

zdravenovice

Vnet mehur?

Kapljica za kapljico?

NOVO

Nežna, a učinkovita pomoč iz narave

Trojna zeliščna formula:

- ✓ Izpira bakterije iz sečil
- ✓ Poveča količino urina
- ✓ Pomiri mehur



Na voljo v lekarnah.



STADA
MEDICE
THE HEALTH FAMILY

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

Za dodatne informacije o izdelku se obrnite na: STADA d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si

ZDRAVI IN VITALNI V POMLAD

Zaščita pred klopi ▶ Vnetje grla ▶ Spomladanska utrujenost ▶ Hrana proti spomladanski utrujenosti ▶ Spalna apneja ▶ Svetovni dan spanja ▶ Debelost ▶ Tinitus ▶ Slovenski teden boja proti raku ▶ Rak debelega črevesa in danke ▶ Svetovni dan limfedema ▶ Zdravje ledvic ▶ Vnetje mehurja ▶ HPV ▶ Kolike ▶ Teden možganov ▶ Utrujene in težke noge
Skrivnost čvrste, mladostne kože ▶ Artičoka – spomladanska zaveznica za več energije

Svoj dom ste nepredušno zaprli. Kako boste pa **dihali?**

Sodobni standardi gradnje in energetske sanacije nujno narekujejo **vgradnjo prezračevalnega sistema.**

- ✓ NOVA OKNA
- ✓ NOVA FASADA
- ❓ PREZRAČEVANJE



Odkrijte pametni sistem i-Vent – ker niste vložili na tisoče evrov v zatesnitev vašega objekta samo zato, da bi postali suženj nenehnega odpiranja oken ali živeli v postanem zraku.

- ✓ svež zrak 24/7
- ✓ 100% filtracija zraka
- ✓ brez razbijanja
- ✓ brez prahu
- ✓ brezžično



i-Vent
Smart ventilation

Edini s **15+ letno tradicijo** na področju prezračevanja

SKENIRAJTE ZA PONUDBO



zdravenovice

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



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

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 novičkah, 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 lekarnice, Mariborske lekarnice, Mestne lekarnice, Obalne lekarnice, Dolenjske lekarnice, Pomurske lekarnice, Koroške lekarnice), manjše zasebne lekarnice 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 Krvavec, 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 zdravno prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaska Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Milnotest (12), Zavarovalnice Generali, Veriga trgovin Maxximum (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 kakovosti življenja z aktivnim FB-profilom.
• Več kot 17.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

Zdravi v pomlad

- 6** Zaščitite se pred klopi
- 10** Vnetje grla – pogosta tegoba v prehodnem času
- 12** Spomladanska utrujenost: vzroki in kako jo premagati

Prehrana

- 15** Hrana proti spomladanski utrujenosti

Aktualno

- 17** Novo društvo opozarja na problem spalne apneje
- 18** Ko dobro spimo, bolje živimo!
- 20** Debelost: Od predsodkov k razumevanju

Tema meseca

- 24** Tinitus: zakaj ga ne moremo zdraviti z zdravilom?
- 26** Slovenski teden boja proti raku
- 30** Mednarodni mesec ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke
- 32** Svetovni dan limfedema
- 34** Svetovni dan ledvic

Intimno

- 37** Ko mehur opozarja: znaki vnetja, ki jih velja poznati
- 38** Mednarodni dan osveščanja o HPV

Malčki in otroci

- 40** Ali vašega dojenčka mučijo kolike?

Duševno zdravje

- 42** Teden možganov 2026: (Neu) strašno: strahovi sodobnega sveta

Gibanje

- 46** Utrujene in težke noge: kako si lahko pomagamo

Nega

- 48** Kolagen – skrivnost čvrste, mladostne kože

Živilo meseca

- 50** Artičoka – spomladanska zaveznica za več energije



Magnezij Lekarne Ljubljana

Aktivno vstopite v pomlad z Magnezijem Lekarne Ljubljana, ki je na voljo v kar treh oblikah. Izbirate lahko med **Magnezijem 400**



mg z magnezijem in riboflavinom (vitaminom B2) – zrnca **za pripravo napitka** z okusom pomaranče in limete, s sladilom, **šumečimi tabletami Magnezij 300 mg** z okusom pomaranče, s sladilom, in praktičnim **Magnezijem 400 mg Direkt** z magnezijem, vitaminom C in vitamini skupine B s prijetnim okusom pomaranče in limone, s sladilom. Magnezij prispeva k normalnemu delovanju mišic ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

POSKRbite ZA DOBRO POČUTJE, POSKRbite ZASE!

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Pasji iztrebek razkrije več, kot si mislite

Oblika in vonj pasjega iztrebka lahko veliko povesta o prehrani psa. Če je iztrebek čvrst, lepo oblikovan in brez izrazitega vonja, je to pogosto znak dobre prebave. Pri močno procesirani in neustrezni prehrani so iztrebki pogosto mehki in izrazito neprijetnega vonja. Sveže kuhana hrana iz sestavin »human grade« kakovosti, kot je slovenska **Juja Holistic Dog**, omogoča boljšo prebavljivost, zato so iztrebki običajno manjši, kompaktni in kažejo na stabilno prebavo.



Žvečilni gumi proti slabosti Naturando Nausea Gum

Okusni in učinkoviti žvečilni gumiji z ingverjem, kamilico in vitaminom B6 so priročna rešitev proti potovalni slabosti. Ingver pomaga preprečevati občutke slabosti in bruhanja, povezane z vožnjo v avtomobilu, potovanjem z letalom ali ladjo ter pomaga ohraniti občutek udobja med potovanjem. Pomaga podpirati prebavo in prispeva k **normalnemu delovanju želodca**

v prvih mesecih nosečnosti, ko je nosečniška slabost najpogosteje prisotna.

Žvečilni gumiji Nausea Gum ne povzročajo zaspanosti in so primerni za nosečnice, otroke, starejše od 3 let, odrasle in starostnike. Zaradi priročne oblike so idealni na potovanjih, med vožnjo z avtom, letalom ali ladjo, kjerkoli in kadarkoli potrebujete hitro pomoč proti slabosti.

V vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah ter na www.soria-natural.si.



Menopavza brez strahu: čas je za ponastavitev telesa

Pri založbi Chiara (www.zalozba-chiara.si) je izšla knjiga **Menopavzna ponastavitev** dr. Mindy Pelz – vodnik za ženske, ki želijo menopavzo razumeti kot novo življenjsko priložnost. Avtorica razkriva hormonsko hierarhijo ter ponuja jasne, praktične pristope, kot so prilagojeno postenje, prehrana in razstrupljanje. Knjiga ženske v perimenopavzi, menopavzi in pomenopavzi opolnomoči, da znova vzpostavijo ravnovesje, energijo in zaupanje v svoje telo.





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

Quvital iz Valensa – izberite superiorno obliko koencima Q10

Quvital je edinstveno prehransko dopolnilo, razvito in izdelano v **Sloveniji**. V primerjavi z običajnimi oblikami koencima Q10 Quvital predstavlja posebno **vodotopno obliko**, s klinično dokazano **izboljšano biorazpoložljivostjo**.* Vsebuje tudi **tiamin (vitamin B1)**, ki prispeva k normalnemu delovanju srca, in **riboflavin (vitamin B2)**, ki prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Na voljo je v vseh slovenskih lekarnah in na www.valens.si.

Quvital je prehransko dopolnilo. Ne pozabite na pomembnost raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja. Aktivne sestavine ne izvirajo iz Slovenije.



Ordinacije MOGY praznujejo in obdarujejo!

Ob 35-letnici delovanja ordinacij MOGY po vsej Sloveniji izkoristite posebno ceno prvega pregleda – 35 €! Zdravniki, specialisti manualne medicine, uspešno odpravljajo težave, ki so povezane z gibalnim sistemom: **bolečine v hrbtenici, sklepih, mišicah, glavoboli, vrtoglavice, nespečnost, stanja po poškodbah in operacijah** ter še mnogo drugega. Posebna cena prvega pregleda velja za naročila **do 31. 3. 2026** oziroma do zapolnitve prostih mest. Pokličite najbližjo ordinacijo MOGY in rezervirajte svoj termin še danes. Število mest je omejeno. Zaupajte svoje zdravje strokovnjakom, hrbtenica vam bo hvaležna. www.mogy.si in 080 12 03 (brezplačna telefonska številka)



Zdravilne rastline za jetra, spanec in miren živčni sistem

Za obnovo in zaščito jeter

Pegasti badelj prispeva k čiščenju in zaščiti jeter. Telo lahko **kapljice Pegasti badelj Soria Natural** izkoristi v celoti. Kapljice ne vsebujejo alkohola, konzervansov in dodatkov in so zato prava izbira, ko se odločate za spomladansko čiščenje telesa. Primerne so tudi za vegane.

Za dober spanec

Baldrijan pomaga, da **noč prespimo mirno**. Prav tako pomirja in sprošča ob dnevnem soočanju s stresom. Ne povzroča odvisnosti in jutranje zaspanosti. Kapljice brez alkohola Baldrijan XXI Soria Natural so zaradi modernih postopkov priprave do 25-krat učinkovitejše od običajnih.

Za živčni sistem in več notranjega miru

Hiter tempo življenja povzroča stres, notranji nemir in

težave s koncentracijo. **Kapljice Nerval kompleks XXI** združujejo ašvagando za boljše umsko delovanje, žafran za razpoloženje, pasijonko za sprostitev ter vitamin B6, ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Kapljice brez alkohola so primerne za vsakodnevno podporo živčnemu sistemu.

Za maščobe v krvi in prebavo

Artičoka ugodno vpliva na **presnovo maščob in delovanje prebavil**. Prispeva k vzdrževanju normalnega nivoja holesterola ter podpira zdravje srca. Prispeva k delovanju jeter in pomaga pri prebavnih težavah, kot so slabost, občutek polnosti in napenjanje. Zaradi vpliva na presnovo maščob ima lahko tudi vlogo pri ohranjanju telesne teže.





Narava se prebuja, z njo pa tudi klopi – majhni zajedavci, ki lahko prenašajo povzročitelje človeku nevarnih bolezni, kot sta klopni meningoencefalitis (KME) in lymska borelioza. Za KME v zadnjih letih v Sloveniji povprečno zbolijo okoli 100 ljudi na leto. Nekaterim bolezen pušča trajno invalidnost, lahko vodi celo v smrt. Cepljenje učinkovito in varno ščiti pred KME.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Manj skrbi, več narave – zaščitite se pred klopi

1/3

bolnikov ima po okužbi s KME trajne posledice.



»Slovenija spada med države z največjo pojavnostjo KME in lymske borelioze. V zadnjem desetletju je za KME v Sloveniji zbolelo povprečno okrog 100 oseb letno, za lymsko boreliozo pa v povprečju okoli 4.500 oseb letno,« je na novinarski konferenci povedala dr. Marta Grgič Vitek, epidemiologinja in nacionalna koordinatorica programa cepljenja z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Pogostost KME je največja na Gorenjskem, Koroškem in v ljubljanski regiji, pogostost lymske borelioze pa na Goriškem in Gorenjskem.

Tudi letos bo klopov razmeroma veliko

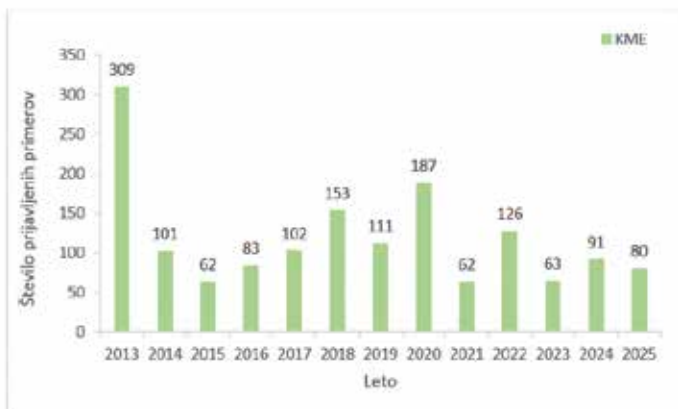
Klopi so že aktivni po večjem delu Slovenije, izjema so predvsem višje ležeče lege Gorenjske in Koroške, je povedala biologinja Tea Knapič iz Prirodoslovnega muzeja

Slovenije. »Glede na razmere pričakujemo sezono, primerljivo z lansko, z razmeroma visokim številom klopov,« je dejala.

Klopi sicer postanejo dejavni, ko temperatura tal preseže približno 6 °C. V milejših zimah lahko klopi postanejo aktivni že zelo zgodaj, tako da jih je največ spomladi, nato pa poletna suša in vročina zmanjšata njihovo aktivnost. Nato postanejo bolj aktivni še jeseni, a manj kot v spomladanskem času.

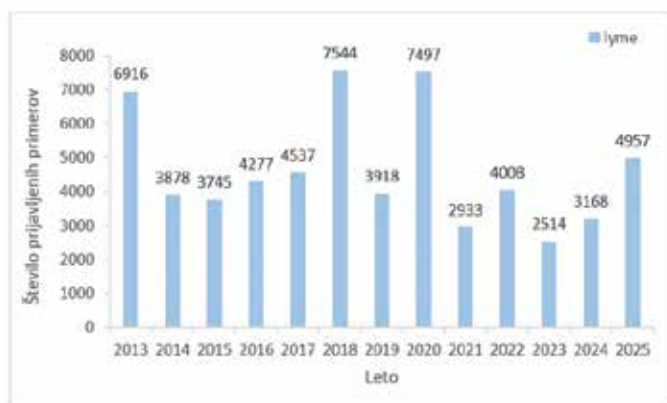
V Sloveniji poznamo 16 vrst klopov, najbolj razširjen je gozdni oziroma navadni klop (*Ixodes ricinus*), ki je razširjen po vsej državi. Klope sicer najdemo povsod, kjer so prisotni njihovi gostitelji – v gozdovih, na gozdnih robovih, travnikih, pa tudi v parkih in vrtovih. Tveganje za stik s klopi pa je lahko v določenih obdobjih izrazito povečano, pravi Tea Knapič. Glede na to, da veliko časa preživi na terenu, se pred klopi zaščiti z ustreznimi

↓ Proti lymski boreliozi cepiva ni, bolezen se zdravi z antibiotiki.



Vir: NIJZ

Število prijavljenih primerov klopnega meningoencefalitisa v Sloveniji po letih



Vir: NIJZ

Število prijavljenih primerov lymske borelioze v Sloveniji po letih

16

vrst kloпов poznamo v Sloveniji, najbolj razširjen je gozdni oziroma navadni klop (*Ixodes ricinus*), ki je razširjen po vsej državi.

oblačili, nadene si dolge rokave in hlače, pri čemer si nogavice potegne čez hlačnice, prav tako nosi zaprto obutev. Po vrnitvi iz narave se temeljito pregleda po telesu. Proti KME je cepljena.

Simptomi KME

Na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana zdravijo dve tretjini bolnikov, ki v Sloveniji zbolijo za KME. Zbolevalo ljudje vseh starosti, je pa med zbolelimi nekoliko več moških, je povedala dr. Petra Bogovič, infektologinja z UKCL. »KME se po navadi začne z vročino, glavobolom, slabšim počutjem, utrujenostjo. To traja nekaj dni, po kratkotrajnem izboljšanju bolezni izbruhne v hujši obliki: bolniki imajo višjo vročino, hujši glavobol, pogosto bruhanje, nekaterim se začnejo tresti roke, jezik, lahko imajo težave s spominom, razmišljanjem, postajajo bolj zaspani, pride lahko tudi do nezavesti, pri nekaterih tudi do ohromitev,« je potek bolezni opisala dr. Petra Bogovič.

Tudi če na sebi niste našli klopa, bodite pozorni na simptome **meningoencefalitisa**:

- hud glavobol
- zatrdel vrat
- visoka vročina
- občutljivost na svetlobo
- slabost in bruhanje



Tretjina bolnikov namreč vboda klopa niti ne opazi.

Posledice KME

Več kot polovica bolnikov povsem ozdravi, od 0,5 do 2 odstotka bolnikov umre, pri 5 do 10 odstotkih bolezni pušča ohromitve, ki se pogosto ne popravijo v celoti. Dobra tretjina bolnikov z meningoencefalitisom ima po preboleli bolezni glavobole, motnje spomina, motnje zbranosti, ki lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja. Bolnike po prebolelem KME tako spremljajo še leto dni po preboleli bolezni, v primeru težav tudi dlje.

Med tistimi, ki jim je meningoencefalitis pustil trajne posledice, je tudi Janez Zobec. Pred več kot 20 leti je med sprehodom v gozdu dobil klopa, nato pa tako zbolel, da je bil nekaj časa celo v kritičnem stanju, saj so mu začeli slabeti tudi srce in pljuča. Po

↑ Po kratkotrajnem izboljšanju KME izbruhne v hujši obliki.



Kaj je KME

Klopni meningoencefalitis (KME) je resna virusna bolezen osrednjega živčevja (vnetje možganov in možganskih ovojnic), ki ima lahko trajne zdravstvene posledice in je lahko celo smrtno nevarna. Velika večina okužb s KME je posledica vboda okuženega klopa. Okužimo pa se lahko tudi z zaužitjem nepasteriziranega mleka (in mlečnih izdelkov) okuženih krav, koz in ovac.

**PRIPOROČLJIVO JE, DA SE CEPLJENJE
OPRAVI ŠE PRED AKTIVNOSTJO
KLOPOV, TOREJ PRED PRICETKOM
TOPLEJŠEGA OBDOBJA.**

4.500

oseb letno v Sloveniji
zboli za lymsko boreliozo.

Kako odstranimo klopa?

Klopa primemo s koničasto pinceto čim bližje koži in ga z enakomernim gibom izvlečemo. Pomembno je, da ga ne primemo za telo, temveč za glavico. Stisk telesa lahko namreč pospeši izločanje okužene sline v kožo.



100

oseb (približno) na leto v Sloveniji zboli za KME.

2%

bolnikov s KME umre, pri 5 do 10 odstotkih bolezen pušča ohromitve, ki se pogosto ne popravijo v celoti.

štirimesečni rehabilitaciji v Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Soča je sicer pridobil samostojnost, a ima zaradi ohromitve še vedno težave z desno stranjo telesa.

Cepljenje kot preventiva pred KME

Kot je poudarila Grgič Vitek, lahko KME uspešno preprečimo s cepljenjem. Cepljenje proti KME se priporoča vsem prebivalcem, starejšim od enega leta starosti. Priporočljivo je, da se cepljenje opravi še pred aktivnostjo klopov, torej pred pričetkom toplejšega obdobja. Drugi odmerek osnovnega cepljenja sledi prvemu po enem mesecu, tretji odmerek pa čez 5 do 12 mesecev. Prvi poživitveni odmerek je potreben čez tri leta, pozneje pa na pet let, je povedala dr. Marta Grgič Vitek.

Cepljenje proti KME je brezplačno za

otroke, ki v tekočem letu dopolnijo eno leto starosti, in otroke, rojene leta 2016 in pozneje. Do cepljenja v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja so upravičene tudi nekatere generacije odraslih. Za zdaj so upravičeni tisti, ki so rojeni med letoma 1970 in 1981.

Obvezno zdravstveno zavarovanje krije tri odmerke, tako da tistim, ki so samoplačniško že opravili osnovno cepljenje, pripadajo trije poživitveni odmerki.

NIJZ je za program cepljenja za leto 2026 predlagal, da se možnost cepljenja proti KME v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja omogoči še dvema generacijama odraslih (rojenim v letih 1982 in 1983). Nov program cepljenja še ni bil potrjen.

Po podatkih raziskave EHIS iz leta 2019 je okoli 22 % slovenskih prebivalcev cepljenih z najmanj enim odmerkom cepiva proti KME. Redno pa se proti KME cepi okrog 8 % prebivalcev. Tudi generacije, ki so upravičene do cepljenja v breme OZZ, nimajo bistveno boljše precepljenosti proti KME.

Proti lymfski boreliozni cepiva ni, bolezen se zdravi z antibiotiki.

Kako se zaščitimo pred klopi?

Dolga, svetla oblačila, nogavice potegnemo čez rob hlačnic.



Uporabimo repelent – namažemo kožo in poškopimo oblačila.

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu.

Kaj storimo po vrnitvi iz narave?

Stuširamo se, umijemo lase, pregledamo celo telo, zlasti izpostavljena mesta



V MILEJŠIH ZIMAH LAHKO KLOPI POSTANEJO AKTIVNI ŽE ZELO ZGODAJ, TAKO DA JIH JE NAJVEČ SPOMLADI.

Ali iztrebek vašega psa močno smrdi?



Morda je težava v hrani. Se vam je že zgodilo, da je imel vaš kuža iztrebek močnega vonja, da je bil mehkejši ali nepravilne oblike? Veliko lastnikov temu ne posveča posebne pozornosti, vendar veterinarji poudarjajo, da je prav iztrebek eden najbolj zanesljivih pokazateljev zdravja psa.

Besedilo: Juja foods

➔ Zdrav iztrebek je čvrst, lepo oblikovan in brez izrazito neprijetnega vonja. Če pes uživa hrano, ki je težje prebavljiva ali močno procesirana, telo pogosto ne izkoristi vseh hranil. Posledica so večji, mehkejši iztrebki z močnim vonjem. Podobne težave se lahko pojavijo tudi pri surovi prehrani, pri kateri obstaja večje tveganje za bakterije in prebavne motnje.

Veliko bolj stabilno prebavo običajno omogoča **sveže kuhana hrana iz sestavin »human grade«**

kakovosti, saj ne vsebuje umetnih dodatkov, ojačevalcev okusov ali nepotrebnih polnil. Ko telo psa prejme kakovostna in lahko prebavljiva hranila, se to hitro pokaže tudi pri prebavi – iztrebek je manjši, kompaktnější in skoraj brez neprijetnega vonja.

Primer takšne prehrane je **Juja Holistic Dog**, sveže kuhana pasja hrana iz sestavin za prehrano ljudi, ki nastaja v Sloveniji v sodelovanju s strokovnjaki za pasjo prehrano. Uravnoreženi obroki z

naravnimi vlakninami, kakovostnimi beljakovinami in zelenjavo pomagajo ohranjati zdravo črevesje in stabilno prebavo.

To je še posebej pomembno pri **manjših pasmah psov**, ki imajo pogosto bolj občutljiv prebavni sistem. Prav zato lahko lastniki veliko o zdravju svojega kužka opazijo že na vsakodnevnem sprehodu. Zdrav, lepo oblikovan iztrebek brez neprijetnega vonja je pogosto prvi znak, da pes dobiva hrano, ki njegovemu telesu res ustreza.

Vas zanima karkoli glede prehrane vašega psa ali mačke? Vprašajte strokovnjakinjo Dašo. Pišete ji lahko na e-naslov urednistvo@zdravenovice.eu, v polju Zadeva pa pripišite: **Daša svetuje - vprašanje**

Novo v Sloveniji
Juja
holisticdog

POPOLNI IN URAVNOTEŽENI KUHANI OBROKI ZA KUŽKE



Izboljšana prebava
Sijoča dlaka
Energija in vitalnost
Primerno za alergike
Sveže pripravljeno in dostavljeno
Nutricionistično uravnotežen obrok



Juja Foods d.o.o.

"Hrana naj bo zdravilo in zdravilo naj bo hrana." Hipokrat



SKENIRAJTE



100% naravno



Brez glutena



Brez barvil



Brez konzervansov in ojačevalcev okusa



Brez aditivov



Brez mletih kosti in kostne moke

NAROČI ZDAJ:

www.JUJA.si



V prehodnih obdobjih leta, spomladi in jeseni, veliko ljudi opazi neprijetno praskanje, bolečino ali pekoč občutek v grlu. Vnetje grla je ena najpogostejših težav zgornjih dihalnih poti in je pogosto prvi znak, da se v telesu razvija okužba. Čeprav je vnetje grla v večini primerov blago in mine samo od sebe, lahko včasih kaže tudi na resnejše zdravstvene težave. Zato je pomembno razumeti, kaj vnetje grla pravzaprav je, zakaj nastane, kako ga prepoznamo in kdaj je treba poiskati zdravniško pomoč.

Besedilo: Maša Kovač

Vnetje grla – pogosta tegoba v prehodnem času

➔ Vnetje grla pomeni draženje in vnetno reakcijo sluznice v žrelu. Žrelo je del dihalne in prebavne poti, ki povezuje nosno votlino in usta z grlom in požiralnikom. Sluznica v tem delu telesa je občutljiva in bogato prekrvavljena, zato se ob okužbah ali drugih dražljajih hitro vname.

Vnetje lahko prizadene različne dele žrela. Najpogosteje govorimo o vnetju žrela (*faringitis*), lahko pa so prizadeti tudi mandlji (*tonzilitis*) ali grlo oziroma glasilke (*laringitis*). Pogosto se ta stanja pojavljajo skupaj, saj se okužba po sluznici hitro širi. Čeprav je vnetje grla zelo pogosto in običajno nenevarno, ga ne smemo povsem zanemariti. Dolgotrajne ali ponavljajoče se težave lahko kažejo na kronične bolezni ali druge zdravstvene težave.

Zakaj je vnetje grla pogostejše v prehodnih obdobjih

V pomladnih in jesenskih mesecih se vreme pogosto hitro spreminja. Temperature nihajo, zrak je lahko bolj vlažen ali pa zaradi ogrevanja prostorov zelo suh. Takšne razmere vplivajo na sluznico dihalnih poti, ki postane bolj občutljiva. Poleg tega se ljudje v hladnejšem delu leta več zadržujemo v zaprtih prostorih, kjer

se virusi in bakterije lažje in hitreje širijo. Oslabljena odpornost, stres, utrujenost in pomanjkanje vitaminov lahko dodatno povečajo verjetnost za razvoj okužb.

Najpogostejši vzroki vnetja grla

Vnetje grla ima lahko več različnih vzrokov. Najpogostejši so:

- ▶ **Virusne okužbe:** Velika večina primerov vnetja grla je posledica virusov, ki povzročajo prehlad ali gripo. Med njimi so rinovirusi, adenovirusi in drugi virusi dihal. V teh primerih bolezni običajno mine v nekaj dneh.
- ▶ **Bakterijske okužbe:** Včasih vnetje povzročijo bakterije, najpogosteje streptokoki. Takšno vnetje je lahko intenzivnejše in pogosto zahteva zdravljenje z antibiotiki.
- ▶ **Suh ali onesnažen zrak:** Dolgotrajno bivanje v suhih prostorih ali v okolju z veliko prahu in onesnaženja lahko draži sluznico grla.
- ▶ **Alergije:** Pri nekaterih ljudeh je vnetje grla posledica alergijske reakcije na cvetni prah, prah ali druge alergene.
- ▶ **Preobremenitev glasu:** Dolgotrajno govorjenje, kričanje ali petje lahko povzroči draženje in vnetje grla.

- ▶ **Kajenje in alkohol:** Tobak in alkohol močno dražita sluznico dihalnih poti ter povečujeta tveganje za kronična vnetja.

Simptomi vnetja grla

Najbolj značilen znak vnetja grla je bolečina v grlu, ki se lahko poslabša pri požiranju. Pogosti so tudi drugi simptomi, kot so:

- ▶ praskanje ali pekoč občutek v grlu,
 - ▶ težave pri požiranju,
 - ▶ suho grlo,
 - ▶ hripavost ali sprememba glasu,
 - ▶ rdečina v žrelu,
 - ▶ povečane ali boleče bezgavke na vratu,
 - ▶ povišana telesna temperatura,
 - ▶ splošno slabo počutje.
- Pri virusnih okužbah se pogosto pojavijo tudi izcedek iz nosu, kašelj in kihanje.



VELIKA VEČINA PRIMEROV VNETJA GRLA JE POSLEDICA VIRUSOV, KI POVZROČAJO PREHLAD ALI GRIPO.



ZA LAJŠANJE SIMPTOMOV SE POGOSTO UPORABLJAJO PASTILE ZA GRLO, PRŠILA ZA GRLO, ZDRAVILA PROTI BOLEČINAM IN VROČINI TER GRGRANJE ANTISEPTIČNIH RAZTOPIN.

Vnetje grla je pogosto lahko tudi simptom drugih bolezni ali okužb, kot so prehlad, gripa, angina, mononukleza, laringitis, sinuzitis in alergijske bolezni dihal.

V redkejših primerih je lahko dolgotrajno vnetje grla povezano tudi z refluksom želodčne kisline ali kroničnimi boleznimi dihal.

Ali je vnetje grla lahko nevarno?

Večina vnetij grla je nenevarnih – običajno gre za blago okužbo, ki mine brez zapletov. Kljub temu pa obstajajo primeri, ko je potrebna večja previdnost. Pozorni moramo biti predvsem, če se pojavijo naslednji znaki:

- ▶ zelo visoka telesna temperatura,
- ▶ močna bolečina pri požiranju,
- ▶ težko dihanje,
- ▶ otekanje vratu ali žrela,
- ▶ izpuščaji na koži,
- ▶ dolgotrajna hripavost,
- ▶ vnetje grla, ki traja več kot en teden.

Ti simptomi lahko nakazujejo resnejšo okužbo ali zaplete, ki zahtevajo zdravniško obravnavo. Med možnimi zapleti vnetja grla so:

- ▶ **Peritonzilarni absces** – nabiranje gnoja ob mandljih, povzroča hudo bolečino in težko odpiranje ust.
- ▶ **Otitis media** – vnetje srednjega ušesa zaradi širjenja okužbe.
- ▶ **Sinuzitis** – okužba se lahko razširi v

obnosne votline.

- ▶ **Limfadenitis** – vnetje bezgavk na vratu.
- ▶ **Revmatična vročica** – avtoimunski zaplet po okužbi z bakterijo *Streptococcus pyogenes*.
- ▶ **Poststreptokokni glomerulonefritis** – vnetje ledvičnih glomerulov po streptokokni okužbi.
- ▶ **Sepsa** – redko, a nevarno razširjanje bakterij v kri.
- ▶ **Težave z dihanjem** zaradi močnega otekanja grla.

Večina teh zapletov se pojavi predvsem pri bakterijskem vnetju grla (npr. streptokokna angina), če se ne zdravi pravilno.

Kdaj obiskati zdravnika

Zdravniško pomoč je priporočljivo poiskati, če:

- ▶ bolečina v grlu traja več kot 7 do 10 dni,
- ▶ imate visoko vročino,
- ▶ težko požirate ali dihate,
- ▶ se pojavijo bele obloge na mandljih,
- ▶ so bezgavke na vratu močno povečane in boleče,
- ▶ se stanje kljub zdravljenju doma ne izboljša.

Zdravnik lahko s pregledom ugotovi, ali gre za virusno ali bakterijsko okužbo, in predpiše ustrezno zdravljenje.

Zdravljenje vnetja grla

Način zdravljenja je odvisen od vzroka bolezni. Pri virusnih okužbah je zdravljenje predvsem simptomatsko. To pomeni, da lajšamo težave, dokler telo samo ne premaga okužbe. V primeru bakterijske okužbe pa lahko zdravnik predpiše antibiotike.

Za lajšanje simptomov se pogosto uporabljajo:

- ▶ pastile za grlo,
 - ▶ pršila za grlo,
 - ▶ zdravila proti bolečinam in vročini,
 - ▶ grgranje antiseptičnih raztopin.
- Pomembno je tudi, da bolnik počiva in pije dovolj tekočine. Samopomoč doma Pri blagih oblikah vnetja grla lahko

veliko naredimo tudi sami. Poleg pripomočkov za lajšanje simptomov nam lahko pomagajo:

- ▶ pitje toplih napitkov, kot so čaji z medom in limono
 - ▶ grgranje slane vode,
 - ▶ inhalacije s paro,
 - ▶ uživanje medu, ki pomirja sluznico,
 - ▶ počitek in varovanje glasu.
- Izogibati se je priporočljivo zelo hladni ali zelo vroči hrani ter začinjeni hrani, ki lahko dodatno draži grlo.

Preventivni ukrepi

Veliko primerov vnetja grla lahko preprečimo z nekaj preprostimi ukrepi za preprečevanje okužb.

Pomembno je:

- ▶ redno umivanje rok,
- ▶ izogibanje tesnemu stiku z bolnimi osebami,
- ▶ zračenje prostorov,
- ▶ zadosten vnos tekočine,
- ▶ uravnotežena prehrana z dovolj vitamini,
- ▶ dovolj spanja in počitka,
- ▶ opustitev kajenja.

Pozimi je koristno tudi vlaženje zraka v ogrevanih prostorih, saj suh zrak draži sluznico.

Krepite imunski sistem

Z zdravim načinom življenja, krepitvijo imunskega sistema in pravočasnim ukrepanjem lahko v večini primerov preprečimo zaplete in poskrbimo, da vnetje grla hitro mine. V prehodnih obdobjih leta je še posebej pomembno, da poskrbimo za dovolj počitka, zdravo prehrano in zaščito pred okužbami. Na ta način lahko ohranimo zdravje dihal in zmanjšamo tveganje za neprijetno vnetje grla.



UŽIVANJE MEDU POMIRJA SLUZNICO GRILA.



Spomladanska utrujenost je pogosto prva opazna posledica prehoda z zimskega na pomladni način delovanja. Človek pričakuje več energije, vendar se telo šele privaja na novi letni čas.

Besedilo: Zlatka Dreo, diplomirana naturopatinja in psihoterapevtka, avtorica priročnika Zdravje po naravni poti – Priročnik za vsa življenjska obdobja in vsak dom, www.zlatka.si

Naturopatski nasveti za zdravje

Spomladanska utrujenost: vzroki in kako jo premagati

➔ Spomladi se spreminja razmerje med stresnimi hormoni in melatoninom, presnova se odziva na več gibanja in drugačno prehrano, imunski sistem pa se prilagaja novim okoljskim dražljajem. V tem obdobju se največkrat prepletejo trije dejavniki: večja obremenitev presnovnega sistema jeter, pomanjkanje prave »biološke« svetlobe zaradi oblačnega vremena in vpliv premika ure na bioritem.

Jetra spomladi ne potrebujejo čiščenja, temveč podporo

Jetra niso pasivni filter, ki bi ga bilo treba vsako pomlad očistiti, temveč dinamičen presnovni organ. V njih poteka uravnavanje krvnega



ZASPANOST, MEGLA V GLAVI, RAZDRAŽLJIVOST, SLABŠA ZBRANOST IN POGOSTO TUDI SLABŠI SPANEC SO TIPIČNI OBCUTKI SPOMLADANSKE IZCRPANOSTI.

sladkorja, presnova maščob in beljakovin, tvorba žolča, presnova hormonov in številnih snovi iz okolja. Ravno zato se spomladi, ko se poveča gibanje in ko ljudje pogosto spontano zmanjšajo težko zimsko prehrano, jetra vključijo v intenzivnejše uravnavanje notranjega ravnovesja. To je obdobje, ko se organizem naravno ureja, in zato ni nujno, da mu dodatno vsiljujemo stroge razstrupelne protokole.

Utrujenost se pogosto pojavi prav pri ljudeh, ki spomladi naredijo nenaden rez: sokovni postji, močni odvjalni čaji, pretirano razstrupljanje (detox), drastično znižanje kalorij ali izločitev več skupin živil naenkrat. Takšni posegi lahko povzročijo nihanja krvnega sladkorja, sprožijo stresni odziv (z več kortizola) in zmanjšajo razpoložljivo energijo za vsakodnevno delovanje. Jetra pri tem dobijo še več, ne manj dela: stabilizirati morajo presnovo v času, ko je dovod energije nepredvidljiv. Rezultat je tipičen občutek spomladanske izčrpanosti: zaspanost, megla v glavi, razdražljivost, slabša zbranost in pogosto tudi slabši spanec.

Pomlad je zato primernejša za nežno, a učinkovito podporo jetrom: redni obroki, dovolj beljakovin, zmerno povečanje gibanja, dobra

hidracija in več grenkih okusov v hrani (radič, rukola, regrat, artičoka) v količinah, ki jih telo dobro prenaša. Jetra se najbolje razbremenijo z zmanjšanjem vpliva stvari, ki jim res jemljejo kapaciteto: alkohola, stalnih prigrizkov, ultraprocesirane hrane, kroničnega pomanjkanja spanja in dolgotrajnega stresa. To je manj spektakularno kot čiščenje, a presnovno veliko bolj smiselno.

Oblačno vreme, malo sonca in vitamin D

V letih, ko je zima dalj časa oblačna, se težava ne skriva le v razpoloženju, temveč tudi v fiziologiji. Svetloba je glavni signal za naš sistem: možganom pove, kdaj naj sprožijo budnost in kdaj umirjanje. Če so dnevi sicer daljši, a je svetlobe malo, je signal slabše kakovosti, zato se




DOBRA HIDRACIJA IN VEČ GRENKIH OKUSOV V HRANI (RADIČ, RUKOLA, REGRAT, ARTIČOKA) NEŽNO, A UČINKOVITO PODPIRAJO JETRA.

Superiorna vodotopna oblika koencima Q10


QUVITAL®

Za več energije in podporo delovanju srca

- » V Sloveniji razvita **superiorna vodotopna** oblika koencima Q10 z **izboljšano absorpcijo**
- » **Klinično dokazana učinkovitost**
- » **Najbolj prodajana** linija prehranskih dopolnil s koencimom Q10 v slovenskih lekarnah*
- » Možnost izbire za **različne potrebe in okuse:**


Tekočina
75 mg Q10


Kapsule
50 mg Q10


Kapsule
100 mg Q10





KER JE VITAMIN D TOPEN V MAŠČOBI, GA JE TREBA VEDNO VZETI SKUPAJ Z MAŠČOBO OZIROMA OB OBROKU, KI VSEBUJE MAŠČOBE; SICER SE LAHKO SLABŠE ABSORBIRA IN UČINEK JE ŠIBKEJŠI.

notranja ura preklaplja počasneje. To se lahko kaže kot jutranja zaspanost in večerna prebujenost, kar neposredno vpliva na utrujenost.

Tem težavam se pogosto pridruži tudi pomanjkanje vitamina D. V našem prostoru je koristno upoštevati praktično pravilo, da se pomembnejša tvorba vitamina D v koži praviloma dogaja v obdobju približno od 15. 5. do 15. 8., ko je UVB-sevanje najprimernejše. Pred tem in po tem je, zlasti ob oblačnem vremenu, realno pričakovati, da ga veliko ljudi ne bo ustvarilo dovolj, zato je dodajanje z dopolnili pogosto smiselno. Ker je vitamin D topen v maščobi, ga je treba vedno vzeti skupaj z maščobo oziroma ob obroku, ki vsebuje maščobe; sicer se lahko slabše absorbira in učinek je šibkejši. Pri občutku utrujenosti je to pomembno, ker vitamin D podpira normalno delovanje mišic in imunskega sistema; pri pomanjkanju se pogosto pojavijo občutek težkih nog, manjša telesna vzdržljivost in počasnejše dvigovanje energije čez dan.

Pri dodajanju je zrel pristop naslednji: ne tekmovati z odmerki, temveč izhajati iz realnih potreb. Če je utrujenost dolgotrajna ali se ji pridružijo pogoste okužbe, bolečine v mišicah ali slabše razpoloženje, je smiselno preveriti stanje in nato dopolnjevati v skladu z rezultati,

vedno ob obroku z maščobo. Vsakoletno premikanje ure

Ena ura na koledarju pomeni za telo najmanj sedem dni

Čeprav se spremeni le ena ura, je za biološko uro to premik, ki ga ne more popraviti čez noč. Pri mnogih ljudeh se posledice čutijo vsaj sedem dni, pogosto pa tudi dlje. Razlog je v tem, da se naš sistem ne ravna po uri na steni, temveč po svetlobi, rutini in času spanja. Ko se ura prestavi naprej, človek praviloma izgubi del spanca, hkrati pa se mora zjutraj aktivirati v fazi, ko bi telo še vztrajalo v nočnem programu.

V prvih dneh po premiku ure se pogosto pojavi značilna kombinacija: zjutraj je višek zaspanosti, čez dan je več nihanja energije, popoldne se lahko pojavi nenadna utrujenost, zvečer pa paradokсна prebujenost, ker melatonin še ne sledi novemu času. V ozadju pride do premika izločanja kortizola, ki je ključen za jutranjo budnost, ter do zakasnitve večernega umirjanja. Če se temu pridruži še oblačno vreme, ki zmanjša jutranji svetlobni signal, se notranja ura prilagaja počasneje. Zato je povsem logično, da človek vsaj teden dni deluje, kot da mu nekaj manjka, čeprav se zdi, da bi se moral spomladi počutiti bolje.

Najbolj pomaga preprosta, a dosledna strategija: takoj zjutraj čim



NAJBOLJ POMAGA PREPROSTA, A DOSLEDNA STRATEGIJA: TAKOJ ZJUTRAJ ČIM VEČ DNEVNE SVETLOBE; ZVEČER PA MANJ EKRANOV IN MOČNE UMETNE SVETLOBE, DA SE MELATONIN LAŽJE USKLADI.



ČE UTRUJENOST TRAJA PREDOLGO: ČE TRAJA VEČ KOT 3-4 TEDNE, JE SMISELNO PREVERITI ŽELEZO/FERITIN, VITAMIN D IN ŠČITNICO.

več dnevne svetlobe; zvečer pa manj ekranov in močne umetne svetlobe, da se melatonin lažje uskladi. Če je mogoče, je pametno nekaj dni pred premikom ure postopno premakniti odhod v posteljo za 10–15 minut prej, da je šok manjši. Ko se spanec stabilizira, se praviloma umiri tudi spomladanska utrujenost.

Predlogi za premagovanje utrujenosti:

Jutranja svetloba: čim prej na sprehod in na naravno svetlobo.

Voda: zjutraj kozarec vode, čez dan enakomerno; dehidracija hitro povzroči utrujenost.

Stabilni obroki: pri zajtrku ali kosilu dodajte beljakovine (jajca, jogurt, ribe, stročnice) in malo zdrave maščobe, da ne pride do padca energije.

Po kosilu kratko gibanje: 10–15 minut hoje je boljše kot ležanje; če dremate, naj bo 10–20 minut.

Večerna umiritev: zadnji obilnejši obrok naj bo 2–3 ure pred spanjem; zadnjo uro manj ekranov in močne svetlobe.

Če utrujenost traja predolgo: če traja več kot 3–4 tedne, je smiselno preveriti železo/feritin, vitamin D in ščitnico.

7 dni

pogosto pa tudi dlje, se pri mnogih ljudeh čutijo posledice premikanja ure.

Ko se narava po dolgi zimi znova prebuja, se mnogi ljudje počutijo utrujene in brez energije. Tako imenovana spomladanska utrujenost je pogost pojav, ki se kaže kot zaspanost, pomanjkanje motivacije, slabša koncentracija in občutek izčrpanosti. Pomembno vlogo pri tem, kako hitro se telo prilagodi na pomlad, ima tudi prehrana.

Besedilo: Simona Janček



Hrana proti spomladanski utrujenosti

➔ Pozimi pogosto uživamo težjo in bolj kalorično hrano ter manj svežih živil. Spomladi pa telo potrebuje več vitaminov, mineralov in drugih hranil, ki pomagajo uravnati presnovo, izboljšajo energijsko raven in podpirajo delovanje živčnega sistema. Pravilna izbira hrane lahko zato pomembno pomaga pri premagovanju spomladanske utrujenosti.

Zelena listnata zelenjava

Ena najboljših skupin živil za premagovanje spomladanske utrujenosti je zelena listnata zelenjava, na primer špinača, blitva, rukola in mlada solata. Ta živila so bogata z železom, folati (vitamin B9) in magnezijem.

Železo ima ključno vlogo pri

prenosu kisika po telesu. Če ga primanjkuje, lahko pride do utrujenosti, slabše koncentracije in občutka izčrpanosti. Folati sodelujejo pri nastajanju rdečih krvničk in pomagajo pri normalnem delovanju živčnega sistema. Magnezij pa je pomemben za sproščanje mišic, zmanjševanje utrujenosti ter uravnavanje energijske presnove.

Ker je zelena listnata zelenjava tudi lahko prebavljiva, telo po obroku ne občuti dodatne teže ali zaspanosti, temveč dobi občutek svežine in lahkotnosti.

Jajca

Jajca so odličen vir kakovostnih beljakovin, ki telesu pomagajo pri obnovi in ohranjanju mišic. Beljakovine se prebavljajo počasneje

kot enostavni ogljikovi hidrati, zato zagotavljajo stabilnejši vir energije čez dan.

Poleg tega jajca vsebujejo vitamine skupine B, zlasti vitamin B12 in riboflavin (B2), ki sodelujeta pri pretvarjanju hrane v energijo. Ta proces je ključnega pomena pri občutku vitalnosti in zmanjševanju utrujenosti.

Jajca vsebujejo tudi holin, hranilo, ki podpira delovanje možganov in lahko pomaga pri boljši koncentraciji, kar je v času spomladanske utrujenosti pogosto dobrodošlo.

Agrumi

Pomaranče, grenivke, limone in mandarine so znane predvsem po visoki vsebnosti vitamina C. Ta vitamin ima pomembno vlogo pri zmanjševanju utrujenosti, saj sodeluje pri številnih presnovnih procesih v telesu.

Vitamin C izboljšuje tudi absorpcijo železa iz rastlinskih virov, kar pomeni, da lahko kombinacija agrumov in zelene zelenjave še učinkoviteje pomaga pri premagovanju utrujenosti. Poleg tega vitamin C podpira delovanje imunskega sistema, kar je koristno v času prehoda med letnimi časi.

Sveži agrumi vsebujejo tudi veliko vode, kar prispeva k boljši hidraciji – dehidracija pa je eden izmed pogostih, a spregledanih vzrokov za utrujenost.

KER JE ZELENA LISTNATA ZELENJAVA TUDI LAHKO PREBAVLJIVA, TELO PO OBROKU NE OBCUTI DODATNE TEZE ALI ZASPANOSTI, TEMVEČ DOBI OBCUTEK SVEZINE IN LAHKOTNOSTI.



Ob svetovnem dnevu spanja, ki ga letos obeležujemo pod sloganom »Ko dobro spimo, bolje živimo«, Društvo za spalno apnejo Slovenije opozarja na pomen zdravega spanja ter na težave, s katerimi se v Sloveniji srečujejo bolniki z motnjami dihanja v spanju.

Besedilo: asist. Kristina Ziherl, dr. med, spec. pnevmologije, E. S., predsednica Društva za spalno apnejo Slovenije



Novo društvo opozarja na problem **spalne apneje**

➔ Ob svetovnem dnevu spanja (13. marec 2026) novo ustanovljeno Društvo za spalno apnejo Slovenije predstavlja prve korake svojega delovanja. Društvo združuje bolnike, strokovnjake in druge posameznike, ki želijo prispevati k boljšemu prepoznavanju in zdravljenju spalne apneje ter k izboljšanju kakovosti življenja bolnikov. Njegov namen je povezovanje bolnikov, izmenjava izkušenj, ozaveščanje javnosti ter sodelovanje s strokovno in odločevalsko javnostjo pri izboljševanju sistema zdravstvene obravnave motenj dihanja v spanju.

O spalni apneji

Spalna apneja je pogosta, a mnogokrat spregledana bolezen. Nezdravljena bolezen je povezana s povečanim tveganjem za srčno-žilne bolezni, s presnovnimi zapleti, kronično utrujenostjo, z motnjami koncentracije ter zmanjšano kakovostjo življenja. Pomemben problem v Sloveniji predstavljajo tudi dolge čakalne dobe za diagnostiko in zdravljenje, zaradi katerih nekateri bolniki na obravnavo čakajo več let.

Priročnik za bolnike

V marcu izide knjižica »Življenje s spalno apnejo«, namenjena bolnikom in njihovim svojcem, ki kot praktičen priročnik lahko pomaga pri

razumevanju bolezni in vsakodnevem življenju z njo. V pripravi je tudi spletna stran društva za spalno apnejo, ki bo predvidoma zaživela konec aprila 2026 in bo ponujala strokovne informacije, nasvete za bolnike ter novice s področja motenj dihanja v spanju.

Simpozij

Širši javnosti in strokovni skupnosti se bo društvo uradno predstavilo tudi na petem simpoziju o spalni apneji (26. in 27. 3. v hiši Domus Medica v Ljubljani: <https://www.klinika-golnik.si/strokovna-prireditve/4-simpozij-o-spalni-apneji-2-2-2>), kjer bo poudarilo pomen sodelovanja bolnikov, zdravstvene stroke in odločevalcev pri izboljševanju obravnave bolnikov.

Smrčanje je lahko znak spalne apneje

Obstruktivna spalna apneja (OSA) je motnja spanja, pri kateri se dihalne poti med spanjem večkrat delno ali popolnoma zaprejo. Kratke prekinitve dihanja lahko trajajo od nekaj sekund do pol minute ali celo dlje. Telo se na to odzove tako, da se oseba iznenada delno ali pa povsem prebudi, a tega niti ne zazna. Posledica je razdrobljen, slab spanec. Ljudje s spalno apnejo se zato pogosto zbujajo utrujeni, čez dan so zaspani, težje se zberejo in imajo več težav s koncentracijo. Dolgoročno pa lahko motnja poveča tveganje za visok krvni tlak, srčno-žilne bolezni, srčni infarkt ali možgansko kap. Znak resnejših motenj dihanja med spanjem je lahko tudi smrčanje. Smrčanje nastane, ker zrak med spanjem teče skozi zožene zgornje dihalne poti. Ko spimo, se mišice v grlu sprostijo, tkiva pa začnejo vibrirati, kar povzroči neprijetne zvoke. Smrčanje je lahko le občasna težava, ki ni povezana z resnejšimi zdravstvenimi težavami, denimo ko spimo na hrbtu, smo prehlajeni ali smo kaj popili. Stalno in glasno smrčanje pa lahko pomeni ne le hrup v spalnici, ampak resno tveganje za zdravje. Zato glasnega, rednega smrčanja ne smemo jemati kot nepomembno težavo. Priporočljive so preiskave, pri katerih strokovnjaki med spanjem merijo različne parametre. V Sloveniji je med najpomembnejšimi središči za diagnostiko in zdravljenje motenj dihanja med spanjem Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik, kjer so skupaj s Kliničnim oddelkom za maksilofacialno in oralno kirurgijo UKC Ljubljana pred kratkim prvič uspešno uvedli zdravljenje OSA s stimulacijo podjezičnega (XII.) možganskega živca. Gre za prebojno metodo zdravljenja OSA – primernim bolnikom se v bližino podjezičnega živca vgradi stimulator, ki med spanjem z blago električno stimulacijo aktivira mišice jezika. S tem preprečuje zaporo zgornjih dihalnih poti, kar je glavni vzrok za nastanek obstruktivnih apnej. Bolnik pred spanjem sam vklopi stimulator z zunanjim krmilnikom. V Sloveniji je približno 9.000 bolnikov s pretežno obstruktivno spalno apnejo zdravljenih s CPAP-terapijo (medicinska naprava, ki z neprekinjenim pozitivnim tlakom zraka ohranja dihalne poti odprte), od tega so za stimulacijo podjezičnega živca primerni približno trije odstotki bolnikov.



Svetovni dan spanja (vsako leto ga obeležujemo na petek pred pomladanskim enakonočjem, letos je bil to 13. marec) je priložnost za razmislek o vlogi kakovostnega spanja za zdravje ter splošno dobro počutje posameznika. Hkrati nas opozarja na težave, povezane z nespečnostjo in motnjami spanja.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Svetovni dan spanja

Ko dobro spimo, bolje živimo!

➔ Spanje ni razkošje, ampak osnovna biološka potreba, ki pomembno vpliva na zdravje, razpoloženje in učno sposobnost, zato je temelj uspeha. Pri otrocih in mladostnikih je spanje ena najosnovnejših potreb za zdrav razvoj.

Le tretjina odraslih dovolj spi

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) le 33 odstotkov moških in 37 odstotkov žensk med 18. in 74. letom spi vsaj 7 ur, kar je priporočilo za to starostno skupino. Posledice niso nedolžne – strokovnjaki opozarjajo na upad kognitivnih funkcij, kar vpliva na



SLABE SPALNE NAVADE, KRONIČNO POMANJKANJE SPANJA IN MOTNJE SPANJA NEGATIVNO VPLIVAJO NA RAZPOLOŽENJE, KONCENTRACIJO, STORILNOST IN DOLGOROČNO TUDI NA ZDRAVJE.

spomin, pozornost, motorične sposobnosti, sposobnosti odločanja, verbalne funkcije in motivacijo.

Vpliv spanja na zdravje, možgane in delo

Kakovostno in zadostno spanje podpira kognitivne funkcije, čustveno stabilnost, presnovno ravnovesje in delovanje imunskega sistema. Nasprotno pa slabe spalne navade, kronično pomanjkanje spanja in motnje spanja negativno vplivajo na razpoloženje, koncentracijo, storilnost in dolgoročno tudi na zdravje, saj povečujejo tveganje za nastanek debelosti in razvoj depresije ter tveganje za številne druge bolezni, vključno s srčno-žilnimi obolenji, sladkorno boleznijo, rakom, duševnimi motnjami in nevrodegenerativnimi boleznimi, kot sta demenca in Parkinsonova bolezen. Kakovosten spanec je torej ena najpomembnejših in hkrati najpreprostejših naložb v zdravje možganov, saj med spanjem poteka odstranjevanje presnovnih odpadkov in škodljivih beljakovin, ki se kopičijo čez dan, zato redno in kakovostno spanje prispeva k ohranjanju živčnih celic v boljši kondiciji.

Dobro spanje bistveno izboljšuje tudi delovno in učno uspešnost, saj izboljšuje spoznavne funkcije, kot

so spomin, pozornost, odločanje in reševanje problemov. Zaposleni, ki redno spijo dovolj in kakovostno, izkazujejo večjo kreativnost, boljše uravnavanje čustev ter manj stresa in konfliktov na delovnem mestu. Nasprotno pa slabo spanje povečuje verjetnost napak, zmanjšuje storilnost, povečuje odsotnost z dela in tveganje za nezgode. Spodbujanje zdravih spalnih navad je zato ključen element varnega, zdravega in produktivnega delovnega okolja.

Zdravo spanje

Zdravo spanje je večdimenzionalen vzorec, prilagojen posamezniku in njegovemu okolju. Vključuje ustrezno trajanje spanja, učinkovitost uspavanja in vzdrževanja spanja, časovno umeščenost ter rednost urnika. Odstopanja na kateremkoli od teh področij lahko pomembno vplivajo na zdravje, delovno učinkovitost, varnost in kakovost življenja.

33 %

moških in 37 % žensk med 18. in 74. letom spi vsaj 7 ur, kar je priporočilo za to starostno skupino.

10–30 %

posameznikov ima motnje spanja, tako odrasli kot otroci.

Motnje spanja

Motnje spanja so prisotne pri 10–30 odstotkih posameznikov, tako pri odraslih kot pri otrocih. Poznamo okrog 90 različnih motenj spanja, najpogostejša je **nespečnost (insomnija)**. Ta zajema težave z uspavanjem in vzdrževanjem spanja. Bolniki potrebujejo več kot trideset minut, da zaspijo, ponoči pa so budni trideset minut ali več. Nespečnost je pogosto lahko simptom druge bolezni, pogosto je pridružena **motnji dihanja v spanju** (10 sekund in več trajajoče prekinitve dihanja). Med drugimi pogostimi motnjami spanja so še:

- ▶ **hipersomnija** (prekomerna dnevna zaspanost), kamor spada tudi narkolepsija (kronična nevrološka motnja regulacije budnosti in spanja),
- ▶ **motnje cirkadianega ritma budnosti in spanja**, ki najpogosteje nastanejo zaradi izmenskega dela ali potovanja skozi časovne pasove,
- ▶ **motnje gibanja v spanju in parasomnije**, ki se kažejo kot sindrom nemirnih nog, periodični gibi udov, škrtanje z zobmi (bruksizem), hoja v spanju, nočni strahovi, zbujanja z zmedenostjo,
- ▶ **vedenjska motnja faze spanja REM**, ki se lahko pojavi mnogo let, preden bolnik zboli za demenco ali Parkinsonovo boleznijo.

Program za študente

Zlasti študentje in mladi se zaradi študijskih obveznosti, večernih družjenj in slabih spalnih navad pogosto soočajo z nerednim ritmom budnosti in pomanjkanjem spanja. Niso pa le mladi tisti, ki jim spanja primanjkuje.

V programu »Študent v formi: zdravje za uspeh«, ki ga izvaja

Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS) v sodelovanju z NIJZ, Univerzo v Mariboru, Fakulteto za zdravstvene vede (UM FZV) in Mladinsko zvezo Brez izgovora Slovenija, izvajalci naslavljajo ključna področja zdravega življenjskega sloga mladih: spanje, prehrano, gibanje, duševno zdravje ter preprečevanje rabe alkohola in tobaka. Cilj programa, sofinancirana Ministrstvo za zdravje, je povečati ozaveščenost med mladimi in študenti o pomenu zdravega življenjskega sloga, tudi spanja, ki predstavlja pomemben del našega 24-urnega gibalnega cikla, v katerem se izmenjujejo tri aktivnosti: telesna dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Za optimalno zdravje moramo poiskati pravo ravnovesje med temi tremi aktivnostmi, ki vplivajo druga na drugo. Program mlade spodbuja k razmisleku o vsakodnevnih navadah in k postopnim spremembam vedenjskih vzorcev na področjih spanja, prehrane, gibanja, duševnega zdravja ter uporabe alkohola in tobaka. Sporočilo mladim in študentom je jasno: dober spanec ni izguba časa, ampak ena najboljših naložb v uspeh in v življenje. Tudi v najbolj napornem obdobju si zasluži mesto na seznamu prioritet.

Pet nasvetov za urejeno spanje

- 1. Ohranjajte reden urnik spanja** (približno enak čas spanja in prebujanja, tudi med izpiti, saj možgani najbolje delujejo ob stabilnem ritmu).
- 2. Ustvarite spanju prijazno okolje** (udobno, tiho, zatemnjeno, dovolj hladno in prezračeno).
- 3. Pred spanjem se izogibajte interaktivnim vsebinam na zaslonih**, ki vas ohranjajo budne in zamikajo uro uspavanja. Utišajte telefon, da zvoki obvestil ne motijo spanca.
- 4. Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek.**
- 5. Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem.** Kakovost spanja je tesno povezana tudi s prehrano,



DOBER SPANEC NI IZGUBA ČASA, AMPAK ENA NAJBOLJŠIH NALOŽB V USPEH IN V ŽIVLJENJE.

gibanjem, duševnim zdravjem ter odnosom do alkohola in tobaka.

Zdrave spalne navade

Na spalne navade vplivajo biološki procesi, telesno in duševno zdravje, stres, delovni in življenjski pogoji ter širše družbeno okolje. Vzpostavljanje zdravih spalnih navad je proces, ki se začne že v otroštvu, pri čemer imajo pomembno vlogo tudi kulturne in umetniške dejavnosti. Te omogočajo umirjanje ob zaključku dneva ter podpirajo oblikovanje redne in varne večerne rutine. K zdravemu spanju lahko pri otrocih in odraslih pripomorejo dejavnosti, kot so skupno ali samostojno branje ter poslušanje pravljič, zgodb in glasbe. Kakovostne vsebine in čustveno varno okolje pomagajo umiriti misli in olajšajo uspavanje. Če takšne navade razvijemo v otroštvu, pogosto ostanejo pomemben del skrbi za dobro počutje tudi v odraslem obdobju.

Dan pižam 2026

V marcu, evropskem mesecu ozaveščanja o spanju, je 6. marca 2026 potekal drugi evropski dan pižam. Letošnje geslo je bilo: »Spanje si zasluži pozornost, prav tako pižame.« Vseslovenska in evropska akcija udeležence spodbuja, da na ta dan oblečejo pižamo na delo, v vrtec, šolo ali na lokalne dogodke. Pobuda želi na preprost, prepoznaven in privlačen način opozoriti na pomen zdravega spanja in večerne rutine.



Ob svetovnem dnevu debelosti so predstavniki medicinske stroke in drugih relevantnih področij na strokovnem posvetu v Ljubljani osvetlili sodobno razumevanje debelosti kot kompleksne kronične bolezni. Ob posvetu so predstavili tudi izkustveno simulacijo »Občuti breme debelosti«.

Besedilo: uredništvo

Debelost:

Od predsodkov k razumevanju

200

resnih zdravstvenih zapletov in več je povezanih z debelostjo.

➔ Interaktivna izkustvena simulacija »Občuti breme debelosti«, ki jo je ob svetovnem dnevu debelosti na Kongresnem trgu v Ljubljani pripravila družba Novo Nordisk Slovenija v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije, je mimoidoče pozivala k razbijanju globoko ukoreninjenih mitov o debelosti in opomnila, da debelost ni le vprašanje šibke volje ali estetike, temveč bolezen, ki zahteva razumevanje, strokovno podporo, predvsem pa družbeno empatijo.

Več kot le številka na tehtnici: stigma kot največja ovira

Debelost je kompleksen zdravstveni izziv sodobne družbe, ki po ocenah prizadene skoraj milijardo ljudi po vsem svetu. V Sloveniji se z debelostjo sooča približno

350.000 oseb. Medicina debelost priznava kot progresivno kronično stanje, ki povečuje tveganje za več kot 200 resnih zdravstvenih zapletov. Kljub temu veliko oviro predstavlja stigma, s katero se soočajo ljudje s prekomerno telesno težo in debelostjo.

Interaktivna postavitev na Kongresnem trgu je mimoidočim od 3. do 8. marca na simboličen način omogočala vpogled v breme debelosti. S spoznavanjem predsodkov, samorefleksijo in razumevanjem so se obiskovalci lahko soočili s fizično in psihološko težo življenja z debelostjo. Obteženi jopiči pripovedujejo zgodbe, ki spodbujajo razmislek o nevidnih družbenih pritiskih, s katerimi se soočajo posamezniki z debelostjo. Namen ni zgolj informirati, temveč premakniti pogled – od obsojanja k razumevanju. Preizkus izkušnje primarno izpostavlja stigo in stereotipe o debelosti, a ponuja tudi številne odgovore ljudem, ki živijo z debelostjo ali prekomerno telesno težo.

»Čas je, da na debelost nehamo gledati skozi prizmo osebne šibkosti, temveč z razumevanjem realnosti, v kateri živijo ljudje s to boleznijo,« je ob otvoritvi izpostavil Jurij Stariha, direktor družbe Novo Nordisk Slovenija. »Naša zaveza je ustvariti okolje, kjer bo medicinsko obravnavo vedno spremljalo človeško dostojanstvo, prav temu pa je

DEBELOST NI LE VPRAŠANJE ŠIBKE VOLJE ALI ESTETIKE, TEMVEČ BOLEZEN, KI ZAHTEVA RAZUMEVANJE, STROKOVNO PODORO, PREDVSEM PA DRUŽBENO EMPATIJO.



350.000

oseb v Sloveniji se sooča z debelostjo.

namenjen tudi naš portal resnicaodebelosti.si, ki javnosti ponuja strokovna dejstva in prostor za razbijanje globoko ukoreninjenih mitov.«

Strokovni posvet: za obvladovanje debelosti je nujen premik v miselnosti

Otvoritev simulacije je spremljal strokovni posvet, na katerem so predstavniki medicinske stroke in drugih relevantnih področij osvetlili sodobno razumevanje debelosti kot kompleksne kronične bolezni. »Ko govorimo o debelosti kot bolezni, govorimo o kompleksnem prepletu bioloških, okoljskih in psiholoških dejavnikov. Zožitev problema na vprašanje volje je z vidika medicine poenostavljena in škodljiva,« je prek video sporočila poudarila prof. dr. Mojca Jensterle Sever, dr. med., UKC Ljubljana.

Strokovnjaki so poudarili, da uspešna obravnava debelosti zahteva celostni pristop, ki vključuje medicinsko podporo, prilagojeno telesno aktivnost, prehransko svetovanje in psihološko podporo. »Splošen nasvet o pogostejšem gibanju pogosto ne zadostuje. Pri osebah z debelostjo so prisotne tako fizične kot psihološke ovire, zato mora biti obravnava prilagojena posamezniku,« je poudarila doc. dr. Neža Majdič, dr. med., specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine.



LJUDJE SE NAJBOLJ BOJJO SRČNEGA INFARKTA IN MOŽGANSKE KAPI, A SVOJE TELESNE TEŽE NE POVEŽEJO PRAVOČASNO S TEMI TVEGANJI.



OTVORITEV SIMULACIJE JE SPREMLJAL STROKOVNI POSVET, NA KATEREM SO PREDSTAVNIKI MEDICINSKE STROKE IN DRUGIH RELEVANTNIH PODROČIJ OSVETLILI SODOBNO RAZUMEVANJE DEBELOSTI KOT KOMPLEKSNE KRONIČNE BOLEZNI.

Raziskava: Slovenci prepoznavajo bolezen, a še vedno verjamejo v »močno voljo«

Na strokovnem posvetu, ki je sledil otvoritvi simulacije, je prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, predstavil tudi izsledke raziskave društva o dojemanju debelosti. Rezultati razkrivajo paradoks: čeprav skoraj 90 % vprašanih debelost prepozna kot kronično bolezen, jih 77 % še vedno meni, da je rešitev izključno v disciplini posameznika.

»Raziskava potrjuje, da se ljudje najbolj bojijo srčnega infarkta in možganske kapi, a svoje telesne teže ne povežejo pravočasno s temi tveganji,« opozarja prim. Cevc in poudarja, da je alarmanten podatek, da se 60 % vprašanih o svoji teži nikoli ni pogovorilo z zdravnikom. »Imamo moč aktivno poseči v potek bolezni, če le pravočasno premagamo tišino in predsodke.«



PREIZKUS PRIMARNO IZPOSTAVLJA STIGMO IN STEREOTIPE O DEBELOSTI.

60 %

vprašanih se o svoji teži nikoli ni pogovorilo z zdravnikom, kar je alarmantno.

Več informacij: Resnica o debelosti

Resnica o debelosti. si je prva spletna stran, ki ponuja pomembne informacije za ljudi, ki živijo s prekomerno telesno težo ali debelostjo, ter za vse tiste, ki želijo o tem področju izvedeti več. Življenje z debelostjo je zapleteno, tako kot bolezen sama. Vsebina spletne strani pomaga razložiti številne dejavnike, ki vplivajo na telesno težo, ter ponuja usmeritve, kaj ljudje s prekomerno telesno težo ali debelostjo lahko storijo za doseganje ciljev za izboljšanje zdravja.

77 %

vprašanih še vedno meni, da je rešitev za težave z debelostjo izključno v disciplini posameznika.



Po 20 letih smo dobili štiri najsodobnejše naprave za slikanje z magnetno resonanco (MR), sporočajo iz UKC Ljubljana. Nove MR-naprave predstavljajo pomembno nadgradnjo diagnostičnih zmogljivosti in izboljšujejo dostopnost ter kakovost obravnave bolnikov. Hkrati je zaključena tudi prenova Diagnostično-terapevtskega servisa – DTS vzhod ob glavni bolnišnični stavbi UKC Ljubljana.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKC LJ)

Nadgradnja diagnostike v UKC Ljubljana: štiri nove MR-naprave

Štiri nove naprave za slikanje z magnetno resonanco (MR) v UKC Ljubljana prinašajo sodobnejšo, hitrejšo in natančnejšo diagnostiko, večjo zmogljivost preiskav, zanesljivejše spremljanje poteka zdravljenja ter izboljšane pogoje za delo in obravnavo bolnikov. Za bolnike nova oprema pomeni krajši čas preiskave in boljšo obravnavo, za radiološko stroko pa pomembno tehnološko nadgradnjo diagnostičnih možnosti in možnosti zdravljenja. »Gre za prvo večjo posodobitev MR-diagnostične opreme v UKC Ljubljana v zadnjih 20 letih, ki zagotovo pomeni tudi nov zagon za radiološko stroko,« je ob predaji povedal doc. dr. Marko Jug, dr. med., generalni direktor UKC Ljubljana.

Prednosti nove opreme

Med novo pridobljeno opremo sta dva aparata z MR-tehnologijo v jakosti 3 tesle (3 T), ki jo premore le šest naprav v Evropi, in dva MR-aparata v jakosti 1,5-tesle. Gre za najsodobnejše naprave, ki omogočajo izvajanje vseh preiskav, ki jih danes omogoča magnetna resonanca v medicini, hkrati pa omogočajo tudi izvajanje naprednih raziskav. Trije MR-aparati so nameščeni na Kliničnem inštitutu za radiologijo

UKC LJ, kjer z njimi nadomeščajo dva dotrajana aparata, četrti MR pa je nameščen na Nevrološki kliniki. To je osrednja ustanova za obravnavo bolnikov z boleznimi živčevja v Sloveniji, kjer obravnavajo tako nujne bolnike, na primer po možganski kapi, z epileptičnimi napadi ali okužbami živčevja, kot tudi bolnike s kroničnimi nevrološkimi boleznimi, kot so multipla skleroza, Parkinsonova bolezen, demenca ter bolezn

perifernih živcev in mišic.

Na Nevrološki kliniki je nameščen 3T-MR-aparat z napredno tehnologijo in programsko opremo, ki omogoča prikaz metabolizma možganov, tumorjev ter nevrodegenerativnih obolenj, vključno z demenco – to je ena od šestih naprav v Evropi s funkcijo merjenja ravni natrija v krvi, ki se uporablja tudi pri diagnostiki demence. Z novim aparatom bodo vsak dan opravili 15–20 zahtevnejših



**MED NOVO
PRIDOBLENO OPREMO
STA DVA APARATA Z
MR-TEHNOLOGIJO V
JAKOSTI 3 TESLE (3 T),
KI JO PREMORE LE ŠEST
NAPRAV V EVROPI, IN
DVA MR-APARATA V
JAKOSTI 1,5-TESTLE.**

diagnostičnih preiskav, poleg tega pa še več manj zahtevnih preiskav. Nevrološka klinika tako zaokrožuje celotno prenovo diagnostično-interventnih naprav, ki se je jeseni 2022 pričela z novim, najsodobnejšim angiografom. Ta z vizualizacijo krvnih žil omogoča oskrbo anevrizem, žilnih malformacij, posege na hrbtenici in podobno. Lani je Nevrološka klinika pridobila še novo CT-napravo, zdaj pa še najsodobnejšo in visoko zmogljivo 3T-MR-napravo. Celovitost opremljenosti Nevrološke klinike z diagnostično-interventnimi aparaturami sta si ogledala tudi predsednik Vlade RS dr. Robert Golob in ministrica za zdravje dr. Valentina Prevolnik Rupel. Prvi mož UKC LJ, doc. dr. Marko Jug, je ob tem izpostavil: »Prenovljena diagnostična dejavnost na Nevrološki kliniki bo omogočala hitro zaznavanje degenerativnih nevroloških sprememb in zdravljenja prihodnosti. UKC je pridobil še tri MR-naprave, vsako izjemno na svojem področju – ena denimo zagotavlja robotsko biopsijo prostate in druge tehnologije, ki doslej v tem prostoru niso bile mogoče.«

Vrednost naložbe

Naložba v štiri MR-naprave skupaj s pripravo prostorov in vgradnjo naprav presega vrednost 12 milijonov evrov. Nakup teh naprav je financiralo Ministrstvo za zdravje. Montaža, testiranja in uvajanje zaposlenih so potekali v januarju in februarju. Zaradi velikih dimenzij in teže, ki presega več ton, je bil vnos aparatov v stavbo izjemno zahteven logistični projekt – en aparat so v stavbo pripeljali skozi steno, tri pa skozi streho. Trenutno

12

zahtevnejših diagnostičnih preiskav in še več manj zahtevnih preiskav bodo lahko z novim aparatom vsak dan opravili na Nevrološki kliniki.

12

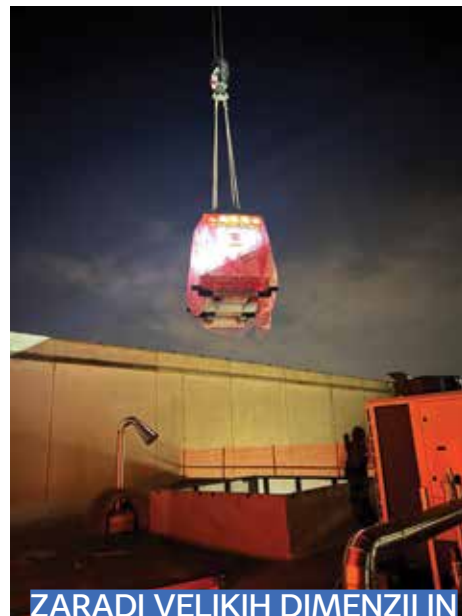
milijonov evrov in več je vredna naložba v štiri MR-naprave skupaj s pripravo prostorov in vgradnjo naprav.

sta že nameščena in delujeta dva MR-aparata, eden na Kliničnem inštitutu za radiologijo in drugi na Nevrološki kliniki. Preostala dva aparata sta v zaključni fazi namestitve.

»Novi MR-aparati omogočajo uporabo najnaprednejših slikovnih tehnik, ki izboljšujejo natančnost diagnostike in omogočajo zanesljivejše spremljanje poteka zdravljenja. Hkrati bomo z večjo zmogljivostjo lahko opravili več preiskav in tako izboljšali dostopnost do diagnostike,« je pojasnil doc. dr. Domen Pluž, dr. med., predstojnik Kliničnega inštituta za radiologijo (KIR) UKC Ljubljana. KIR kot edini izvajalec v Sloveniji pokriva številne dejavnosti na področju interventne, kardiovaskularne, torakalne, pediatrične, nevroradiološke, skeletne in abdominalne radiologije. Z novimi aparati bo mogoče opraviti približno 20 odstotkov več MR-preiskav, dodatne kapacitete pa bodo omogočale tudi širitev programa, če bo ta odobren. Predvidevajo, da se bodo posledično lahko skrajšale tudi čakalne dobe.

Zaključena prenova objekta DTS vzhod

V UKC Ljubljana so zaključili tudi prenovo objekta Diagnostično-terapevtskega servisa – DTS vzhod (nekdanji objekt Zavoda za varstvo pri delu – ZVD) ob glavni bolnišnični stavbi na Zaloški cesti 7. Kot je povedal generalni direktor doc. dr. Marko Jug, gre za uspešen projekt, izveden v 6 mesecih in nujno potreben za prehod v drugo fazo obnove celotnega UKC LJ, to je obnova druge osmine. S prenovo prostorov nekdanje stavbe ZVD-ja



ZARADI VELIKIH DIMENZIJ IN TEŽE, KI PRESEGA VEČ TON, JE BIL PRENOS APARATOV V STAVBE IZJEMNO ZAHTEVEN LOGISTIČNI PROJEKT.

je UKC LJ pridobil 2.500 m² površin, kamor bodo preselili pisarniške prostore in druge dejavnosti, na ta način pa bodo sprostili prostor za paciente in omogočili nadaljnjo prenovo.

Prenova objekta, ki se zdaj imenuje DTS vzhod, je vredna 6 milijonov evrov. Stavba je bila v celoti prenovljena in energetsko sanirana, med drugim z novimi okni in fasado. Prenova bo izboljšala delovne pogoje v UKC LJ, saj bodo v objektu urejene dodatne dežurne sobe, prostori za podporne službe, ki delujejo v glavni bolnišnični stavbi, ter prostori za klinike in klinične oddelke. V kleti pritličja bosta delovala Center za transplantacijo ledvic in Služba za upravljanje z dokumentarnim gradivom, v prvem nadstropju pa ostajajo urgentne ambulante Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja.

20 %

več MR-preiskav bo mogoče opraviti z novimi aparati.



Tinitus je vse pogostejša težava sodobnega časa, ki lahko močno vpliva na kakovost življenja, hkrati pa ostaja pogosto nerazumljena in podcenjena. Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) je zato v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje organizirala strokovni posvet o tinitusu, na katerem so predstavili aktualno stanje na področju tinitusa, osvetlili strokovne izzive ter možnosti podpore osebam, ki se s tinitusom soočajo.

Besedilo: Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS)

Tinitus: zakaj ga ne moremo zdraviti z zdravilom?

➔ Ob mednarodnem tednu ozaveščanja o tinitusu je Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije (ZDGNS) na svojem sedežu v Ljubljani v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje organizirala strokovni posvet o tinitusu. Posvet je povezal zdravstvene strokovnjake, uporabnike ter druge deležnike z namenom izmenjave znanj, izkušenj in dobrih praks na tem področju.

Tinitus kot »fantomski« zvok

Tinitus ali šumenje v ušesih (*latinsko tinnitus, tinnitus auris*) pomeni zaznavanje zvoka v odsotnosti zunanega zvočnega dražljaja. Najpogosteje se kaže

kot visokofrekvenčno zvonjenje, lahko pa tudi kot šumenje, piskanje, prasketanje ali pokanje. Doživljanje tinitusa je med posamezniki zelo različno – nekateri z njim živijo brez večjih težav, drugim pa lahko resno oteži vsakdanje delovanje, povzroča nespečnost, težave s koncentracijo in slabše slušno razumevanje.

Na posvetu je doc. dr. Nina Božanić Urbančič, specialistka otorinolaringologije na UKC Ljubljana, pojasnila, zakaj za tinitus ne obstaja preprosto zdravilo v obliki tablete: »Pri tinitusu ne gre za vnetje ali okužbo, niti za okvaro ene same strukture v ušesu. Gre za delovanje živčnega sistema in za

tako imenovani fantomski zvok, ki nastaja v možganih. Zato tinitusa ne moremo zdraviti z eno tableto, temveč z vplivanjem na odziv možganov nanj.« Dodala je, da je cilj sodobne obravnave tinitusa predvsem zmanjšati njegov vpliv na posameznikovo življenje in izboljšati sposobnost obvladovanja težav, ne pa »utišati zvok« za vsako ceno.

Vzroki in dejavniki tveganja

Tinitus se najpogosteje pojavi kot posledica akustične travme, med vzroki so lahko poškodbe glave, eksplozije, nihajne poškodbe vratu, vnetja ušes, sinuzitis in stres. Povzročijo ali poslabšajo ga lahko tudi ušesne operacije, splošna anestezija ter nekatera zdravila – tako ototoksična kot tudi druga, med njimi antidepresivi, antiepileptiki, antihipertenzivi, zaviralci adrenergičnih receptorjev beta, opioidi, antihistaminiki in kofein.

Tinitus se pojavlja tudi kot simptom določenih bolezni, kot so Menierova bolezen, vestibularni švanom, otoskleroza, multipla skleroza, Wilsonova bolezen in intrakranialna hipotenzija. Med dejavnike tveganja sodijo tudi kajenje,



NAJPOGOSTEJE SE TINITUS KAŽE KOT VISOKOFREKVENČNO ZVONJENJE, LAHKO PA TUDI KOT ŠUMENJE, PISKANJE, PRASKETANJE ALI POKANJE.



CILJ SODOBNE OBRAVNAVE TINITUSA JE PREDVSEM ZMANJŠATI NJEGOV VPLIV NA POSAMEZNIKOVO ŽIVLJENJE IN IZBOLJŠATI SPOSOBNOST OBVLADOVANJA TEŽAV.

povišan krvni tlak in sladkorna bolezen.

Tinitus – družbeni in zdravstveni izziv

Tinitus predstavlja pomemben javnozdravstveni izziv, saj prizadene približno 20 odstotkov prebivalstva, najpogosteje starejše, vendar se pojavlja tudi pri mlajših in pri gluhih osebah.

»Živimo v zelo hrupnem in hkrati stresnem okolju. Če temu dodamo še sodoben tempo življenja, je tinitus lahko hitro naš spremljevalec. Tinitus moramo razumeti – prizadeta oseba se ga mora naučiti obvladovati, družba mora zagotoviti ustrezne pogoje, zdravstveni sistem pa celostno in dostopno podporo,« je poudaril Matjaž Juhart, sekretar Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije.

Tinitus prizadene tudi gluhe osebe

Predsednik ZDGNS Gorazd Orešnik je povedal, da organizacija v svojih programih sistematično naslavlja tudi tinitus: »Na Zvezi društev gluhih in naglušnih Slovenije izvajamo pet programov za različne ciljne skupine – gluhe, naglušne in druge. Eden od teh programov je namenjen tudi tinitusu,

saj se s to težavo soočajo tudi gluhe osebe.«

Prof. dr. Saba Battelino, dr. med., specialistka otorinolaringologije na UKC Ljubljana, je na posvetu poudarila, da tinitus ni vezan zgolj na klasično slušno zaznavo: »Tinitus in tovrstna slušna zaznava se ne dogajata v senčnični skorji, torej tam, kjer običajno slišimo. Gre za povečano aktivnost v delih možganov, ki so povezani s čustvenim odzivanjem. Zato lahko tinitus zaznavajo tudi gluhe osebe. Tudi osebe, ki so rojene gluhe in ne poznajo zvoka v klasičnem smislu, opisujejo šumenje ali zvonjenje v glavi, kar je zanje prav

tako zelo moteče.«

ZDGNS že vrsto let opozarja na porast tinitusa in njegove posledice, zato je na Ministrstvo za zdravje podala pobudo, da bi 3. februar razglasili za dan tinitusa. Mednarodni teden ozaveščanja o tinitusu, ki je letos potekal od 2. do 8. februarja, pa je namenjen večji prepoznavnosti tinitusa, njegovemu preprečevanju ter krepitvi podpore za vse, ki se s to težavo soočajo.

Kam po pomoč

Ob pojavu piskanja ali šumenja v ušesih je prvi korak obisk osebnega zdravnika, ki pacienta po potrebi napoti na specialistični pregled pri otorinolaringologu. Na pregledu strokovnjaki ugotovijo vrsto tinitusa, izključijo resnejša obolenja ter ocenijo sluh. Glede na izvide nato svetujejo nadaljnje oblike pomoči, med drugim tudi kognitivno-vedenjsko terapijo in druge podpirne pristope, ki lahko pomembno izboljšajo kakovost življenja.

20 %

prebivalstva (približno) prizadene tinitus, najpogosteje starejše, vendar se pojavlja tudi pri mlajših in pri gluhih osebah.



TINITUS SE NAJPOGOSTEJE POJAVI KOT POSLEDICA AKUSTIČNE TRAVME.



Triinštirideseti tradicionalni slovenski teden boja proti raku je od 2. do 8. marca potekal pod geslom »14 pogumnih korakov za življenje brez rakov«. Aktivnosti tedna tradicionalno organizira Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana (OI Ljubljana), Ministrstvom za zdravje (MZ) in Državnim programom za obvladovanje raka (DPOR).

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana (OI Ljubljana), Zveza slovenskih društev za boj proti raku, Državni program za obvladovanje raka (DPOR)

Triinštirideseti slovenski teden boja proti raku: Posodobljen Evropski kodeks proti raku

➔ Osrednja tema letošnjega slovenskega tedna boja proti raku je **posodobljen Evropski kodeks proti raku**. Tokratna izdaja kodeksa, že peta po vrsti, temelji na najnovejših znanstvenih dokazih, ki so jih sistematično pregledali in ovrednotili vodilni evropski strokovnjaki. Kodeks vsebuje 14 jasnih, razumljivih in v praksi izvedljivih priporočil, namenjenih tako posameznikom kot tudi oblikovalcem politik in odločevalcem, z namenom pomagati ljudem pri sprejemanju informiranih odločitev za zmanjšanje tveganja za raka.

Zdravljenje ni dovolj, potrebna je preventiva

Direktorica OI Ljubljana, Zlata Štiblar Kisić, je izpostavila pomen sodelovanja različnih deležnikov pri upravljanju bremena raka: »Obravnava in zdravljenje, ki ga nudimo na Onkološkem inštitutu Ljubljana, je vrhunsko. A zavedamo se, da bremena raka zgolj z zdravljenjem ne moremo premagati. Potrebujemo korak pred tem – preventivo. Potrebujemo sodelovanje različnih deležnikov, tako medicinske stroke, odločevalcev, civilne družbe kot

vsakega posameznika v tej državi.« Pozvala je k ukrepanju: »Naša odgovornost je, da že danes govorimo o velikem pomenu preventive, a to za prihodnost zdravja v naši državi ni dovolj. To ni projekt enega tedna, to je dolgoročna odgovornost vseh nas. Posodobljen Evropski kodeks proti raku ni le seznam priporočil. Je vodilo k temu, da je zdrava izbira najboljša izbira. Na nas pa je, da temu sledimo. Vsak dan. Dosledno in odgovorno. Zato na tem mestu pozivam vsakega posameznika, da se zdrava izbira začne danes. Če lahko z majhnimi koraki preprečimo veliko trpljenja, potem nimamo izgovora, da jih ne naredimo.«

Prof. dr. Janja Ocvirk, strokovna direktorica OI Ljubljana, je ob tem dodala: »Približno 40 odstotkov rakov bi lahko preprečili z zdravimi odločitvami – ali kadimo, koliko se gibamo, kaj jemo in koliko alkohola popijemo. Gre za majhne korake, ki pa dolgoročno pomenijo življenje z rakom ali brez njega. Tako je odločitev na nas samih, mi sami imamo moč. Kar nam prenovljeni Evropski kodeks proti raku ponuja, je znanje, so usmeritve, kaj lahko vsak od nas naredi, da pomaga preprečiti

raka. Kot onkologinja si želim, da bi ta priporočila postala del vsakdanjih pogovorov, v šolah, družinskem okolju, širši civilni družbi, in da ne bi ostajala v krogu strokovnih razprav.«

Strokovnjaki poudarjajo, da je preventiva najuspešnejši pristop k obvladovanju bremena raka. Če bi vse evropske države dosegle najboljše ravni razširjenosti dejavnikov tveganja, bi to letno pomenilo 300.000 manj novih primerov raka, 300.000 preprečenih prezgodnjih smrti, nižje stroške zdravljenja in pomembne koristi za gospodarstvo ter kakovost življenja.

Breme raka

Rak ostaja eden največjih zdravstvenih, družbenih in ekonomskih izzivov sodobnega časa. V Evropski uniji letno za rakom na

19.000

novih primerov raka je bilo leta 2022 diagnosticiranih v Sloveniji; 6.000 ljudi je umrlo, število novih primerov pa se letno povečuje za okoli 2 %.

novo zboli skoraj 3 milijone ljudi, kar pomeni štiri osebe vsako minuto, bolezen pa povzroči tudi izjemno breme za zdravstvene sisteme in gospodarstvo. V Sloveniji je bilo leta 2022 na novo diagnosticiranih več kot 19.000 primerov raka, več kot 6.000 ljudi je umrlo, število novih primerov pa se letno povečuje za okoli 2 odstotka.

Peta izdaja Evropskega kodeksa proti raku

Peta izdaja Evropskega kodeksa proti raku je prvič dopolnjena tudi s konkretnimi priporočili za ukrepanje za odločevalce za vsako od 14 priporočil. Kodeks spodbuja odločevalce in oblikovalce politik, da med drugim vključijo preprečevanje raka v zdravstveno in preventivno politiko, naredijo zdravo izbiro najlažjo in najcenejšo, preventivne ukrepe zaščitijo pred

komercialnimi interesi, zmanjšajo socialne neenakosti v povezavi z zdravjem z vključevanjem ranljivih skupin ter vlagajo v spremljanje, evalvacijo in krepitev zmogljivosti. Priporočila temeljijo na že obstoječih evropskih direktivah, evropskih in drugih mednarodnih priporočilih in konvencijah ali nasvetih za sistematične ukrepe na sistemskem nivoju.

Vesna Marinko, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje, je ob tem poudarila: »Število novo odkritih rakov v Sloveniji bi se lahko skoraj prepolovilo, če bi maksimalno zmanjšali dejavnike tveganja v populaciji. Posodobljeni Evropski kodeks proti raku prinaša jasna, znanstveno utemeljena priporočila za zmanjševanje tveganja za nastanek raka in krepitev preventive. Kodeks spodbuja opustitev kajenja, izogibanje

alkoholu, zdravo prehrano in redno telesno dejavnost, zaščito pred UV-sevanjem, cepljenje proti HPV in hepatitisu B, udeležbo v presejalnih programih. Opisuje socialna in okoljska tveganja. Ministrstvo za zdravje bo še naprej podpiralo in izvajalo ukrepe, ki prebivalcem omogočajo lažje izbire. Posebno pozornost bomo namenjali širitvam sedanjih in uvajanju novih presejalnih programov, ki pomembno prispevajo k zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb in raka ter k boljšim izidom zdravljenja. Posebna skrb bo namenjena ranljivim skupinam in dostopu do preventivnih storitev v vseh regijah.« Marinko poziva vse prebivalce, da upoštevajo priporočila kodeksa in se aktivno vključujejo v preventivne programe, saj lahko z odgovornimi odločitvami pomembno prispevamo k boljšemu zdravju in kakovosti življenja.« Preprečevanje

Za več informacij obiščite

Evropski kodeks proti raku, 5. izdaja
14 nasvetov, kako lahko pomagata preprečiti raka

- Kajenje**
Ne kadite. Ne uporabljajte tobačnih izdelkov v nobeni obliki niti izdelkov za vejanje. Če kadite, bi morali nehati.
- Izpostavljenost tobačnemu dimu drugih kadičev**
Ohranajte svoj dom in avto brez tobačnega dima.
- Čezmerna telesna teža in debelost**
Ukrepi za preprečevanje ali obvladovanje čezmerno telesne teže in debelosti:
• omejite živila, ki imajo veliko kalorij, sladkorja, maščob in soli;
• omejite pijače z visoko vsebnostjo sladkorja; pijte večinoma vodo in nesladkane pijače;
• omejite uživanje močno predelanih živil.
- Telesna dejavnost**
Vsak dan bodite telesno dejavni. Omejite čas, ki ga preživite sede.
- Prehrana**
Kot glavni del svoje dnevne prehrane jejte polnozrnatne izdelke, zelenjavo, stročnice in sadje. Omejite uživanje rdečega mesa in se izogibajte predelanim mesnim izdelkom.
- Alkohol**
Izogibajte se alkoholnim pijačam.
- Dojenje**
Otroka dojite čim dlje.

- Izpostavljenost sončnim/UV žarkom**
Izogibajte se pretirani izpostavljenosti sončnim žarkom, na to še zlasti pazite pri otrocih. Uporabljajte zaščito pred soncem. Nikoli ne uporabljajte solarjev.
- Rakotvorni dejavniki na delovnem mestu**
Seznajte se z rakotvornimi dejavniki na delovnem mestu in od svojega delodajalca zahtevajte, naj vas zaščiti pred njimi. Vedno upoštevajte navodila za varnost in zdravje pri delu.
- Radon v zaprtih prostorih**
Seznajte se z ravni radona na svojem območju, in sicer tako, da pogledate lokalni zemljevid radona. Poiščite strokovno pomoč za merjenje ravni v svojem domu in jih po potrebi znižajte.
- Onesnaženost zraka**
Sprejmite ukrepe za zmanjšanje izpostavljenosti onesnaženosti zraka:
• namesto avtomobila uporabljajte javni prevoz, hodite ali kolesarite;
• za hojo, kolesarjenje ali vadbo izberite poti na območjih z manj prometa;
• ne kurite s snovmi, kot sta premog ali les, in tako svoj dom ohranite brez dima;
• podpirajte politike za izboljšanje kakovosti zraka.
- Rakotvorne okužbe**
• Deklica in dečke cepite proti virusu hepatitisa B in človeškemu papilomavirusu (HPV) v starosti, ki je priporočena v vaši državi.
• Sodelujte pri testiranju in zdravljenju virusov hepatitisa B in C, virusa človeške imunске pomanjkljivosti (HIV) ter bakterije *Helicobacter pylori*, kot je priporočeno v vaši državi.
- Hormonsko nadomestno zdravljenje**
Če se po temeljitem pogovoru z zdravstvenim delavcem odločite za hormonsko nadomestno zdravljenje (zaradi simptomov menopavze), omejite njegovo uporabo na čim krajše obdobje.
- Organizirani presejalni programi za odkrivanje raka**
Sodelujte pri organiziranih presejalnih programih za odkrivanje raka, kot je priporočeno v vaši državi, in sicer za:
• raka debelega črevesa in danke;
• raka dojke;
• raka materničnega vratu;
• pljučnega raka.



Prepared by organization: Inštitut za rak, Ministrstvo za zdravje RS in IARC

**POSODOBLJENI EVROPSKI KODEKS PROTI RAKU NI LE SEZNAM
PRIPOROČIL. JE VODILO K TEMU, DA JE ZDRAVA IZBIRA NAJBOLJŠA IZBIRA.**



**BREMENA RAKA ZGOLJ Z
ZDRAVLJENJEM NE MOREMO
PREMAGATI. POTREBUJEMO
KORAK PRED TEM –
PREVENTIVO.**

raka je po njenih besedah skupna odgovornost – države, zdravstvenega sistema, lokalnih skupnosti in vsakega posameznika.

Majhne stvari, velik vpliv

»Visok delež raka že znamo in zmremo preprečiti ali ga odkriti dovolj zgodaj. S staranjem prebivalstva se povečuje ogroženost z rakom, kar podpira potrebo po odločni preventivi, saj želimo ljudem pomagati pri tem, da ne bi zboleli za tistimi vrstami raka, ki jih je že možno preprečiti. Ljudje morajo vedeti, kako lahko sami zmanjšajo ogroženost zaradi raka, politični odločevalci pa morajo poznati ukrepe za zmanjšanje bremena raka v populaciji. In prav kodeks proti raku je orodje, ki združuje vsa trenutna, z dokazi podprta znanja o preventivi raka. Ni zagotovila, da bomo živeli brez raka, vendar lahko majhne stvari, ki jih počnemo v vsakdanjem življenju, močno vplivajo na naše zdravje in tveganje za nastanek raka,« je poudarila dr. Katja Jarm, dr. med., specialistka javnega zdravja.

Nova izdaja kodeksa posebej izpostavlja pomen opustitve kajenja in vseh tobačnih ter vejp izdelkov, izogibanja alkoholu, zdrave prehrane z omejitvijo močno predelanih živil, redne telesne dejavnosti, zaščite pred onesnaženim zrakom ter sodelovanja v organiziranih presejalnih programih, vključno z novim priporočilom za presejanje pljučnega raka.

DPOR: zdrava izbira mora postati najlažja izbira

»Rak je eden najpomembnejših zdravstvenih izzivov sodobnega časa, ki predstavlja izjemno veliko družbeno in ekonomsko breme; ob staranju prebivalstva in naraščanju stroškov zdravljenja bo v prihodnje breme še večje. Evropski kodeks proti raku je pomembno orodje tako za ozaveščanje posameznikov kot tudi za sistemske ukrepe. Odločevalci imajo odgovornost in nalogo, da zagotovijo okolje, v katerem je zdrava izbira najlažja izbira,« je poudarila dr. Sonja Tomšič, dr. med., specialistka javnega zdravja in nacionalna koordinatorica Državnega programa obvladovanja raka (DPOR). V DPOR si prizadevajo, da bi vsi sistemski ukrepi podpirali 14 priporočil kodeksa, Evropski kodeks proti raku pa bo še naprej vodilo in orodje za povezovanje celotne družbe v boju proti raku. »Pri obvladovanju raka bomo uspešni le, če bomo združili moči na mednarodni, nacionalni, lokalni in individualni ravni,« je še dodala dr. Sonja Tomšič.

Skupaj za manj raka

Vodja Državnega programa za presejanje raka materničnega vratu in predsednica Zveze slovenskih



**ŠTEVILO NOVO ODKRITIH
RAKOV V SLOVENIJI BI SE
LAHKO SKORAJ PREPOLOVILO,
ČE BI MAKSIMALNO
ZMANJŠALI DEJAVNIKE
TVEGANJA V POPULACIJI.**



**POSEBNO POZORNOST
BOMO NAMENJALI ŠIRITVAM
SEDANJIH IN UVAJANJU NOVIH
PRESEJALNIH PROGRAMOV,
KI POMEMBNO PRISPEVAJO
K ZGODNJEMU ODKRIVANJU
PREDRAKAVIH SPREMEMB
IN RAKA TER K BOLJŠIM
IZIDOM ZDRAVLJENJA,
JE NAPOVEDALA VESNA
MARINKO, GENERALNA
DIREKTORICA DIREKTORATA
ZA JAVNO ZDRAVJE NA
MINISTRSTVU ZA ZDRAVJE.**

društev za boj proti raku, doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., specialistka javnega zdravja, ki je kot ena izmed strokovnjakov sodelovala pri prenovi Evropskega kodeksa proti raku, je poudarila pomen sodelovanja civilne družbe pri krepitvi osveščanja in podpori posameznikom pri spremembah življenjskega sloga. »Evropski kodeks proti raku ni le dokument, temveč orodje, ki lahko ljudem pomaga živeti bolj zdravo in kakovostno.«

Ob 43. slovenskem tednu boja proti raku strokovnjaki zato pozivajo vse prebivalce, od posameznikov do odločevalcev, naj sprejmejo priporočila Evropskega kodeksa proti raku kot skupno zavezo za bolj zdravo prihodnost.

40 %

rakov bi lahko preprečili z zdravimi odločitvami.

MESEČNA AKCIJA MAREC



LEPOTA PRIHAJA OD ZNOTRAJ.



Kapsule za lase

Dražeji za lase,
kožo in nohte

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



NAJ NARAVA ZASIJE V VAS

Aktivne sestavine, brez konzervansov,
z mešanico rastlin v vsaki kapsuli.



TERRANOVA
SYNERGISTIC NUTRITION



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana **od 1. 3. do 31. 3. 2026** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah 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



Marec je mednarodni mesec ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke, enem najpogostejših rakov v Sloveniji in svetu. Kljub napredku v diagnostiki in zdravljenju ta bolezen ostaja pomemben javnozdravstveni izziv.

Besedilo: Združenje EuropaColon Slovenija, Onkološki inštitut Ljubljana

Mednarodni mesec ozaveščanja o raku debelega črevesa in danke

1.336

novih primerov raka debelega črevesa in danke je bilo leta 2022 diagnosticiranih v Sloveniji.

Po podatkih Registra raka Republike Slovenije, ki deluje na Onkološkem inštitutu Ljubljana, je bilo leta 2022 v Sloveniji diagnosticiranih 1.336 novih primerov raka debelega črevesa in danke, kar ga uvršča med najpogostejše rake tako pri moških kot pri ženskah.

V Sloveniji k zmanjševanju bremena bolezni pomembno prispeva nacionalni presejalni program Svít, ki deluje v okviru Nacionalnega inštituta za javno zdravje, in omogoča odkrivanje predrakavih sprememb in raka v zgodnji fazi. V presejalni program so vključeni moški in ženske med 50. in 74. letom starosti, ki imajo urejeno osnovno zdravstveno zavarovanje in so na presejanje vabljeni vsaki dve leti. V programu Svít je 65–70 % primerov raka odkritih dovolj zgodaj in onkološko zdravljenje ni potrebno.

Porast bolezni pri mlajših in zdravljenje

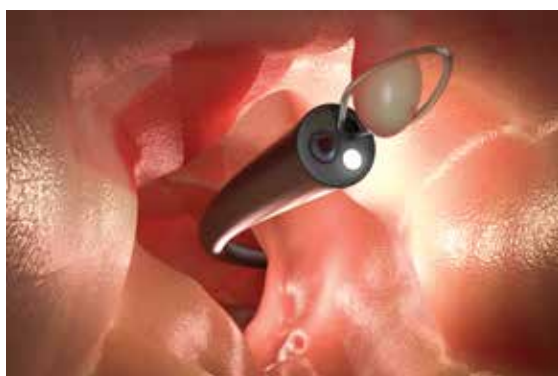
Zaskrbljujoče je, da stroka opaža trend

naraščanja raka debelega črevesa in danke pri mlajših odraslih. Po ocenah strokovnjakov približno osem odstotkov bolnikov v Sloveniji zboli pred 50. letom starosti, kar pomeni okoli sto novih primerov na leto.

Pri mlajših bolnikih je pot do diagnoze pogosto daljša. Simptomi so lahko neznačilni ali jih bolniki pripišejo stresu in vsakodnevnim obremenitvam. Posledično je bolezen pri več kot 60 odstotkih mlajših bolnikov ob diagnozi že v napredovali fazi, kar pomeni zahtevnejše zdravljenje in slabšo prognozo.

»Rak debelega črevesa in danke je bil dolgo razumljen predvsem kot bolezen starejših, vendar se ta slika spreminja. Vedno pogosteje se srečujemo z mlajšimi bolniki, zato moramo biti pozorni na simptome tudi pri tej populaciji. Če se pojavijo opozorilni znaki – kri v blatu, bolečine v trebuhu, nepojasnjeno hujšanje ali spremembe v odvajanju – je nujno, da čim prej opravimo ustrezne diagnostične preiskave, ne glede na starost posameznika,« opozarja prof. dr. Janja Ocvirk, strokovna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana.

Zdravljenje se je v zadnjih letih pomembno izboljšalo, zlasti na področju sistemskega zdravljenja, kot pravi prof. dr. Ocvirk. »Poleg kemoterapije in obsevanja so danes na voljo tudi tarčna zdravila, imunoterapija in zdravljenje, prilagojeno biološkim značilnostim tumorja. Veliko rakov lahko preprečimo z zdravim življenjskim slogom in pravočasnim obiskom zdravnika,



V SLOVENIJI K
ZMANJŠEVANJU
BREMENA
BOLEZNI
POMEMBNO
PRISPEVA
NACIONALNI
PRESEJALNI
PROGRAM SVIT.

najpomembnejše pa ostaja zgodnje odkrivanje bolezni v presejalnih programih, saj so možnosti za uspešno zdravljenje v zgodnjih stadijih bistveno boljše.«

Pomembna vloga ozaveščanja in primarne ravni

Ker so simptomi raka debelega črevesa in danke pogosto nespecifični, ima pomembno vlogo tudi ozaveščanje javnosti ter dobra in pravočasna prepoznava težav na primarni ravni zdravstvenega varstva. Pri tem je ključno, da posameznik pozna simptome in se ob prvih znakih obrne na svojega osebnega/ družinskega zdravnika.

Ne samo rak debelega črevesja in danke, ampak vsi raki močno vplivajo na kakovost življenja posameznika – na telesne funkcije, prehranske navade, samopodobo in psihološko počutje. Posebej zahtevna je situacija za mlajše bolnike, ki se z boleznijo srečajo v obdobju aktivnega poklicnega in družinskega življenja. Prav zato sta zgodnja prepoznavna simptomov in čim hitrejša diagnostika ključna izziva pri obravnavi bolnikov z rakom debelega črevesa in danke.

Simptomi, ki jih ne smemo spregledati

Najpogostejši opozorilni znaki raka debelega črevesa in danke:

- ▶ kri v blatu,
- ▶ dolgotrajne spremembe v odvajanju blata (driska ali zaprtje),
- ▶ bolečine ali krči v trebuhu,
- ▶ nepojasnjena izguba telesne teže,
- ▶ dolgotrajna utrujenost ali slabokrvnost.

Če kateri od simptomov traja več kot nekaj tednov, je pomembno, da se posameznik posvetuje z zdravnikom.

Poziv k preventivi in pozornosti na simptome

Onkološki inštitut Ljubljana ob mednarodnem mesecu ozaveščanja poudarja, da lahko veliko primerov raka debelega črevesa in danke preprečimo ali odkrijemo dovolj zgodaj s pozornostjo na spremembe v telesu ter sodelovanjem v presejalnem programu Svit. Ozaveščenost, pravočasno ukrepanje in dobro sodelovanje med bolniki, zdravstvenimi delavci in družbo kot celoto so ključni koraki k zmanjšanju bremena te bolezni.



STROKA OPAŽA TREND
NARAŠČANJA RAKA
DEBELEGA ČREVESJA
IN DANKE PRI MLAJŠIH
ODRASLIH.

Združenje EuropaColon Slovenija

Združenje EuropaColon Slovenija, združenje za boj proti raku debelega črevesa in danke, že 18 let deluje kot glas bolnikov z raki prebavil in njihovih svojcev ter si prizadeva za večjo ozaveščenost, pravočasno diagnostiko in boljšo celostno podporo bolnikom. Združenje bolnikom in njihovim svojcem nudi različne oblike podpore, med drugim podpirne skupine za bolnike z raki prebavil, individualno svetovanje ter informacije o zdravljenju in življenju z boleznijo.

»Naše združenje deluje v slovenskem prostoru z jasnim poslanstvom: bolnikom in njihovim svojcem omogočiti glas, podporo in informacije, hkrati pa krepiti prepoznavnost rakov prebavil v javnosti. Zgodnja prepoznavna in čimprejšnja diagnostika ostajata med ključnimi izzivi obravnave mladih bolnikov z rakom debelega črevesa in danke. Boljši rezultati bodo možni zgolj z usklajenim sodelovanjem ne le široke zdravstvene javnosti, temveč tudi drugih deležnikov, predvsem društev bolnikov in tudi medijev,« je prepričana Ivka Glas, predsednica Združenja EuropaColon Slovenija. Glas nadaljuje: »V EuropaColon Slovenija želimo nagovoriti širšo javnost in stroko, še zlasti pa zdravnike družinske medicine, ki prvi vidijo naše bolnike, da ob težavah, ki nakazujejo morebitno prisotnost raka v črevesju in danki, vselej pomislijo na možnost maligne bolezni tudi pri mladih ali celo zelo mladih ljudeh, tudi če je bolnik sicer zdrav in brez vidnih dejavnikov tveganja.«

8 %

bolnikov v Sloveniji zboli pred 50. letom starosti.

65–70 %

primerov raka je v preventivnem programu Svit odkritih dovolj zgodaj.



Ob svetovnem dnevu limfedema, ki ga obeležujemo 6. marca, Onkološki inštitut Ljubljana opozarja na pomen zgodnjega prepoznavanja in pravočasne ter celostne obravnave kronične bolezni limfnega sistema, ki zaradi vse boljšega preživetja onkoloških bolnikov postaja vse pogostejši spremljevalec zdravljenja raka. Z naraščajočo pojavnostjo raka in izboljšanimi možnostmi preživetja po diagnozi rak se povečuje število bolnikov s sekundarnim limfedemom – kroničnim stanjem, ki lahko pomembno vpliva na kakovost življenja.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana

Svetovni dan limfedema: pomen pravočasne in celostne obrnave

1.000

in več bolnikov z akutnim in kroničnim sekundarnim limfedemom so doslej obravnavali v ambulanti za limfedem na Ol.

➔ Limfedem je kronično otekanje, ki nastane zaradi motenega delovanja limfnega sistema, limfna tekočina pa se posledično kopiči v medceličnem prostoru. Bolezen povzroča otekanje področja telesa, omejeno gibljivost in ponavljajoče se okužbe ter pomembno vpliva na vsakodnevno življenje bolnikov.

Vzroki limfedema

Vzrokov za nastanek limfedema je več. Na Onkološkem inštitutu Ljubljana (Ol Ljubljana) obravnavajo predvsem sekundarni limfedem, ki se razvije kot posledica operativnega in/ali radioterapevtskega zdravljenja raka, lahko pa nastane tudi zaradi same bolezni ali celo kot njen prvi simptom. Najpogosteje se pojavi v prvem letu po začetku zdravljenja raka, možen pa je tudi kasnejši nastanek.

Ambulanta za limfedem

V Ambulanti za limfedem, ki na Ol Ljubljana deluje tretje leto, so doslej obravnavali že več kot 1.000 bolnikov z akutnim in kroničnim sekundarnim limfedemom. V tem času so vzpostavili klinično pot, ki omogoča pravočasno in celostno obravnavo. V ambulanti obravnavajo večinoma bolnike z limfedemom v začetni fazi, s čimer preprečujejo napredovanje bolezni in zmanjšujejo tveganje za zaplete, kot so kožne spremembe in okužbe.

Ambulanta deluje štiri dni v tednu, v njej sta vedno prisotni specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine ter limfterapevtka. Letno opravijo več kot 400 prvih pregledov, število obravnav pa narašča, saj gre za kronično stanje, ki zahteva spremljanje vse življenje. Bolnike po prvem pregledu vabijo na letne kontrolne preglede, kjer ocenijo stanje in prilagodijo nadaljnjo obravnavo. Pomemben poudarek obravnave je izobraževanje bolnikov in njihovih svojcev ob morebitnem poslabšanju stanja.

»Trenutno izvajamo konzervativno zdravljenje limfedema, prizadevamo pa si za uvedbo novih diagnostičnih metod, razvoj kirurškega zdravljenja ter za vzpostavitev

LIMFEDEM
JE KRONIČNO
OTEKANJE,
KI NASTANE
ZARADI
MOTENEGA
DELOVANJA
LIMFNEGA
SISTEMA.



mreže za obravnavo limfedema na primarnem zdravstvenem nivoju, saj si želimo poenotiti način obravnave limfedema in olajšati bolnikom dostopnost do zdravstvenih storitev, ko jih zares potrebujejo,« je povedala asist. Nataša Puzić Ravnjak, dr. med., vodja oddelka za fizikalno in rehabilitacijsko medicino na OI Ljubljana. Velik pomen pri obravnavi bolnikov z limfedemom dajejo izobraževanju o limfedemu in samopomoči, dekongestivni terapiji, doslednem nošenju kompresijskih oblačil, izvajanju ustreznih vaj ter skrbni negi kože.

Po ocenah je na svetu več kot 250 milijonov ljudi z limfedemom, zato OI Ljubljana ob svetovnem dnevu limfedema poudarja pomen celostne in pravočasne obravnave, stalnega spremljanja bolnikov ter nadaljnega razvoja strokovnih pristopov za izboljšanje kakovosti njihovega življenja.

Sodobne diagnostične metode

Onkološki inštitut Ljubljana želi pristopiti v mrežo centrov LE&RN (Network of Lymphatic Disease Centers of Excellence), mednarodno mrežo zdravstvenih centrov,

ki izpolnjujejo strokovne standarde za obravnavo limfnih bolezni, ki s strokovnim delom in raziskovanjem nenehno skrbijo za izboljšanje kakovosti življenja bolnikov z limfedemom in njihovih družin. Želja je tudi uvedba sodobnih diagnostičnih metod, kot so segmentna bioimpedanca, ICG-limfografija in visokoločljivostni ultrazvok. Te metode omogočajo natančnejšo in individualizirano obravnavo bolnikov ter predstavljajo pomemben korak k uvedbi kirurških tehnik zdravljenja, operativnega zdravljenja, kot sta limfovenska anastomoza in transfer bezgavk.

400

prvih pregledov letno opravijo v ambulanti za limfedem na OI.



**SEKUNDARNI
LIMFEDEM SE
LAHKO RAZVIJE
KOT POSLEDICA
OPERATIVNEGA IN/ALI
RADIOTERAPEVTSKEGA
ZDRAVLJENJA RAKA.**



PROIZVEDENO
V EU

VISOKA
KAKOVOST

BREZ
GLUTENA

sanol[®]
LAB



Izberite prehranska dopolnila Sanol LAB[®]

Na voljo v izbranih lekarnah in vseh prodajalnah Sanolabor.



www.sanol-lab.si



Svetovni dan ledvic je vsako leto na drugi četrtek v mesecu marcu; letos smo ga obeležili 12. marca, pod geslom: »Za počasnejše staranje poskrbite za svoje ledvice«. Delovanje ledvic in srčno-žilnega sistema je tesno povezano, so ob tej priložnosti poudarili strokovnjaki iz Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovenskega nefrološkega društva.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije, Slovensko nefrološko društvo

Svetovni dan ledvic:

Za počasnejše staranje poskrbite za svoje ledvice

➔ Kronična ledvična bolezen, ki jo ima po svetu več kot 788 milijonov ljudi, je po zadnjih podatkih deveti najpogostejši vzrok smrti, saj vsako leto povzroči skoraj 1,5 milijona smrti. Vendar je morda še pomembnejše dejstvo, da okvarjeno delovanje ledvic neposredno prispeva k srčnožilnim boleznim – odgovorno je za več kot 11 % vseh srčnožilnih smrti po svetu. To pomeni, da bolezen ledvic pogosto ni »samo« ledvična bolezen – je srčnožilni problem, ki ga prepogosto odkrijemo prepozno, je poudaril prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije.

Povezava s srčno-žilnimi boleznimi

Ledvice in srce delujeta kot



**OKVARJENO DELOVANJE
LEDVIC NEPOSREDNO
PRISPEVA K SRČNOŽILNIM
BOLEZNIM.**

partnerska organa, pojasnjuje prim. Cevc. Ko peša delovanje enega, se to pozna tudi na drugem. Bolniki s kronično ledvično boleznijo imajo večje tveganje za koronarno bolezen, možgansko kap, srčno popuščanje in nenadno smrt, kar je posledica tako skupnih dejavnikov tveganja – kot so sladkorna bolezen, hipertenzija in debelost – kot tudi neposrednih učinkov anemije, vnetja ter zadrževanja tekočine in uremičnih toksinov.

Dejavniki tveganja

Dejavniki tveganja za kronično ledvično bolezen so:

- ▶ sladkorna bolezen,
- ▶ arterijska hipertenzija,
- ▶ bolezen srca ali ožilja,
- ▶ debelost,
- ▶ prisotnost KLB ali končne odpovedi ledvic (KOL) v družini,
- ▶ ledvični kamni,
- ▶ povečana prostata,
- ▶ stanje po preboleli akutni okvari ledvic,
- ▶ avtoimunska oziroma sistemska bolezen,
- ▶ dedna ledvična bolezen,
- ▶ kajenje in socialno-ekonomska prikrajšanost.

V Sloveniji so srčnožilne bolezni še vedno vodilni vzrok smrti – predstavljajo kar 36 % vseh smrti in 15 % vseh prezgodnjih smrti. Ker so dejavniki tveganja za nastanek kronične ledvične bolezni – kot so visok krvni tlak, povišan holesterol, sladkorna bolezen in prekomerna telesna teža – v Sloveniji močno razširjeni, lahko upravičeno sklepamo, da je tudi breme kronične ledvične bolezni precejšnje, četudi te bolezni pogosto ne prepoznamo pravočasno. To potrjuje tudi raziskava, ki je pokazala, da ima kronično ledvično bolezen v ambulantni družinski medicine več kot 23 % obravnavanih, a v medicinski dokumentaciji je to zabeleženo le pri 13,4 % bolnikov. Gre torej za pogosto bolezen, ki se ji ne posveča dovolj pozornosti.

Diagnosticiranje

Zgodnje odkrivanje okvare ledvic je zato ključno – še posebej pri bolnikih s srčnim popuščanjem. Prisotnost

90 %

bolnikov s KLB se ne zaveda svoje bolezni.

11 %

vseh srčno-žilnih smrti po svetu povzroči okvarjeno delovanje ledvic.

ledvične bolezni pomembno poslabša prognozo srčnih bolnikov in omejuje možnosti zdravljenja, saj zahteva previdnejšo izbiro zdravil in stalno prilagajanje terapije. Zgodnja diagnostika – redno merjenje glomerulne filtracije in preverjanje albuminurije – nam omogoča, da bolezen zaznamo pravočasno, ko lahko njeno napredovanje učinkovito preprečimo ali vsaj upočasnimo.

Zdravljenje in preventiva

Danes imamo na voljo terapije, ki hkrati ščitijo ledvice in srce in dokazano zmanjšujejo srčnožilne dogodke in upočasnijo napredovanje kronične ledvične bolezni. Še bolje pa je, da nastanek teh bolezni preprečimo oziroma njihov nastanek zamaknemo čim dlje v prihodnost s tem, kar lahko storimo sami z obvladovanjem krvnega tlaka in sladkorja, zmanjševanjem telesne mase, gibanjem, zdravo prehrano, prenehanjem kajenja ter rednim spremljanjem izvidov. Vse to velja zlasti za tiste, pri katerih je tveganje višje.

Tako kot nedvoumno velja, da je vsak srčni utrip pomemben, velja enako tudi za ledvice, vsaka oslabitev delovanja ledvic je pomembna in jo moramo obravnavati z vso skrbnostjo. Če želimo zmanjšati breme srčnožilnih bolezni, moramo ledvice obravnavati kot enako pomembnega partnerja srca. Z zgodnjim odkrivanjem, ustreznim zdravljenjem in preventivo lahko rešimo veliko življenj, poudarja prim. Cevc.

Aktivno iskanje ledvičnih bolezni

»Ledvične bolezni predstavljajo velik javnozdravstveni problem, saj so zelo pogoste, obenem pa povzročajo zelo malo značilnih težav, zato jih pogosto pozno diagnosticiramo. Letos bomo v sodelovanju s timi v ambulantah družinskih zdravnikov predvidoma pričeli s programom aktivnega iskanja ledvičnih bolezni pri osebah, ki imajo dejavnike tveganja, torej stanja in bolezni, zaradi katerih je povečana verjetnost, da imajo težave z ledvicami,« je napovedal dr. Andrej Škoberne, dr. med, Slovensko nefrološko društvo, Klinični oddelek za nefrologijo, UKC Ljubljana. »Vse državljanke in državljane pozivamo, naj se udeležujejo vseh preventivnih zdravstvenih programov in testiranj, ki so v naši državi na voljo. To je najboljša možna investicija v zdravje

in aktivno ter srečno življenje v zreli in starejši dobi. Zavedati se moramo, da glavni problem kronične ledvične bolezni ni ledvična odpoved in potreba po dializi, saj to doleti zgolj približno 1 % ljudi s kronično ledvično boleznijo. Glavni problem je, da pri bolezni oz. okvari ledvic pride do pospešitve procesov staranja, zaradi česar imajo osebe z ledvičnimi boleznimi prej kronične bolezni, ki jih povezujemo s staranjem, kot so srčno popuščanje, srčni infarkt ali možganska kap, in imajo tudi krajšo pričakovano življenjsko dobo,« je še poudaril dr. Škoberne.

Presejanje preprečuje zaplete

Prof. dr. Marija Petek Šter, dr. med., specialistka družinske medicine, Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani, je pojasnila, da je narava kroničnih ledvičnih bolezni (KLB) tiha – kar 90 % bolnikov s KLB se ne zaveda svoje bolezni, dokler ta ne doseže pozne stopnje. V Sloveniji je velika razširjenost KLB, zajema 10 % odrasle populacije, kar je več kot pri sladkorni bolezni. »S presejanjem preprečujemo pomembne zaplete, na primer s preprečevanjem odpovedi ledvic in zmanjšanjem srčno-žilnega tveganja – KLB je močno povezana s povečanim tveganjem za srčni infarkt in možgansko kap. Presejanje je tudi stroškovno učinkovito, saj je zdravljenje v zgodnjih fazah bistveno cenejše in manj obremenjujoče za zdravstveni sistem kot nadomestno zdravljenje v končni fazi. KLB bistveno prispeva k slabši kakovosti življenja – kakovost življenja je slabša pri vseh stopnjah KLB, ne šele, ko bolnik pride na dializo, od katere je



GLAVNI PROBLEM KRONIČNE LEDVIČNE BOLEZNI NI LEDVIČNA ODPOVED IN POTREBA PO DIALIZI, SAJ TO DOLETI ZGOLJ PRIBLIŽNO 1 % LJUDI S KRONIČNO LEDVIČNO BOLEZNIJO. GLAVNI PROBLEM JE, DA PRI OKVARI LEDVIC PRIDE DO POSPEŠITVE PROCESOV STARANJA.



LETOS SE BO V AMBULANTAH DRUŽINSKIH ZDRAVNIKOV ZAČEL PROGRAM AKTIVNEGA ISKANJA LEDVIČNIH BOLEZNI PRI OSEBAH, KI IMAJO DEJAVNIKE TVEGANJA.

2.000

bolnikov v Sloveniji je odvisnih od dialize.

v Sloveniji odvisnih približno 2.000 bolnikov,« je razložila prof. dr. Petek Šter.

Zgodnje odkrivanje KLB je ključno za upočasnitev napredovanja bolezni. Presejanje se izvaja s preprostimi laboratorijskimi testi krvi (ocena glomerulne filtracije ali oGF) in seča (prisotnost beljakovin):

- ▶ določitev razmerja med U-albuminom in kreatininom v vzorcu urina (albuminurija je prisotna pri razmerju več kot 3g/mol),
- ▶ serumska koncentracija kreatinina (S-kreatinin) z oceno glomerulne filtracije (oGF po CKD EPI).

Presejanje bodo izvajali v ambulantah družinske medicine (zdravnik, referenčna sestra) pri osebah, ki so stare 40 let ali več in imajo vsaj enega od naslednjih dejavnikov tveganja:

- ▶ sladkorni bolniki (tip 1 in 2),
- ▶ bolniki s povišanim krvnim tlakom (arterijsko hipertenzijo),
- ▶ osebe s srčno-žilnimi boleznimi,
- ▶ osebe s ponavljajočimi se ledvičnimi kamni,

- ▶ osebe z debelostjo in
- ▶ osebe s KLB v družinski anamnezi.

Osnovni pristopi k zdravljenju vključujejo nadzor dejavnikov tveganja za razvoj KLB, kar dosežemo z nadzorom krvnega tlaka, krvnega sladkorja in maščob ter z zdravili, pri čemer večina bolnikov s KLB potrebuje zaviralce RAS-sistema in SGLT2-zaviralce. Osnova zdravljenja pa je zdrav življenjski slog.

Pomoč društev pri soočanju z boleznijo

»Ko človeku odpovedujejo ledvice, doživlja stisko in stresno spremembo življenja. Da se lažje sooči z novonastalo situacijo in si pridobi več informacij, je pomembno, da poišče pomoč v društvu ledvičnih bolnikov,« je poudarila Dragica Mlinšek, predsednica Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije (ZDLBS), ki je predstavila Zvezo in njeno delovanje. »ZDLBS je humanitarna, neprofitna in nepolitična organizacija, ki temelji na prostovoljnem delu članov. V

23 %

obrnjanih v ambulantni družinske medicine ima kronično ledvično bolezen, a v medicinski dokumentaciji je to zabeleženo le pri 13,4 % bolnikov.

zvezi povezujemo 11 regionalnih društev in imamo 1.300 članov – ledvičnih bolnikov, ki se zdravijo z dializo, bolnikov s presajeno ledvico in bolnikov z različnimi stopnjami KLB, svojci, zdravstveno osebje ter drugi, ki podpirajo to organizacijo. Nprekinjeno delujemo že 47 let, od leta 1989. Prizadevamo si seznaniti javnost o potrebah ledvičnih bolnikov in enakopravno sodelovati pri snovanju politik, ki zadevajo življenje tovrstnih bolnikov. Imamo svojo spletno stran www.zdlbs.si, za komunikacijo med bolniki pa izdajamo glasilo Ledvica, kjer so objavljene zgodbe bolnikov iz različnih dializnih centrov, novosti, aktivnosti in strokovna navodila. S preventivnimi presejalnimi programi ozaveščamo javnost o zgodnjem odkrivanju ledvičnih bolezni in pravočasnem zdravljenju. Sodelujemo z zvezami in društvi s podobno strukturo članstva doma in v tujini. Delujemo na izobraževalnem, psihosocialnem in športnem področju. S tem pa članom omogočimo pridobivanje znanja za spopadanje z boleznijo, socializacijo in izmenjavo izkušenj, kar vodi v pozitivnejše vzdušje in zavedanje, da kljub bolezni lahko živijo v mejah normale in se lahko vključijo v okolje.«



ZGODNJE ODKRIVANJE KLB JE KLJUČNO ZA UPOČASNITEV NAPREDOVANJA BOLEZNI.

Okužbe sečil se pri ženskah pojavljajo pogosteje kot pri moških. Glavni razlog je krajša sečnica, po kateri bakterije lažje dosežejo sečni mehur. Najpogostejši povzročitelj je bakterija *E. coli*, ki sicer običajno živi v črevesju. Ko zaide v sečnico, se lahko razmnoži v mehurju in povzroči vnetje.

Besedilo: mag. Urša Strlekar, mag. farm.



Ko mehur opozarja: znaki vnetja, ki jih velja poznati

➔ Čeprav je vnetje mehurja pogosto blago, je zelo pomembno, da ga prepoznamo in zdravimo pravočasno. Tako preprečimo, da bi se okužba razširila proti ledvicam in povzročila resnejše zaplete.

Kaj poveča tveganje za okužbo?

Na dovzetnost za vnetje sečil vpliva več dejavnikov.

Tveganje se lahko poveča:

- ▶ ob upadu estrogena v menopavzi,
- ▶ pri starejših ženskah zaradi redkejšega uriniranja,
- ▶ pri spolnih odnosih,
- ▶ zaradi zmanjšanega mišičnega tonusa trebušnih organov,
- ▶ ob oslABLjeni imunski obrambi.

Vonj, barva in motnost urina – pomembni znaki vnetja

Najpogostejši znak vnetja je pekoč občutek ali nelagodje med uriniranjem. Pogosto se pojavi tudi občutek pritiska v spodnjem delu trebuha ter bolečina nad sramno kostjo. Urin je lahko moten, temnejši ali izrazitejšega vonja. Pri nekaterih ženskah se pojavijo tudi krči v mehurju, ki so najbolj izraziti ob koncu uriniranja. Pri starejših je okužba lahko prisotna brez izrazitih simptomov, zato se lahko pojavi nenadna inkontinenca oziroma nehoteno uhajanje urina.

Kaj lahko naredimo sami?

V prvih dneh je priporočljivo povečati vnos tekočine, če vam zdravnik ni svetoval omejitve. S tem spodbudimo

izločanje bakterij iz sečil. Pomembno je tudi, da mehur vedno izpraznimo do konca ter skrbimo za redno in pravilno intimno higieno. Priporočljivo je nositi bombažno spodnje perilo ter se izogibati tesnim in nezračnim oblačilom. Pri občutku nelagodja ali krčih lahko pomaga toplota, na primer termofor, ki sprosti napetost in pomiri razdražen mehur.

Za hitrejše izločanje bakterij in odstranjevanje izvora vnetja lahko uporabimo preverjene pripravke za samozdravljenje vnetega mehurja. Na voljo so v lekarnah in nekaterih specializiranih prodajalnah. Mednje sodijo zdravila za mehur, lekarniški čaji za spiranje mehurja ter namenski medicinski pripomočki za podporo delovanju sečil.

Zakaj je pomembno izbrati preverjen izdelek

Pri izdelkih z oznako *zdravilo* skrbno preverjajo kakovost vhodnih rastlin in končnih pripravkov. Posebna pozornost je namenjena morebitnim nečistočam, kot so mikroorganizmi, ostanki pesticidov in težke kovine. V zadnjih letih se dodatno nadzoruje tudi prisotnost nekaterih naravno prisotnih snovi, ki so lahko ob dolgotrajni izpostavljenosti škodljive za jetra ali zdravje na splošno. S tem se zagotavlja varna in primerna uporaba rastlinskih zdravil. Oznaka *zdravilo* torej pomeni strogo preverjeno kakovost, varnost in nadzor – česar nimajo vsi rastlinski izdelki.

Naravne zaveznice zdravja sečil

Za podporo zdravju sečil si lahko pomagamo z različnimi rastlinami. Najpogosteje se uporabljajo brusnice, navadni gladež, zlata rozga, preslica in kopriva. Najdemo jih v čajih ali zeliščnih pripravkih v obliki tablet, namenjenih podpori sečil. Rastline se pogosto uporabljajo v kombinacijah, saj se njihovi učinki dopolnjujejo.

Manj poznana rastlina: skrivnostni protiadhezivni učinek

Med manj znanimi rastlinami je *ortosifon* oziroma *javanski čaj*. Poleg spodbujanja izločanja urina zmanjšuje tudi možnost preživetja bakterij v sečnem mehurju. Najnovejše raziskave so pokazale, da *ortosifon* pomaga preprečiti, da bi se bakterije, ki so pogosto krive za vnetja, oprijele sten sečil.

Zaradi posebnega protiadhezivnega učinka in povečanega izpiranja deluje na vnetje bolj celovito kot D-manoza ali brusnice. Prav zato se pogosto dodaja v mešanice za podporo pri vnetju mehurja.

Kdaj je čas za obisk zdravnika?

Samozdravljenje lahko traja nekaj dni. Če pa se pojavijo vročina, mrzlica, bolečine v ledvenem predelu, slabost, bruhanje ali driska, ne odlašajte z obiskom zdravnika. To so lahko znaki, da se je okužba razširila na ledvice, kar zahteva takojšnjo strokovno obravnavo.



V Mali dvorani Državnega zbora je 4. marca 2026 potekal strokovni posvet ob mednarodnem dnevu osveščanja o HPV, na katerem so slovenski strokovnjaki podali enotno sporočilo: s cepljenjem lahko v Sloveniji izkoreninimo več vrst raka.

Besedilo: Europa Donna Slovenija, Zveza slovenskih društev za boj proti raku

Mednarodni dan osveščanja o HPV: »Da ne bodo rekli, da jim ni nihče povedal«

➔ Posvet ob mednarodnem dnevu osveščanja o človeškem papilomavirusu (HPV) je bil namenjen zdravstvenim strokovnjakom, odločevalcem in širši javnosti. Namen posveta z naslovom »Da ne bodo rekli, da jim ni nihče povedal« je bil okrepiti osveščenost o HPV, ki povzroča kar šest vrst rakov – raka materničnega vratu, nožnice in zunanjega spolovila pri ženskah, raka penisa pri moških ter raka zadnjika in ustnega dela žrela pri obeh spolih. »V Sloveniji imamo izjemen privilegij – brezplačno cepljenje proti HPV je zdaj na voljo vsem, do dopolnjenega 26. leta starosti. Vsak necepljen mladostnik je zamujena priložnost za svet brez

raka,« je izpostavila prim. doc. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., spec. epidemiologije z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Strokovnjaki na posvetu

Dogodek sta skupaj pripravila Združenje Europa Donna Slovenija in Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Zbrane sta na začetku nagovorili predsednica Državnega zbora mag. Urška Klakočar Zupančič in predsednica Odbora za zdravstvo Tamara Kozlovič. Na posvetu so sodelovali številni strokovnjaki: prim. Jasna Čuk Rupnik, dr. med., spec. pediatrije, doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., spec. javnega zdravja, Zveza slovenskih društev za boj proti raku, doc. dr. Nina Jančar, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, Klinični oddelek za reprodukcijo, Ginekološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana, Urška Kogovšek, dr. med., spec. splošne kirurgije in koloproktologije, F.E.B.S., KO za abdominalno kirurgijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana, prof. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., spec. družinske medicine, Združenje zdravnikov družinske medicine Slovenije, izr. prof. dr. Robert Šifrer, dr. med., spec. otorinolaringologije, Univerzitetni klinični center Ljubljana, prim. doc. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., spec. epidemiologije, Nacionalni

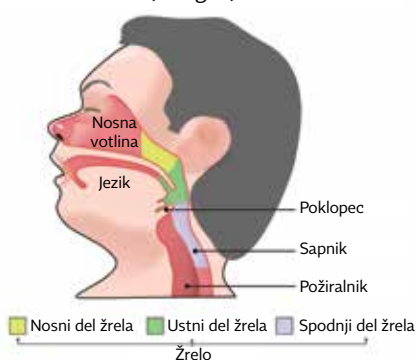
inštitut za javno zdravje, in dr. Tanja Španić, dr. vet. med., izvršna direktorica Združenja Europa Donna Slovenija.

Zaupanje v sistem

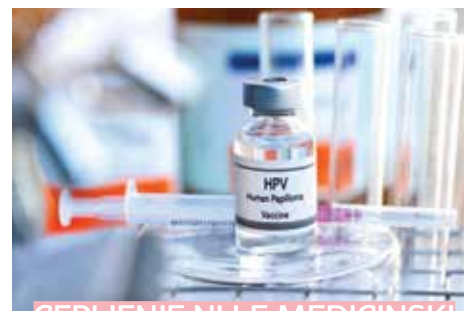
Strokovnjaki so bili enotni, da cepljenje ni le medicinski poseg, temveč dejanje zaupanja v znanost in zdravstveni sistem. »To delo je dolgotrajno in nič ni samoumevno. Najboljši ambasadorji za cepljenje so prav tisti, ki so sami izkusili težko diagnozo raka,« je dejala dr. Tanja Španić, izvršna direktorica Združenja Europa Donna Slovenija. Dr. Španić in doc. dr. Urška Ivanuš iz Zveze društev za boj proti raku sta izpostavili ključno vlogo društev pri osveščanju tistih, ki v zdravstvenem sistemu ne dobijo pravočasnih in dovolj jasnih informacij.

RAK GLAVE IN VRATU

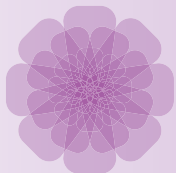
(Rak grla)



»V ZADNJIH LETIH OPAŽAMO PORAST RAKOV GLAVE IN VRATU, KI JIH POVZROČA HPV.«

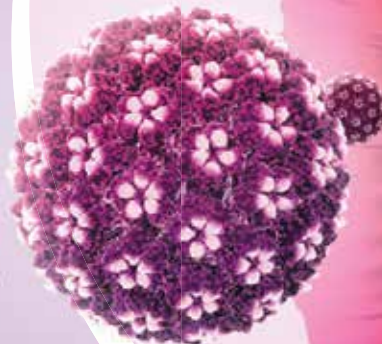
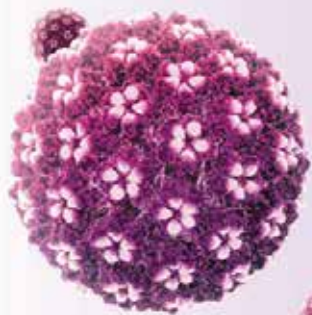


CEPLJENJE NI LE MEDICINSKI POSEG, TEMVEČ DEJANJE ZAUPANJA V ZNANOST IN ZDRAVSTVENI SISTEM.



PAPILOCARE®

Vaginalni gel



PRVI MEDICINSKI PRIPOMOČEK ZA PREPREČEVANJE IN PODPORNO ZDRAVLJENJE S HPV-POVEZANIH LEZIJ MATERNIČNEGA VRATU

SESTAVINE NARAVNEGA IZVORA. NE VSEBUJE HORMONOV.

Gel za preprečevanje in podporno zdravljenje lezij, ki nastanejo kot posledica okužbe s HPV:

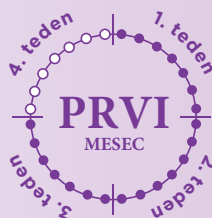
- Zmanjšuje tveganje za nastanek lezij, povzročenih s HPV.
- Podporno zdravi lezije materničnega vratu.
- Ponovno vzpostavi zdravo ravnovesje vaginalne mikroflore.
- Izboljša vaginalno zdravje.



Enoodmerne
kanile

Navodila za uporabo:

Vstavite enoodmerno kanilo v vagino, po možnosti pred spanjem. Z uporabo začnite po zaključku menstruacije.



Prvi mesec:

- Vsak dan, 21 zaporednih dni.
- Premor v času menstruacije.



Od drugega do šestega meseca:

- Vsak drugi dan.
- Premor v času menstruacije.

10–20 let lahko mine od prve okužbe s HPV do razvoja raka.

Prim. doc. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., je opozorila, da so razlogi za necepljenost različni in večplastni. Poleg neposrednih nasprotnikov cepljenja obstaja velika skupina zaskrbljenih staršev, ki zaradi pomanjkanja verodostojnih informacij o stranskih učinkih odlašajo z odločitvijo. Poudarila je, da je do 15. leta za cepljenje potrebna privolitev staršev, po tej starosti pa mladostniki o svojem zdravju odločajo samostojno.

Od okužbe do razvoja raka

Od prve okužbe s HPV do razvoja raka lahko mine tudi 10 do 20 let. Prav zato je ključno, da si zdravstveni delavci vzamejo čas za paciente, jih seznanijo z dejstvi in pomirijo nepotrebne skrbi. Cilj je skupen in usklajen pristop, da šole in zdravstvo sodelujejo pri podajanju informacij brez moraliziranja. Uspeh preventive je odvisen od podpore ravnateljev in učiteljev ter odprtega pogovora o zdravju in spolnosti znotraj družine. Dr. Robert Šifrer je opozoril na kritično nevednost glede povezave med HPV in rakom grla. Poudaril je, da je cepljenje smiselno in pomembno, tudi če je oseba že bila v stiku z virusom ali celo zbolela. »V zadnjih letih opažamo porast rakov glave in vratu, ki jih povzroča HPV. Cepljenje je najučinkovitejši način, da to ustavimo,« je poudaril dr. Šifrer.

Komunikacija se začne v družini

Sogovorniki so posvet sklenili s sporočilom, da se komunikacija o zdravju in zaščiti ne začne v šoli ali ambulanti, temveč v družini. Odprt pogovor o spolnosti in odgovornosti je temelj, na katerem mladi gradijo zaupanje v preventivne ukrepe. HPV ne izbira, mi pa lahko. Izberimo zaščito na podlagi pravih informacij. Zaključna misel posveta je jasna: okužba s HPV doleti večino ljudi. Čeprav virusa ne moremo nadzorovati, imamo v Sloveniji na voljo vrhunska orodja – cepljenje in presejalne programe – s katerimi lahko te bolezni izkoreninimo.



KOMUNIKACIJA O ZDRAVJU IN ZAŠČITI SE NE ZAČNE V ŠOLI ALI AMBULANTI, TEMVEČ V DRUŽINI.



Ali vašega dojenčka mučijo kolike?

Vsi dojenčki jokajo – tako sporočajo svoje potrebe, na primer ko so lačni, mokri ali utrujeni. Kako veste, ali je jok vašega dojenčka normalen ali pa ga mučijo nadležne kolike? Kaj sploh so kolike, zakaj nastanejo, kako jih ublažiti in kaj storiti, ko ste zaradi nenehnega joka svojega otroka pod hudim pritiskom tudi vi sami?

Besedilo: Monika Hvala

➔ Nič nenavadnega ni, če vaš dojenček veliko joka. V prvih treh mesecih življenja lahko dojenčki jokajo do dve uri na dan. Če je zdrav in dobro prehranjen, a joka več kot tri ure na dan, več kot tri dni na teden in več kot tri tedne, je verjetno, da ga mučijo kolike.

Kolike se začnejo predvidoma pri starosti okoli dveh tednov, če je vaš dojenček polno donošen. Skoraj vedno izginejo same od sebe po treh ali štirih mesecih. Otrokov spol in način hranjenja (dojenje ali hranjenje po steklenički) naj ne bi imela bistvenega vpliva na kolike.

Kaj povzroča kolike

Natančen vzrok za pojav kolik ni znan, zato niti ni jasnega načina, kako dojenčku v stiski pomagati. Po nekaterih teorijah nastanek kolik lahko povzročajo: rast prebavnega sistema s pogostim krčenjem mišic, vetrovi, hormoni, ki povzročajo bolečine v trebuhu ali slabo razpoloženje, preobčutljivost na svetlobo, zvok in druge dražljaje ali prekomerna stimulacija, razdražljivost, še ne razvit živčni sistem.

Znaki – kako prepoznamo kolike

Če ima vaš otrok kolike, je bolj verjetno, da:

- ▶ joka na videz brez razloga – tudi takrat, ko ni lačen in ne potrebuje menjave pleničke,
- ▶ začne jokati zvečer ali joka vsak dan ob istem času,
- ▶ joka po tri ali več ur na dan, več kot tri dni na teden, najmanj tri tedne,
- ▶ proizvaja zvoke, ki so bolj intenzivni kot običajno – bolj podobni kričanju z visokim glasom kot joku,
- ▶ se ne pomiri niti takrat, ko ga nahranite ali zibate.

Vaš dojenček lahko tudi:

- ▶ stiska pesti,
- ▶ zviija roke in noge proti trebuhu,
- ▶ ima napihnjen trebuh,
- ▶ ima rdeč oz. zardel obraz, ko joka,
- ▶ spušča pline, medtem ko joče, pogosto zato, ker je pogoltnil zrak,
- ▶ zateguje trebušne mišice.

Postavljanje diagnoze

Veliko je primerov, ki se lahko zdijo kot kolike, vendar niso. Dojenček je lahko bolj siten in več joka tudi zaradi drugih zdravstvenih težav, kot so:

- ▶ okužba,
- ▶ refluks kisline ali želodčne težave,
- ▶ alergije na hrano ali preobčutljivost na nekaj, kar ste zaužili (če dojite),
- ▶ pritisk ali vnetje možganov in živčnega sistema,
- ▶ težave z očmi kot praska ali povečan pritisk,
- ▶ nepravilen srčni utrip,
- ▶ bolečine zaradi boleznih ali poškodbe kosti, mišic ali prstov,
- ▶ lakota ali slabotnost,
- ▶ neugodje (če je dojenčku prevroče ali premrzlo).

Če ste zaskrbljeni zaradi vztrajnega joka svojega otroka, ga peljite k zdravniku – predvsem takrat, ko ima dojenček tudi druge simptome, kot so vročina, izpuščaji, bruhanje ali driska. Zdravnik lahko izključi ali prepozna morebitne druge zdravstvene težave in morda prepozna kolike po nekaterih simptomih. Pri tem pa mu lahko pomagate. Nekaj dni si zapisujte:

- ▶ kdaj in kako dolgo dojenček joka,

- ▶ kako je slišati njegov jok (je kričeč ali glasnejši kot običajno),
- ▶ kaj se vam zdi, da naredi dojenčka sitnega,
- ▶ kaj, če sploh kaj, deluje tako, da otroka pomiri,
- ▶ kako pogosto in kaj vaš otrok je,
- ▶ kdaj vaš dojenček »kaka« in kako je videti njegovo blato (ga je veliko ali malo, je mehko ali trdo).

Kdaj k zdravniku

Če vaš otrok ne pridobiva teže ali jo celo izgublja, ima morda kakšne druge zdravstvene težave. Obisk zdravnika je nujen, če:

- ▶ dojenčka nikakor ni mogoče pomiriti, niti za nekaj minut,
- ▶ dojenček mleka ne sesa močno,
- ▶ mu ni všeč, da ga držite oz. se ga dotikate,
- ▶ čudno joka ali zveni, kot da je v bolečinah,
- ▶ ima drisko ali kri v blatu,
- ▶ težko diha,
- ▶ je manj pozoren ali pa bolj zaspan kot običajno,
- ▶ je manj kot običajno,

- ▶ ima vročino 38 stopinj Celzija ali več,
- ▶ bruha,
- ▶ je bolan ali poškodovan,
- ▶ ima manj mokre plenicke kot običajno.

Če ste »na koncu z živci«

Zdravnik vam lahko z nasveti pomaga ublažiti kolike, kar vam bo tudi pomagalo zmanjšati lastni stres. Če ste »na koncu z živci«, se spomnite, da so kolike pogost pojav pri dojenčkih in da ne bodo trajale večno. Povsem v redu je, da takrat za nekaj minut odložite otroka v njegovo posteljico in zapustite sobo, da se najprej sami zberete in pomirite.



**KOLIKE SKORAJ VEDNO
IZGINEJO SAME OD SEBE PO
TREH ALI ŠTIRIH MESECIH.**

Pomoč: 10 nasvetov za ublažitev dojenčkovega joka

- 1. Začnite z osnovami:** nahranite dojenčka, zamenjajte pleničko, poskrbite, da mu ni preveč toplo ali hladno.
- 2. Menjajte položaje in zibajte otroka:** držite dojenčka na podlakti, da je obrnjen z obrazom navzdol. Pritisk na trebušček mu pomaga sprostiti neprijetne vetrove.
- 3. Premikajte se:** peljite otroka na sprehod v vozičku, zibajte ga v otroškem stolčku.
- 4. Pazite na prehrano (če dojite):** zmanjšajte uživanje mleka, začinjene hrane, agrumov in kofeina.
- 5. Uporablajte pomirjujoče zvoke:** malo belega hrupa dojenčka spominja na bivanje v maternici. Uporabite sesalnik, ventilator ali stroj za pomivanje posode v dojenčkovi bližini, zapojte mu ali glasno šepetajte neposredno v njegovo uho (šššššš), da vas bo slišal kljub joku.
- 6. Masirajte otroka:** moč dotika lahko dela čudeže. Pri otroku, ki ima težave z vetrovi, za olajšanje pritiska masirajte trebuh v smeri urinega kazalca ali z njegovimi nogami vozite kolo.
- 7. Podrite kupček:** jokajoč dojenček lahko pogoltno veliko zraka, zaradi česar se pojavijo vetrovi in njegov trebuh postane napihnjen. Dojenčka z njegovo glavo čez vašo ramo ali z obrazom navzdol v naročju nežno trepljajte po hrbtu.
- 8. Tesno ga zavijte:** dovolj tesno ga zavijte v odejico, da ne bo mogel premikati rok in nog; tako se bo počutil varnega kot v maternici, to pa ga bo pomirilo.
- 9. Uporabite dudo:** dojenčki imajo močen sesalni nagon, zato jih dudu lahko pomiri.
- 10. Vzemite si odmor:** pri varovanju otroka se izmenjujte s partnerjem ali drugim družinskim članom.



Teden možganov je mednarodna akcija ozaveščanja o možganih, pri kateri sodelujejo različne organizacije po svetu in se vsako leto odvija v tretjem tednu marca. Letošnja tema Tedna možganov, ki v Sloveniji poteka pod okriljem društva Sinapsa, naslavlja strahove, ki se pojavljajo v družbi. Paradoks sodobnega strahu je, da živimo varneje kot večina generacij pred nami, a se počutimo bolj ogrožene kot kdaj koli prej.

Besedilo: Ela Fleischman in Maja Leva, vodji organizacijske skupine Tedna možganov 2026

TEDEN MOŽGANOV 2026

(Neu)strašno: strahovi sodobnega sveta

➔ Današnji svet zaznamuje kaos. Nevihta informacij, čustev, dela – vedno več se zahteva od nas in enostavno se je izgubiti v obveznostih. Nevihta prinaša tudi negotovost – kaj se bo spremenilo, kako bo dogajanje v okolici vplivalo na nas. V skoraj vsakem izmed nas se prebujata osnovno čustvo, ki nam je v preteklosti zagotavljalo varnost. Mehanizem, ki v nas zaganja boj ali beg in nas silil v miselno razreševanje akutnih problemov. To je izkusil vsak ... Vendar kdaj smo si nazadnje priznali, da nas je nečesa strah?

Kaj se dogaja v telesu, ko nas je strah?

Naši možgani so evolucijsko pripravljene na stresne situacije. Odziv na strah je hierarhično



NAŠI STRAHOVI SO DANES TIŠJI, RAZPRŠENI IN STALNO PRISOTNI.

razdeljen in poteka po elementarni poti avtomatično, brez zavestne kognitivne presoje situacije, v kateri smo se znašli. Zaznavo dražljajev relejna jedra talamusa hitro in počasi razširijo naprej v globlje strukture. Hitra pot omogoča takojšnjo reakcijo. Preko amigdale v hipotalamus prihajajo informacije o grožnji. Ta orkestrira hormonski odziv in aktivira avtonomno živčevje. Dvigne se srčna frekvenca, sproščajo se stresni hormon in mišice so pripravljene, da v trenutku zagotovijo reakcijo na grozečo nevarnost. Počasna pot je temelj presoje. Talamus pošilja signale v senzorično skorjo, ki procesira dražljaje, ki jih prejemajo naša čutila. Kar vidimo, čutimo, slišimo in vohamo, se prenese v asociacijsko skorjo, ki iz neznane grožnje sestavi celoto. Nas opomni na to, ali smo se v podobni situaciji že znašli, ter kako lahko uporabimo izkušnje in spomin za čim bolj učinkovito razrešitev problema.

Sistem je enostaven in učinkovit, kadar je grožnja fizična. Vendar se stvari nekoliko zapletejo, ko ta sistem znova in znova aktivirajo situacije, ki same po sebi niso grozeče. Strah ni več hipen odziv na nevarnost, ampak dolgotrajno stanje, ki se tiho

in počasi vedno bolj zgrinja nad misli. Postaja del vsakdana, normaliziran in racionaliziran. (Pre)pogosto celo zanikan.

Današnji strahovi

Dandanes se ne bojimo več teme v gozdu ali krika plenilca. Naši strahovi so tišji, razpršeni in stalno prisotni. So strah pred tem, da bomo izpadli nepomembni, zamenljivi ali nevidni. Strah, da nismo dovolj hitri za svet, ki se nikoli ne ustavi, in hkrati ne dovolj mirni, da bi v njem zares živeli. Podnebne spremembe, gospodarska negotovost, razpad zaupanja v institucije in besede ustvarjajo občutek, da tla pod nogami niso več trdna. Strahove celo nosimo s seboj v žepih, kjer nas od novic loči le nekaj drsljajev po hladnem steklu naprave, ki nas vedno bolj nadzoruje.

Teden možganov 2026

Teden možganov želi letos poudariti, da je strah del nas in se ga ni treba sramovati. Je dokaz, da nam je mar. Strahu ne želimo izkoreniniti, temveč ga približati in s tem ustvariti pogum, da v nov svet vstopamo neustrašno.

Teden možganov v nizu predavanj, delavnic in umetniških del celostno obravnava vpliv čustev in okolice



**VELIK IZZIV PREDVSEM
ZA MLAJŠE GENERACIJE
PREDSTAVLJA TUDI
IZGUBLJANJE ČASA NA
SPLETU IN DRUŽBENIH
OMREŽJIH, KI POSTOPNO
NADOMEŠČAJO RESNIČNOST
IN PRISTEN ČLOVEŠKI STIK.**

na naše delovanje. Prva predavanja so namenjena predstavitvi, kako strah vpliva na naše odzivanje in razvoj. Dotaknemo se fiziološkega vpliva vztrajnega stresa na mišljenje ter načina, kako se evolucionjski mehanizmi prepletajo z našimi strategijami spopadanja s stresnimi in travmatskimi dogodki. Ti procesi vplivajo tako na telo kot na duševnost in socialne veščine.

Drugi sklop predavanj je namenjen bolj usmerjeni obravnavi dejavnikov, ki so značilni za današnjo tehnološko usmerjeno družbo. Za posameznike je pomembno, da se zavedamo nevarnosti na spletu in poznamo strategije, s katerimi se lahko izognemo prevaram. Pomembna tema je tudi umetna inteligenca, ki prevzema vedno več nalog in na katero se mnogi zanašamo pri vsakodnevnih opravilih. Pomembno je, da to orodje uporabljamo preudarno in z zdravo presojo, da nam ostane v pomoč in ne prevzame vloge mišljenja. Velik izziv predvsem za mlajše generacije predstavlja tudi izgubljanje časa na spletu in družbenih omrežjih, ki postopno nadomeščajo resničnost in pristen človeški stik. Hkrati so ta omrežja prostor za širjenje novic, pri katerih pogosto težko presodimo, ali vsebujejo preverjene informacije ali miselne konstrukte, namenjene

manipulaciji v korist osebnih interesov, korporacij, oglaševanja ali politike. Predavanja naslavlajo te izzive s poudarkom na izobraževanju o orodjih in trenutnem stanju digitalnega okolja. Čeprav je na spletu veliko prevar, trikov in iluzij, je digitalizacija postala del vsakdanjega življenja. Naša odgovornost je, da se v tem prostoru znajdemo, ne pa da se mu prepustimo ali se mu izogibamo.

Slovenski dan možganov

Sreda tretjega tedna v marcu je slovenski dan možganov. Ta dan je namenjen predstavitvi raziskovalnega dela na področju nevroznčnosti in nevrologije. Slovenski raziskovalci predstavijo različne tematike. Med njimi so doživljanje anksioznosti pri posameznikih z avtizmom, razumevanje kodiranja informacij v vidnih poteh žuželk, možnosti uporabe tehnologije CRISPR Cas pri nevrodegenerativnih boleznih, uporaba ketamina kot antidepresiva zaradi njegovega delovanja na astrocite ter uporaba organoidov kot alternative živalskim modelom pri raziskovanju človeških možganov in možganskega raka. Predstavitve prihajajo neposredno od raziskovalcev, ki na svojih področjih razvijajo nove pristope in spoznanja.

Psihološki vidiki strahu

Zadnji dan predavanj je namenjen predvsem psihološkemu vidiku strahu. To čustvo pogosto spremljajo slabo počutje, razdražljivost, zmedenost in splošna prestrašenost.



**TEHNIKE SPROŠČANJA NAM
POMAGAJO V TRENUTKIH,
KO SE ZDI, DA JE VSEGA
PREVEČ.**



**KRATEK SPREHOD, POGOVOR
Z BLIŽNJIMI ALI NEKAJ MINUT
TIHEGA DIHANJA LAHKO
POMAGA UMIRITI MISLI
IN ZMANJŠATI OBCUTEK
PREOBREMENJENOSTI.**

Pomembno je, da te odzive pri sebi prepoznamo in jih ustrezno vključimo v razumevanje situacije. V nasprotnem primeru se lahko hitro znajdemo v občutenju navidezne brezizhodnosti, ki vodi v apatijo in pasivno sprejemanje okoliščin. Pri tem izhajamo iz stališča, da so vsa čustva vredna doživljanja, saj je prav sposobnost čutenja tista, ki človeškim izkušnjam daje njihov pomen. Predavanja obravnavajo pomen psihoterapije pri soočanju z anksioznostjo in strahom, način, kako ta čustva doživljajo otroci, ter njihov vpliv na razvoj v zgodnjem življenjskem obdobju. Ob tem omenjajo tudi vlogo zdravstvene podpore. Poseben poudarek je namenjen obravnavi pojavom anksioznosti, depresije in posttravmatske stresne motnje, ki jih družba pogosto stereotipizira in razume kot osebno slabost. Predavanja zato skušajo razbiti mite o iskanju pomoči in uporabi zdravil.

Tematske delavnice

Vzporedno s predavanji v Tednu možganov potekajo tudi delavnice v prostorih Mestne knjižnice Ljubljana, galerije Škuc in dnevni centrov aktivnosti za starejše. Organizirane so štiri delavnice z različnimi tematikami. Prva je namenjena umirjanju in pripravi na kakovosten spanec, ki postaja za mnoge vedno večji izziv. Pogosto se namreč soočamo tako s pomanjkanjem spanja kot tudi



KORISTNO JE TUDI, DA REDNO TRENIRAMO SVOJO POZORNOST. TO LAHKO POMENI BRANJE, UČENJE NOVIH VEŠČIN ALI PREPROSTO ZAVESTNO OSREDOTOČANJE NA ENO NALOGO BREZ NENEHNEGA PREKLAPLANJA MED RAZLIČNIMI VIRI INFORMACIJ.

s slabšo kakovostjo počitka, ki ne omogoča prave jutranje naspanosti po dolgem dnevu obveznosti. Prav tako organiziramo delavnico, ki je namenjena soočanju s strahom pred javnim nastopanjem. Mentorji, študenti psihologije, predstavljajo praktične pristope in nasvete, ki pomagajo krepiti samozavest, ko se znajdemo v situaciji, ko moramo jasno, glasno in prepričljivo nastopiti pred drugimi.

Pomembno je tudi poznavanje tehnik sproščanja, ki nam pomagajo v trenutkih, ko se zdi, da je vsega preveč. Ta delavnica predstavlja preproste vaje za sproščanje napetosti, ki pomagajo umiriti telo in misli, da lahko ponovno globoko zadihamo ter bolj zbrano pristopimo k stresnim situacijam. Organizirana je tudi literarno-filmska delavnica, namenjena introspekciji. Pogosto nosimo v sebi skrbi, ki jih težko ubesedimo. S pomočjo mentorice lahko v intimnem in varnem okolju poiščemo tiste dele sebe, ki kot kamenček v čevlju vztrajno motijo naše razmišljanje, vendar jih sami težko prepoznamo ali razumemo.

Program za najmlajše

Čez leto so osnovnošolci in srednješolci pošiljali svoje likovne in

literarne izdelke v okviru natečaja, ki spodbuja razmišljanje o strahu pri otrocih. Ti se pogosto soočajo s popolnoma drugačnimi strahovi kot odrasli. Vsako leto zmagovalce povabimo na podelitev nagrad, kjer razstavimo njihove izdelke in jim omogočimo prijetno izkušnjo, ki krepí njihovo samozavest ter ponos na to, kaj lahko ustvarijo s svojo domišljijo.

Za osnovne šole organiziramo tudi posebne delavnice. Letošnja z naslovom *Ko zazvoni alarm* raziskuje, kaj se zgodi z nami, ko nas je strah. Skozi interaktivne igre, pogovor in umetnost odkriva, kako naši možgani zaznajo nevarnost, kako se nanjo odzove telo ter na kakšne načine lahko ta odziv umirimo. Ob tem se sprašujemo, ali je strah vedno odsev resnične nevarnosti, kdaj nas lahko zaustavi in kdaj nam pravzaprav pomaga, da smo bolj pozorni in previdni. Za zaključek razmišljamo o pogumu ter se opomnimo, da smo lahko pogumni tudi takrat, ko nam srce hitro bije.

Nasveti za zdrave možgane v obdobju kaosa

Ohranjanje zdravja možganov ni povezano le z izogibanjem boleznim, temveč tudi z vsakodnevnimi navadami, ki vplivajo na naše počutje, razmišljanje in sposobnost spopadanja s stresom. V svetu, kjer smo neprestano izpostavljeni informacijam, digitalnim dražljajem in hitremu tempu življenja, je

pomembno, da si zavestno vzamemo čas za umiritev in regeneracijo.

- ▶ Eden izmed najpreprostejših načinov sproščanja je **odmik od zaslonov in preživljanje časa v okolju z manj dražljaji**. Kratek sprehod, pogovor z bližnjimi ali nekaj minut tihega dihanja lahko pomaga umiriti misli in zmanjšati občutek preobremenjenosti.
- ▶ Pomembno je tudi **ohranjanje rednega ritma spanja**, saj možgani med spanjem obdelujejo informacije, ki smo jih doživeli čez dan, in s tem ohranjajo svojo sposobnost učenja ter prilagajanja.
- ▶ Koristno je tudi, da redno **treniramo svojo pozornost**. To lahko pomeni branje, učenje novih veščin ali preprosto zavestno osredotočanje na eno nalogo brez nenehnega preklapljanja med različnimi viri informacij. Takšne navade pomagajo ohranjati mentalno jasnost in zmanjšujejo občutek razpršenosti, ki ga pogosto povzroča digitalno okolje.
- ▶ Pomemben del zdravja možganov pa ostaja tudi **stik z drugimi ljudmi**. Pristni pogovori, skupne dejavnosti in občutek pripadnosti delujejo kot zaščitni dejavniki pred občutki izolacije, tesnobe in kroničnega stresa.

Prav ravnotežje med dejavnostjo, počitkom in socialnimi stiki omogoča, da možgani ohranjajo svojo prilagodljivost ter sposobnost odzivanja na izzive sodobnega sveta.



OHRANJANJE ZDRAVJA MOŽGANOV NI POVEZANO LE Z IZOGIBANJEM BOLEZNIM, TEMVEČ TUDI Z VSAKODNEVNIMI NAVADAMI, KI VPLIVAJO NA NAŠE POČUTJE, RAZMIŠLJANJE IN SPOPADANJA S STRESOM.



Vsak človek ima vsaj enkrat v življenju težave, ki so povezane s hrbtenico. Vzroki so obrabne spremembe, preobremenjenost, prisilna drža in stres ter stanja po poškodbah in operacijah.

Manualna medicina je klinično najbolj uspešna metoda zdravljenja teh težav. Preglede in terapije manualne medicine izvajajo zdravniki, specialisti manualne medicine, ki so v osnovi nevrologi in ortopedi. Strokovno znanje in posebne ročne tehnike omogočajo hitre in dolgoročne rezultate zdravljenja.

Manualna medicina – učinkovito zdravljenje gibalnega sistema:

Ob 35-letnici ordinacije MOGY praznujejo in obdarujejo!



Medicinski center MOGY

je prvi in edini center za manualno medicino z ordinacijami po vsej Sloveniji, v katerih deluje osem zdravnikov specialistov. Ob prvem pregledu se postavi diagnoza in pripravi načrt zdravljenja. Če se izkaže, da težave ne sodijo na področje manualnih tehnik, pacient prejme strokoven in natančen nasvet o možnih nadaljnjih korakih ter ustreznih oblikah zdravljenja pri drugih specialistih.

Uspešno zdravljenje gibalnih težav

Najbolj pogosta stanja, ki jih manualna medicina uspešno zdravi, so:

- ▶ bolečine v hrbtenici (predvsem v vratnem in ledvenem delu),
- ▶ bolečine v sklepih (koleno, rama, kolk),

- ▶ bolečine v rokah ali nogah (tudi občutki mravljinčenja, otopelosti in nemoči),
- ▶ glavoboli, vrtoglavice in nespečnost,
- ▶ nepravilno ukrivljena hrbtenica (izravnana lordoza, kifoza, skolioza),
- ▶ spremembe medvretenčnih ploščic (protruzija, hernija diska),
- ▶ epikondilitis (teniški oz. golf komolec), sindrom karpalnega kanala,
- ▶ tinitus (šumenje v ušesih), neprijetni občutki po obrazu, motnje vida,
- ▶ otroška skolioza I. in II. stopnje,
- ▶ obrabne spremembe na hrbtenici in sklepih (hondroza, spondiloza, artroza ...),
- ▶ posledice draženja živčnih pletežev (lumbalgija, išias, radikulopatija ...).

Prvi pregled

Za natančen nasvet glede možnosti in uspešnosti zdravljenja specialist

manualne medicine opravi prvi pregled, ki obsega poglobljen pogovor, anamnezo medicinske dokumentacije ter klinični pregled celotnega telesa. Na podlagi pregleda predpiše ustrezno število terapij, če obstajajo možnosti za zdravljenje. Za najbolj pogosto težavo, kot je bolečina v križu, se v povprečju priporoča od 3 do 5 obiskov.

Popust v marcu

Center zdravja MOGY z ordinacijami po vsej Sloveniji v mesecu marcu praznuje 35-letnico delovanja, zato izkoristite posebno ponudbo: prvi pregled pri zdravniku za 35 €.

Redna cena pregleda pri zdravniku, specialistu manualne medicine, je 50 €, popust se obračuna pri blagajni. Velja za naročila **do 31. 3. 2026** oziroma do zapolnitve prostih mest.

Pokličite najbližjo ordinacijo MOGY in rezervirajte svoj termin še danes. Število mest je omejeno – do zapolnitve prostih terminov. Zaupajte svoje zdravje strokovnjakom, hrbtenica vam bo hvaležna.

Informacije in naročila:

Trzin 01 561 25 21 | Maribor 02 470 24 13 | Nova Gorica 05 300 23 77 | Koper 040 436 327 | Novo mesto 040 56 56 65 | Murska Sobota 040 804 286 | Zagorje in Celje 040 866 456.

MOGY 35 let
V skrbi za vaše zdravje.

Praznujte z nami!

www.mogy.si

35 let zaupanja • 8 ordinacij • En cilj – vaše zdravje.

Ordinacije MOGY: Trzin • Maribor • Nova Gorica • Koper • Celje • Murska Sobota • Novo mesto • Zagorje

0800 12 03



Občutek težkih in utrujenih nog je težava, ki jo pozna veliko ljudi. Pogosto se pojavi proti koncu dneva, po dolgotrajnem sedenju ali stanju, lahko pa tudi v toplejših mesecih. Noge se zdijo napete, težke in včasih celo otečene in boleče. Čeprav je občutek pogosto neprijeten, je v večini primerov povezan z začasnimi motnjami v krvnem obtoku. V nekaterih primerih pa je lahko tudi eden prvih znakov težav z venami.

Besedilo: Monika Hvala

Utrujene in težke noge: kako si lahko pomagamo

➔ Občutek težkih in utrujenih nog se običajno pojavi proti večeru, težave pa so pogosto izrazitejšje po dnevu, ko smo veliko sedeli ali stali.

Simptomi

Med pogostimi simptomi utrujenih nog so:

- ▶ občutek teže ali pritiska v nogah,
- ▶ otekanje gležnjev in stopal,
- ▶ napetost v mečih,
- ▶ mravljinčenje ali pekoč občutek,
- ▶ krči v nogah, zlasti ponoči,
- ▶ vidne drobne žilice ali krčne žile.

Simptomi se običajno izboljšajo, ko se začnemo gibati ali ko noge dvignemo. Veliko ljudi opazi tudi, da se težave poslabšajo v vročem vremenu.

Vzroki

Glavni razlog za občutek težkih in utrujenih nog je pogosto slabši venski krvni obtok. Vene v nogah morajo kri vračati nazaj proti srcu, pri čemer jim pomagajo mišice nog in majhne zaklopke v venah. Ko hodimo, mišice meč delujejo kot nekakšna črpalka, ki potiska kri navzgor. Če pa dlje časa sedimo ali stojimo, mišice delujejo manj aktivno. Posledično se kri počasneje vrača proti srcu in lahko zastaja v spodnjem delu nog. To povzroči povečan pritisk v venah, kar vodi v občutek teže, napetosti in včasih tudi otekanje. Sčasoma lahko takšne obremenitve vplivajo tudi na

delovanje venskih zaklopk. Na pojav težkih nog lahko vpliva več dejavnikov:

- ▶ dolgotrajno sedenje ali stanje,
- ▶ premalo gibanja,
- ▶ prekomerna telesna teža,
- ▶ visoke temperature,
- ▶ hormonske spremembe,
- ▶ nosečnost,
- ▶ dedna nagnjenost k težavam z venami.

Tudi staranje ima pomembno vlogo, saj lahko žilne stene z leti izgubijo elastičnost.

Vensko popuščanje

Če se vene razširijo ali zaklopke oslabijo, se del krvi lahko vrača nazaj in zastaja v venah. Temu pojavu pravimo vensko popuščanje. Povečan pritisk v venah lahko povzroči otekanje, občutek težkih nog, vidne žilice ali krčne žile.

V začetnih fazah so simptomi pogosto blagi, vendar se lahko brez ustreznih ukrepov sčasoma stopnjujejo.

Kaj lahko naredimo sami

Pri blažjih težavah lahko veliko naredimo že z vsakodnevnimi navadami. Eden najpomembnejših ukrepov je redno gibanje. Hoja, kolesarjenje in plavanje spodbujajo delovanje mišic v nogah in izboljšujejo krvni obtok. Koristni so tudi naslednji ukrepi:

- ▶ večkrat na dan dvignemo noge nad nivo srca,
 - ▶ izogibamo se dolgotrajnemu sedenju ali stanju,
 - ▶ redno razgibavamo stopala in meča,
 - ▶ nosimo udobno obutev,
 - ▶ vzdržujemo zdravo telesno težo.
- Če moramo dolgo sedeti, na primer v službi ali na potovanju, je priporočljivo vsako uro vstati in se na kratko sprehoditi.

Hlajenje in masaža

Veliko ljudi si pri težkih nogah pomaga s hlajenjem. Hladen tuš ali polivanje nog s hladno vodo od stopal proti kolenom lahko spodbudi krčenje žil in izboljša krvni obtok. Tudi nežna masaža nog lahko pomaga zmanjšati občutek napetosti. Masažo je najbolje izvajati v smeri od stopal proti kolenom, saj tako spodbujamo vračanje krvi proti srcu.

Kreme in drugi pripravki za samopomoč

Pri občutku težkih nog so lahko v pomoč tudi različni geli in kreme, ki so namenjeni negi in podpori venskemu obtoku. Pogosto vsebujejo rastlinske izvlečke, ki delujejo osvežujoče, hladilno ali pomagajo krepiti žilne stene.

Med pogostimi sestavinami so:

- ▶ divji kostanj,
- ▶ mentol,
- ▶ izvleček vinske trte,

- ▶ arnika,
- ▶ nepozebnik.

Kreme in geli z mentolom ali podobnimi sestavinami ustvarijo občutek hlajenja, ki lahko začasno zmanjša občutek teže in napetosti v nogah. Pripravki z izvlečkom divjega kostanja pa se pogosto uporabljajo za podporo delovanju ven, saj lahko pomagajo zmanjšati otekanje in občutek utrujenih nog.

Na voljo so tudi prehranska dopolnila, ki vsebujejo flavonoide ali druge snovi za podporo žilam. Ta lahko pri nekaterih ljudeh pomagajo ublažiti simptome, vendar je njihova uporaba smiselna predvsem kot dopolnilo zdravemu življenjskemu slogu.

Kompresijske nogavice

Pri pogostih težavah lahko pomagajo tudi kompresijske nogavice. Te z nežnim pritiskom podpirajo vene in izboljšujejo vračanje krvi proti srcu. Pogosto se priporočajo ljudem, ki

veliko stojijo ali sedijo, pa tudi pri potovanjih ali v nosečnosti.

Kdaj k zdravniku

Če se občutek težkih nog pojavlja pogosto ali se postopno slabša, je priporočljivo posvetovanje z zdravnikom. Posebej pomembno je, da poiščemo strokovni nasvet, če se pojavijo izrazite otekline, bolečina ali hitro nastajajoče krčne žile. Zdravnik lahko opravi klinični pregled in po potrebi ultrazvočno preiskavo ven, s katero preveri pretok krvi in delovanje venskih zaklopk.

Možnosti zdravljenja

Zdravljenje je odvisno od stopnje težav. V začetnih fazah se pogosto priporočajo spremembe življenjskega sloga, več gibanja in uporaba kompresijskih nogavic. V nekaterih primerih zdravniki predpišejo tudi zdravila, ki krepijo žilne stene in izboljšujejo venski obtok. Ta lahko pomagajo zmanjšati otekanje,

občutek teže in druge neprijetne simptome.

Če se razvijejo izrazite krčne žile ali venska bolezen napreduje, so danes na voljo tudi sodobni in minimalno invazivni posegi, kot so lasersko zdravljenje, radiofrekvenčna terapija ali drugi postopki zapiranja prizadetih ven.

Poslušajmo svoje telo

Občutek težkih in utrujenih nog je pogosto znak, da noge potrebujejo več gibanja in boljšo podporo krvnemu obtoku. Z nekaj preprostimi ukrepi – več gibanja, rednim razgibavanjem nog, hlajenjem ter uporabo ustreznih krem ali nogavic – lahko težave pogosto uspešno ublažimo.

Če pa simptomi vztrajajo ali se poslabšujejo, je pomembno, da poiščemo strokovni nasvet. Zgodnje ukrepanje lahko pomaga preprečiti razvoj resnejših težav z venami in ohraniti zdravje nog tudi na dolgi rok.

Lioton® 1000 i.e./g
heparin

gel

ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VAŠIH NOG

NA PRIZADETO PODROČJE NANESITE TANKO PLAST LIOTON GELA V DOLŽINI 3-10 CM DVAKRAT DO TRIKRAT NA DAN.



OPTIMALNA KONCENTRACIJA HEPARINA V OBLIKI GELA



UČINKOVIT PRI LAJŠANJU ZAČETNIH SIMPTOMOV VENSKEGA POPUŠČANJA (npr. občutek težkih nog, bolečine v nogah, otekle noge)



UČINKOVIT PRI ZDRAVLJENJU MANJŠIH ŠPORTNIH POŠKODB, MODRIC IN HEMATOMOV



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

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

BERLIN-CHEMIE MENARINI



Ko govorimo o lepi, napeti in zdravi koži, pogosto omenjamo kolagen. Gre za eno najpomembnejših beljakovin v našem telesu, ki ima ključno vlogo pri ohranjanju strukture kože, sklepov, kosti in vezivnega tkiva. Z leti pa se njegova naravna proizvodnja zmanjšuje, kar se najprej opazi prav na koži.

Besedilo: Monika Hvala

Kolagen – skrivnost čvrste, mladostne kože

➔ Kolagen je v zadnjih letih postal ena izmed najbolj priljubljenih sestavin v kozmetiki in prehranskih dopolnilih. Toda kaj kolagen pravzaprav je, kakšna je njegova vloga v telesu in kako lahko podpremo njegovo tvorbo?

Kaj je kolagen

Kolagen je najpogostejša beljakovina v človeškem telesu. Predstavlja približno tretjino vseh telesnih beljakovin. Njegova glavna naloga je zagotavljanje strukture, čvrstosti in elastičnosti tkiv. Najdemo ga v koži, kosteh, mišicah, kitah, hrustancu, zobeh in krvnih žilah. Deluje kot nekakšen »gradbeni okvir«, ki tkivom daje trdnost in prožnost.

Vloga kolagena v telesu

Kolagen ima v telesu več pomembnih funkcij. Najpomembnejše med njimi so:

- ▶ ohranjanje čvrstosti in elastičnosti kože,
- ▶ podpora sklepom in hrustancu,
- ▶ krepitev kosti,
- ▶ podpora mišicam in vezivnemu tkivu,
- ▶ sodelovanje pri celjenju ran,
- ▶ ohranjanje zdravja las in nohtov.

Ker je kolagen del številnih tkiv, njegovo zmanjševanje vpliva na različne dele telesa, ne le na kožo. Poznamo več vrst kolagena, vendar

sta za kožo najpomembnejša predvsem kolagen tipa I in tipa III. Ta dva tipa sta odgovorna za elastičnost, napetost in mladosten videz kože.

Kako kolagen vpliva na kožo

Koža je največji organ v telesu, kolagen pa predstavlja pomemben del njene strukture. Nahaja se v srednji plasti kože, imenovani dermis, kjer skupaj z elastinom tvori mrežo, ki koži daje čvrstost in prožnost.

Ko je kolagena dovolj, je koža gladka, napeta, prožna in dobro navlažena. S staranjem pa se količina kolagena postopoma zmanjšuje. Približno po 25. letu starosti telo vsako leto proizvede nekoliko manj kolagena. Posledice tega procesa so:

- ▶ pojav gub,
- ▶ izguba elastičnosti kože,
- ▶ tanjšanje kože,
- ▶ bolj izrazite linije na obrazu.

Na hitrost razgradnje kolagena vplivajo tudi zunanji dejavniki, kot so sončno sevanje (UV-žarki), kajenje, stres, pomanjkanje spanja in neuravnotežena prehrana.

Kako spodbujamo tvorbo kolagena

Čeprav se naravna proizvodnja kolagena z leti zmanjšuje, lahko z ustreznim načinom življenja njegovo tvorbo v telesu vsaj deloma spodbudimo. Pomembno vlogo imajo:

▶ Uravnotežena prehrana

Za tvorbo kolagena telo potrebuje aminokislino, vitamin C, cink in baker. Zato je pomembno uživati dovolj beljakovin, sadja in zelenjave.

▶ Vitamin C

Ta vitamin je ključen za sintezo kolagena. Najdemo ga v citrusih, papriki, kiviju, jagodah in brokoliju.

▶ Zaščita pred soncem

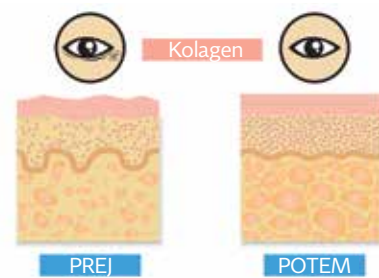
UV-žarki pospešujejo razgradnjo kolagena v koži. Redna uporaba zaščite pred soncem je eden najpomembnejših ukrepov proti prezgodnjemu staranju kože.

▶ Dovolj spanja

Med spanjem se telo obnavlja, kar vključuje tudi obnovo kože.

▶ Izogibanje kajenju

Kajenje močno pospešuje razgradnjo kolagena in nastanek gub.



KOLAGEN JE DEL ŠTEVILNIH TKIV, NJEGOVO ZMANJŠEVANJE VPLIVA NA RAZLIČNE DELE TELES, NE LE NA KOŽO.

Kdaj in zakaj dodajati kolagen

Prehranska dopolnila s kolagenom so v zadnjih letih postala zelo priljubljena. Pogosto se uporabljajo za podporo zdravju kože, sklepov, las in nohtov.

Dodajanje kolagena je lahko smiselno predvsem:

- ▶ po 30. letu starosti,
- ▶ ob prvih znakih staranja kože,
- ▶ pri večjih telesnih obremenitvah sklepov,
- ▶ v obdobjih intenzivnega stresa,
- ▶ pri okrevanju po poškodbah.

Najpogosteje se uporabljajo hidrolizirani kolagenski peptidi, ki jih



VITAMIN C JE KLJUČEN ZA
SINTEZO KOLAGENA.

telo lažje absorbira.

Raziskave kažejo, da lahko redno uživanje kolagenskih dodatkov prispeva k izboljšanju elastičnosti kože, zmanjšanju gub in boljšemu vlaženju kože.

Kako izbrati kolagenski dodatek

Na trgu obstaja veliko različnih izdelkov s kolagenom, zato moramo biti pri izbiri pozorni na nekaj pomembnih dejavnikov.

Vrsta kolagena: Za kožo sta najprimernejša kolagen tipa I in III.

Hidrolizirana oblika: Hidroliziran kolagen (kolagenski peptidi) se bolje absorbira v telesu.

Dodatek vitamina C: Ker vitamin C sodeluje pri tvorbi kolagena, je dobro, da ga izdelek vsebuje, lahko pa Vitamin C zaužijemo skupaj z dodatkom.

Kakovost in poreklo: Pomembno je, da je izdelek preverjene kakovosti in brez nepotrebnih dodatkov.

Kolagen je na voljo v obliki prahu, kapsul, napitkov ali tekočin. Izbira je odvisna predvsem od osebnih preferenc.

Kaj moramo še vedeti o kolagenu

Pomembno je vedeti, da kolagen ni čudežna rešitev za vse težave s kožo. Njegov učinek je največji, kadar ga kombiniramo z zdravim življenjskim slogom, uravnoteženo prehrano in ustrezno nego kože. Prav tako rezultati niso vidni čez noč. Običajno je za opazne spremembe potrebnih več tednov rednega uživanja.

Za zdravje kože je poleg kolagena pomembna tudi dobra hidracija, zaščita pred soncem ter uporaba kakovostnih negovalnih izdelkov. Kolagen tako predstavlja pomemben del celostnega pristopa k negi kože. Z ustrezno podporo telesu lahko pripomoremo k ohranjanju bolj čvrste, prožne in zdrave kože tudi v zrelejših letih.



Tradicionalno
moderna

Kozmetika
iz našega
laboratorija



Na voljo v enotah **Lekarne Ljubljana**, specializiranih prodajalnih **LL Viva** in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si

 **Lekarna
Ljubljana**

Artičoka – spomladanska zaveznica za več energije



Ko se po dolgi zimi naše telo spomladi prilagaja spremembam v temperaturi, dnevni svetlobi in načinu prehranjevanja, mnogi občutimo utrujenost, pomanjkanje energije in težave s prebavo. Zato je zdaj idealen čas za uživanje živil, ki podpirajo prebavo, razbremenijo jetra in telesu pomagajo pri naravnem razstrupljanju. Med takšna živila zaradi svojih lastnosti nedvomno spada artičoka.

Besedilo: Simona Janček

➔ Pozimi običajno zaužijemo več težje hrane, manj sveže zelenjave, gibanje pa je pogosto omejeno. Posledice so lahko počasnejša prebava, občutek napihnjenosti in splošna utrujenost. Spomladi zato iščemo načine, kako telesu pomagati pri obnovi in ponovni vzpostavitvi ravnovesja. Artičoka je pri tem zelo dragocena, saj spodbuja delovanje jeter in nastajanje žolča, kar pomaga pri prebavi maščob in odstranjevanju presnovnih odpadkov iz telesa.

Cenjena je že stoletja. Njena uporaba sega v antične čase, ko so jo poznali kot zdravilno rastlino in kot okusno zelenjavo. Danes jo strokovnjaki za prehrano uvrščajo med najbolj koristna živila za podporo jetrom in prebavnemu sistemu. Zaradi teh lastnosti je artičoka pogosto povezana tudi s spomladanskim razstrupljanjem. Kot nizkokalorična, a zelo hranljiva zelenjava podpira prebavo in prispeva k stabilnejši ravni energije. Ker vsebuje tudi veliko vlaknin, pomaga uravnavati prebavo in daje občutek sitosti. Artičoka spada tudi med živila z zelo visoko vsebnostjo antioksidantov, ki pomagajo varovati telo pred škodljivimi vplivi prostih radikalov.

Hranila v artičoki

Artičoka je prava zakladnica hranil, ki jih telo potrebuje za dobro delovanje. Med najpomembnejšimi so:

- ▶ **vlaknine**, ki podpirajo prebavo in zdravje črevesja,
- ▶ **vitamin C**, ki krepi imunski sistem,

- ▶ **vitamin K**, pomemben za strjevanje krvi in zdravje kosti,
- ▶ **folna kislina**, ki sodeluje pri nastajanju celic,
- ▶ **magnezij**, ki prispeva k delovanju mišic in živčnega sistema,
- ▶ **kalij**, ki pomaga uravnavati krvni tlak,
- ▶ **antioksidanti**, ki ščitijo celice pred oksidativnim stresom.

Koristi artičoke za zdravje

Redno vključevanje artičoke v prehrano lahko prinese več pozitivnih učinkov na zdravje:

Podpora jetrom – artičoka spodbuja delovanje jeter in pomaga pri izločanju žolča, kar podpira presnovo maščob. Lahko prispeva k zaščiti jetrnih celic in podpira njihovo obnovo. Zaradi teh lastnosti se izvlečki artičoke pogosto uporabljajo tudi v prehranskih dopolnilih za podporo jetrom in prebavi.

Boljša prebava – zaradi vlaknin in grenkobe spodbuja prebavne sokove ter lahko pomaga pri občutku napihnjenosti.

Uravnavanje holesterola – nekatere raziskave kažejo, da lahko spojine v artičoki prispevajo k znižanju ravni slabega holesterola.

Podpora črevesju – vlaknine spodbujajo rast koristnih črevesnih bakterij in prispevajo k zdravi prebavi.

Antioksidativna zaščita – antioksidanti pomagajo varovati celice pred poškodbami in podpirajo splošno zdravje.

Nizka energijska vrednost – artičoka vsebuje malo kalorij, zato je

odlična izbira tudi za ljudi, ki želijo uravnavati telesno težo.

Priprava

Artičoke lahko kuhamo, dušimo, pečemo ali dodamo solatam, testeninam in rižotam. Njihov okus je rahlo oreškast in nekoliko grenak.

Testenine z artičokami in limono

Hitro, sveže in lahkotno spomladansko kosilo.

ČAS PRIPRAVE (za 2 osebi):

🕒 15 min.

200 g polnozrnatih testenin • 2 sveži artičoki (ali kozarec artičok v slanici) • 2 stroka česna • 2 žlici olivnega olja • sok polovice limone • pest naribanega parmezana • sol in poper • svež peteršilj

Testenine skuhajte v slani vodi po navodilih na embalaži. Artičoke očistite in narežite na tanke rezine. Na ponvi segrejte olivno olje in na hitro popražite sesekljan česen.

Dodajte artičoke in jih nekaj minut dušite, da se zmehčajo. Primešajte odcejene testenine, dodajte limonin sok, sol in poper. Na koncu potresite s parmezanom in seseklim peteršiljem.



REVOLUCIONARNO IN TRAJNOSTNO 100% NARAVNA REŠITEV ZA ZDRAVO PITNO VODO

Trdovratni **vodni kamen**, vidne **obloge** in manjša **učinkovitost** naprav?
Vonj po **kloru**? Voda **čudnega okusa**? Se vam sliši **znano**?



PERMANETNA
PRETVORBA IZ
KALCITA V ARAGONIT



POTRJENA
UČINKOVITOST:
DO 95% MANJ OBLOG
VODNEGA KAMNA



TRAJNOSTNA REŠITEV Z
DOLGO ŽIVLJENJSKO DOBO



NAJBOLJŠI PŘIBLIŽEK
NARAVNI IZVIRSKI VODI

ARAGONIT



PODALJŠUJE
ŽIVLJENJSKO
DOBO PIP, TUŠEV
IN NAPRAV.



BREZ STROŠKOV
VZDRŽEVANJA



DELOVANJE BREZ
ELEKTRIČNE
ENERGIJE,
KEMIKALIJ IN SOLI



DOKAZANO
PROTIMIKROBNO
DELOVANJE

KALCIT



Oglejte si kratek predstavitveni video
o delovanju naprave ELIMINATOR



NAVDIH PO VZORU NARAVE

ELIMINATOR ni filter, magnet ali ionska mehčalna naprava, ampak zmogljiva naprava z edinstveno tehnologijo vrtničenja vode.

NAKUP NA OBROKE
do 84 mesecev

NLB Buy&Go

SPECIALISTI
ZA ZDRAVO VODO



ELIMINATOR
INSPIRED BY NATURE

KONTAKTI ZA BREZPLAČNO SVETOVANJE: 051 315 202; 041 307 888 | info@eco-element.si | www.eco-eliminator.si

FORD KUGA®

PRIHRANENEK KAR DO 5.400 €



IZBERITE SVOJEGA NA
PRVAIZBIRA.SI

Bogata serijska oprema:

- Odklepanje/zaklepanje brez ključa
- Drsní, vzdolžno pomični zadnji sedeži
- SYNC 4 - navigacija, brezžična povezava Apple Car Play/Android Auto*



Akcijnska ponudba velja za izbrana vozila na zalogi. Prihranek je odvisen od nivoja opreme vozila. Za več informacij obiščite prvaizbira.si. Uradna poraba goriva: 0,8 l-7,8 l/100 km. Uradne emisije CO₂: 20-177 g/km. Emisijska stopnja Euro 6e. Uradne emisije NOX: 0,0027-0,0072 g/km. Specifične emisije trdih delcev: 0- 0,00018 g/km. Število delcev: 0-1,41 x 10¹¹. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. *Apple CarPlay® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Android Auto™ je blagovna znamka družbe Google LLC. SYNC® je blagovna znamka družbe Ford Motor Company. Slike so simbolne. Vozila lahko vsebujejo opremo za doplačilo.