaradi bolezni žil, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja in skrajšujejo življenjsko dobo. Zato je skrb za zdravje žil in preprečevanje žilnih bolezni ključna.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Kako preprečiti in obvladovati bolezni ven

➔ Na nastanek žilnih bolezni vplivajo dejavniki tveganja, kot so visok krvni tlak, previsoka vrednost sladkorja in maščob v krvi, kajenje, debelost, premalo gibanja, starost in tudi dednost. V primeru, da se bolezen srca in ožilja v družini pojavi pri moških pred 55. letom in pri ženskah pred 65. letom, to pomeni večje tveganje za nastanek teh bolezni pri prihodnjih generacijah. Ob dnevu žil opozarjamo na vse te dejavnike, ki jih danes že znamo obvladati, in tako izboljšati zdravje žil in posledično tudi našo kvaliteto življenja do pozne starosti.

Naloge ven

Vene so žile, ki igrajo ključno vlogo pri vračanju krvi nazaj v srce. V različnih delih telesa se med seboj razlikujejo. Tako so npr. vene nog opremljene z zaklopkami, ki preprečujejo, da bi se kri zaradi hidrostatičnega tlaka vračala/ zastajala v spodnjih okončinah, s čimer

se olajša vračanje krvi v srce. Poleg tega, da imajo vene pomembno vlogo pri odstranjevanju presnovnih snovi iz tkiv, igrajo tudi pomembno vlogo pri uravnavanju temperature telesa in ohranjanju pravilnega krvnega obtoka, pojasnjuje prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Bolezni ven

Okvara ven ali njihovega delovanja pomembno vpliva na naše zdravje. Kar nekaj je bolezni, ki vplivajo na njihovo nemoteno delovanje. Najpogostejše so t. i. krčne žile.

► **Krčne žile** so razširjene in zvite vene, ki se pogosto pojavijo na nogah in lahko povzročajo nelagodje, bolečino, pa tudi razjede. Krčne žile nog se pojavijo, ko zaklopke v venah nog oslabijo ali odpovejo, kar povzroči zastajanje in kopičenje krvi in posledično izbočenje površinskih ven. Utrujene, težke, boleče in otekle noge so najpogostejši simptomi krčnih žil, s katerimi se srečuje veliko odraslih. Morda se težav sprva niti ne zavedamo, potem pa začnemo opazovati, da čevlji popoldne postanejo bolj tesni, da škornje težje zapnemo, pogosto samo komaj čakamo, da se bomo po napornem dnevu ulegli in dvignili noge. Krčne žile so bolj razširjene med ženskami, vendar prizadenejo tudi moške. Pogosto se pojavljajo pri ljudeh, ki zaradi svojega poklica veliko stojijo ali sedijo. S starostjo so čedalje pogostejše. Simptomi bolezni se običajno zmanjšajo med počitkom in ležanjem z dvignjenimi nogami. Običajno se

➔ Krčne žile nog se pojavijo, ko zaklopke v venah nog oslabijo ali odpovejo, kar povzroči zastajanje in kopičenje krvi in posledično izbočenje površinskih ven.



POMLADITE SVOJO KOŽO

s pomlajevalnimi tretmaji

Koža z leti izgublja svojo elastičnost in prožnost in ker se s staranjem vsi težko sprijaznimo, si radi svoje procese staranja malce ublažimo. Staranje je sicer kronološki in obrambni proces, zato se mu ne moremo izogniti, lahko pa že tekom življenja svojo kožo pocrkujemo, jo razvajamo in ji na ta način omogočimo vrnitev sijaja, ki si ga zasluži.

SKIN BOOSTERJI

Delujejo kot notranji vlažilec ali ojačevalec kože za izboljšanje kakovosti videza lete. Gladijo površino kože, odstranjujejo površinske nepravilnosti in drobne gubice ter izboljšajo elastičnost kože!

POMLAJEVANJE Z LASTNO PLAZMO (PRP)

Gre za najnovejši postopek pomlajevanja obraza, pri katerem vaše lastne celice poskrbijo za obnovo elastina in kolagena v koži ter s tem vašem obrazu povrnejo čvrstost, sijaj, prožnost in gladkost.

BOTOKS

Z uporabo botoksa zglejemo in omilimo izrazne gubice med obrvmi, ob očesnih kotičkih, na čelu, zgornji ustnici in vratu. Poseg je hiter in izjemno učinkovit.

Westetika
center za estetiko Vrbošek

Litijska cesta 161, Ljubljana
059 075 754; info@vvdental.si
<https://estetika.vvdental.si/>

INFRA SLIM – ŽENSKA OAZA ZA PREOBLIKOVANJE TELESA BREZ STRESA – največji Premium vadbeni center za ženske v Sloveniji

Dovoli sebi in svojemu telesu, da dobi TERAPIJO PRIHODNOSTI in poskrbi za to, da boš Zdrava, močna in zadovoljna v svojem telesu danes in čez 5 let. :) Poišči svoj studio in začni zdaj! Uživaj v premium okolju in se pridruži več kot 5000 zadovoljnim članicam po celotni Sloveniji.

Prilagojen program in jedilnik

Do - 1200 kalorij v samo 30 min

Preoblikovanje telesa brez stresa

Ena konfekcija manj v enem mesecu



V Posvetovalnici za srce še do 19. aprila v okviru meseca ven poteka poglobljeno ozaveščanje o boleznih ven, preventivi, prepoznavanju bolezni ven in ukrepanju. Obiskovalci bodo lahko v tem času prejeli gradiva o tej temi, izvajali bodo tudi meritve venske pletizmografije.

poslabšajo, če ste izpostavljeni vročini in če dalj časa stojite ali sedite.

- ▶ **Globoka venska tromboza (GVT)** je zelo pomembna motnja. To je stanje, ko v veni globoko v telesu nastane krvni strdek – najpogosteje v globoki veni nog. GVT je nevarna, saj lahko krvni strdek, če se sprostí, potuje skozi krvni obtok in se zagodzi v pljučih ter povzroči pljučno embolijo, ki je lahko smrtno nevarna.
- ▶ **Tromboflebitis** je vnetje vene, ki ga običajno povzroči krvni strdek. Pojavi se lahko v venah blizu površine kože (površinski tromboflebitis) ali v globljih venah (globoki venski tromboflebitis).
- ▶ **Pajkaste vene** so majhne, razširjene krvne žile blizu površine kože, ki so pogosto videti kot rdeče ali modre črte ali skupki. Čeprav pajkaste vene na splošno niso nevarne, so lahko neprijetne in lahko v nekaterih primerih povzročijo nelagodje.
- ▶ **Kronična venska bolezen (KVB)** je bolezen nog, ki lahko nastane zaradi dednosti, starosti, dolgotrajnega stanja ali sedenja, nosečnosti, debelosti, kajenja in premalo gibanja. KVB je napredujoča bolezen, zato je potrebno čim prej zdravljenje, da se prepreči njeno napredovanje, ki bolnikom hitro poslabša kvaliteto življenja. Najpogostejši simptomi KVB so bolečine v nogah, občutek težkih nog, otekanje nog, razbarvanje kože in razjede.

ZDRAVLJENJE BOLEZNI VEN JE ODVISNO OD SPECIFIČNEGA STANJA IN NJEGOVE RESNOSTI, VENDAR VEDNO VKLJUČUJE SPREMEMBE ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, NEREDKO PA TUDI ZDRAVILA ALI POSTOPKE, KOT SO KOMPRESIJSKA TERAPIJA, SKLEROTERAPIJA, ODSTRANJEVANJE VEN ALI LASERSKA TERAPIJA.



Preventivni ukrepi

Obstaja več preventivnih ukrepov, ki lahko pomagajo zmanjšati tveganje za razvoj venskih bolezni ali lahko preprečijo poslabšanje:

- ▶ **Skrb za ustrezno telesno težo**, saj prekomerna telesna teža poveča obremenitev ven in poslabša njihovo delovanje.
- ▶ **Zdravo prehranjevanje in redna telesna aktivnost** lahko pomagata ohranjati zdravo telesno težo. Redna hoja, plavanje ali kolesarjenje lahko izboljšajo venski povratek, saj krčenje mišic stiska vene in (ob delujočih venskih zaklopkah) potiska vensko kri proti srcu (t. i. mišična črpalka).
- ▶ **Izogibati se je treba dolgotrajnemu stoječemu ali sedečemu položaju**, saj to poveča tlak v venah spodnjih okončin, prepognjene vene pri sedenju pa ovirajo odtok krvi. Če je le mogoče, je priporočljivo redno spreminjati položaj in imeti odmore, med katerimi hodimo (npr. dolgi letalski poleti ali vožnje z avtomobilom so pomemben dejavnik tveganja za venske zaplete, kot je GVT), priporoča se vsaj kratka hoja po enournem sedenju.
- ▶ **Izogibati se je treba tudi vročini in vročim prostorom**, npr. vročim kopelimi, savnam in dolgotrajnemu izpostavljanju soncu.
- ▶ **Dvigovanje nog nad nivo srca** lahko pomaga olajšati pretok krvi nazaj v srce. To lahko dosežete s postavljanjem blazin pod noge med počitkom ali spanjem.
- ▶ **Uporaba umerjenih kompresijskih nogavic** izboljša pretok krvi v nogah in zmanjša oteklino pri krčnih žilah ali kronični venski nezadostnosti.

Zdravljenje venskih bolezni

Redni pregledi pri zdravniku lahko pomagajo odkriti morebitne težave s krvnim obtokom ali venske bolezni že v zgodnji fazi, kar omogoča hitrejše in učinkovitejše zdravljenje. Zdravljenje bolezni ven je odvisno od specifičnega stanja in njegove resnosti, vendar vedno vključuje spremembe življenjskega sloga, neredko pa tudi zdravila ali postopke, kot so kompresijska terapija, skleroterapija, odstranjevanje ven ali laserska terapija. Bistveno je, da se v sodelovanju z zdravnikom pravočasno ugotovi diagnozo in pripravi ustrezen načrt zdravljenja.



Znamo pravilno izmeriti krvni tlak in srčni utrip?

Danes ima mnogo gospodinjestev svoj merilnik krvnega tlaka, kar je zelo spodbudno, saj je poznavanje osebnih vrednosti krvnega tlaka in srčnega utripa izjemnega pomena za naše zdravje.

Besedilo: Jasna Jukič Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce

→ Z merilnikom krvnega tlaka lahko na enostaven način spremljamo pomembne informacije – poznamo svoje izhodiščne vrednosti krvnega tlaka in srčnega utripa ter lahko pravočasno ukrepamo, če pride do odstopanj. Kljub dejstvu, da so današnji merilniki krvnega tlaka avtomatski in zelo enostavni za uporabo, lahko pride do nepravilnih rezultatov zaradi človeškega dejavnika.

Navodila za pravilno merjenje krvnega tlaka doma

1. Pred merjenjem

- ▶ Pol ure pred merjenjem ne jemo, ne kadimo, ne pijemo kave, pravega čaja, energijskih, gaziranih ter alkoholnih pijač.
- ▶ Ne merimo takoj po fizičnem naporu ali zaužitju zdravil.
- ▶ Opravimo fiziološko potrebo (izpraznimo sečni mehur in črevo). Poln sečni mehur ali tiščanje na blato poviša krvni tlak do 10 mmHg.
- ▶ Mirno sedimo 3 do 5 minut, šele nato merimo tlak.
- ▶ Udobno se naslonimo na hrbet, stopala so na tleh, noge ne smejo

biti prekrižane.

- ▶ Merimo vedno na isti nadlakti.
- ▶ Roka, kjer merimo, naj bo gola. Manšeta naj ne bo nameščena preko oblačila, zlasti ne preko debelejših tkanin. Zavihani rokav ne sme tiščati, saj to povzroči višjo izmerjeno vrednost tlaka.
- ▶ Manšeta mora biti nameščena dva prsta nad komolčnim pregibom.
- ▶ Roka naj počiva v udobnem, sproščnem položaju, naslonjena na mizo, nadlaket je v višini srca. Krvni tlak je višji, če je roka spuščena pod raven srca, in nižji, če je roka dvignjena. Če krvni tlak merite stoje, mora biti roka podprta (omarica, polica, druga roka ...).
- ▶ Velikost manšete mora ustrezati obsegu nadlakti, pod manšeto naj bo za prst prostora, manšeta ne sme biti preveč ali premalo zategnjena.
- ▶ Zjutraj si krvni tlak izmerimo pol ure zatem, ko smo vstali, in če je le možno, vsak dan ob istem času.
- ▶ Če že imamo predpisana zdravila za znižanje krvnega tlaka, meritev izvedemo, preden vzamemo zdravila.

- ▶ Prostor mora biti primerne temperature. Prehladen prostor oz. mraz povzroči, da so žile stisnjene, zato je izmerjeni krvni tlak previsok.

2. Med merjenjem

- ▶ Smo sproščeni, ne govorimo, ne poslušamo drugih ljudi, radia, ne gledamo v ekrane (telefon, računalnik, televizija), se ne premikamo.
- ▶ Krvni tlak izmerimo dva do trikrat zapored, vmes naredimo minuto do dve minuti premora. Med premorom ne vstajamo, ne govorimo, ne gibamo z rokami.

3. Po merjenju

- ▶ V dnevnik meritev zapišemo datum, uro meritve, vrednost krvnega tlaka, srčnega utripa ter opombe (zdravila, stresni dogodki, bolezn, bolečine ...).

Nasvet

Priporočljivo je na dve leti opraviti servis oz. kalibracijo pri pooblaščenem serviserju oz. o tem vprašati v specializirani trgovini/ lekarni, kjer je bil kupljen merilnik.

wellion®
WAVE plus



MODEL ZA MERJENJE NA NADLAKTI



OSVETLJEN ZASLON



VELIKE, RAZLOČNE ŠTEVILKE



VELIKOST MANŠETE: 22-42CM



RAZVRSTITEV KRVNEGA TLAKA PO MERILIH SZO





Neugotovljen povišan krvni tlak povzroča hude bolezni, kot so npr. možganska kap, srčni infarkt ter ledvična odpoved. Če človek pozna vrednosti svojega krvnega tlaka, lahko pravočasno ukrepa ob nastanku sprememb in pridruženih težav. Krvni tlak si lahko s kvalitetnim merilnikom tlaka enostavno izmerimo doma.

Besedilo: Jasna Jukić Petrovčič, prof. zdr. vzg., Posvetovalnica za srce

Poznate svoj **krvni tlak**?

➔ Krvni tlak (pritisk) je sila, s katero kri pritiska na žilno steno. Enota za krvni tlak je mmHg; zapišemo ga v dveh številkah. Prva, višja številka, je vrednost zgornjega (sistoličnega) krvnega tlaka, to je najvišjega krvnega tlaka v žili ob enem utripu srca. Druga, nižja številka, je vrednost spodnjega (diastoličnega) krvnega tlaka, to je najnižjega krvnega tlaka v žili med dvema utripoma, ko srčna mišica počiva.

Optimalna vrednost krvnega tlaka je 120/80 mmHg. Povišan krvni tlak oz. hipertenzija so vrednosti krvnega tlaka od 140/90 mmHg navzgor.

Zakaj je dobro poznati vrednosti svojega krvnega tlaka?

Krvni tlak si lahko s kvalitetnim merilnikom tlaka enostavno izmerimo doma.

Če človek pozna vrednosti svojega krvnega tlaka, lahko pravočasno ukrepa ob nastanku sprememb in pridruženih težav. Tako zdravnik lažje ugotovi začetek in trajanje hipertenzije, predpiše ustrezno zdravljenje ter pravilno prilagodi terapijo, če nastanejo spremembe med samim zdravljenjem. Na ta način lažje preprečimo nepopravljive poškodbe žil, srca, možganov, ledvic in oči, ki jih povzročata dolgotrajno povišan krvni tlak.

Dokazano je, da bolniki s hipertenzijo, ki si doma redno merijo krvni tlak, bolje sodelujejo pri zdravljenju svoje bolezni, dosledneje jemljejo predpisana zdravila, bolj upoštevajo načela zdravega

življenjskega sloga.

Ker so meritve tlaka doma običajno nižje kot v ambulanti, zdravnik realneje oceni dejanski krvni tlak.

Kakšne so normalne vrednosti?

Normalne vrednosti krvnega tlaka so pod 140/90 mmHg. Doma izmerjene vrednosti pa naj bodo nižje od 135/85 mmHg. Če imate diabetes ali bolezen ledvic, vam bo zdravnik priporočil še nižje vrednosti krvnega tlaka.

Kako pogosto naj bo merjenje?

Ena sama meritev krvnega tlaka ne pove veliko. Pomembno je povprečje več meritev v določenem časovnem obdobju. Ob kakršnihkoli težavah vam bo zdravnik priporočil pogostnost meritev v domačem okolju. Najbolj pomembno pa je, da se držite navodil za pravilno merjenje krvnega tlaka, sicer meritve doma ne bodo ustrezne. Pomembno je imeti kakovosten in natančen merilnik, saj v nasprotnem primeru meritve niso relevantne.

Mnogi ljudje se sprašujejo, kako pogosto naj si merijo krvni tlak doma. Običajno si krvni tlak doma izmerimo zjutraj, kmalu zatem ko vstanemo, ter zvečer pred spanjem.

Včasih so potrebne pogostejše meritve; v dopoldanskem, opoldanskem ali popoldanskem času, še posebej, če oseba jemlje več zdravil dnevno, ki lahko povzročijo prehodne težave.

Zaželeno je, da si krvni tlak merite tako pogosto, kot priporoča vaš

osebni zdravnik.

Pogostost merjenja je odvisna od predhodnih vrednosti krvnega tlaka in od tega, ali že jemljemo zdravila za znižanje krvnega tlaka ali ne:

- ▶ Krvni tlak pod 140/90 mmHg in ne jemljemo zdravil: izmerimo enkrat letno, živimo po načelih zdravega življenjskega sloga.
- ▶ Krvni tlak pod 140/90 mmHg in že jemljemo zdravila: izmerimo enkrat na teden do enkrat na mesec po dve meritvi zjutraj in po dve zvečer ter pred vsakim obiskom v ambulanti. O pogostosti merjenja se dogovorimo z osebnim zdravnikom.
- ▶ Na novo ugotovljen povišan krvni tlak ali če je zdravnik spremenil shemo jemanja zdravil: merimo tri do sedem dni zapored po dve meritvi zjutraj in po dve zvečer.
- ▶ Dolgoročno spremljanje krvnega tlaka doma; če že jemljemo zdravila: merimo redno enkrat do dvakrat tedensko. Če je krvni tlak pod 135/85 mmHg, zadošča merjenje enkrat mesečno. Če je povprečna meritev krvnega tlaka doma nad 135/85 mmHg, se o nadaljnjih ukrepih posvetujemo z zdravnikom.

Včasih pa bolniku odsvetujemo merjenje tlaka doma, če bolnik pove, da ga merjenje doma močno vznemirja, da je kar naprej »priklopljen« na aparat, da ga skrbijo že majhna dnevna nihanja tlaka. Meritve odsvetujemo tudi, če opazimo, da si bolnik sam odmerja zdravila glede na izmerjen krvni tlak

ali če si krvni tlak meri izključno v situacijah, v katerih se že vnaprej pričakuje, da bo tlak povišan. Izmerjeni rezultati v takih okoliščinah so nerealni in neuporabni za urejanje hipertenzije.

Velikost manšete

Zelo pomembna je tudi velikost manšete, ki mora ustrezati obsegu nadlakti (glej tabelo velikosti), pod manšeto naj bo za prst prostora, manšeta ne sme biti preveč ali premalo zategnjena, nameščena naj bo dva prsta nad komolčnim pregibom.

Priporočene dimenzije manšete:

Velikost	Obseg nadlakti (cm)	Napihljivi del (cm x cm)
Majhna	17–26	17 x 11
Normalna	24–32	21 x 12
Velika	32–42	32 x 17
Zelo velika	50–70	47 x 23

Kaj vpliva na višino krvnega tlaka?

Krvni tlak se čez dan spreminja. Najnižji je ponoči, proti jutru se zviša. Na višino krvnega tlaka vpliva dnevna aktivnost (med telesno aktivnostjo je višji), pomembno pa je, da se v mirovanju zopet normalizira. Tudi preveč soljena hrana, mraz, dehidracija in stres zvišujejo krvni tlak. Zaradi tega samo ena meritev ni dovolj, ampak je treba krvni tlak redno spremljati.

Za natančen rezultat potrebujemo vsaj dve meritvi. Če se razlikujeta za več kot 5 mmHg, je treba narediti še tretjo meritev. Med meritvami naj mineta ena do dve minuti.

Zakaj samomerjenje?

Samomerjenje krvnega tlaka doma predstavlja preprost in učinkovit nadzor nad našim zdravjem ter urejenostjo krvnega tlaka. Je preventiva pred nastankom težjih bolezni, invalidnostjo in nenadnim

dogodkom, ki se lahko konča tudi s smrtjo. Neugotovljen povišan krvni tlak povzroča hude bolezni, kot so npr. možganska kap, srčni infarkt ter ledvična odpoved.

Pozor!

Če imate predpisana zdravila za nižanje krvnega tlaka, si na podlagi domačih merenj nikoli sami ne spreminjajte sheme zdravlil. Prav tako jih ne smete prenehati jemati! Če vam merjenje krvnega tlaka doma povzroča občutke vznemirjenosti ali pretirane skrbi, meritve opustite in se posvetujte z zdravnikom.

120/80

mmHg je optimalna vrednost krvnega tlaka.

OMRON M6 Comfort

- IntelliWrap manšeta – enostavno do točnih meritev.
- Opozori na morebitno prisotnost atrijske fibrilacije
- Zaznava in opozori nepravilni srčni utrip.
- Vodič za pravilno nameščanje manšete.
- Meritve doma enako točne kot pri zdravniku.
- Klinično validiran.
- Klinična validacija pri diabetikih.
- Klinična validacija za nosečnice.

Št. 1

po mnenju
KARDIOLOGOV

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

www.diafit.si



Hemofilija je dedna motnja strjevanja krvi. Prenáša se v povezavi s spolnim kromosomom X, zato razen v izjemnih primerih prizadene moški spol, ženske pa so prenašalke. V približno tretjini primerov se bolezen ne podeduje, pač pa nastane na novo, z mutacijo.

Besedilo: Bojan Madjar, mag. farm. spec., Pomurske lekarne, nacionalni koordinator projekta farmacevtske skrbi »Vprašaj o svojem zdravilu« pri Lekarniški zbornici Slovenije

Zdravljenje hemofilije vse bolj napreduje

➔ Poznamo hemofilijo A, ko v krvi manjka strjevalni faktor VIII, in hemofilijo B, ko manjka faktor IX. Hemofilija A je pogostejša, predstavlja 80–85 % celotne populacije bolnikov. Pogostnost hemofilije A je približno 1 bolnik na 5.000 moških oz. 1 bolnik na 10.000 rojstev, pogostnost hemofilije B pa 1 bolnik na 30.000 rojstev.

Oblike hemofilije

Oseba s hemofilijo ne krvavi močneje ali hitreje, temveč dlje, saj se krvavitev zaradi pomanjkanja faktorja strjevanja krvi (VIII ali IX) ne more ustaviti. So pa razlike tudi med bolniki. Na splošno glede na preostalo aktivnost faktorja strjevanja krvi ločimo težko, srednje težko in lahko obliko hemofilije.

Za težko obliko hemofilije so značilne ponavljajoče se krvavitve v velike mišice in sklepe (najpogosteje v komolec, koleno ali gleženj), ki lahko nastanejo že ob fizioloških obremenitvah, t. i. spontane krvavitve. Pri otroku s težko obliko hemofilije se prva krvavitev v sklep pojavi najpozneje, ko začena hoditi, to je v starosti enega leta, najkasneje do 18. meseca. Pri srednje težki obliki hemofilije so spontane krvavitve redke, pojavljajo pa se dolgotrajnejše krvavitve že po manjših poškodbah

ali kirurških posegih, zato jo običajno odkrijemo do otrokovega 3. leta. Lahko obliko hemofilije lahko opredelimo šele v odrasli dobi, če oseba do takrat ni utrpela pomembne poškodbe oziroma ni bila deležna operativnega ali drugega invazivnega posega.

Zdravljenje

Zdravljenje hemofilije poteka z dodajanjem manjkajočega faktorja strjevanja krvi v žilo. Nekdaj so faktor pridobivali iz krvne plazme, sedaj pa se večinoma uporabljajo rekombinantno proizvedeni faktorji. Te izdelujejo farmacevtske tovarne v tako imenovanih bioreaktorjih. V tem primeru ne gre za klasične kemijske spojine, pač pa za proteine, ki jih izdelajo določene gensko prilagojene celične kulture. Nekatere proteine dodatno obdelajo, s čimer dosežejo daljšo učinkovitost, kar bolniku omogoča redkejše aplikacije. Ta zdravila se hranijo v hladilniku, zato je potrebna posebna pozornost pri prenosu, kakor tudi hranjenju doma. Novejša zdravila so sicer daljši čas obstojnejša pri višjih (sobnih temperaturah), kar hemofilikom omogoča dodatno mobilnost. Je pa prav, da so pozorni pri zdravljenju manjših boleznin in se pred samozdravljenjem posvetujejo s farmacevtskim strokovnjakom,

saj lahko nekatera zdravila brez recepta, kakor tudi rastlinski pripravki (predvsem v višjih odmerkih) vplivajo na strjevanje krvi. Previdnost je potrebna tudi pred nakupom prehranskih dopolnil, saj ti običajno vsebujejo koncentrirane vire posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom.

Bolniki s težko in srednje težko obliko hemofilije redno prejemajo tako imenovano profilaktično zdravljenje z manjkajočim faktorjem strjevanja krvi, s čimer preprečujemo spontane krvavitve. Na ta način se je njihova pričakovana življenjska doba bistveno podaljšala. Pred odkritjem koncentratov faktorjev strjevanja krvi je bila življenjska doba hemofilikov s težko obliko bolezni 30 let, danes pa je v državah z visoko razvito medicino enaka kot pri osebah brez motnje strjevanja krvi.

Razvoj farmacije je v zadnjih desetletjih na področju zdravljenja hemofilije dosegel res velik napredek. Prihajajo nove oblike zdravil, kot so monoklonska protitelesa, ki jih ni treba aplicirati v žilo, pač pa v podkožje. Poleg tega si tudi aplikacije ne sledijo na nekaj dni, pač pa na nekaj tednov. Vse bolj se govori celo o genski terapiji, ki bo nemara to gensko bolezen pustila v zgodovini.

MESEČNA AKCIJA MAREC



SUPER MOČNE IN OKUSNE OMEGA-3

POPUST

15%

NA PREDSTAVLJENE
IZDELKE



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



jgl
Občuti življenje

POGASI ZGAGO!

POPUST

15%

REFLUSTAT



Medicinski pripomoček

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 1. 3. do 31. 3. 2024 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Akcija ne velja za promocijska pakiranja, popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične. www.lekarnaljubljana.si

Hipoklorova kislina (HOCl) je naravno prisotna molekula, ki jo proizvaja imunski sistem in je zelo učinkovita proti bakterijskim, virusnim in glivičnim mikroorganizmom. Preprečuje nastanek biofilma in poveča oksigenacijo (prisotnost kisika) tkiva na mestu rane, kar pripomore k hitrejšemu celjenju.



Moč hipoklorove kisline pri čiščenju in negi ran, odrgnin in raztrganin

➔ Čiščenje rane s hipoklorovo kislino omogoča odstranitev patogenov iz rane, prav tako pa rani zagotovi optimalne pogoje (pH, vlago in kisik), ki pripomorejo k procesu celjenja.

Znano je, da je De La Motte že leta 1732 uporabil NaClO (natrijev klorat I) za zdravljenje gangrene. V drugačni koncentraciji ga je Dakine zaradi protimikrobnih učinkov uporabljal med 1. in 2. svetovno vojno pri zdravljenju ran, opeklin in globokih razjed.

Lastnosti hipoklorove raztopine

V zadnjih 15 letih so znanstveniki uspeli stabilizirati hipoklorovo raztopino. Dokazano je bilo, da ima protimikrobne lastnosti in ni citotoksična. Hipoklorova kislina je nestabilna, vendar jo je s posebno tehnologijo moč stabilizirati v učinkovito lokalno antiseptično sredstvo na način, da ohrani svojo največjo možno učinkovitost z ustreznim rokom trajanja. Za oskrbo ran in brazgotin ima stabilizirana hipoklorova kislina močne mikrobicidne lastnosti ter preprečuje nastanek biofilma. Tako velja za učinkovito topikalno sredstvo za čiščenje in celjenje ran.

Delovanje hipoklorove kisline

Hipoklorovo kislino naravno proizvajajo bele krvničke v človeškem organizmu med oksidativnim stresom. Študije so pokazale učinek hipoklorove kisline proti bakterijam, virusom in glivam, kar spodbuja zanimanje za njeno uporabo kot protimikrobno sredstvo. Hipoklorova kislina je učinkovita proti srbenju in ima protivnetne lastnosti ter sposobnost razgradnje biofilma.

Kaj je Effigerm Wound wash?

Effigerm Wound Wash je formulacija, ki s pomočjo patentirane tehnologije s hipoklorovo kislino posnema delovanje humanega imunskega sistema, saj hipoklorovo kislino proizvajajo bele krvničke našega obrambnega mehanizma. Z mehanskim odstranjevanjem tujkov, ki bi lahko povzročili iritacijo kože in infekcijo, vpliva na neposredno okolje rane. Tako se vzpostavijo optimalne vrednosti vlage, kisika in pH za podporo v procesu celjenja rane.

Effigerm Wound Wash je izdelek v obliki pršila, enostaven za uporabo. Poleg hipoklorove raztopine vsebuje ionizirano vodo

in NaCl kot pomožno snov. Je dermatološko testirana in velja za varno sredstvo za čiščenje ran ter preprečuje nastanek sekundarnih infekcij.

Effigerm Wound Wash odstranjuje celične ostanke, neprijeten vonj in površinske patogene ter hkrati učinkovito čisti in ščiti rano ter preprečuje infekcijo. Uporablja se za oskrbo odrgnin, raztrganin, ureznin, opeklin, iritacij in za nego nepoškodovane kože. Ob nanosu na poškodovano kožo ne peče in prav tako ne, če zaide v oči ali usta. Pomaga pri preprečevanju nastanka biofilma, je brez alkohola in je varen od rojstva dalje.



➔ Effigerm Wound Wash je izdelek v obliki pršila. Z mehanskim odstranjevanjem tujkov, ki bi lahko povzročili iritacijo kože in infekcijo, vpliva na neposredno okolje rane. Tako se vzpostavijo optimalne vrednosti vlage, kisika in pH za podporo v procesu celjenja rane.

Literatura:

1. Armstrong, D. G., Bohn, G., Glat, P., Kavros, S. J., Kirsner, R., Snyder, R., & Tettelbach, W. (2015). Expert Recommendations for the Use of Hypochlorous Solution: Science and Clinical Application. *Ostomy/wound management*, 61(5), S2-S19.
2. Gold, M. H., Andriessen, A., Bhatia, A. C., Bitter, P., Jr, Chilukuri, S., Cohen, J. L., & Robb, C. W. (2020). Topical stabilized hypochlorous acid: The future gold standard for wound care and scar management in dermatologic and plastic surgery procedures. *Journal of cosmetic dermatology*, 19(2), 270-277.
3. Kim, H. J., Lee, J. G., Kang, J. W., Cho, H. J., Kim, H. S., Byeon, H. K., & Yoon, J. H. (2008). Effects of a low concentration hypochlorous Acid nasal irrigation solution on bacteria, fungi, and virus. *The Laryngoscope*, 118(10), 1862-1867.
4. Tran, A. Q., Topilow, N., Rong, A., Persad, P. J., Lee, M. C., Lee, J. H., Anagnostopoulos, A. G., & Lee, W. W. (2021). Comparison of Skin Antiseptic Agents and the Role of 0.01% Hypochlorous Acid. *Aesthetic surgery journal*, 41(10), 1170-1175.

EFFIGERM Wound Wash

PR(A)VA POMOČ
za oskrbo ran



4v1

- ČISTI
- VLAŽI
- PREPREČUJE INFEKCIJE
- POMAGA V PROCESU CELJENJA RAN



Moč hipoklorove kisline



Varen od rojstva dalje



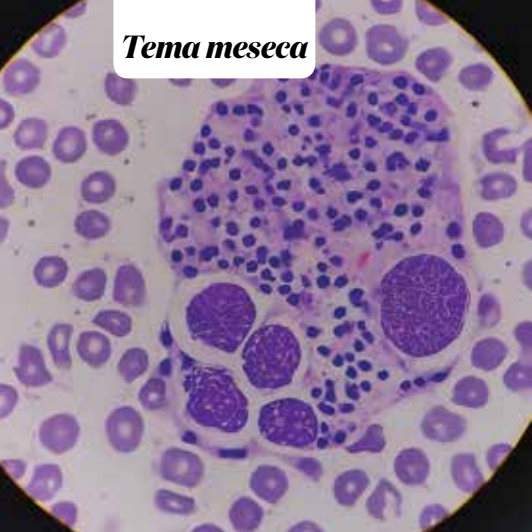
Ne vsebuje alkohola



Dermatološko preizkušen

PONTUS

Pontus Pharma d.o.o.
Bleiweisova 30, 4000 Kranj, Slovenija
www.pontus-pharma.com



Diseminirani plazmocitom (DP) je v svetovnem merilu drugo najpogostejše hematološko maligno obolenje. Ta danes še neozdravljiva bolezen se prepogosto odkrije prepozno, pogosto šele po več letih, saj so njeni simptomi na prvi pogled zelo splošni in jih lahko zamenjamo z manj nevarnimi boleznimi in stanji. Sta slovenski zdravstveni sistem in zdravstvena blagajna pripravljena na porast DP? Trend uvajanja novih terapij se mora nadaljevati.

Besedilo: Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L

Porast diseminiranega plazmocitoma: prepoznajte znake

➔ Glede na trend staranja prebivalstva in hkrati trend porasta diseminiranega plazmocitoma (DP) med mlajšimi pričakujemo, da bo v naslednjih desetletjih število bolnikov letno naraslo. »V Sloveniji je danes incidenca 5 do 6 bolnikov na 100.000 prebivalcev, kar pomeni približno 120 pričakovanih novih bolnikov letno,« pojasnjuje Biljana Todorova, dr. med., s Kliničnega oddelka za hematologijo na UKC Ljubljana. »Pričakovan porast je davek sodobnega časa in načina



➔ Hitro odkrivanje je ključno za uspešno zdravljenje. Zato je pomembno, da smo seznanjeni s simptomi bolezni: vztrajajoča bolečina v križu, stalna utrujenost, ki je posledica slabokrvnosti, nepojasnjeno hitro hujšanje in ponavljajoče se okužbe (npr. bakterijska pljučnica večkrat letno).

življenja, je pa visoka incidenca tudi odraz sodobne medicine. Pomembno je poudariti torej, da je pričakovano večje število bolnikov tudi odraz tega, da jih hitreje diagnosticiramo kot nekoč ter da se življenjska doba podaljšuje, možnost preživetja je večja.«

Kaj je diseminirani plazmocitom?

Diseminirani plazmocitom (DP) je bolezen, ki prizadene odrasle, najpogosteje starejše od 65 let, vedno pogosteje pa se bolezen pojavlja tudi pri mlajših od 55 let. Kljub temu da je bil v zadnjih 15 letih narejen velik napredek na področju zdravljenja, bolezen za zdaj še vedno ostaja neozdravljiva. Vendar, če jo odkrijejo dovolj zgodaj, lahko oboleli ob ustrezni celostni obravnavi in učinkovitem sodobnem zdravljenju, ki ga zagotavljajo številna nova učinkovita zdravila, z njo živijo polno in dolgo življenje. Ker je DP bolezen, ki se vztrajno vrača, četudi vmes lahko minejo tudi leta remisije, je bistveno, da so bolnikom na voljo najsodobnejše oblike zdravljenja. Vsak nov zagon namreč zahteva nov pristop in novo terapijo. Slovenija je v tem pogledu med ostalimi državami srednje in vzhodne Evrope zelo dobro preskrbljena.

Zdravljenje v Sloveniji

»V Sloveniji imamo na razpolago zdravila, ki so skladna s povprečnim zahodnim standardom. Pred 20 leti smo bolnike z DP zdravili z dvema zdraviloma, preživetje je bilo 2 do 3 leta. Potem se je začel neverjeten razvoj, dobili smo več skupin zdravil, t. i. trojčke in četverčke, s katerimi smo dosegli izjemne napredke. In prišla bodo še druga nova zdravila, tako da bodo možnosti zdravljenja še narasle,« je povedal prof. dr. Matjaž Sever s Kliničnega oddelka za hematologijo na UKC Ljubljana. V marcu je bilo registrirano novo zdravilo, bispecifična protitelesa, ki ima zelo dobre rezultate pri doseganju remisij. V pričakovanju je tudi začetek CAR-T zdravljenja, do konca tega leta. Na svetu sta trenutno na voljo le dva komercialna produkta CAR-T celic, težava pa je v proizvodnji zadostnih količin teh celic, zato nastajajo akademski centri, v katerih državni strokovnjaki sami razvijajo potrebne produkte CAR-T celic za zdravljenje različnih oblik krvnih rakov. V slovenskem akademskem CAR-T centru pričakujejo, da bo »v začetku na voljo CAR-T produkt za zdravljenje ene od oblik levkemije, nato limfoma, v naslednjih letih pa tudi DP,« je pojasnil prof. dr. Matjaž Sever.

»Imamo zagotovljene vse sodobne terapije, a glede na pričakovane trende rasti je pomembno, da se trend uvajanja novih terapij nadaljuje. To je za bolnike velika možnost za preživetje, zato je treba najti pot, da državna zdravstvena blagajna to zdrži tudi v prihodnje,« je poudarila Kristina Modic, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L.

Ne odlašajte z obiskom zdravnika!

Mednarodne organizacije bolnikov, ki so marca po svetu opozarjale na bolezen, poudarjajo, kako pomembna je pravočasna diagnoza. »Na nas se obrača veliko bolnikov z DP, pa tudi njihovih svojcev, običajno takoj po diagnozi, ki jih zelo preseneti. Do tistega trenutka so zaradi zelo splošnih simptomov, ki jih ima DP, morda že sami odlašali z obiskom zdravnika ali pa so bili napoteni od specialista do specialista in končno prišli do diagnoze šele, ko so se začeli hujši zdravstveni zapleti, kot so nepojasnjeni zlomi kosti, pogoste pljučnice, huda utrujenost, slabokrvnost. Pot do diagnoze lahko traja tudi več let. Če bi ljudje in zdravstveni strokovnjaki vedeli, da je bolečina v križu morda lahko tudi krvni rak, in reagirali prej in hitro, bi prišli pravočasno do diagnoze, in tako ne bi bili izpostavljeni večjim zapletom in posledicam bolezni, ki so lahko tudi ogrožajoče,« izkušnje iz prakse pojasnjuje Kristina Modic. To potrjuje tudi Drago Ivanuša, slovenski skladatelj in glasbenik, sicer član združenja L&L, ki se z boleznijo bori že 12 let. »Absolutno predolgo sem čakal. Veliko sem delal, vse sem pripisoval utrujenosti. Med tem mi je razpadlo vretenca v hrbtenici, zato so mi najprej morali reševati to težavo. Danes vem, da bi moral reagirati prej in ravno zato tudi danes vsem polagam na srce, da smo pozorni, seznanjeni in pomislimo tudi na možnost, da so za vsem tem resne težave.«

Hitro odkrivanje je ključno

Hitro odkrivanje je ključno za uspešno zdravljenje. Zato je pomembno, da smo seznanjeni s simptomi bolezni: vztrajajoča bolečina v križu, stalna utrujenost, ki je posledica slabokrvnosti, nepojasnjeno hitro hujšanje in ponavljajoče se okužbe (npr. bakterijska pljučnica večkrat letno) so glavne med njimi. »V našo ambulanto prihajajo bolniki največkrat zaradi nepojasnjene slabokrvnosti in od tu naprej krenejo preiskave,« pojasnjuje Biljana Todorova, dr. med. »Treba pa se je zavedati, da je DP tako raznolika bolezen, da dva bolnika nimata ne enakih simptomov ne enake terapije. Zato je pomembno, da postopamo individualno, tudi v procesu zdravljenja.« Prof. dr. Sever dodaja, da v ambulanto poleg slabokrvnosti najpogosteje vstopijo še bolniki s patološkimi zlomi, prizadetostjo ledvic ter z okužbami.

Pri bolnikih hitro diagnosticiranje pomeni lažje soočanje z boleznijo in bolj uspešno zdravljenje. Drago Ivanuša je zbolel pri svojih 42 letih in v tem času prestal tri presaditve krvotvornih matičnih celic, zdravljenja z različnimi zdravili in kombinacijami zdravil ter pred kratkim tudi zdravljenje s CAR-T celično terapijo v tujini, saj je bila to v tistem trenutku zanj še edina možnost, vse ostale je že izčrpal. Kakovost življenja s to boleznijo je v njeni akutni fazi slaba.

Zdravljenje je zelo naporno, zato je življenje takrat polno izzivov. »Ta izkušnja me je izučila, da je treba znati počivati in uživati. Hiter način življenja danes ljudje dojemajo kot nekaj dobrega. A ko te zadene, kot je mene, razumeš, da ni tako – in to je potem tudi neke vrste preventiva, da začneš živeti drugače,« pripoveduje Drago Ivanuša.

Celostna rehabilitacija

Ob tako naporni bolezni, ki posameznika v akutni fazi pogosto odreže od družbenega življenja in iztrga iz delovnega okolja, je zelo pomembna možnost celostne rehabilitacije za lažjo in hitrejšo vrnitev nazaj v vsakdanje življenje in na delo. V združenju L&L zato že sedmo leto zapored izvajajo program celostne rehabilitacije bolnikov s krvnimi raki Skupaj na poti do zdravja, ki so ga razvili v partnerstvu z Združenjem hematologov Slovenije in v tesnem sodelovanju s stroko s področja celostne rehabilitacije. Program – sofinancirajo ga Ministrstvo za zdravje, donatorji in sponzorji – je bolnikom na voljo brezplačno in brez čakalne dobe.

120

ljudi na leto v Sloveniji zbolijo za diseminiranim plazmocitomom.



Pharma Classic®
Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Ognjič Plus krema
Za nego zelo občutljive kože. Obogateno z oljem dvoletnega svetlina, mandljevim in oljčnim oljem.

Tuba neto 250 ml; cena v lekarnah 10€
Info tel.: ++386(0)1 2529 113 www.pharmaclassic.com



Rak debelega črevesa in danke je peti najpogostejši rak v Sloveniji. Za tem rakom v Sloveniji na leto zboli okoli 1.300 ljudi. Žal jih približno polovica tudi umre, saj bolezen odkrijejo prepozno.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Pravočasno odkrijte raka debelega črevesa in danke

➔ Rak debelega črevesa in danke se v telesu razvija več let brez opaznih bolezenskih znakov, ko pa se pojavijo zaznavne težave, je bolezen pogosto že v zelo napredovali fazi. Ne le, da je rak na debelem črevesu ali danki v primeru dovolj zgodnje odkritosti lahko povsem ozdravljiv, lahko ga tudi preprečimo, če odkrijemo in odstranimo predrakave spremembe na sluznici črevesa – polipe. Za pravočasno odkrivanje znakov bolezni imamo v Sloveniji na voljo program Svit.

Program Svit je državni program presejanja ter zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, ki je namenjen in dostopen vsem prebivalcem Slovenije, moškim in ženskam, starim od 50 do 74 let, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje. Ustanovitelj in upravitelj programa je Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Kako poteka presejanje?

Osebe iz ciljne populacije po pošti dobijo na dom vabilo k sodelovanju v programu. Oseba z vrnjeno in izpolnjeno izjavo o sodelovanju pristopi k presejanju in prejme komplet testerjev za odvzem dveh vzorcev blata, s pomočjo katerih v programu Svit ugotovijo morebitno prikrito krvavitev v blatu, ki bi lahko pomenila prisotnost predrakavih sprememb na črevesni sluznici (polipov).

Če je imunokemični test na prikrito krvavitev negativen, pomeni, da v vzorcih blata z laboratorijsko preiskavo niso zasledili krvi in bolezen najverjetneje ni prisotna. Pozitiven izvid ne pomeni nujno raka na debelem črevesu ali danki, vendar pa bo v primeru pozitivnega izvida oseba napotena na nadaljnjo preiskavo – kolonoskopijo, ki bo pojasnila vzrok prikrite krvavitve. Če zdravnik gastroenterolog med kolonoskopijo odkrije črevesne polipe, jih lahko s pomočjo endoskopa tudi odstrani. Taki posamezniki so v program znova povabljeni čez dve leti (in nato na vsaki dve leti vse do dopolnjenega 74. leta starosti).

Lani spet večja udeležba v programu Svit

Po dolgoletnih naporih nam je uspelo zvišati udeležbo v programu Svit, ki po najnovjših podatkih iz leta 2023 znaša 65,26 % na državni ravni. Pri

tem vztraja trend višje odzivnosti pri ženskah (70,68 %) v primerjavi z moškimi (59,51 %). Odkritih je bilo 211 karcinomov in 1.826 napredovalih adenomov.

Večja udeležba v programu Svit nedvomno prispeva k večjemu številu odkritih predrakavih in rakavih sprememb debelega črevesa in danke v zgodnji fazi, kar nam zagotavlja boljše pogoje za uspešno zdravljenje. Zato vas želimo spodbuditi, da se za varovanje lastnega zdravja vabilu za program Svit tudi odzovete.



V PRIMERU POZITIVNEGA
IZVIDA BO OSEBA NAPOTENA
NA NADALJNJO PREISKAVO
- KOLONOSKOPIJO, KI BO
POJASNILA VZROK PRIKRITE
KRVAVITVE.

Program Svit v letu 2023

- ▶ V program Svit je bilo v letu 2023 povabljenih dobrih 318.000 oseb, odzivnost na vabila je bila 65-odstotna. Odzivnost v Sloveniji je najvišja v kranjski zdravstveni regiji – 68,8 %, najnižji odstotek beležijo v koprski regiji, in sicer 61,9 %.
- ▶ Odzivnost na vabila v program Svit po pandemiji covid-19 spet raste, a je odzivnost moških kar za 11 odstotkov nižja od odzivnosti žensk.
- ▶ Med osebami s pregledanimi vzorci blata je imelo 94,6 % oseb negativen izvid, 5,4 % oseb pa pozitiven izvid presejalnega testa.
- ▶ V okviru programa je bilo opravljenih 9.941 kolonoskopij v 23 pooblaščenih kolonoskopskih centrih po Sloveniji. Presejali so 60,81 % povabljene populacije.



Zaprtje – vzroki, posledice in kako si lahko pomagamo

Zaprtje ali obstipacija je pogosta težava prebavil, ki prizadene ljudi vseh starosti. Pri tem se blato premika počasneje skozi črevesje, postane trdo in povzroča bolečine v trebuhu in pri iztrebljanju.

Besedilo: Tinkara Bučar

➔ Zaprtje lahko povzroči veliko nelagodje in zmanjša kakovost življenja posameznika.

Vzroki ...

Pomanjkanje vlaknin v prehrani lahko upočasni prebavo in povzroči zaprtje.

Premalo tekočine otežuje prehod skozi prebavila.

Premalo gibanja lahko povzroči počasnejšo prebavo in zaprtje.

Nekatera zdravila kot so opiodi, antidepresivi in nekateri antacidni pripravki, lahko povzročijo zaprtje kot stranski učinek.

Nekatera zdravstvena stanja kot so sindrom razdražljivega črevesa, diabetes, hipotiroidizem in črevesna obstrukcija, lahko vplivajo na delovanje prebavil in povzročijo zaprtje.

... in posledice zaprtja

Nelagodje in bolečine lahko kažejo na resnejše zaplete v prebavilih.

Hemoroidi – Kronično napenjanje pri poskusu odvajanja blata lahko poveča tveganje za razvoj hemoroidov.

Analne razpoke – Trdo blato lahko poškoduje analno območje ter povzroči analne razpoke in krvavitve.

Slab zadah – kopičenje odpadnih snovi v črevesju zaradi kopičenja blata povzroča razrast določenih bakterij, ki povzročajo fermentacijo, sproščanje plinov in neprijeten vonj iz ust.

Slaba prebava – slaba absorpcija hranil lahko povzroči pomanjkanje hranil v telesu ter posledično slabo splošno počutje, utrujenost in pomanjkanje energije.

Ukrepi za lajšanje težav

Povečan vnos vlaknin – Uživanje živil, bogatih z vlakninami, poveča maso blata, kar olajša prehod blata skozi črevesje.

Povečan vnos tekočine – Pitje zadostne količine vode čez dan pomaga mehčati blato in olajšati iztrebljanje.

Redna telesna dejavnost – Gibanje spodbuja delovanje črevesja in pomaga pospešiti prebavo.

Uporaba odvajalnih sredstev – V nekaterih primerih lahko zdravnik priporoči uporabo odvajalnih sredstev za lajšanje zaprtja.

Spremembe življenjskega sloga – Zmanjšanje stresa, reden urnik odvajanja in vzdrževanje zdrave prehrane lahko pomagajo pri obvladovanju zaprtja.

Kdaj k zdravniku?

Z ustreznimi ukrepi večina ljudi lahko doseže olajšanje. Če zaprtje postane kronično, traja več tednov, se poslabša ali ga spremljajo drugi simptomi, kot so hujšanje, izguba apetita, izrazita napihnenost ali spremembe v blatu, je nujno treba obiskati zdravnika, da se izključijo morebitna resnejša stanja.

Prehranski dopolnilo
Laxemon tekočina in
Laxemon gumi medvedki
vsebudeta laktulozo, ki
prispeva k hitrejšemu preha-
janju črevesne vsebine. Prim-
erni sta za redno in občasno
uporabo.

LAXEMON TEKOČINA z
okusom gozdnih sadežev
je edina laktuloza v te-
koči obliki za pripravo
osvežilnega okusa

- Odličnega okusa
- Brez dodanih sladkorjev
- Razvita in proizvedena v Sloveniji
- Hrajenje pri sobni temperaturi

LAXEMON GUMI MEDVEDKI
nežni in učinkoviti za male in
velike trebuščke.

NOVA IZBOLJŠANA RECEPTURA!

- Okus pomaranče
- Enostavno odmerjanje
- Brez saharoze
- Slovenska inovacija



Primerni za uporabo pri otrocih 3+, nosečnicah in doječih materah. **Laxemon gumi medvedki** primeren tudi za diabetike. Diabetiki upoštevajte, da 20ml tekočine (**Laxemon tekočina**) vsebuje 3,3g razpoložljivih ogljikovih hidratov.

V lekarnah, specializiranih prodajalnah Sanolabor in na www.enemon.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Gibanje piščancev je pomembno!

Pri rejcih Perutnine Ptuj vzreja piščancev poteka nad predpisanimi standardi in zagotavlja dobrobit živali.



Že v letu 2015 so vpeljali način vzreje, ki omogoča, da imajo piščanci več prostora v hlevu in s tem več prostora za gibanje, kar med drugim spodbujajo tudi z nameščenimi pripomočki v samem hlevu. Še vedno pa je piščancem prijazna reja (PPR) v Sloveniji edinstvena po tem, da omogoča piščancem izhode iz hlevov in gibanje na svežem zraku, na nadkritih terasah.

Res so radi zunaj

Kaj vse se dogaja na posebnih nadkritih terasah, ki so jih rejci dodali hlevom:

- ▶ Piščanci se gibajo zunaj, na svežem zraku.
- ▶ Imajo še več naravne svetlobe.
- ▶ Brskajo po kakovostnem nastilju.
- ▶ Tudi v hlevu so živali aktivnejše.

Zakaj je vse to dobro za piščance in posledično ljudi?

- ▶ Ker se piščanci dobro počutijo.
- ▶ Ker je tekstura njihovega mesa boljša.
- ▶ Ker so na skrbno zasnovanih terasah z nadstreški zaščiteni pred vremenskimi vplivi.
- ▶ Ker so zaščiteni pred obiski divjih ptic, ki predstavljajo tveganje za prenos bolezni.
- ▶ Ker so zaščiteni z urejenimi nasipi iz kamenja, ki onemogočajo dostop glodavcem.

»Pristop smo pred 10 leti prevzeli po zgledu iz švicarskih rej, vsa ta leta pa ga pri naših rejcih skrbno spremljamo in nadgrajujemo. Z veliko naravne

svetlobe, več gibanja po zaščitnih terasah in kakovostnim nastiljem posnemamo okolje piščancev in kokoši s kmečkih dvorišč,« je povedala Brigita Selinšek, vodja blagovne znamke Perutnina Ptuj.

Na klepet na Kurji čvek

Tu pa se zgodba o dobrem počutju piščancev in njim prijazni reji ne konča. Pri Perutnini Ptuj je pomembno tudi sledljivo poreklo izdelkov in skrben nadzor postopka pridelave. Do sedaj smo poznali aplikacijo Izvor, kjer smo se že lahko prepričali o tem, da prihaja pakirano meso Natur Premium iz rok domačih kmetov in ni prepotovalo na tisoče kilometrov. Po novem Izvora ni več, preimenoval in nadgradil se je v KURJI ČVEK in postal veliko bolj atraktiven in zanimiv klepetalni robotek.

Kurji čvek je rešitev, ki združuje zanesljive in preverljive informacije z umetno inteligenco. Kupcem pomaga izvedeti več o tem, kaj kupujejo, in

sprejemati boljše odločitve.

Kako »čvekati«? Skeniranje QR kode na pakiranem piščančjem mesu Natur Premium. Tako preverite izvor mesa, zastavite klepetalnemu robotu tudi lastna vprašanja in na interaktiven način pridobite odgovore. V odgovoru o izvoru mesa boste prebrali: opis kmetije, videli njeno fotografijo ter zemljevid njene lokacije. V klepetu lahko zastavite poljubno vprašanje o mesu, načinu pridelave, kakovostnih certifikatih, trajnostnih pristopih partnerjev; lahko pa vprašate tudi o tehnologiji, ki je uporabljena v rešitvi in poganja klepetalnega robota. Vse to lahko počnete tudi neposredno preko spletne strani perutnina.com.

S pomočjo tehnologije OriginTrail so tako v Perutnini Ptuj svojim potrošnikom omogočili preverjanje izvora in drugih informacij na malo bolj zabaven način.



SE VEDNO PA JE
PIŠČANČEM PRIJAZNA
REJA (PPR) V SLOVENIJI
EDINSTVENA PO
TEM, DA OMOGOČA
PIŠČANČEM IZHODE IZ
HLEVOV IN GIBANJE NA
SVEŽEM ZRAKU, NA
NADKRITIH TERASAH.





Natur
PREMIUM



Vse o piščancem prijazni reji
preverite na kurjem čveku.

www.perutnina.com

Kako uspešno shujšati?

Hujšanje je takoj po praznikih vedno aktualna tematika, če ne prej, pa vsekakor takrat, ko topli dnevi nakazujejo na to, da bomo prej ali slej odvrgli vrhnje sloje oblačil.

Besedilo: Anja Pristavec, mag. inž. prehrane, svetovalka za prehrano, hujšanje in diabetes, Befit



5

obrokov na dan svetujemo za hujšanje, vsaj na začetku, saj so tako prekrški najmanj mikavni.

➔ Bolj kot hujšanje v smislu vsakoletnega kratkotrajnega in zaletavega projekta v praksi posameznikom svetujemo, da vsak zase najde način življenja, ki seveda vključuje tudi prehrano, ki bo podpirala njegove cilje.

Poglejmo si nekaj najpogostejših težav pri hujšanju.

Iskanje bližnjic

Osebe, ki želijo izgubiti težo, se pogosto že celo življenje vrtijo v začaranem krogu. Stalne kratkoročne diete z »jojo učinkom« vplivajo na to, da je motivacija ob začetku vsake »diete« nižja, na tehtnici pa je vsakič kak dodaten kilogram. Hujšanja v bistvu ni smiselno povezovati z izrazom »dieta«, temveč naj bo to usvajanje novih navad, kako uživati hrano, ki jo ima posameznik rad, na način, da lahko ob tem hkrati izgublja težo. Običajno osebe, ki imajo za sabo že celo vrsto diet, na začetku potrebujejo čas, da njihovo telo občuti »varnost«. Tudi če se kilogrami kak teden ne spremenijo, je potrebno zavedanje, da je čas hujšanja dragocen čas usvajanja novih prehranskih navad in da moramo biti potrpežljivi s svojim telesom.

Kaj je sploh »zdravo«?

Pogosto pridejo k nam ljudje, ki po svojih ocenah jedo zdravo, a ko pogledamo prehranski dnevnik, ugotovimo, da to ne drži. Če jemo le »polnozrnat« kruh ali testenine,

še ne pomeni, da je to zdravo. S klienti se zato velikokrat odpravimo v trgovino in se lotimo branja deklaracij na živilih vsakdanje rabe. Pogledamo, na kaj moramo biti pozorni pri nakupu vsakdanjih živil. Pogosto je namreč neko živilo zavajajoče pakirano ali pa na nakup vpliva kak marketinški trik. Učimo se tudi, kako kupovati zdravju in žepu prijazno hrano. Poleg kakovostnih osnovnih surovin, s katerimi pripravljamo obroke, je za hujšanje zelo pomembno tudi, kdaj in kako jemo.

Izpuščanje obrokov in prenašanje zvečer

Pogosto ljudje, preden se lotijo hujšanja pod strokovnim nadzorom, zjutraj ne čutijo lakote in pojedjo zgolj nekaj iz navade ali sploh ne. To je običajno kava z mlekom in nekaj piškotov ali rogljiček. Čez dan občutek za lakoto in žejo preslišijo zaradi preobilice dela ali pa ker postanejo manj občutljivi za signale hormonov (leptin, hormon sitosti, in grelin, hormon lakote), ki nam narekujejo, kdaj smo lačni oziroma siti. To se stopnjuje z večernim prenašanjem, ki dolgoročno vodi v pridobivanje teže in srčno-žilne bolezni, četudi za zdaj še nimate težav s prekomerno težo.

Ustrezno razmerje skupin živil v obrokih, ki ga v praksi priporočamo, je 25 % ogljikovih hidratov, 25 % beljakovin ter 50 % zelenjave. Ali še več, priporočamo, da zelenjave pojedete v neomejenih količinah, saj je izjemno nasitna, hranilno bogata, a energijsko revna.

Maščobe imajo pomembno mesto v vsakem obroku in so vključene pri pripravi hrane ali pa že sestavni del številnih živil. Če so obroki sestavljeni po tem principu in večino energijsko bogate hrane zaužijemo v prvi polovici dneva, se večernemu ropanju hladilnika lažje izognemo. S tem preprečimo nihanje krvnega sladkorja, teže ter energije na dnevni ravni.

**PRIPOROČAMO,
DA ZELENJAVE
POJESTE V
NEOMEJENIH
KOLIČINAH,
SAJ JE IZJEMNO
NASITNA,
HRANILNO
BOGATA, A
ENERGIJSKO
REVNA.**



Izogibanje kruhu, testeninam, krompirju. Za kosilo solata s piščancem.

Pogosto ljudje mislijo, da bodo z izločitvijo živil, ki jih imajo radi, shujšali. To so običajno zgoraj omenjena živila, ki pa sama po sebi niso redilna in jih redno brez težav jemo, če hujšamo ali ohranjamo težo. Če ste bili vajeni jesti bel kruh pri zajtrku, kosilu, večerji in malici, bo na tehtnici res nižja številka, če kruha ne boste jedli. A žal to ni dolgoročna rešitev, ki bi dejansko vplivala na izgubo teže, saj je treba spremeniti odnos do prehranjevanja in razumeti funkcije hrane. In rigorozna sprememba v prehrani ni vzdržna na dolgi rok. Pogosto se zgodi tudi, da četudi naši klienti vedo, da solata s piščancem ni energijsko dovolj močna za kosilo, raje izberejo to, saj jih je strah pojesti zraven še krompir. Večinoma pa to izpuščeno energijo pri kosilu nadomestijo zvečer ali za vikend. Če imamo »strah« pred določeno hrano, je smiselno poiskati strokovno pomoč. Strokovnjak za prehrano vas tako strukturirano vodi od začetka do cilja in pomaga oblikovati način prehrane, ki vam bo

ustrezal glede na vaš življenjski slog, glede na hrano, ki ji dajete prednost, in predal znanje. Znanje, s katerim se lahko v vsakem trenutku sami samozavestno odločate, katera hrana podpira in katera ovira vaše cilje.

Velikokrat v praksi ugotovimo, da ni težava, da bi pojedli preveč hrane. Večkrat je ravno obratno in ključni problem je tudi to, da je ta hrana slabe kakovosti. Pogosto ljudje zanemarjajo pripravo hrane, saj se jim temu ne zdi smiselno namenjati časa. Hrano jemljejo kot samoumevno. Danes, ko smo obkroženi s številnimi ponudniki procesiranih prigrizkov, to vodi v pridobivanje teže in s tem povezane zdravstvene težave (diabetes tipa II, povišani krvni lipidi, krvni tlak). Ko

0,8 kg

na teden je povprečna izguba teže pri postopnem hujšanju.



**PRIPRAVA ZDRAVIH
OBROKOV JE PRECEJ
ENOSTAVNA,
KO USVOJIMO
OSNOVNA NAČELA.**



Vitamin D

1000 i.e.

za sonce v vseh letnih časih

- ✓ **vitamina D in C**
- ✓ **normalno delovanje imunskega sistema**
- ✓ **ena kapsula dnevno**

Prehransko dopolnilo
z vitaminoma D in C
v obliki kapsul.



Vitamina C in D prispevata k delovanju imunskega sistema. Vitamin C prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si

 **Lekarna
Ljubljana**

**V POMOČ NAM JE LAHKO
PISANJE PREHRANSKEGA
DNEVNIKA, KAMOR POLEG
HRANE VPISUJEMO SVOJE
POČUTJE, S POMOČJO
TEGA LAHKO UGOTOVIMO,
KAKO POSAMEZNA ŽIVILA
VPLIVAJO NA NAS.**



nas zgrabi lakota, namreč žal ne pomislimo najprej na jabolka ali hruške, ampak na dišeč burek ali lično pakirano čokoladico, ki jo za povrh poplaknemo s sladko pijačo ali sadnim jogurtom. Pa da ne bo pomote – tako burek kot čokoladico lahko uvrstite na jedilnik in hujšate, a res nujno se je treba naučiti planirati obroke, če imate težave s težo ali diabetesom. Le če si obroke planiramo vnaprej, lahko shujšamo oz. imamo bolezen pod nadzorom. To pa ne pomeni, da bomo, če želimo shujšati, ves čas v kuhinji, ravno obratno. Priprava zdravih obrokov je precej enostavna, ko usvojimo osnovna načela. Če imamo npr. pri roki stročnice, zelenjavo in kako jajce, se zelo enostavno pripravi dober obrok – tako za hujšanje kot ohranjanje teže. Nujno za izgubo teže je torej kuhati doma, saj so porcije zunaj pripravljene hrane, s katero lahko uspešno hujšamo, žalostno majhne. Razlog za to so dodatki k hrani, na katere ne moremo vplivati, ter slabša kakovost hrane.

Ali je lakota res vedno lakota in koliko obrokov?

Na občutenje lakote vpliva več dejavnikov. V današnjem »debelilnem« okolju naš občutek za lakoto večkrat spodbudijo zunanji dražljaji. Vonj sveže pečenega kruha v supermarketu, četudi smo se vanj napotili, ker smo želeli kupiti neki drugi izdelek, sladoled na ulici ali



**TAKO BUREK KOT
ČOKOLADICO LAHKO
UVRSTITE NA JEDILNIK
IN HUJŠATE, A ČE IMATE
TEŽAVE S TEŽO ALI
DIABETESOM, SE JE RES
NUJNO TREBA NAUČITI
PLANIRATI OBROKE.**

že zvok odpiranja pločevinke so lahko vzroki, da posežemo po eni izmed razvad. Ko hujšamo, se je dobro držati »reda« pri prehrani. Dobro je imeti vsak dan isto število obrokov, ni tako pomembno, koliko obrokov, ampak da jih imamo vsak dan približno enako. Obroke enakomerno razporedimo čez dan. Za hujšanje vsaj na začetku svetujemo pet obrokov, saj so tako prekrški najmanj mikavni. V času hujšanja in tudi zaradi zdravja je namreč resnično zelo pomembno, da med obroki ne grizljamo, saj s tem slabimo svoj imunski sistem oz. preprečujemo učinkovito delo belim krvničkam, ki odstranjujejo tujke iz telesa.

Če imate občutek, da je imeti pet obrokov na dan težko, pomislite, kaj poleg obrokov, ki jih pojedete sede za mizo, še pojedete v dnevu? Namreč vse, kar ima energijsko vrednost, je obrok! Tudi kava z mlekom, pest čipsa ali ena čokoladica Kinder. Naloga svetovalca za prehrano je, da klienta spodbudi, da v miru in čuječe poje predviden obrok, četudi morda ne čuti lakote. To omogoči enostavno sledenje jedilniku in prepreči grizljanja med obroki, klienti pa se s časom na tak način naučijo prisluhniti svojemu telesu in ugotoviti, kdaj res čutijo lakoto, kdaj pa se jim le »nekaj lušta«. Med obroki, ki so sestavljeni po zgoraj omenjeni metodi 25-25-50 %, lakote skoraj zagotovo ne boste čutili. Med obroki je primerna navadna voda, lahko z malo limone, ali nesladkan topel čaj.

Pišite prehranski dnevnik

V zgornjih 6 točkah sem na kratko zajela nekaj najpogostejših težav pri hujšanju. Ključna je torej izbira kakovostne in nepredelane hrane, iz katere sestavimo obroke tako, da vključujejo vsa makrohranila. Če obroke vnaprej planiramo, so ustrezno razporejeni in se je lažje izogniti grizljanju. V pomoč nam je lahko pisanje prehranskega dnevnika, kamor poleg hrane vpisujemo svoje počutje, s pomočjo tega lahko ugotovimo, kako posamezna živila vplivajo na nas.

V praksi svetujemo postopno hujšanje – povprečna izguba teže naših klientov je 0,8 kg na teden. Moški običajno hujšajo hitreje kot ženske. Poleg prehrane vsekakor ne smemo pozabiti na dovolj spanja, to naj bo za začetek prioriteta. Ko osvojimo ta dva cilja, pa seveda vsaka dodatna aktivnost vsekakor koristno podpre zdrav življenjski slog.

Ko obrambne moči **potrebujejo podporo**



Naše obrambne moči so v mrzlih dneh ponovno na preizkušnji. Zakaj jih ne bi podprli z naravnim eliksirjem Regulatpro Metabolic? Dr. Niedermaier je desetletja iskal načine, kako bi telo učinkovito na čim bolj celosten in naraven način podprl pri ohranjanju zdravja. Ugotovil je, da se ta moč skriva v posebej formuliranih naravnih mlečnokislinsko fermentiranih pripravkih.

➔ **Kaskadno fermentirani eliksirji dr. Niedermaier**

Pri kaskadni fermentaciji gre za posebej inovativno fermentacijo osnovnih surovin, saj se namesto tradicionalne enostopenjske fermentacije postopek fermentacije osnovnih surovin večkrat ponovi in sicer tako, kot bi posnemali proces prebave v našem telesu. Osnovna surovina so izbrane vrste ekološkega sadja, zelenjave, oreščkov in začimb, ki se v tem procesu v celoti razgradijo na najmanjše možne delce. Produkt je regulatesenca – koncentrat telesu lahko dostopnih in zdravju koristnih aktivnih učinkovin. Na primer žlica eliksirja Regulatpro Bio vsebuje zdravju koristne snovi, ki ustrezajo kar petim kilogramom izbranega

sadja in zelenjave. To je dobra novica med drugim za vse imunsko šibke ljudi, ki zaužijejo premalo sadja in zelenjave ter prej omenjenih fermentiranih jedi.

Ko za ohranjanje zdravja potrebujemo še več podpore

Za še močnejšo podporo imunskemu sistemu ter tudi ob kroničnih težavah, na primer s krvnim tlakom, nevarnostjo krvnih strdkov, sladkorno boleznijo, kroničnim stresom in izčrpanostjo, je na voljo eliksir Regulatpro Metabolic.

Regulatpro Metabolic v primerjavi z eliksirjem Regulatpro Bio močnejše podpira obrambne moči, kadar smo bolj obremenjeni. Znano je, da lahko ljudje s kroničnimi težavami (na

primer sladkorna bolezen, srčno-žilna obolenja ...) hitreje podležejo virozam. Šibkeje deluje tudi imunski sistem ljudi, ki so v kroničnem stresu ali so kronično utrujeni. Vsi ti lahko z uživanjem eliksirja Regulatpro Metabolic delovanje obrambnih moči podprejo kljub kroničnim težavam. Elixir namreč sestoji iz osnovne regulatesence, ki so ji dodani izbrani vitamini in minerali, kot so vitamini C, D, B, cink, magnezij in krom. Mnogi od njih telo podpirajo tako ob številnih kroničnih obolenjih kot v obrambi pred patogenimi mikrobi. Priporočljivo je vsaj trimesečno jemanje, in sicer 2x na dan 10 ml – zjutraj in zvečer. Več informacij: www.regulat.si, info@regulat.si, [FB@Regulatpro](https://www.facebook.com/Regulatpro).



ŠPORTNIKI

ŠTUDENTI

REKREATIVCI

Regulatpro® Metabolic

Energijski booster

To prehransko dopolnilo pomaga telesu, da ponovno doseže ravnovesje, saj prispeva k uravnavanju krvnega sladkorja, krvnega tlaka in delovanja srca.



FORMULA BOOSTERJA:

14 vrst sadja, zelenjave in svežih orehov iz ekološkega kmetovanja.

100% ORGANSKA / 100% NARAVNA / 100% ZELENJAVA





Suha koža, ki je nagnjena k poroženevanju, prizadene veliko ljudi. Tovrstne težave in vzroki zanje so različni, izjemnega pomena pri obvladovanju kožnih težav pa je pravilna nega.

Besedilo: Monika Hvala

Kako negovati suho in trdo kožo

➔ Suha in poroženela koža je pogosta težava, ki se kaže z grobo in suho povrhnjico ter lahko povzroča nelagodje.

Vzroki za suho kožo

Vzroki za suho in poroženelo kožo so različni in vključujejo fiziološke, okoljske in zdravstvene dejavnike, pa tudi življenjski slog. Med pogostimi vzroki so:

- ▶ nizka vlažnost zraka (zlasti pozimi, ko se več zadržujemo v ogrevanih zaprtih prostorih),
- ▶ agresivna čistila, pogosto umivanje rok ali tuširanje z vročo vodo (poškodujejo naravno zaščitno plast kože),
- ▶ prekomerna izpostavljenost soncu (poškodbe zaradi UV-žarkov),
- ▶ staranje (zmanjšuje proizvodnjo naravne maščobe v koži),
- ▶ slaba prehrana (pomanjkanje hranil, pomembnih za zdravje kože),
- ▶ genetski dejavniki (nagnjenost k suhi koži od rojstva),
- ▶ stres (negativno vpliva na sposobnost zadrževanja vlage),
- ▶ nekatera zdravila (stranski učinek diuretikov in nekaterih drugih zdravil),
- ▶ kožne bolezni, kot so ekcemi, dermatitis in luskavica (psorijaza), ki jo imajo 1–3 odstotki svetovnega prebivalstva.

Kakšne težave imate?

- ▶ **Pilarna keratoza** (kurja koža) je dermatosa, ki jo povzroča obstrukcija dlačnih mešičkov zaradi prekomerne tvorbe keratina,

beljakovine, ki je ključna sestavina kože, las in nohtov; prizadene predvsem zgornji del rok in nog ter zunanji del stegen. Na teh delih telesa se pojavijo drobne rdeče izboklinice oz. pike.

- ▶ **Ihtioza** je dedna dermatosa, za katero je značilna zadebelitev rožene plasti (stratum corneum), z zmanjšanjem ali odsotnostjo granularne plasti. Koža postane suha, trda (kalozna) po skoraj celotni površini telesa.
- ▶ **Kseroza ali suha koža** je zelo pogosto stanje kože, za katerega je značilno pomanjkanje lipidov (maščob) in/ali pomanjkanje naravnega vlažilnega faktorja v koži. Zaradi spremenjene kožne bariere se zmanjša zaščita pred škodljivimi organizmi (patogeni), fizikalnimi in kemičnimi poškodbami, poveča pa se izguba vode preko kože, pojavi se dehidracija kože in posledično bolj ali manj izrazito suha koža.
- ▶ **Hiperkeratoza** je zadebelitev rožene plasti kože, ki lahko nastane tudi zaradi mikrotravm oz. mehanskega pritiska, kar se zelo pogosto dogaja na podplatih, ki so poroženeli, posledično pa tudi razpokani in boleči.

Kako si pomagamo?

Koža, ki je nagnjena k poroženevanju, potrebuje negovalno kozmetiko, ki omogoča celjenje kože, deluje keratolitično in zavira oziroma uravnava poroženevanje. Priporočljivo je, da so sestavine negovalnih sredstev naravne, da se sproščajo

postopoma, vlažijo kožo, delujejo protivnetno, zavirajo srbenje in obnavljajo kožo.

Za različno stopnjo patologije kože se uporabljajo različne negovalne kreme. Za suho in poroženelo kožo se na primer priporočajo izdelki z urejo (sečnina, ki deluje kot vlažilec z antibakterijskim učinkom), karitejevim maslom in jojobinim oljem. Slednje spodbuja obnovo celic, odpravlja luske in ponovno vzpostavi optimalno raven vlaženja. Izdelki z urejo lahko že v kratkem času izboljšajo stanje poroženelo kože, tudi zelo razpokane kože na podplatih.

Za lasišče in dele telesa, kjer koža močno poroženeva zaradi luskavice, se priporočata šampon, ki pomiri srbenje, pomaga pri obnovi kože na lasišču in zmanjšuje nastanek lusk, ter krema z večjim deležem sečnine, ki jo lahko uporabljamo kot pomožno sredstvo pri dermatoloških zdravljenjih.

Za lokalni nanos na nohte, pete in plake je primerna intenzivna topikalna krema z urejo, ki zmanjšuje zadebelitev kože na omejenih področjih. Pri luskavici nohtov se priporoča uporaba kreme z urejo, skupaj z gelom za obvladovanje obolenj in nepravilnosti nohtov.

Nasvet

Če imate težave s suho in poroženelo kožo, se posvetujte s svojim zdravnikom oz. dermatologom, ki vam lahko pomaga ugotoviti specifičen vzrok in priporoči ustrezno zdravljenje in nego kože.



FIDERMA®

Raziskave za nego kože

Vrhunska švicarska
dermatološka
kozmetika

Pripravite se na poletje!



UREAFID 10

mleko za telo

Za luskasto kožo in razpokane pete.

UREAFID 50

intenzivna negovalna

topikalna krema

Za zelo razpokane pete in
tanjšanje odebelelih nohtov.

Za nasvete
kontaktirajte:
05 99 47 501
info@msl-pharma.si

ONIFID

hidrogel

Za krhke in poškodovane
nohte, primeren tudi za
nanos po UREAFID 50.

Zaščita občutljive kože pred soncem



- za občutljivo kožo
- lahka in nemastna tekstura
- nekomodogeni
- brez nanodelcev, parfumov in parabenov

SUNFID

brezbarvna krema ZF 50+

SUNFID

obarvana krema ZF 50+
Prekrije nepravilnosti in koži
daje enakomeren izgled.

CLARIFID

depigmentacijska krema
za zaščito pred soncem ZF 50+
Preprečuje in zmanjšuje
hiperpigmentacije.

Negovalne linije FIDERMA: **VIT-GO** (vitiligo), **SEBOFID** (seboroični dermatitis), **UREAFID** (luskavica, ihtioza, pilarna keratoza), **ONIFID** (krhki, lomljivi nohti in luskavica nohtov), **HYDRAFID** (suha in občutljiva koža), **ACNEFID** (akne, akneiformni izpuščaji), **HAIRFID** (izpadanje las), **CLARIFID** (hiperpigmentacija), **SUNFID** (zaščita pred soncem), **VITAFID-C** (35% vitamina C v serumu).



P. E. Novo mesto
Podbreznik 15
8000 Novo mesto
info@msl-pharma.si

05 99 47 501

Na voljo v lekarnah & www.fiderma.si

Datum priprave: april 2024. FIDERMA 19/24





Glivične okužbe nohtov, ki se jim strokovno reče onihomikoza, so pogoste težave, ki prizadenejo milijone ljudi po vsem svetu. Običajno se razvijejo zaradi izpostavljenosti patogenim glivicam, ki prodrejo v nohtno ploščo in se tam razmnožujejo. Ključno za obvladovanje težave je razumevanje vzrokov, simptomov ter poznavanje preventivnih metod in načinov zdravljenja.

Besedilo: Simona Janček

Imate glivično okužbo nohtov? Kako se je znebiti?

➔ Glivične okužbe nohtov prizadenejo tako nohte na rokah kot tudi na nogah. Povzročajo jih različne vrste gliv, ki so sposobne preživeti in rasti na koži, laseh in nohtih. Glivice prodrejo v nohtno ploščo in povzročijo težave.

Zakaj pride do okužbe?

Vzroki so lahko različni:

- ▶ **Glivične okužbe:** Glive, najpogosteje so to dermatofiti, so najpogostejši povzročitelji glivičnih okužb nohtov. Nahajajo se lahko na koži, laseh in nohtih ter se običajno razvijejo v vlažnem in toplim okolju.
- ▶ **Okužbe s kvasovkami:** Poleg dermatofitov lahko okužbe nohtov povzročijo tudi kvasovke, kot je Candida. Okužbe s kvasovkami se običajno pojavijo pri ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom ali pri tistih, ki jemljejo antibiotike ali kortikosteroid.

- ▶ **Poškodbe nohtov:** Razpoke, zlomi ali izguba nohta lahko ustvarijo vstopna mesta za glivice in na poškodovanem območju se lahko razvije okužba.
- ▶ **Slaba higiena stopal:** Slaba higiena in neustrezna skrb za nohte povečata tveganje za razvoj glivičnih okužb. Vlažno okolje in nošenje neprijetnih čevljev lahko poslabšata težavo.
- ▶ **Oslabljen imunski sistem:** Sladkorni bolniki, bolniki s HIV ali drugimi boleznimi so bolj dovzetni za glivične okužbe nohtov.

Kako prepoznamo glivično okužbo?

Glivične okužbe nohtov imajo različne znake, ki se lahko razlikujejo glede na vrsto glive, resnost okužbe in odziv posameznika. Pojavijo se lahko spremembe v barvi, debelini, obliki, strukturi in položaju nohta:

- ▶ **Barva:** Okuženi nohti se lahko obarvajo rumeno, zeleno, belo ali celo črno. Barva se lahko razširi skozi celoten noht in postane bolj intenzivna, ko okužba napreduje.
- ▶ **Debelina:** Okužen noht lahko postane debelejši in bolj krhek. Zaradi tega ga je težje obrezati in se lahko poškoduje.
- ▶ **Oblika:** Nohti lahko postanejo ukrivljeni ali izbočeni in tako povzročajo neugodje pri nošenju

čevljev ali hoji.

- ▶ **Struktura:** Okužen noht postane bolj krhek in lomljiv, kar lahko povzroči nadaljnje poškodbe in nelagodje.
- ▶ **Položaj:** Okužen noht se lahko loči od nohtne posteljice, kar povzroči bolečino, nelagodje in poveča tveganje za dodatno okužbo.

Ne le estetska, ampak resna težava

Glivične okužbe nohtov niso samo estetski problem, temveč lahko povzročijo tudi resnejše zdravstvene težave in vplivajo na kakovost življenja posameznika. Okuženi nohti lahko povzročijo bolečino in nelagodje pri hoji in nošenju čevljev. Debeli, krhki in ukrivljeni nohti lahko dražijo okoliško kožo in povzročajo bolečine, še posebej pri tesno prilegajočih se čevljih.

Deformacija nohta (obarvanost, ukrivljenost, razpoke, zadebeljenost) vpliva na estetiko in povzroči sram ali zmanjšanje samozavesti posameznika. Zaradi neprijetnih znakov in videza okuženih nohtov se mnogi sramujejo pokazati svoja stopala in se izogibajo bazenom, plaži ali obiskom pedikerja. To lahko vodi v omejene družbene stike in negativno vpliva na kakovost življenja.

Če glivične okužbe nohtov ustrezno ne zdravimo, se lahko širi

NAJPOGOSTEJŠE METODE ZA ZDRAVLJENJE BLAŽIH OKUŽB VKLJUČUJEJO LOKALNA PROTIGLIVIČNA ZDRAVILA.



na druge nohte ali na sosednje kožne površine, to pa lahko povzroči srbenje in luščenje kože, dodatno nelagodje ter ponavljajoče se okužbe in zaplete.

Pri nekaterih ljudeh lahko glivična okužba nohtov postane kronična. Takšne okužbe so pogosto težje obvladljive, povzročijo lahko splošno oslabitev imunskega sistema, s tem pa se poveča tveganje za druge zdravstvene težave, kot so bakterijske in glivične okužbe drugih delov telesa. Zato je pomembno, da glivične okužbe nohtov obravnavamo resno.

Ukrepajte pravočasno!

Osnovna pravila za preprečevanje glivične okužbe nohtov so:

- ▶ **Dobra higiena:** Redno umivanje z vodo in milom ter dobra osušitev stopal ter rok, še posebej med prsti, lahko zmanjša tveganje za okužbo.
- ▶ **Primerna obutev:** Izogibajte se tesnim čevljem. Nošenje čevljev, ki omogočajo kroženje zraka in absorbirajo vlago, lahko prepreči

ustvarjanje vlažnega okolja, ki je ugodno za rast glivic.

- ▶ **Lastni pripomočki za osebno nego:** Ne delite brisač, pribora za osebno nego in čevljev z drugimi osebami, da preprečite prenos glivic.
- ▶ **Dezinfekcija:** Redno čiščenje obutve, tušev, kopalnih kadi in drugih površin z dezinfekcijskimi sredstvi lahko zmanjša tveganje za okužbo.
- ▶ **Zaščita na javnih površinah:** V javnih kopališčih, prhah in savnah nosite natikače ali drugo zaščitno obutev, da zmanjšate tveganje za stik s površinami, ki so lahko kontaminirane z glivicami.
- ▶ **Protiglivična sredstva:** Redna uporaba protiglivičnih sredstev, kot so praški ali kreme, na nohtih, stopalih in med prsti lahko pomaga preprečiti okužbe.

Zdravljenje

Zdravljenje glivičnih okužb nohtov je lahko dolgotrajno in zahteva

vztrajnost. Najpogostejše metode za zdravljenje blažjih okužb vključujejo lokalna protiglivična zdravila, kot so kreme, geli ali laki. V primeru hujših okužb zdravnik lahko predpiše peroralna protiglivična zdravila. Ta zdravila se običajno jemljejo več tednov ali mesecev, odvisno od resnosti okužb.

Ko druge metode zdravljenja niso učinkovite, lahko zdravnik predlaga kirurški poseg, kot je delna ali popolna odstranitev okuženega dela nohta. Ta postopek se običajno izvaja pod lokalno anestezijo in lahko zahteva dolgotrajno okrevanje. Relativno nova metoda zdravljenja glivičnih okužb nohtov je laserska terapija. Ta postopek je neinvaziven in neboleč, vendar lahko zahteva več obiskov za doseg želenih rezultatov.

Če sumite na glivično okužbo nohtov, se posvetujte z dermatologom, ki vam bo pomagal pri postavitvi diagnoze in izbiri najboljših možnosti zdravljenja.

OXILVER®
nail solution



INOVATIVNA KOMBINACIJA

aktivni kisik
ionsko srebro
pantenol



OKSIGENACIJA IN REGENERACIJA



UTRDI



ČISTI



MEHČA



VLAŽI

- ✓ IZBOLJŠA STRUKTURO IN TRDNOST NOHTOV
- ✓ POSPEŠUJE OBNOVO NOHTOV IN KOŽE
- ✓ DEZINFICIRA IN DELUJE BLAGO ANTISEPTIČNO

NARAVNA POMOČ PRI TEŽAVAH S KOŽO IN NOHTI





Za ortodontsko terapijo se danes odloča vedno več posameznikov, saj si poleg izboljšane funkcije in ustnega zdravja veliko ljudi želi tudi izboljšane estetike. Seveda pa je brezhlebna ustna higiena obvezna spremljevalka ortodontskih pacientov, saj lahko ob neustrezni higieni hitro pride do negativnih posledic, kot so zobna gniloba, vnetje dlesni ali celo parodontalna bolezen.

Besedilo: Valentina Težak, dr. dent. med.

Ustna higiena med ortodontskim zdravljenjem

➔ Za ortodontsko terapijo se odločijo tisti, ki imajo nepravilnosti pri postavitvi zob ali v prostorskem odnosu zgornje in spodnje čeljusti, in tisti, ki niso zadovoljni z estetiko svojega nasmeha. Ortodontska terapija lahko z vzpostavitev ustrezne postavitve zob prepreči ali omili številne težave, kot so neustrezna obraba zob, motnje čeljustnega sklepa in pa tudi težave, ki so posledica onemogočenega vzdrževanja ustne higiene zaradi neustreznih prostorskih razmer.

Skriti kotički - zahtevnejše čiščenje

Vzdrževanje odlične ustne higiene je pri pacientih, ki so vključeni v ortodontsko zdravljenje, še pomembnejše kot pri drugih ljudeh. Že osnovne težave, kot so tesna stanja, rotacije ali malpozicije zob, pacientom močno otežijo ali pa celo onemogočijo učinkovito čiščenje vseh zobnih površin. Raziskave pa dokazujejo, da uporaba fiksnih ortodontskih aparatov lahko še dodatno poslabša dostop do nekaterih kotičkov v ustni votlini, hkrati pa aparat z nosilci, žičkami in gubicami deluje kot retencijsko mesto za plak, kar kopičenje zobnih oblog samo še poveča. Prav tako na teh mestih zastajajo koščki hrane, kar še dodatno vodi v razrast bakterij, ki povzročajo zobno gnilobo in vnetje dlesni.

Poravnani ali zdravi zobje? Oboje. Dlesen, ki je vneta zaradi plaka, postane pordela, boleča in ob ščetkanju lahko krvavi. Če vnetja dlesni ne odpravimo pravočasno, bo napredovalo v parodontalno bolezen, ki vodi v izgubo zob. Ohranjanje ustne higiene torej zagotavlja, da ortodontsko zdravljenje poteka učinkovito in brez zapletov, hkrati pa zagotavlja ustno zdravje po prenehanju z ortodontsko terapijo.

Kaj potrebujemo za vsakodnevno ustno nego

Pri fiksnih ortodontskih aparatih se srečujemo z zahtevnim čiščenjem vseh zobnih površin, saj je aparat čvrsto pritrjen na zobe in nam onemogoča enostaven dostop. Pomembno je, da preprečimo nabiranje zobnega plaka okoli nosilcev, žic in gubic. Pri tem nam lahko pomagajo:

- ▶ **Prilagojena mehka ortodontska zobna ščetka**, ki ima sredinsko vrsto ščetin skrajšano, s čimer omogoči enostaven dostop za čiščenje neposredno nad ortodontskim aparatom. Prav tako je primerna za čiščenje področja dlesni z modificirano Bassovo tehniko, ki učinkovito odstrani plak s področja dlesni.
- ▶ **Ščetka z enim snopom ščetin** za težje dostopna mesta, kjer so na primer zobje zelo tesno skupaj ali

pa so rotirani.

- ▶ **Medzobne ščetke**, s katerimi lahko učinkovito počistimo področje aparata in enostavno dosežemo predele pod žico in okoli nosilcev. Seveda so medzobne ščetke namenjene tudi čiščenju medzobnih prostorov, ki jih je nemogoče doseči z navadno zobno nitko, saj nam pot skozi medzobni kontakt onemogoča žica aparata.
- ▶ **Ortodontska nitka**, ki ima zadebeljen del, s katerim lažje vstopimo v medzobni prostor, saj se nitka ne zvije.

Snemljivi aparati in težko dostopna mesta

Pri snemljivih ortodontskih aparatih, h katerim sodijo tudi trenutno zelo priljubljene nevidne opornice, je čiščenje lažje, saj aparat pred umivanjem zob snamemo iz ust. V tem primeru se srečujemo s težavami, ki jih povzročajo ortodontske nepravilnosti, zato moramo čiščenju posvetiti dodatno pozornost. Za čiščenje zob uporabljamo mehko zobno ščetko, s katero učinkovito odstranimo zobni plak in ne ranimo dlesni. Težje dostopna mesta lažje dosežemo s čopasto ščetko, medzobne prostore pa lahko očistimo tako z medzobnimi ščetkami kot z zobno nitko. Ne smemo pozabiti na čiščenje zobnih aparatov, ki jih prav tako temeljito počistimo, da preprečimo razrast bakterij.

POSKRBI ZA SVOJ
FIKSNI APARAT

CURAPROX

POSKRBI
ZASE

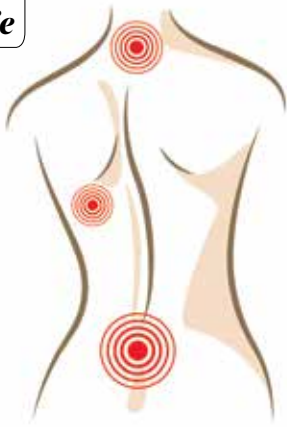
Da zobje po koncu ortodontske obravnave ne bodo le poravnani, ampak tudi zdravi, je za ustno higieno potrebno skrbeti na vsakem koraku.

Curaprox priporoča:

- zobno ščetko CS 5460 ultra soft
- zobno ščetko z utorom CS 5460 ortho
- medzobne ščetke CPS prime za čiščenje medzobnih prostorov
- medzobne ščetke CPS perio za čiščenje ob nosilcih in žičkah aparata
- ščetko z enim snopom ščetin CS 1006 single za čiščenje težje dostopnih predelov

Preveri na curaprox.si.

SWISS PREMIUM 
ORAL CARE



Bolečina v hrbtu je pogosta težava, ki lahko pomembno vpliva na vsakodnevno življenje in prizadene ljudi vseh starosti in družbenih ozadij. Da bi razumeli bolečino v hrbtu, je pomembno, da se poglobimo v zapleteno anatomijo hrbta in sile, ki izvajajo pritisk na hrbtenico. Razumevanje anatomije in dejavnikov, ki prispevajo k bolečini, je ključno za učinkovito preprečevanje in obvladovanje težav.

Besedilo: Diana Jeklin, dipl. kineziologinja

Kaj pomeni bolečina v hrbtu?

➔ Človeški hrbet, kjer je glavni element hrbtenica, je kompleksna struktura, sestavljena iz kosti, mišic, vezi in živcev, ki skupaj podpirajo telo in olajšujejo gibanje. Hrbtenica, ki je zgrajena kot steber iz vretenc, služi kot osrednja os hrbta, zagotavlja strukturno podporo in ščiti občutljivo hrbtenjačo. Medvretenčne ploščice, ki se nahajajo med vsemi vretenci, delujejo kot blažilci, dušijo sile in udarce na hrbtenico in omogočajo prožnost.

Vplivi na hrbet in hrbtenico

Različne sile vplivajo na hrbet in hrbtenico, vključno s težnostjo, telesno težo in mišično aktivnostjo. Slaba drža, nepravilne tehnike dvigovanja in sedeči način življenja lahko dodatno obremenijo hrbtenico, kar povzroča nelagodje in bolečino. Čez čas lahko ponavljajoča se gibanja ali dolgotrajne drže prispevajo k obrabi in trganju hrbteničnih struktur, povečujejo tveganje za poškodbe in bolečino.

Statične drže povzročajo pritisk na medvretenčne ploščice in iz njih postopoma iztiskajo vodo. To lahko tudi opazimo, če svojo višino

izmerimo zjutraj, ko vstanemo, in zvečer. Običajno smo zvečer za centimeter ali dva nižji zaradi iztisa tekočine. Ponoči pa smo v ležečem položaju, vertikalno na hrbtenico ne vpliva sila teže in medvretenčne ploščice lahko ponovno absorbirajo tekočino. Še eden od razlogov, da svojemu telesu privoščimo dovolj dolg spanec.

Če dlje časa vztrajamo v statičnih držah brez premora oz. premika, medvretenčnim ploščicam ne damo priložnosti, da bi se ponovno napolnile z vodo. Ko se iz medvretenčnih ploščic iztisne zadostna količina tekočine, postanejo bolj toge in veliko slabše absorbirajo sile, ki delujejo na hrbtenico. Zaradi povečane togosti postanejo tudi bolj dovzetne za možne poškodbe. Zato je pomembno, da v statičnih držah ne vztrajamo predolgo in damo vmes medvretenčnim ploščicam možnost, da ponovno vsrkajo potrebno tekočino.

Vzroki bolečin

Bolečina v hrbtu lahko izvira iz širokega razpona vzrokov, ki imajo svoje lastne značilnosti

in manifestacije. Pogosti vzroki vključujejo mišične natege, herniacije diskov, spinalno stenozo in degeneracijo diskov.

- ▶ **Nategi mišic in vezi** pogosto nastanejo zaradi nenadnih gibov, napačne tehnike dvigovanja težkih predmetov ali preobremenitve, kar povzroča lokalizirano bolečino in togost.
- ▶ **Herniacije diskov** nastanejo, ko trši obroč medvretenčnega diska počni in se mehkejša sredica diska razlije navzven. Ta razliv lahko draži bližnje živce in povzroča bolečino, odrevenelost ali mravljinčenje.
- ▶ **Spinalna stenoza** ali zoženje hrbteničnega kanala lahko stisne živec in povzroči bolečino, oslabeledost ali odrevenelost v hrbtu in nogah.
- ▶ **Degeneracija diska** pomeni postopno razgradnjo hrbteničnih ploščic, kar vodi v kronično bolečino in togost.

Diagnosticiranje težav

Razlikovanje med različnimi vzroki za bolečino v hrbtu je lahko izziv, saj se simptomi lahko prekrivajo; za natančno diagnozo so pogosto potrebni diagnostični slikovni testi. Slikovni testi, kot so rentgensko slikanje, magnetna resonanca ali CT-preiskava, lahko pomagajo identificirati osnovne strukturne nepravilnosti ali poškodbe. Poleg tega sta temeljita zgodovina bolezni in fizični pregled ključnega pomena za določitev osnovnega vzroka bolečine.

**SLABA DRŽA, NEPRAVILNE
TEHNIKE DVIGOVANJA IN
SEDEČI NAČIN ŽIVLJENJA
LAHKO DODATNO OBREMENIJO
HRBTENICO, KAR POVZROČA
NELAGODJE IN BOLEČINO.**



**VKLJUČEVANJE VAJ
ZA RAZTEZANJE IN
MOBILNOST LAHKO
IZBOLJŠA GIBLJIVOST
IN OLAJŠA
NAPETOST MIŠIČ.**



Preventivni ukrepi

Čeprav je pomembno, da poiščete strokovno medicinsko oceno za diagnozo in zdravljenje bolečin v hrbtu, obstajajo koraki, ki jih lahko posamezniki sprejmejo sami, da preprečijo ali omilijo simptome. Ohranjanje dobre drže, uporaba pravih tehnik dvigovanja, redna vadba za krepitev mišic, ki podpirajo hrbet, lahko pomagajo zmanjševati tveganje za poškodbe. Vključevanje vaj za raztezanje in mobilnost lahko izboljša gibljivost in olajša napetost mišic. Ergonomske spremembe delovnih mest in pisarniške opreme lahko prav tako spodbujajo ustrezno poravnavo hrbtenice in zmanjšajo obremenitve na hrbet med vsakodnevnimi aktivnostmi.

Kdaj po strokovno pomoč?

V primeru akutne bolečine v hrbtu, ki traja več kot nekaj dni ali jo spremljajo simptomi, kot so vročina, neobičajna izguba teže ali težave z blatom ali mehurjem, je pomembno, da poiščete takojšnjo medicinsko pomoč. Podobno je priporočljivo posvetovanje z zdravstvenim strokovnjakom tudi, če je bolečina v hrbtu huda, vztrajna ali ovira vsakodnevne dejavnosti.

Glede na osnovni vzrok in resnost bolečin lahko možnosti zdravljenja vključujejo zdravila, fizioterapijo, ustrezno vadbo ali v nekaterih primerih kirurški poseg.

Razumevanje anatomije hrbta in dejavnikov, ki prispevajo k bolečini v hrbtu, je ključno za učinkovito preprečevanje in obvladovanje težav. Z uvedbo zdravih življenjskih navad, pravih tehnikami telesnih gibov in pravočasnim zdravstvenim ukrepanjem lahko posamezniki sprejmejo proaktivne korake za varovanje zdravja svoje hrbtenice in zmanjšanje vpliva bolečine na kakovost življenja.

**POMEMBNO JE, DA V
STATIČNIH DRŽAH NE
VZTRAJAMO PREDOLGO
IN DAMO VMES
MEDVRETNČNIM
PLOŠČICAM MOŽNOST,
DA PONOVRNO VSRKAJO
POTREBNO TEKOČINO.**



Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

**Neuronal® vsebuje sestavine,
ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega
sistema in prispevajo k normalnim
fiziološkim funkcijam.**

Znanstveno dokazano*:



- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

**1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.**

**Neuronal kapsule delujejo
popolnoma drugače kot analgetiki.**

medicinalis+

Panakea d.o.o.
Cesta v Gorice 2b
1000 Ljubljana

080 50 02

www.panakea.net

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine in spletna trgovina Panakea.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



*Witt: -Lüdtke C. et al. Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
-Neuronal®: Naturstoffe. Wirkung und Anwendung bei Bandscheibenerkrankungen. Orthopädische Praxis 2008;2:44-45



Izbor priljubljenih aktivnosti na prostem je spomladi tako raznolik kot sama sezona, od pohodništva, kolesarjenja do vrtnarjenja, piknikov in teka. Vendar pa je kljub navdušenju pomembno upoštevati tudi vidik, ki ga pogosto spregledamo – telesno pripravljenost in preventivo pred poškodbami.ž

Besedilo: Diana Jeklin, dipl. kineziologinja

Ste pripravljeni za varno uživanje aktivnosti na prostem?

➔ Pomlad prinaša preporod narave in s tem tudi navdušenje ljubiteljev aktivnosti na prostem, ki nestrpno pričakujejo sezono cvetenja, da bi se prepustili različnim dejavnostim in uživali v svežem zraku ter živahnih barvah cvetočih rož. Pomlad je čas za pustolovščine in raziskovanje, ki privablja ljudi na prosto, da bi uživali v toplini sonca in raznolikosti narave.

Ko se zima poslavlja, se morajo posamezniki, ki se želijo predati spomladanskim dejavnostim, osredotočiti na telesno pripravljenost. Sodelovanje v redni vadbeni rutini med najhladnejšimi meseci lahko pomaga ohraniti telesno pripravljenost, vendar zahtevajo specifične dejavnosti na prostem prilagojeno pripravo. Naj gre za gradnjo vzdržljivosti za daljše pohode ali izboljšanje gibljivosti za vrtnarske naloge, za preprečevanje poškodb je ključen postopen pristop k treningu.

Kako se pripraviti

Ena najpogostejših dejavnosti na prostem spomladi je pohodništvo. Medtem ko se navdušenci podajajo na poti, se izpostavljajo različnim izzivom terena, vključno z neravnimi potmi, strmimi vzponi in skalnatimi površinami. Da bi se izognili zvinom in nategom, je ključno telo pripraviti s ciljno usmerjenimi vajami za krepitev,

ravnotežje in gibljivost. Vključitev vaj, kot so izpadni koraki, počepi in vaje za krepitev jedra, v vadbeno rutino lahko okrepi mišice in izboljša stabilnost, zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe na poti.

Kolesarjenje je še ena priljubljena dejavnost, ko se vreme ogreje. Naj gre za kolesarjenje po slikovitih poteh ali vožnjo po urbanih ulicah, v vsakem primeru morajo kolesarji v ospredje postaviti tako kardiovaskularno pripravljenost kot tudi mišično vzdržljivost. Redne kolesarske vožnje, skupaj z dodatnim treningom za moč, lahko pomagajo izboljšati držo, okrepiti mišice jedra in zmanjšati obremenitve spodnjega dela hrbta in kolen, ki so pogosto povezane s podaljšanimi vožnjami.

Tek prav tako izstopa kot priljubljena dejavnost spomladi, saj ponuja odlično priložnost za

odkrivanje okolice in uživanje v svežem zraku. Pred začetkom tekaških podvigov je ključno izvajanje dinamičnih ogrevalnih vaj, ki pripravijo mišice in sklepe na obremenitve med tekom. Postopno povečevanje intenzivnosti in razdalje teka omogoča telesu, da se postopoma prilagodi večjim obremenitvam, kar zmanjšuje tveganje za poškodbe.

Vrtnarski navdušenci se veselijo urejanja svojih zelenih prostorov, ko pomlad zaživi. Vendar pa lahko ponavljajoči se gibi pri nalogah, kot so kopanje, sajenje in pletje, obremenijo mišice in sklepe, če jih ne izvajamo premišljeno. Tudi pred začetkom vrtnarskih projektov se morajo posamezniki vključiti v ogrevalne vaje, da pripravijo svoja telesa na fizične zahteve, ki prihajajo. Raztezanje glavnih mišičnih skupin in vključitev nežnih gibov za



VKLJUČITEV VAJ, KOT SO IZPADNI KORAKI, POČEPI IN VAJE ZA KREPITEV JEDRA, V VADBENO RUTINO LAHKO OKREPI MIŠICE IN IZBOLJŠA STABILNOST, ZMANJŠUJE TVEGANJE ZA PADCE IN POŠKODBE NA POTI.



**POČITEK, LED, KOMPRESIJA
IN DVIG (ANGLEŠKA
KRATICA RICE) OSTAJAJO
TEMELJ ZA ZAČETNO
OBRAVNAVO VEČINE
POŠKODB MEHKIH TKIV.**

povečevanje gibljivosti lahko pomaga preprečiti pogoste poškodbe, kot so nategi hrbta in tetive.

Najpogostejše poškodbe

Kljub previdnosti se med aktivnostmi na prostem lahko zgodijo poškodbe. Med najpogostejšimi so zvine, nategi in preobremenitvene poškodbe. Zvin gležnja pogosto nastane na neravnem terenu med pohodi in tekom, medtem ko se nategi lahko pojavijo v mišicah, ki so izpostavljene ponavljajočim se gibom, ki se pojavljajo pri kolesarjenju, teku in vrtnarjenju. Poškodbe zaradi preobremenitev, kot je tendinitis, se lahko zaradi ponavljajočega se stresa na tetivah razvijajo postopoma, pogosto prizadenejo zapestja, komolce, kolena in Ahilovo tetivo.

Preprečevanje poškodb

Preprečevanje poškodb med aktivnostmi na prostem zahteva večplasten pristop, ki zajema tako telesno pripravljenost kot tudi ozaveščenost o okolju. Nošenje ustrezne obutve z oporo gležnja lahko stabilizira stopala in gležnje ter zmanjša tveganje za zvine na neravnem terenu. Kolesarji morajo zagotoviti, da so njihova kolesa pravilno prilagojena njihovem telesu, da zmanjšajo obremenitev in nelagodje med vožnjo. Poleg tega vzdrževanje dobre drža in zamenjava nalog med vrtnarskimi sejami lahko olajšata stres na hrbtenico in sklepe.

Če pride do poškodbe

V primeru poškodbe je pomembno pravočasno in ustrezno zdravljenje, ki lajša okrevanje in preprečuje nadaljnje zaplete. Počitek, led, kompresija in dvig (angleška kratica RICE) ostajajo

temelj za začetno obravnavo večine poškodb mehkih tkiv. Imobilizacija prizadetega območja in po potrebi iskanje zdravniške pomoči lahko pomagata pri pravilnem celjenju in preprečita dolgoročne poškodbe.

Ne pozabite na počitek

Poleg tega vključevanje dni počitka v redno vadbeno rutino omogoča telesu zadosten čas za okrevanje in regeneracijo ter zmanjšuje tveganje za poškodbe zaradi preobremenitev. Poslušanje lastnega telesa in prepoznavanje znakov utrujenosti ali nelagodja sta ključnega pomena pri preprečevanju poškodb med aktivnostmi na prostem. S skrbnim pristopom k telesni pripravljenosti in preprečevanju poškodb lahko posamezniki v polnosti uživajo v lepotah pomladi, hkrati pa varujejo svoje zdravje med naravnim obiljem.



**ZVIN GLEŽNJA POGOSTO NASTANE
NA NERAVNEM TERENU MED
POHODI IN TEKOM, MEDTEM KO
SE NATEGI LAHKO POJAVIJO V
MIŠICAH, KI SO IZPOSTAVLJENE
PONAVLJAJOČIM SE GIBOM, KI SE
POJAVLJAJO PRI KOLESARJENJU, TEKU
IN VRTNARJENJU.**

yasenka

OMNiflex

LAHKOTNOST GIBANJA



Poiščite v lekarnah in na www.yasenka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Parkinsonova bolezen: rehabilitacija še ni optimalno urejena

V Sloveniji je po podatkih ZZZS 10.900 ljudi, ki se zdravijo zaradi Parkinsonove bolezni (PB). To v svetu najhitreje rastoče nevrološko stanje lahko močno vpliva na življenje bolnika in njegovih bližnjih. Čeprav so bolnikom s PB pri nas na voljo vse naj sodobnejše oblike zdravljenja, so na posvetu društva Trepetlika ob svetovnem dnevu ozaveščanja o tej bolezni (11. april) ponovno opozorili na sistemsko neurejenost celostne rehabilitacije bolnikov.

Besedilo: Sergeja Širca



Foto: Miran Juršič

➔ Na sistemsko neurejenost celostne rehabilitacije bolnikov so opozorili (z desne): Cvetka Pavlina Likar, mag. Klemen Grabljevec, dr. Maja Trošt, dr. Dejan Georgiev, Slavko Stošički in moderatorka Sergeja Širca.

➔ »Glavni klinični znaki PB so motorični oziroma gibalni: upočasnjeno gibanje, okornost, motnje ravnotežja in tresenje, ki pa se ne pojavljajo pri vseh bolnikih. PB se včasih začne z nemotoričnimi težavami, kot so motnje koncentracije ali razpoloženja, lahko se pojavita depresija ali tesnoba. Nekateri bolniki imajo težave s spanjem, med spanjem govorijo, kričijo, krilijo z rokami ali brcajo, mnogi so zaprti in le s težavo odvajajo blato. Kadar človek opazi naštetе simptome, je priporočljiv obisk osebnega zdravnika, ki ga bo po presoji napotil k specialistu nevrologu,« svetuje nevrologinja, izr. prof. dr. Maja Trošt, vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana.

Zgodnje odkritje je ključno za dobro obvladovanje bolezni

»PB je pomembno čim prej diagnosticirati

in ustrezno zdraviti, saj se z zdravljenjem bistveno izboljša kakovost življenja bolnikov,« je dejal nevrolog, doc. dr. Dejan Georgiev, vodja tima za globoko možgansko stimulacijo in vodja službe za nevrorehabilitacijo Nevrološke klinike.

Po njegovih besedah bosta zgodnje diagnosticiranje in začetek zdravljenja še bolj pomembna, ko bomo imeli na voljo neuroprotektivna zdravila za PB - doc. dr. Georgiev upa, da se bo to zgodilo v naslednjem desetletju.

PB z leti napreduje. »Zdraviti začnemo, ko se pojavijo motnje gibanja. Težave, povezane z boleznijo, se stopnjujejo in pojavljajo se nove, na primer motnje ravnotežja, zastoji pri hoji, težave z govorom in požiranjem. Kljub temu, da bolezni še ne znamo pozdraviti, lahko učinkovito lajšamo težave v vseh fazah bolezni in skrbimo za dobro kakovost življenja bolnika.

V Sloveniji bolnikom lahko zagotovimo vsa naj sodobnejša zdravljenja in tako lahko učinkovito lajšamo težave v vseh fazah bolezni. »Enako pomembna kot zdravila pa je celostna obravnava bolnika. V multidisciplinarnem timu strokovnjakov vsak s svojega zornega kota pomaga bolniku: nevrolog, specializirana diplomirana medicinska sestra, psihiater, psiholog, fizioterapevt, delovni terapevt, logoped, dietetik in socialni delavec, po potrebi še nevrokirurg, anesteziolog, gastroenterolog. Žal ima le manjši del bolnikov v Sloveniji dostop do take obravnave,« je opozorila prof. dr. Trošt.

Rehabilitacija že pri prvih znakih bolezni

Doc. dr. Georgiev je povedal, da se osebe s PB od samega začetka bolezni soočajo z različnimi simptomi, tudi s simptomi, ki jih je težje zdraviti z zdravili. »Ravno pri teh, denimo pri motnji hoje, je potrebna zgodnja rehabilitacija. Tudi pri degenerativnih boleznih lahko marsikaj storimo z ustrezno rehabilitacijo,« je poudaril doc. dr. Georgiev.

Celostna obravnava zelo omejena

Trenutno bolnikom s PB ni na voljo noben specializiran program rehabilitacije z izjemo zelo omejene rehabilitacijske dejavnosti v bolnišnicah, npr. v okviru Centra za ekstrapiramidne bolezni v UKC Ljubljana in na URI Soča. »Na URI Soča obravnavamo osebe s PB v sklopu celostne rehabilitacije, ki zajema nefizioterapijo in delovno terapijo s terapiji, ki so subspecializirani za nevrološke bolezni in okvare, specialno rehabilitacijsko zdravstveno nego ter psihološko in logopedsko obravnavo ter socialno-delovno svetovanje. Na obnovitveno rehabilitacijo pri nas je sprejetih le zanemarljivo malo oseb s to boleznijo – povprečno od 50 do 60 letno. Obravnava poteka na oddelku, kjer so kapacitete majhne, saj so namenjene tudi za rehabilitacijo bolnikov, « je povedal specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, mag. Klemen Grabljevec, predstojnik Oddelka za rehabilitacijo pacientov po nezgodni poškodbi možganov, z multiplo sklerozo in drugimi nevrološkimi obolenji na URI Soča, sicer tudi predsednik Evropskega združenja za fizikalno in rehabilitacijsko medicino.

»Nimamo ustrezne podpore, nismo slišani in nismo videni«

»Prizadevamo si, da bi bili bolniki s PB obravnavani enakovredno z drugimi kroničnimi bolniki, a žal nimamo ustrezne podpore,« je dejal Slavko Stošički, vodja strateškega sveta v društvu bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami Trepetlika, ki se tudi sam spopada s to boleznijo.

Tik pred svetovnim dnevom ozaveščanja o PB je bil objavljen javni razpis za izbiro organizatorjev skupinske obnovitvene rehabilitacije v letu 2024, ki so se ga v Trepetliki zelo razveselili. »Novela Zakona o zdravstvenem varstvu je prvič med

upravičence do skupinskega zdravstvenega programa za izboljševanje, ohranjanje ali preprečevanje poslabšanja zdravstvenega stanja uvrstila tudi osebe s PB, čeprav ne v obsegu, ki bi nam glede na število obolelih pripadal. Zagotoviti moramo zmogljivosti in pravila za uvrstitev na rehabilitacijo za več kot 500 oseb,« je povedala Cvetka Pavlina Likar, predsednica društva Trepetlika.

»Zelo smo veseli, da bodo po novem nekateri bolniki s PB deležni skupinske nevrorehabilitacije. Vendar bi morala biti celostna in dolgotrajna rehabilitacija na voljo vsem bolnikom v Sloveniji, od prvih znakov bolezni naprej. Upam, da bomo v Sloveniji uspeli organizirati tudi nevrorehabilitacijsko mrežo, ki bo vsem bolnikom omogočala redno rehabilitacijo blizu doma,« je dejala prof. dr. Trošt.

Bolniki potrebujejo strokovno kontinuirano rehabilitacijo blizu doma

Zgolj periodična obravnava (enkrat letno ali celo enkrat na dve leti) je nezadostna. »Za učinkovito obnovitveno rehabilitacijo je treba vzpostaviti mrežo rehabilitacijskih ambulant, lokalnih ustanov za izvajanje ambulantne nevrorehabilitacije, ki bi jo bolniki obiskovali kontinuirano, tedensko. Samo takšna strokovna nevrorehabilitacijska obravnava zagotavlja kontinuirano in učinkovito ohranjanje, pogosto pa celo izboljšanje bolnikovega funkcijskega stanja,« je poudaril mag. Grabljevec.

Individualna rehabilitacija naj bi potekala v okviru primarnega zdravstva, usmerjeno v simptomatiko vsakega posameznega bolnika, kot je že uveljavljeno v okviru Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike in priporoča tudi Svetovna zdravstvena organizacija.

Za boljše življenje ljudi s PB

V društvu Trepetlika izvajajo vrsto izobraževalnih programov za bolnike in svojce. »V zadnjih letih spodbujamo tudi vse oblike telesne dejavnosti, saj predvsem aerobne vaje izboljšujejo splošno gibljivost, hojo in posturalne reflekse, hkrati pa zelo verjetno tudi kognitivne funkcije pri bolnikih s PB. Dobro se obnese igranje namiznega tenisa,« je povedala predsednica društva Cvetka Pavlina Likar. Trepetlika je tudi organizator 5. svetovnega prvenstva v namiznem tenisu Ping pong Parkinson, ki bo oktobra potekalo v Laškem.



Ko Parkinsonova bolezen napreduje



Parkinsonova bolezen (PB) je kronična, počasi napredujoča bolezen možganov.

Kaže se s spremenjenim gibanjem in drugimi težavami zaradi pomanjkanja dopamina. Tega lahko nadomestimo na več načinov. Najučinkovitejše zdravilo je levodopa, ki se v možganih presnovi v dopamin. O zdravljenju napredovale PB smo se pogovarjali z nevrologom doc. dr. Dejanom Georgievom.

Besedilo: Janja Simonič

Doc. dr. Dejan Georgiev, dr. med., nevrolog, vodja tima za globoko možgansko stimulacijo in vodja službe za nevrorehabilitacijo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana



»Parkinsonova bolezen je progresivna neurodegenerativna bolezen. Po definiciji so vse neurodegenerativne bolezni progresivne, torej napredujejo skozi nekaj faz. PB se začne, ko še ni motoričnih znakov. V tej fazi se pri osebah, ki bodo pozneje razvile PB, pojavijo znaki, kot so slabše razpoloženje, anksioznost, hiposmija, ki pomeni slabše vohanje. V premotorični fazi zanesljivo postavimo diagnozo na podlagi raziskovalnih kriterijev, klinično pa PB še vedno diagnosticiramo, ko se pojavijo značilni motorični simptomi: bradikinezija oz. upočasnitev gibanja, tremor, rigidnost in moteni posturalni refleksi, ki so lahko prisotni ali pa ne,« je povedal nevrolog, doc. dr. Dejan Georgiev, dr. med., vodja tima za globoko možgansko stimulacijo in vodja službe za nevrorehabilitacijo na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana.

❓ Kdaj govorimo o napredovali fazi PB?

Za diagnosticiranje PB uporabljamo različne kriterije. O napredovali fazi govorimo, ko bolniki potrebujejo vsaj 5 odmerkov levodope na dan, so vsaj 2 uri v izklopu in imajo vsaj eno uro moteče diskinezije (motnje gibanja). Kriterij za prepoznavanje je torej tako imenovana formula 5-2-1.

❓ Kako hitro bolezen napreduje, od česa je to odvisno?

V napredovalo fazo bolniki pridejo približno pet let po začetku motoričnih simptomov PB oz. po postavitvi diagnoze PB. Natančnega načina za napovedovanje napredovanja bolezni ni. Pri PB gre za sindrom z različnimi podfenotipi bolezni, vsaka oseba ima zelo individualen potek. Vseh dejavnikov, ki napovedujejo hitrejši ali pa počasnejši potek bolezni, ne poznamo. Vendar pa vemo, da pri osebah, ki imajo tremor kot dominantni znak PB, bolezen napreduje nekoliko počasneje kot pri tistih, pri katerih se bolezen od samega začetka kaže z motnjami hoje ali s posturalnimi motnjami.

❓ Je napredovanje mogoče upočasniti ali celo zaustaviti?

Napredovanja za zdaj žal ni mogoče preprečiti. Nevroprotektivnega zdravila, ki bi lahko zaustavilo neurodegenerativni proces, ki privede do PB, žal še nimamo. Vsa zdravila, ki jih imamo za zdravljenje PB, so za zdaj samo simptomatska, a so ta zelo učinkovita. Z njimi lahko PB danes zelo dobro zdravimo, tako v zgodnji in srednji fazi, ko je bolezen že dobro razvita, kot tudi v napredovali fazi.

❓ Kako poteka zdravljenje v napredovalni fazi?

Prva stvar v tej fazi je sprememba frekvence jemanja zdravil. Na voljo

imamo različna zdravila in ogromno njihovih kombinacij. Zaradi tega in zaradi nepredvidljivega odgovora na zdravila vodenje PB postane v napredovali fazi precej kompleksno. Ko s prilagoditvijo zdravil ne moremo več pomagati, uvajamo napredne načine zdravljenja, kot so črpalke za dovajanje levodope preko perkutane gastrostome ali pa globoka možganska stimulacija, ki je nevrokirurški poseg. V kratkem bomo začeli uporabljati kontinuirano podkožno infuzijo levodope, ki je manj invaziven način zdravljenja v primerjavi z ostalimi omenjenimi načini zdravljenja in bo, za razliko od zdravljenja s črpalkami preko perkutane gastrostome, delovala 24/7, podobno kot globoka možganska stimulacija, ki prav tako deluje 24/7.

❓ Kdaj svetujete obisk specialista za motnje gibanja?

Takrat, ko zaradi simptomov napredovale bolezni postane kvaliteta življenja zelo motena. Nihanja, ko zdravilo učinkuje in ko učinek popusti, postanejo nepredvidljiva in zelo moteča. To se kaže pri vsakodnevnih aktivnostih, kot so pospravljanje, kuhanje, osebna higiena, druženje. Zvijajoči gibljaji lahko osebo zelo izčrpajo, nekateri zaradi teh nehotenih gibov tudi zelo shujšajo. To je signal, da je treba ustrezno ukrepati in pacienta poslati k specialistu za motnje gibanja.

Imate Parkinsonovo bolezen?

Bodite pozorni če:

>5 

jemljete več kot 5 odmerkov levodope na dan

>2 

imate več kot 2 uri izklopa na dan

>1 

imate več kot 1 uro motečih zgbkov na dan

Morda gre v vašem primeru že za napredovalo obliko bolezni, pri kateri bi bilo koristno spremeniti način zdravljenja.¹

Svojega nevrologa povprašajte o možnosti napotitve v specializiran center za bolnike s Parkinsonovo boleznijo na Nevrološko kliniko, UKCL, ali na Oddelek za nevrološke bolezni, UKCMB.



Prihodnost gradimo na dolgoletnih izkušnjah.

Datum priprave oglasa: maj 2023
SI-NEUP-230013

AbbVie Biofarmaceutvska družba d.o.o., Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana
T: 01 320 80 60, www.abbvie.si

Vir: 1. A. Antonini: Developing consensus among movement disorder specialists on clinical indicators for identification and management of advanced Parkinson's disease: a multi-country Delphi-panel approach, Current Medical research and Opinion, 2018.

abbvie

Spomladansko čiščenje telesa z **regratom**



Pomlad med drugim s seboj prinese tudi sezono nabiranja in uživanja regrata. To preprosto in zelo razširjeno samoniklo rastlino pogosto najdemo kot plevel na travnikih, spomladi pa se pogosto znajde tudi na naših krožnikih.

Besedilo: Simona Janček

➔ Regrat (*Taraxacum officinale*) velja za zelo zdravo in zdravilno rastlino. Svež regrat se uporablja predvsem kot solata, ki krepi organizem, olajšuje presnovo ter pomaga pri čiščenju krvi. Redno uživanje svežega regrata in regratovih pripravkov ima številne pozitivne učinke na celo telo.

Bogastvo hranil

Regrat je odličan vir različnih hranil. Listi so bogati z vitamini A, C, E in K ter tudi vitamini B-kompleksa. Poleg tega vsebujejo še minerale, kot so železo, kalcij, magnezij, kalij in mangan. Te hranilne snovi so bistvene za normalno delovanje telesa in pomagajo pri uravnavanju energije, kar lahko zmanjša občutek utrujenosti. Pomemben je tudi polisaharid inulin, vrsta prehranske vlaknine, ki deluje kot prebiotik.

Koristi uživanja regrata

Regrat je predvsem odlično živilo za naravno razstrupljanje telesa in zaradi tega dobro deluje tudi proti spomladanski utrujenosti. Spodbuja delovanje jeter in izločanje škodljivih snovi iz telesa, kar lahko pomaga zmanjšati občutek utrujenosti. Grenke snovi v regratu spodbujajo izločanje žolča, ki je pomemben za prebavo maščob. Diuretične lastnosti regrata lahko pomagajo pri odstranjevanju odvečne tekočine iz telesa in tako regrat lahko odpravlja otečenost in občutek teže, ki sta pogosta simptoma spomladanske

utrujenosti. K občutku utrujenosti in slabšemu splošnemu počutju lahko prispevajo tudi težave s prebavo, ki pa jih lahko obvladamo z uživanjem regrata. Vlaknine v regratu spodbujajo in pospešujejo prebavo, preprečujejo zaprtje in pomagajo pri odpravljanju težav, kot je napihnjenost. Učinkovita prebava lahko pripomore k boljši absorpciji hranil in energije iz hrane, kar posledično zmanjša občutek utrujenosti. Regrat spodbuja tudi hujšanje in pomaga odpravljati celulit.

Antioksidanti v regratu, kot so betakaroten, lutein in zeaksantin, lahko pomagajo pri zaščiti celic pred škodljivimi prostimi radikali, kar lahko zmanjša tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Številna hranila in protivnetno delovanje regrata krepijo imunski sistem in ugodno vplivajo na zdravje kože in njen videz.

Uporaba

Uporabna je cela rastlina. Kot zdravilni del regrata se uporabljajo zeleni deli rastline, predvsem listi, in cela korenina. V kulinariki uporabljamo predvsem liste, ki imajo rahlo grenak okus. Dodamo jih lahko v solate, sendviče, smutije ali kot prilogo k drugim jedem. V zdravilne namene iz regrata lahko pripravimo tinkture, čaj in celo kapsule.

Nasvet

Regrat je najbolje nabirati stran od prometnih cest, v čistem okolju neobljudene narave.

Solata z regratom, jagodami in mandlji

ČAS PRIPRAVE

🕒 10-15 minut

Ta solata je osvežujoča, okusna in preprosta za pripravo. Lahko jo postrežete kot prilogo h glavnemu obroku ali pa jo uživate kot lahko kosilo ali večerjo.

- 2 skodelici svežega regrata, opranega in osušenega
 - 1 skodelica svežih jagod, narezanih na polovice ali četrtine
 - 1/4 skodelice rahlo popečenih mandljevih lističev
- Preliv:** • 2 žlici olivnega olja
• 1 žlica balzamičnega kisa • 1 žlica medu • sol in poper po okusu

1 V veliki skledi zmešajte svež regrat in jagode. V manjši skledi pripravite preliv: zmešajte olivno olje, balzamični kis, med, sol in poper. Dobro premešajte. S pripravljenim prelivom prelijte solato z regratom in jagodami, nežno premešajte.

2 Na suhi ponvi rahlo popecite mandljeve lističe, da postanejo zlato rjavi in dišeči. Pazite, da jih ne prepečete.

3 Solato postrezite v posameznih skledicah ter po vrhu posujte s popečenimi mandljevim lističi.



HEPAFAR forte®

PREMIUM

Naravna pot do razstrupljanja telesa!



2+2
GRATIS

HEPAFAR forte®

PREMIUM



30 capsules
Food supplement

 **sensilab®**



PEGASTI BADELJ
ščiti in pomaga obnovljati jetra



ČRNI POPER
podpira prebavo



INGVER
pomaga uravnovati
vnetni odziv telesa



CINK in SELEN
podpirata normalno delovanje
imunskega sistema in ščitita
jetrne celice pred oksidativnim
stresom



ARTIČOKA
podpira razstrupljanje



REGRAT
podpira črevesno delovanje

V trgovinah Sensilab, lekarnah, na www.sensilab.si in na 059 333 534.

 **sensilab®**

Pordele oči? VisiClear vam bo pomagal!

Hitro
olajšanje

DO 8
UR

Pordele oči, ki jih povzročajo
neinfekcijska draženja, kot so:

- Alergije • Klorirana voda
- Prah • Dim • Svetloba • Veter




VIS-SLO-ADD-9/4-24

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujete z zdravnikom ali s farmacevtom.

Zamašen nos zaradi alergije?

Olynth®

 Odmaši nos pri
alergijskem rinitisu
v dveh minutah,
do 10 ur delovanja

 Vlaži sluznico

 Brez
konzervansov



Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujete z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.injconsumer.si
OLY-SLO-ADD-24/4-24