

zdravenovice



ZA VSAK DAN.

ZA VSAK IZZIV.

BODITE NEUSTAVLJIVI!



www.magnezijkrka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



ZDRAVI IN VITALNI UŽIVAJMO POMLAD

Bolezni, ki jih prenašajo klopi ▶ Razstrupljanje telesa ▶ Spomladanske alergije
Alergijski rinitis ▶ Astma ▶ Tuberkuloza ▶ Transplantacija pljuč ▶ Robotska kirurgija
Hemofilija ▶ Krvni tlak ▶ Tourettov sindrom ▶ Svetovni dan zdravja ▶ Varnost in zdravje
pri delu ▶ Stres na delovnem mestu ▶ Omega-3-maščobne kisline ▶ Ustno zdravje
Atopijski dermatitis ▶ Parkinsonova bolezen ▶ Redkvice – hrustljav grižljaj svežine

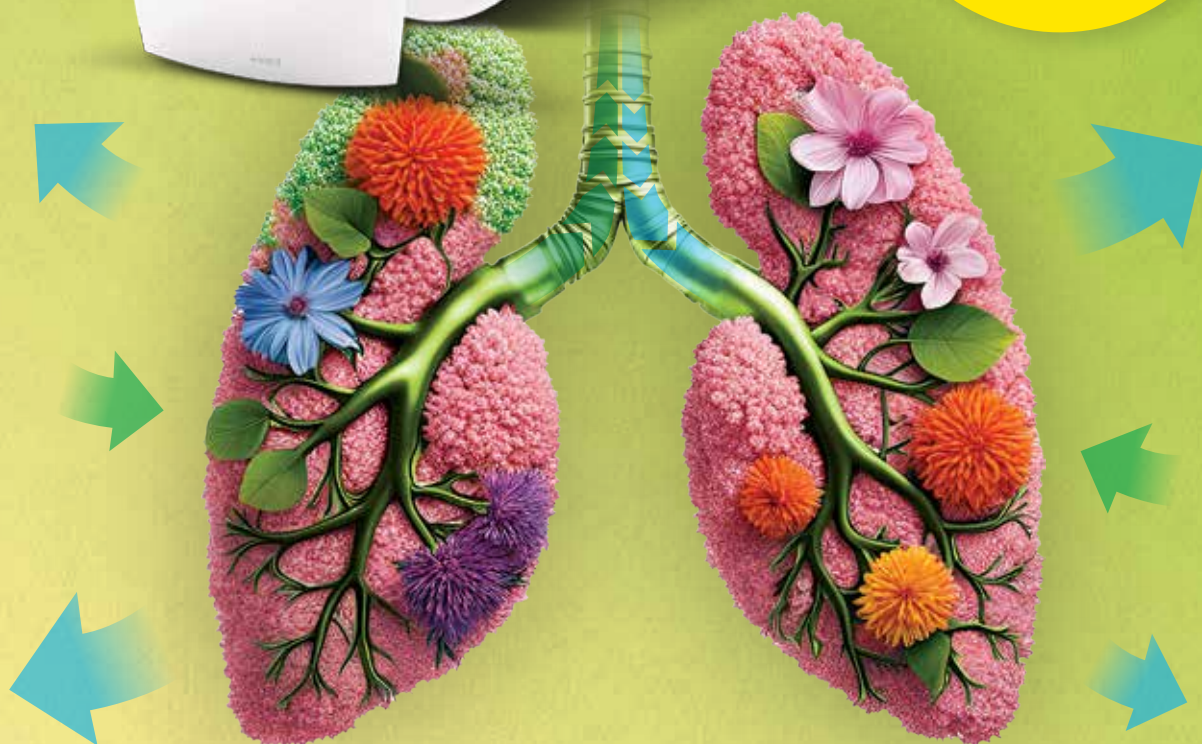
NAJBOLJŠI ZAVEZNIK VAŠIH PLJUČ

Za svežino brez stranskih učinkov



do **-55%**

AKCIJA do 30.4.



iVent
Smart ventilation

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



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

SKENIRAJTE ZA PONUDBO



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: HISA 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 številko 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, Koroske 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 Kravavec, Hotel Cerško, 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 za zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogoška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Generali, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzemajna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Graeve (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 Bežigradski dvor, BodiFit centri (7) itd.

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

Zdravi spomladi

- 8 Nevarne bolezni, ki jih prenašajo klopi
- 9 Novosti v programu cepljenja
- 10 Spomladansko razstrupljanje telesa
- 12 Spomladanske alergije
- 14 Samozdravljenje alergijskega rinitisa
- 16 Razumevanje astme: od diagnoze do terapije
- 18 Mednarodni dan tuberkuloze



10

Aktualno

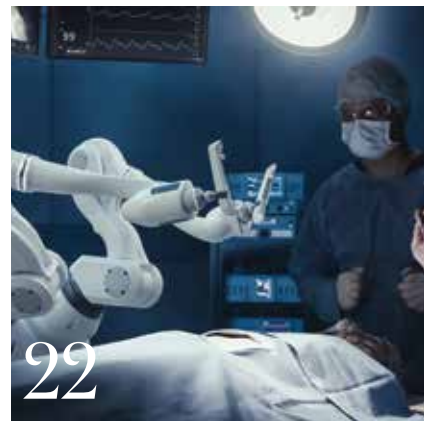
- 20 Dve transplantaciji pljuč v istem dnevu
- 22 Robotska kirurgija v Ljubljani se širi na nova področja



16

Tema meseca

- 24 Svetovni dan hemofilije 2026
- 27 Tourettov sindrom – nehoteni tiki
- 28 Zakaj morate poznati svoj krvni tlak?
- 30 Program Sviti: odzivnost v letu 2025, prva objava
- 31 Svetovni dan zdravja: zaupanje v znanost
- 32 Varnost in zdravje pri delu



22

Duševno zdravje

- 34 Prekomeren stres in izgorelost na delovnem mestu

Prehrana

- 38 Omega-3-maščobne kisline: zakaj in koliko jih potrebujemo?

Zdrav nasmeh

- 42 Ustno zdravje v vseh življenjskih obdobjih

Nega

- 44 Atopijski dermatitis: spomladi še več težav

Zrela leta

- 46 Življenje s Parkinsonovo boleznijo

Živilo meseca

- 50 Redkvica – hrustljav griljaj svežine



30

Magnezij Krka. Za vsak dan. Za vsak izziv.

V hitrem tempu vsakdana in ob izzivih sodobnega življenja so potrebe po magneziju lahko povečane. Blagovna znamka Magnezij Krka vključuje tri kakovostne rešitve za različne okoliščine – rutinske dneve, športne podvige in dneve, ko smo stalno v gibanju.



- ▶ **Magnezij Krka 300** – granulat za pripravo napitka s 300 mg magnezija v obliki citrata in z vitaminom B₂. Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter delovanju mišic.
- ▶ **Magnezij Krka 400** – granulat za pripravo napitka s 400 mg magnezija v obliki citrata in z vitaminom B₂. Primeren je za aktivne posameznike.
- ▶ **Magnezij Krka DIREKT** – prašek za direktno uporabo brez tekočine. Praktična rešitev za na pot vsebuje magnezij v treh oblikah in osem vitaminov skupine B.

Več na www.magnezijkrka.si.

Magnezij ter vitamini B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₉ in B₁₂ prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Magnezij prispeva k delovanju mišic.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Trajna in trajnostna rešitev za zdravo vodo

Se spopadate s težavami, kot so vodni kamen, bakterije, vonj po kloru ali nenavaden okus vode? Vse to lahko rešite z napravo ELIMINATOR, ki vodo obdeluje na 100 % naraven način z edinstveno tehnologijo vrtinčenja. Ta naprava izboljša kakovost vode, poveča vsebnost kisika in deluje več kot 20 let brez vzdrževanja, kemikalij ali električne energije. Brez dodatnih stroškov za vzdrževanje kot pri običajnih filtrih.

Več na www.eco-eliminator.si
info@eco-element.si ali
051 315 202.



Oglejte si kratek predstavitveni video o delovanju naprave ELIMINATOR

Zdravljenje z DMSO: naravna podpora zdravju

Le kdo bi si mislil, da je preprost izvleček iz lesa dreves ena najmočnejših zdravilnih spojin vseh časov? Morda se vam zdi ta trditev pretirana, a ko se boste seznanili z znanstvenimi dognanji o dimetilsulfoksidu (DMSO) in izkušnjah ljudi, ki ga uporabljajo, se boste zagotovo strinjali. V priročniku, ki je pravkar izšel pri založbi Chiara, boste našli celovit vpogled v varno uporabo DMSO pri lajšanju bolečin, vnetij in kroničnih težav.



Dihajte lahkotno, živite polno

Alergije se pojavijo, ko se vaš imunski sistem odzove na tujke, kot so cvetni prah, čebelji strup, živalski prhljaj ali hrano, in začne tvoriti protitelesa IgE. Reakcija imunskega sistema lahko povzroči vnetje kože, sinusov, dihalnih poti ali prebavnega sistema. Kadar veste, na kaj ste alergični, se lahko izognete morebitnim alergenom in preprečite pojav alergijskih reakcij. To je še posebej pomembno za ljudi s hudimi alergijami, saj lahko izpostavljenost alergenom sproži življenjsko ogrožajočo reakcijo. Če sumite, da ste na nekaj alergični, je testiranje pomemben korak pri obvladovanju simptomov in preprečevanju potencialno nevarnih reakcij.





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

Valens Omega-3 za podporo srcu in možganom

Valens Omega-3 vsebuje visoko koncentracijo omega-3 maščobnih kislin EPA in DHA iz izjemno čistega ribjega olja. Ti esencialni maščobi prispevata k normalnemu delovanju srca, DHA pa podpira tudi delovanje možganov in ohranjanje vida (ob minimalnem vnosu 250 mg dnevno). Izdelek odlikuje najvišji standard kakovosti ribjega olja, prečiščenega s posebnim postopkom, ki odstranjuje težke kovine in zmanjšuje spahovanje. Na voljo je v praktični obliki kapsul ali kot olje, ki predstavlja alternativo za vse, ki imajo težave s požiranjem kapsul. Izdelek najdete v lekarnah in na www.valens.si.

Valens Omega-3 izdelki so prehransko dopolnilo. Ne pozabite na pomembnost raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.



Preventiva proti ušem: Ko starši ne želijo več čakati na »tisti listek iz šole«

Uši so ena tistih otroških zgodb, ki jih noben starš ne želi doživljati znova in znova. Ko se pojavijo v vrtcu ali šoli, se pogosto začne znani krog: pregledovanje las, pranje posteljnine, skrb, ali se bodo vrnile. Prav zato je preventiva za mnoge starše največje olajšanje. **Puressentiel Lice Repellent Spray** je preventivni sprej proti ušem in gnidam, ki pomaga zaščititi lasišče v obdobjih, ko so uši v obtoku. Formula je 100-odstotno naravnega oziroma rastlinskega izvora, brez nevrotoksičnih insekticidov, zaščita pa po navedbah proizvajalca traja do 24 ur. Sprej se lahko uporablja vsakodnevno, ne da bi poškodoval ali mastil lase, na laseh pa pusti svež in prijeten vonj. Za mnoge družine to predvsem pomeni manj panike in več občutka, da imajo situacijo pod nadzorom. Naravni izdelki in medicinski pripomočki Puressentiel so na voljo v lekarnah, spletnih lekarnah in na sophia.si.



Zdravilne rastline za jetra, spanec, ženske hormone in prostato

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.

Menstruacija – naravno brez PMS in bolečin

Več kot polovica žensk občuti boleče menstruacije in različne simptome PMS: napihjenost, otekanje,

občutljivost dojk, glavobol. **Konopljika** pomaga ohranjati dobro počutje pred in med menstrualnim ciklom in **lajšati težave PMS**. Kapljicam brez alkohola Konopljika kompleks XXI je dodan cink, ki ima vlogo pri plodnosti ter ohranjanju zdravih las in nohtov.

Naravna podpora za prostato

Mnogi moški se z leti srečajo s težavami s prostato: pogosto uriniranje, nočno vstajanje, oslabljen curek ali občutek nepopolnega praznjenja mehurja. **Vrbovec ohranja normalno delovanje prostate**. Kapljice Vrbovec XXI so zelo koncentrirane in v dnevnem odmerku dobite enako količino kot iz približno 2 litrov čaja. **Soria Natural** na čudoviti planoti severne Španije pridelava več kot 70 vrst zdravilnih rastlin. Kapljice so farmacevtske kakovosti, brez alkohola in konzervansov.

SORIA Natural

Naravne kapljice brez alkohola in konzervansov

jetra

spanje

PMS, menstruacija

prostata

V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah. | ☎ 030 280 271 | www.soria-natural.si

Se vaša koža po tuširanju zateguje? To je znak, da nekaj delate narobe

Suha in občutljiva koža pogosto potrebuje več kot le običajno čiščenje – potrebuje nego, ki jo bo obvarovala pred izsušitvijo in okrepila naravno zaščitno bariero. **Bioderma Atoderm Huile de Douche** je nežni oljni gel, ki med tuširanjem tvori nežno peno, kožo nahrani, jo obnavlja in pusti mehko, gladko ter prijetno navlaženo. Primeren je za vsakodnevno uporabo, tudi pri dojenčkih in občutljivi koži. Ne izsušuje kože, ne draži in ne pušča občutka zategovanja. Izdelki Bioderma so na voljo v lekarnah, spletnih lekarnah in na sophia.si. Dermatološka kozmetika ISDIN je na voljo v lekarnah, spletnih lekarnah in na sophia.si.



Psi potrebujejo več kot samo meso

Psi niso le mesojedi, temveč vsejedi, zato za zdravje potrebujejo uravnotežen obrok z mesom, zelenjavo in manjšim deležem ogljikovih hidratov. To je še posebej pomembno pri manjših in občutljivih pasmah. Pasja hrana **Juja Holistic Dog** je razvita s pomočjo veterinarjev in ponuja popolno, kuhano in uravnoteženo prehrano iz sestavin za prehrano ljudi.



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, med **šumečimi tabletami Magnezij 300 mg** z okusom pomaranče, s sladilom, in **priročnim**



Magnezijem 400 mg Direkt z magnezijem, vitaminom C in vitamini skupine B s prijetnim okusom pomaranče in citrone, s sladilom. Magnezij prispeva k normalnemu delovanju mišic ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

POSKRBITI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBITI 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.

Žvečilni gumi Naturando Nausea gum proti slabosti

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 najbolj 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.

SPF, ki gre končno z nami zares povsod



Sonce nas ne ujame le na plaži. Ujame nas na sprehodu, med vožnjo, na kavi, na kolesu in med vsemi tistimi kratkimi trenutki, ko bi zaščito sicer najraje preskočili. Prav zato je **ISDIN Invisible Stick SPF 50** tako svež in drugačen pristop k sončni zaščiti: majhen, praktičen in pripravljen za v žep, torbico ali avto. Gre za nevidni stick z visoko UVA/UVB zaščito SPF 50, namenjen občutljivim in najbolj izpostavljenim predelom kože, kot so ličnice, nos, čelo, ustnice, pigmentni madeži ali brazgotine. Nanaša se neposredno na kožo, brez packanja po rokah, ne pušča sijaja in lepljivega občutka ter je odporen na vodo in znoj. To je SPF, ki ga je res preprosto uporabljati – in prav zato ga bomo verjetneje uporabljali tudi dovolj pogosto.

Dermatološka kozmetika ISDIN je na voljo v lekarnah, spletnih lekarnah in na sophia.si.



Strokovni dogodek ***Fitoterapija v sodobni farmacevtski praksi*** je 20. marca na Bledu združil več kot 100 farmacevtov in farmacevtskih tehnikov iz vse Slovenije. Dogodek je bil namenjen poglobitvi znanja o uporabi zdravilnih rastlin ter njihovi vlogi v sodobnem lekarniškem okolju, kjer postaja individualiziran pristop k pacientu vse pomembnejši.

Fitoterapija kot sodoben pristop v farmacevtskem svetovanju



Osrednje predavanje na strokovnem dogodku

Fitoterapija v sodobni farmacevtski praksi

je vodila priznana farmacevska strokovnjakinja doc. dr. Arijana Meštrović, mag. farm., ki je predstavila najnovejše smernice na področju fitoterapije ter poudarila pomen strokovno podprte uporabe rastlinskih pripravkov.

Pomemben strokovni poudarek je dodal tudi Tadej Lukovnjak, mag. farm., direktor podjetja Fitosan d.o.o., ki je izpostavil ključne razlike med različnimi oblikami rastlinskih pripravkov. Poudaril je, da so ekstrakti bistveno bolj koncentrirani kot čaji in tinkture, hkrati pa standardizirani, kar pomeni, da vsebuje vsak odmerek enako količino aktivnih snovi. Takšna standardizacija omogoča natančno

določanje učinkovitega dnevnega odmerka ter večjo zanesljivost in predvidljivost rezultatov pri uporabi.

Dogodek je bil zasnovan kot kombinacija predavanja in praktične delavnice, kjer so udeleženci obravnavali konkretne primere iz vsakodnevne prakse, kot so nespečnost, stres, hormonsko neravnovesje ter izzivi v obdobju menopavze.

Sodobni farmacevt je ključni svetovalec pacientu, pri čemer fitoterapija predstavlja eno izmed varnih in učinkovitih možnosti za samopomoč.

Posebno pozornost na dogodku je pritegnila tudi kakovost in sledljivost rastlinskih pripravkov. Blagovna znamka **Soria Natural** že vrsto let temelji na najvišjih standardih

proizvodnje (GMP), strogi kontroli kakovosti v vseh fazah, od izbire surovin do končnega izdelka, ter celostnem pristopu k fitoterapiji. Pomembna prednost je tudi lastna ekološka pridelava, saj na svojih poljih gojijo več kot 70 vrst zdravilnih rastlin. Bližina polj in proizvodnega obrata omogoča hitro predelavo rastlin, kar bistveno prispeva k ohranjanju aktivnih snovi v ekstraktih ter zagotavlja njihovo visoko kakovost in učinkovitost.

Takšni strokovni dogodki potrjujejo, da se fitoterapija vse bolj uveljavlja kot pomemben del sodobne farmacevske prakse, pri čemer sta kakovost izdelkov in strokovno znanje ključna za varno in učinkovito podporo dobremu počutju.



BLAGOVNA ZNAMKA SORIA NATURAL ŽE VRSTO LET TEMELJI NA NAJVIŠJIH STANDARDIH PROIZVODNJE (GMP), STROGI KONTROLI KAKOVOSTI V VSEH FAZAH, OD IZBIRE SUROVIN DO KONČNEGA IZDELKA, TER CELOSTNEM PRISTOPU K FITOTERAPIJI.



DOGODEK JE BIL NAMENJEN POGLOBITVI ZNANJA O UPORABI ZDRAVILNIH RASTLIN TER NJIHOVI VLOGI V SODOBNEM LEKARNIŠKEM OKOLJU.



Klopi so majhni zajedavci, ki živijo v travi, grmovju in gozdovih, aktivni pa so predvsem v toplejših mesecih. Njihov ugriz je pogosto neopazen, vendar lahko prenašajo nevarne bolezni. V Sloveniji sta najpogostejši bolezni, ki ju prenašajo klopi, lymska borelioza in klopni meningoencefalitis (KME), poleg njiju pa se lahko pojavijo tudi druge okužbe.

Besedilo: Monika Hvala

Nevarne bolezni, ki jih prenašajo klopi: kako jih prepoznati in se zaščititi

➔ Klopi so v našem okolju pogosti, vendar lahko z ustreznimi preventivnimi ukrepi bistveno zmanjšamo tveganje za okužbo. Ključno je, da ugriz pravočasno opazimo, klopa pravilno odstranimo in spremljamo morebitne simptome. Z ozaveščenostjo in zaščito lahko varno uživamo v naravi.

Najpogostejše bolezni

1. Lymska borelioza

Gre za bakterijsko okužbo, ki jo povzroča bakterija *Borrelia burgdorferi*.

Značilni znaki:

- ▶ Rdeč kolobar okoli mesta ugriza (t. i. »potujoči eritem«).
- ▶ Utrujenost, glavobol, bolečine v mišicah in sklepih.
- ▶ V poznejših fazah: težave s sklepi, živčevjem ali srcem.

Pomembno: Bolezen se razvija postopoma in je ob pravočasnem zdravljenju z antibiotiki običajno dobro ozdravljiva.

2. Klopni meningoencefalitis (KME)

To je virusna bolezen, ki prizadene možgane in možganske ovojnice.

Potek bolezni:

- ▶ Prva faza: gripi podobni simptomi

(vročina, utrujenost, bolečine v mišicah).

- ▶ Druga faza: prizadetost živčevja (močan glavobol, bruhanje, otrdel vrat, zmedenost).

Pomembno: Za razliko od borelioze za KME ni specifičnega zdravila, obstaja pa učinkovito cepljenje.

3. Druge redkejše bolezni

Klopi lahko prenašajo tudi:

- ▶ anaplazmozo
- ▶ babeziozo
- ▶ redke virusne okužbe

Te bolezni so manj pogoste, vendar lahko povzročijo resne zaplete, zlasti pri starejših ali osebah z oslabljenim imunskim sistemom.

Kako prepoznati ugriz klopa?

- ▶ Klop se pogosto prisesa na topla, vlažna mesta (pazduhe, dimlje, lasišče).
- ▶ Ugriz običajno ne boli.
- ▶ Po odstranitvi lahko ostane majhna rdečina (ki ni nujno znak bolezni).

Kako se zaščititi?

1. Primerna obleka

- ▶ V naravi nosite svetla oblačila (na njih klop lažje opazite).
- ▶ Oblačila naj imajo dolge rokave in

dolge hlačnice.

- ▶ Hlače zatakните v nogavice.

2. Uporaba repelentov

- ▶ Uporabljajte zaščitna sredstva proti klopom (na koži in oblačilih).

3. Pregled telesa

Pomembno je, da po vsakem obisku narave in mest, kjer lahko prežijo klopi (gozd, travnik, vrt), po vrnitvi domov temeljito pregledamo celotno telo, vse skrite dele telesa in tudi lasišče.

4. Pravilno odstranjevanje klopa

Če opazite prisesanega klopa:

- ▶ Uporabite pinceto.
- ▶ Klopa primite čim bližje koži in ga enakomerno izvlecite.
- ▶ Ne uporabljajte olja, alkohola ali vrtenja.

5. Cepljenje

- ▶ Cepljenje proti KME je priporočljivo, zlasti za ljudi, ki pogosto bivajo v naravi.

Kdaj k zdravniku?

Obiščite zdravnika, če:

- ▶ se pojavi značilen rdeč kolobar,
- ▶ imate po ugrizu klopa simptome, podobne gripi,
- ▶ se pojavijo slabo počutje in nevrološki znaki (glavobol, otrdel vrat).



Program cepljenja in zaščite z zdravili za leto 2026 prinaša nekaj novosti za zaščito prebivalcev Slovenije pred nalezljivimi boleznimi. Med ključnimi spremembami sta možnost zaščite dojenčkov pred respiratornim sincicijskim virusom (RSV) in širitev upravičenosti do cepljenja proti klopnemu meningoencefalitisu (KME) v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Novosti v programu cepljenja

➔ Zaščita dojenčkov do 6. meseca starosti proti RSV

Respiratorni sincicijski virus (RSV) je zelo pogost virus, ki povzroča okužbe dihal, predvsem v jesensko-zimskem obdobju. Pri večini starejših otrok in odraslih povzroča blažje simptome prehlada, pri dojenčkih pa lahko povzroči težje okužbe spodnjih dihal, kot sta bronhiolitis ali pljučnica. Okužba z RSV je eden najpogostejših razlogov za hospitalizacijo dojenčkov. V sezoni kroženja RSV 2026/2027 bo dojenčkom do 6. meseca starosti prvič na voljo zaščita z dolgo delujočimi monoklonskimi protitelesi, ki zagotavljajo takojšnjo pasivno zaščito

pred virusom v obdobju največjega tveganja in zmanjšuje tveganje za težji potek bolezni ter hospitalizacijo zaradi RSV. Dojenčki, rojeni med sezono RSV, bodo zaščito prejeli pred odpustom iz porodnišnice, dojenčki, rojeni zunaj sezone RSV, pa pri izbranem pediatru pred začetkom prve sezone RSV.

Cepljenje proti KME

Klopni meningoencefalitis (KME) je virusna bolezen, ki jo prenašajo okuženi klopi. Bolezen lahko povzroči vnetje možganov in možganskih ovojnic ter pri nekaterih bolnikih pusti dolgotrajne posledice. Slovenija spada med evropske države z višjo

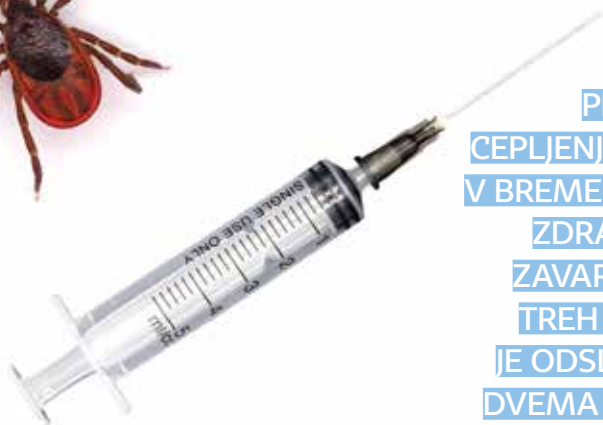
pojavnostjo KME, zato je cepljenje pomemben ukrep za zmanjševanje tveganja za okužbo.

V programu za leto 2026 sta na novo vključeni dve dodatni generaciji odraslih (osebe, ki v tekočem letu dopolnijo 43 in 44 let), ki bosta do treh odmerkov cepiva proti KME upravičeni v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ). Tako je cepljenje proti KME v letu 2026 brezplačno za otroke po dopolnjenem enem letu starosti, in otroke, rojene leta 2016 in pozneje. Do cepljenja v breme OZZ so upravičeni tudi odrasli, rojeni od leta 1970 do 1983.

Program cepljenja se vsako leto posodablja

Program cepljenja in zaščite z zdravili se v Sloveniji redno posodablja na podlagi epidemioloških razmer nalezljivih bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, analiz precepljenosti, priporočil strokovnjakov ter najnovejših znanstvenih dokazov in dostopnosti novih cepiv. Cilj posodobitev je zagotoviti čim bolj učinkovito zaščito prebivalcev pred nalezljivimi boleznimi ter omogočiti dostop do novih preventivnih ukrepov.

Program cepljenja za letošnje leto je bil objavljen v uradnem listu 25. 3. 2026 in velja od 26. 3. 2026.



PREVENTIVNO
CEPLJENJE PROTI KME
V BREME OBVEZNEGA
ZDRAVSTVENEGA
ZAVAROVANJA (DO
TREH ODMERKOV)
JE ODSLEJ NA VOLJO
DVE MA DODATNIMA
GENERACIJAMA
ODRASLIH.



Spomladi se pogosto pojavljajo nasveti o razstrupljanju jeter, čistilnih kurah in posebnih napitkih za »čiščenje organizma«. Takšne vsebine so privlačne, ker si po zimskem obdobju mnogi želijo več energije, boljšega počutja in novega začetka. Vendar je pri tem pomembno razlikovati med prodajnimi obljubami in dejanskimi fiziološkimi procesi v telesu.

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

Naturopatski nasveti za zdravje

Spomladansko razstrupljanje telesa

➔ Jetra spadajo med osrednje presnovne organe. Sodelujejo pri presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, pri uravnavanju krvnega sladkorja, shranjevanju nekaterih hranil ter pri obdelavi številnih snovi, ki nastajajo v telesu ali jih zaužijemo s hrano, pijačo in zdravili. Poleg jeter imajo pri izločanju presnovnih odpadkov pomembno vlogo tudi ledvice, črevesje, pljuča in koža. Zato razstrupljanje v strokovnem smislu ni enkratni poseg, temveč stalen proces, ki v telesu poteka neprekinjeno.

Jetra najbolj obremenjuje način življenja

V vsakdanjem življenju jetra praviloma ne obremenjuje eno samo živilo, ampak seštevek



SADNI ALI ZELENJAVNI SOKOVI SO LAHKO DOPOLNILO PREHRANI, NISO PA NADOMESTILO ZA URAVNOTEŽENE OBROKE.

navad v daljšem obdobju. Med pomembnejšimi dejavniki so pretiran vnos alkohola, preobilni obroki, večje količine sladkih pijač, visoko predelana hrana, premalo gibanja, neredni obroki, pomanjkanje spanja in kronični stres. Dodatno breme pomeni tudi prekomerna telesna masa, zlasti kadar je prisotno nalaganje maščobe v predelu trebuha. Pri nealkoholno zamaščenih jetrih sta zelo pomembna postopno zniževanje telesne teže in redna telesna dejavnost. To pomeni, da jetra ne potrebujejo agresivnega »čiščenja«, ampak razbremenitev. Za večino ljudi so zato redni obroki, manj alkohola, manj sladkih in zelo mastnih živil ter več vsakodnevnega gibanja pomembnejši kot katerakoli kratka čistilna kura. Tudi prehranska priporočila pri jetrnih obremenitvah poudarjajo predvsem uravnoteženo prehrano, primerne porcije in vzdrževanje zdrave telesne teže.

Prehrana naj bo preprosta, redna in čim manj predelana

Za podporo jetrom ni nujno iskati posebnih izdelkov. Največ koristi običajno prinese preprosta, uravnotežena prehrana, ki temelji na zelenjavi, stročnicah, polnovrednih žitih, zmernih količinah sadja, kakovostnih beljakovinah in zmerni

uporabi kakovostnih maščob. Pomembna so tudi vlakninska živila, saj prispevajo k bolj urejenemu odvajanju in daljši sitosti. Splošna prehranska priporočila za zdravje jeter dajejo prednost prehrani z več zelenjave in sadja ter manj sladkorja, soli in visoko predelanih izdelkov. Med živila, ki jih pogosto vključujemo v jedilnike za podporo presnovi, so brokoli, cvetača, zelje, korenje, rdeča pesa, bučke, zelena, čebula, česen, radič, rukola, endivija in regrat. Od sadja so primerna jabolka, hruške in jagodičevje. Sadni ali zelenjavni sokovi so lahko dopolnilo prehrani, niso pa nadomestilo za uravnotežene obroke. Še posebej previdni morajo biti ljudje s sladkorno boleznijo,



UPORABNE SO PREPROSTE JEDI: ZELENJAVNA JUHA Z RDEČO LEČO, GRENKA SOLATA Z RADIČEM ALI REGRATOM IN ČIČERIKO, DUŠENA ZELENJAVA Z AJDO ALI OVSENA KAŠA Z JABOLKOM.

boleznimi prebavil, žolčnimi težavami ali kronično boleznijo jeter. Tudi pri zeliščnih pripravkih in prehranskih dopolnilih je potrebna previdnost. Nekateri rastlinski pripravki lahko z zdravili tudi medsebojno delujejo ali jetra celo dodatno obremenijo.

Kaj lahko naredimo v praksi

Spomladanska podpora jetrom je lahko zelo preprosta. Uporabne so preproste jedi: zelenjavna juha z



**POMEMBNA SO TUDI
VLAKNINSKA ŽIVILA,
SAJ PRISPEVAJO K BOLJ
UREJENEMU ODVAJANJU IN
DALJŠI SITOSTI.**

rdečo lečo, grenka solata z radičem ali regratom in čičeriko, dušena zelenjava z ajdo ali ovsena kaša z jabolkom. Takšna hrana telesa ne obremenjuje, hkrati pa zagotavlja hranila, ki jih presnova potrebuje za normalno delovanje. Pri zdravju jeter je namreč pomembnejša celotna slika prehrane kot posamezno »čudežno« živilo.

Kaj pomaga pri čiščenju in čemu se je bolje izogniti

Pomaga: redno gibanje, manj alkohola, več zelenjave, dovolj vlaknin, redni obroki, manj sladkih pijač, primerna telesna masa, dovolj spanja. Ni priporočljivo: večdnevne čistilne kure brez strokovnega nadzora, nadomeščanje vseh obrokov samo s sokovi, pretirana uporaba prehranskih dopolnil, samozdravljenje ob znanih boleznih jeter.

Kdaj je potreben posvet z zdravnikom

Občutek utrujenosti, napenjanje

ali obteženost po hrani niso nujno povezani le z jetri. Če se pojavijo dolgotrajna utrujenost, bolečina pod desnim rebrnim lokom, rumena obarvanost kože ali oči, temen urin, nepojasnjeno hujšanje, izrazite prebavne težave ali odstopanja na laboratorijskih izvidih, je potreben posvet z zdravnikom. Enako velja za vse, ki že imajo bolezen jeter, sladkorno bolezen, žolčne kamne ali redno jemljejo več zdravil.



**PRI NEALKOHOLNO
ZAMAŠČENIH JETRIH STA
ZELO POMEMBNA POSTOPNO
ZNIŽEVANJE TELESNE TEŽE IN
REDNA TELESNA DEJAVNOST.**



**LEPOTA PRIHAJA
OD ZNOTRAJ.**



DRAŽEJI ZA LASE, KOŽO IN NOHTE

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali: vitamini skupine B, cink, vitamin C in vitamin E.

KAPSULE ZA LASE

Prehransko dopolnilo z vitamini, minerali, L-cisteinom, izvlečkom prosa in paprike.





Spomladanske alergije so pogosta, a ob ustreznem pristopu dobro obvladljiva bolezen. Z zgodnjim prepoznavanjem, pravilno uporabo terapije in pravočasno pripravo na sezono je mogoče pomembno zmanjšati simptome ter izboljšati kakovost življenja.

Besedilo: Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

Spomladanske alergije: kako jih prepoznati, zdraviti in se nanje pravočasno pripraviti?

Sezona peloda se začneja vedno prej

Spomladanski meseci za številne ljudi ne pomenijo le več sonca in daljših dni, temveč tudi začetek kihanja, zamašenega nosu in srbečih oči.

Alergijski rinitis je ena najpogostejših kroničnih bolezni, v zadnjih letih pa na Kliniki Golnik opažamo, da se sezona težav pogosto začne prej in pri nekaterih bolnikih tudi traja dlje kot nekoč.

V Sloveniji in širši srednji Evropi spomladi največ težav povzročata peloda leske in jelše, ki se pojavljata že med januarjem in marcem, vrh obremenitve s pelodom breze običajno nastopi aprila, proti koncu pomladi pa se začne še sezona trav. Zaradi toplejših zim in zgodnejših otoplitev prihaja do fenoloških premikov, kar pomeni, da rastline

cvetijo prej, obdobje izpostavljenosti pelodu pa je lahko daljše. Intenzivnost simptomov dodatno povečajo suha in vetrovna obdobja, ko je koncentracija peloda v zraku višja. Uradno spremljanje obremenitve zraka s cvetnim prahom v Sloveniji kaže, da se sezona na Primorskem lahko začne že zelo zgodaj, občasno celo decembra ali januarja.

Kako ločiti alergijo od prehlada?

Zgodaj spomladi se simptomi alergijskega rinitisa pogosto prekrivajo s prehladom, zato je razlikovanje med njima pomembno. Za alergijski rinitis so značilni srbenje nosu in oči, kihanje, pogosto v zaporednih rafalih, ter bister, voden izcedek iz nosu. Pri virusni okužbi so bolj tipični vročina, splošno slabo počutje in bolečine v mišicah. Pomembno razliko predstavlja tudi trajanje težav. Prehlad praviloma izzveni v sedmih do desetih dneh,

medtem ko alergijski simptomi vztrajajo, dokler traja izpostavljenost alergenu, in se ob ponovni izpostavitvi pogosto znova pojavijo.

Genetska nagnjenost in pojav alergij v odrasli dobi

Alergije se ne dedujejo neposredno, temveč se deduje nagnjenost k alergijskemu odzivu, t. i. atopija. Ta poveča verjetnost, da se bo imunski sistem na sicer neškodljive snovi odzval z alergijsko reakcijo, in je povezana z razvojem bolezni, kot so astma, atopijski dermatitis in alergijski rinitis. Alergije se lahko pojavijo tudi v odrasli dobi. Razlogi so pogosto kombinacija spremenjene izpostavljenosti, na primer ob selitvi ali novi zaposlitvi, močnejših sezon peloda, vpliva onesnaženega zraka ter sprememb v delovanju imunskega sistema s staranjem, ko lahko oslabijo mehanizmi, odgovorni za ohranjanje alergijske tolerance.



SEZONA TEŽAV SE POGOSTO ZAČNE PREJ IN PRI NEKATERIH BOLNIKIHI TUDI TRAJA DLJE KOT NEKOČ.



ZA ALERGIJSKI RINITIS SO ZNAČILNI SRBENJE NOSU IN OČI, KIHANJE, POGOSTO V ZAPOREDNIH RAFALIH, TER BISTER, VODEN IZCEDEK IZ NOSU.



**SPREMLJANJE NAPOVEDI
OBREMITVE ZRAKA
S PELODOM OMOGOČA
NACRTOVANJE AKTIVNOSTI
NA PROSTEM, PRI ČEMER SO
DNEVI PO DEŽJU OBČAJNO
UGODNEJSI.**

Vpliv na kakovost življenja in delovno storilnost

Alergijski rinitis ni zgolj nadloga, temveč lahko pomembno vpliva na kakovost življenja. Dokazano poslabša spanje, zmanjša koncentracijo in kognitivno učinkovitost ter povzroča utrujenost in razdražljivost. Posledično se lahko zmanjša delovna storilnost, pri otrocih pa se težave pogosto kažejo kot slabša zbranost, več napak pri učenju, pogostejši izostanki od pouka in manjša telesna zmogljivost, zlasti v času vrhunca sezone.

Povezava med alergijskim rinitisom in astmo

Zgornje in spodnje dihalne poti so tesno povezane, zato alergijski rinitis pogosto spremlja astmo in jo lahko tudi poslabša. Pri bolnikih z rinitisom je zato smiselno preveriti morebitne simptome, kot so piskanje v prsih, kašelj ob naporu, tiščanje v prsih ali nočni kašelj in dušenje. Temeljite alergološki pregled je posebej priporočljiv, kadar simptomi kljub ustrezni terapiji vztrajajo, kadar so prisotni znaki astme, pogosta poslabšanja ali sinuzitisi, izrazite očesne težave ali kadar razmišljamo o uvedbi specifične imunoterapije.

Najpogostejše napake pri zdravljenju

Pri samozdravljenju bolniki pogosto delajo napake. Nosne kortikosteroide



**STOP
ALERGIJA**

**SPECIFIČNA IMUNOTERAPIJA
JE DANES STANDARDIZIRANA
IN VARNA OBLIKA
ZDRAVLJENJA, NAMENJENA
BOLNIKOM S POTRjeno
ALERGIJO NA DOLOČEN
ALERGEN, PRI KATERIH
OBČAJNA TERAPIJA NI
DOVOLJ UČINKOVITA ALI NI
PRIMERNA.**

uporabljajo neredno ali le po potrebi, čeprav njihov polni učinek dosežemo šele po približno tednu dni redne in pravilne uporabe. Pomembna je tudi ustrezna tehnika pršenja, pri kateri zdravilo usmerimo proti zunanemu očesnemu kotu in ne proti nosnemu pretinu. Resno tveganje predstavlja pretirana uporaba nosnih dekongestivov, ki lahko vodi v medikamentozni rinitis in celo do trajne poškodbe nosne sluznice.

Sodobne možnosti zdravljenja in diagnostike

Specifična imunoterapija je danes standardizirana in varna oblika zdravljenja, namenjena bolnikom s potrjeno alergijo na določen alergen, pri katerih običajna terapija ni dovolj učinkovita ali ni primerna. Najbolj učinkovita je pri posameznikih z alergijo na eno skupino sorodnih alergenov, medtem ko je pri bolnikih z več nesorodnimi alergijami njen učinek praviloma manj izrazit.

Na diagnostičnem področju se vse



**ALERGIJSKI RINITIS POGOSTO
SPREMLJA ASTMO IN JO
LAHKO TUDI POSLABŠA.**

pogosteje uporabljajo molekularne metode, ki omogočajo natančnejšo opredelitev profila preobčutljivosti in bolj ciljno izbiro terapije. Na področju zdravljenja gre predvsem za postopne izboljšave obstoječih zdravil, kot so sodobni antihistaminiki z manj stranskimi učinki in kombinirana nosna pršila, medtem ko biološka zdravila ostajajo rezervirana za težje oblike bolezni ali pridružena stanja, kot sta huda astma in kronični rinosinuzitis z nosno polipozo.

Pravočasna priprava in prilagoditev življenjskega sloga

Ključno je pravočasno ukrepanje. Pri bolnikih, ki vsako leto razvijejo simptome ob določenem času, je priporočljivo začeti zdravljenje z intranazalnim kortikosteroidom en do dva tedna pred pričakovanim vrhom sezone in ga uporabljati redno.

Pomembno vlogo ima tudi prilagoditev življenjskega sloga. Spremljanje napovedi obremenitve zraka s pelodom omogoča načrtovanje aktivnosti na prostem, pri čemer so dnevi po dežju običajno ugodnejši, vetrovni in suhi dnevi pa bolj obremenjujoči. Pomaga tudi prezračevanje prostorov v večernem času, uporaba filtrov za zračenje, menjava oblačil in umivanje las po prihodu domov ter izpiranje nosu s fiziološko raztopino. V času visoke obremenitve s pelodom je smiselno sušiti perilo v zaprtih prostorih.



Za samozdravljenje alergijskega rinitisa, na primer za izcedek iz nosu ali zamašen nos, srbeče in pordele oči ter kihanje, so v lekarni na voljo številna različna zdravila brez recepta, ki jih lahko uporabimo.

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

Samozdravljenje alergijskega rinitisa

➔ Zdravila za samozdravljenje alergijskega rinitisa, na primer za izcedek iz nosu ali zamašen nos, srbeče in pordele oči ter kihanje, so v lekarnah na voljo v različnih farmacevtskih oblikah (tablete, sirup, pršilo za nos, kapljice za oči), ki vsebujejo eno ali več učinkovin.

Antihistaminiki

Antihistaminiki zdravijo alergijski rinitis tako, da blokirajo histamin. Histamin je snov, ki jo telo sprosti, ko se sreča z alergenom. Posledica sproščanja histamina so simptomi, kot so srbenje, izcedek iz nosu, kihanje ipd.

Antihistaminiki so za samozdravljenje na

voljo kot tablete, raztopine oz. sirupi ter kot kapljice za oči. Simptomi alergijskega rinitisa se običajno začnejo izboljševati v 1 do 3 urah po zaužitju antihistaminika.

Starejši antihistaminiki so lažje prehajali v možgane in zato pogosto povzročali zaspanost, medtem ko novejši antihistaminiki to povzročajo redkeje. Ob prvi uporabi antihistaminika v obliki, ki se zaužije, vseeno priporočamo previdnost. Če posameznik zazna zaspanost, mu svetujemo jemanje zvečer.

Glukokortikosteroidi

Glukokortikosteroidi v obliki nosnih pršil zdravijo alergijski rinitis z zmanjšanjem vnetja.

Simptomi alergijskega rinitisa se običajno začnejo izboljševati v 12 urah po aplikaciji nosnih glukokortikosteroidov, vendar lahko dosežejo polni učinek šele v nekaj dneh.

Pred prvo uporabo nosnega pršila večkrat pritisnite na nosni aplikator, dokler se ne pojavi fina meglica. Pred vsako aplikacijo zdravila v nos je priporočljivo izpirati in očistiti nos. V ta namen lahko uporabimo fiziološko raztopino v obliki kapljic za nos ali nosnega pršila. Pršilo za nos apliciramo tako, da nagnemo glavo rahlo navzdol (če recimo stojimo, usmerimo pogled navzdol proti prstom na nogah), z levo roko vstavimo aplikator v desno nosnico (konica aplikatorja je usmerjena stran od nosnega pretina)

GLUKOKORTIKOSTEROIDI
V OBLIKI NOSNIH PRŠIL
ZDRAVIJO ALERGIJSKI
RINITIS Z ZMANJŠANJEM
VNETJA.



in med rahlim vdihom skozi nos sprožimo odmerek. Nato ponovimo na drugi nosnici.

Pogosti neželeni učinki glukokortikosteroidnih pršil za nos so zbadanje v nosu, krvavitev iz nosu in kihanje.

Dekongestivi

Dekongestivi zmanjšajo zamašenost nosu z zmanjšanjem pretoka krvi v nosno sluznico. Na voljo so kot tablete, kapljice ali pršila za nos.

Simptomi alergijskega rinitisa se običajno začnejo izboljševati v 5 do 10 minutah po uporabi kapljic ali pršila za nos in 15 do 30 minut po zaužitju tablete. Pogosta neželena učinka sta kihanje in zbadanje v nosu.

Dekongestivi so lahko tudi sestavina kapljic za oči, ki pomagajo k zmanjševanju edema in pordelosti oči. Dekongestivi v obliki tablet lahko povzročijo visok krvni tlak in pospešen srčni utrip, zato se morajo tem zdravilom izogibati ljudje z visokim krvnim tlakom ali srčnimi boleznimi. Posamezniki, ki imajo med jemanjem dekonjestivov v obliki tablet težave s spanjem, teh zdravil ne smejo uporabljati pozno popoldne ali zvečer. Zaradi povzročitve povratnega učinka (tako imenovani medikamentozni rinitis) je neprekinjena uporaba dekonjestivov v obliki kapljic ali pršila za nos omejena na najdlje 5 do 7 dni.

Posvetujte se s farmacevtom

Čeprav so predstavljena zdravila na voljo brez recepta, njihova uporaba ni brez potencialnih tveganj. Pred uporabo zato priporočamo posvet s farmacevtskim tehnikom ali

farmacevtom ter upoštevanje navodil strokovnjaka.

Ne jemljite zdravil brez recepta za alergijski rinitis v večjih odmerkih ali dlje, kot je priporočeno.

Kdaj k zdravniku?

Posamezniki, pri katerih se simptomi alergijskega rinitisa po ustrezno izbranem in pravilno uporabljanem zdravilu za samozdravljenje ne izboljšajo, morajo poiskati dodatno zdravniško pomoč. Ljudje, pri katerih se pojavijo simptomi hude alergijske reakcije, kot so kožne reakcije, otekanje jezika ali grla, težave z dihanjem, omotica ali omedlevica, morajo poiskati nujno zdravniško pomoč.

POSLEDICA
SPROŠČANJA
HISTAMINA SO
SIMPTOMI, KOT
SO SRBENJE,
IZCEDEK IZ
NOSU, KIHANJE
IPD.



ALI POZNATE SVOJE ALERGIJE?

**OPRAVITE TEST NA ALERGIJE IN IZVEDELI BOSTE
KAJ VAM SPROŽI ALERGIJSKO REAKCIJO.**

Z izogibanjem sprožilcem alergij se lahko izognete neprijetnim simptomom ali celo preprečite resno alergijsko reakcijo.

**NAROČANJE
NI POTREBNO!**

Preberi
več



Ker vemo,
da je
ZDRAVJE
dragoceno!

synevo

LABORATORIJ SYNEVO ADRIA LAB

✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovž

www.synevo.si | laboratorij@adrialab.si



Astma je kronična bolezen dihalnih poti, ki prizadene milijone ljudi po svetu in postaja vse pogostejša tudi v razvitem okolju. Pojavi se lahko v kateremkoli življenjskem obdobju, čeprav se pogosto začne že v otroštvu. Kljub temu da astme ne moremo dokončno pozdraviti, jo je danes z ustreznim pristopom mogoče zelo dobro obvladovati, kar bolnikom omogoča kakovostno in aktivno življenje.

Besedilo: Dijana Krajnik

Razumevanje astme: od diagnoze do terapije

➔ Osnovna značilnost astme je kronično vnetje bronhijev. To pomeni, da so dihalne poti stalno razdražene in preobčutljive. Ob stiku z različnimi sprožilci se zožijo, sluznica oteče, poveča se izločanje sluzi, kar skupaj povzroči zmanjšan pretok zraka. Zaradi tega bolnik občuti težko dihanje, piskanje in tiščanje v prsih. Posebnost bolezni je, da so te spremembe pogosto reverzibilne – z zdravili se lahko stanje hitro izboljša, vendar se brez zdravljenja tudi hitro poslabša.

Vzroki za razvoj astme so kompleksni in vključujejo kombinacijo genetskih in okoljskih dejavnikov. Dednost ima pomembno vlogo, saj se bolezen pogosto pojavlja v družinah. Če imajo starši ali bližnji sorodniki astmo ali alergije, obstaja večja verjetnost, da se bo pojavila tudi pri otroku. Vendar sama dednost ni dovolj za razvoj bolezni. Ključno vlogo imajo tudi okoljski vplivi, kot so onesnažen zrak, izpostavljenost tobačnemu dimu, alergeni (pršice, cvetni prah, plesni, živalska dlaka) ter različni dražilci v delovnem okolju. Pri otrocih so pomemben dejavnik tudi pogoste virusne okužbe dihal, ki lahko vplivajo na razvoj preobčutljivosti dihalnih poti.

Oblike astme

Poznamo več oblik astme:


- ▶ **Alergijska astma** je najpogostejša. Pri tej se imunski sistem pretirano odziva na neškodljive snovi iz okolja.
- ▶ **Nealergijska astma** ni povezana z alergijami, temveč jo sprožajo dejavniki, kot so okužbe, stres, hladen zrak ali telesni napor.
- ▶ **Poklicna astma** je posebna oblika astme, ki nastane zaradi dolgotrajne izpostavljenosti kemikalijam ali prahu na delovnem mestu.
- ▶ **Astma, povezana s telesno aktivnostjo**, je oblika astme, kjer se simptomi pojavijo med ali po naporu.

Simptomi astme

Simptomi astme so lahko zelo različni. Najpogosteje vključujejo težko dihanje, piskanje v prsih, občutek stiskanja in dolgotrajen kašelj. Kašelj je pogosto suh in izrazitejši ponoči ali zgodaj zjutraj. Pri nekaterih bolnikih se simptomi pojavljajo le občasno, pri drugih pa so skoraj stalni. Hujši napadi astme so lahko zelo neprijetni in celo nevarni – bolnik lahko težko govori, dihanje postane hitro in plitvo, pojavi se občutek panike. V takih primerih je potrebno takojšnje ukrepanje z zdravili in po potrebi tudi nujna medicinska pomoč.

**NAJPOMEMBNEJŠA
PREISKAVA JE
SPIROMetriJA,
KI MERI, KOLIKO
ZRAKA BOLNIK
IZDIHNE IN KAKO
HITRO.**





**PRI SUMU NA
ALERGIJSKO
ASTMO SE IZVAJAJO
ALERGOLOŠKI
TESTI, VČASIH PA
TUDI DODATNE
PREISKAVE ZA
IZKLJUČITEV DRUGIH
BOLEZNI.**

Diagnoza

Diagnoza astme temelji na natančni anamnezi, kliničnem pregledu in funkcionalnih testih pljuč. Najpomembnejša preiskava je spirometrija, ki meri, koliko zraka bolnik izdihne in kako hitro. Pomemben diagnostični znak je izboljšanje pljučne funkcije po uporabi bronhodilatatorja. Zdravnik lahko priporoči tudi merjenje vršnega pretoka zraka (PEF), ki ga bolnik lahko spremlja doma. Pri sumu na alergijsko astmo se izvajajo alergološki testi, včasih pa tudi dodatne preiskave za izključitev drugih bolezni.

Zdravljenje astme

Zdravljenje astme temelji na dolgoročnem nadzoru vnetja. Osnovna zdravila so inhalacijski kortikosteroidi, ki zmanjšujejo vnetje in preprečujejo simptome. Ta zdravila je treba uporabljati redno, tudi kadar bolnik nima težav. Za hitro lajšanje simptomov se uporabljajo bronhodilatatorji, ki razširijo dihalne poti. Pri težjih oblikah bolezni so na voljo tudi kombinirana zdravila in sodobne biološke terapije, ki ciljajo specifične mehanizme vnetja. Pravilna uporaba inhalatorjev je ključna za uspešno zdravljenje. Veliko bolnikov zdravila uporablja nepravilno, kar zmanjša njihovo učinkovitost. Zato je pomembno, da bolnik dobi natančna navodila in da se tehnika redno preverja. Prav tako

mora bolnik razumeti razliko med zdravili za dolgoročno zdravljenje in tistimi za hitro pomoč ob napadu.


Preventivni ukrepi

Preventiva vključuje predvsem izogibanje sprožilcem. To pomeni zmanjšanje izpostavljenosti alergenom, redno čiščenje in prezračevanje prostorov ter izogibanje kajenju. Pomembno je tudi vzdrževanje primerne telesne kondicije, saj redna telesna aktivnost izboljšuje delovanje pljuč. Pri nekaterih bolnikih je priporočljivo tudi cepljenje proti gripi, saj okužbe dihal pogosto sprožijo poslabšanja bolezni. Če astma ni ustrezno zdravljena, lahko povzroči dolgoročne zaplete. Dolgotrajno vnetje vodi do trajnih sprememb dihalnih poti, kar pomeni

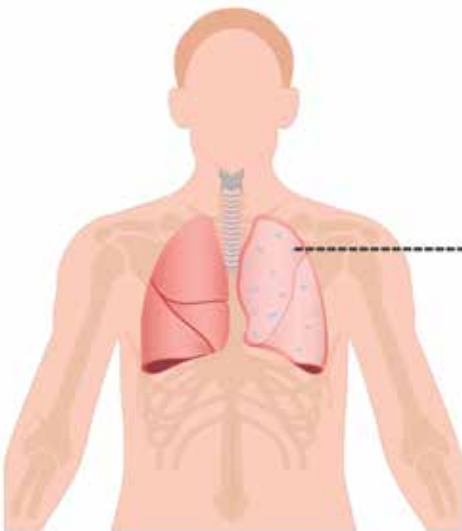
slabšo odzivnost na zdravljenje. Pogosta poslabšanja lahko vplivajo na kakovost življenja, povzročajo odsotnost z dela ali od pouka ter povečujejo tveganje za hospitalizacijo. V redkih primerih so lahko napadi astme tudi življenjsko ogrožajoči.

Življenje z astmo

Življenje z astmo zahteva aktivno vlogo bolnika. Pomembno je redno spremljanje simptomov, uporaba zdravil in sodelovanje z zdravnikom. Veliko bolnikov uporablja osebni akcijski načrt, ki določa, kako ukrepati ob poslabšanju. Tak pristop omogoča boljši nadzor nad boleznijo in zmanjšuje tveganje za zaplete. Astma lahko vpliva tudi na psihološko počutje. Strah pred napadi lahko povzroči tesnobo in omejevanje dejavnosti. Zato je pomembno, da bolnik razume bolezen in ve, kako jo obvladovati. S tem pridobi občutek nadzora in samozavesti. Sodobna medicina ponuja številne učinkovite možnosti zdravljenja. Z ustrezno terapijo, zdravim življenjskim slogom in dobrim sodelovanjem z zdravstvenimi strokovnjaki lahko večina bolnikov doseže stabilno stanje brez večjih omejitev. Astma tako ni ovira za aktivno življenje, temveč stanje, ki ga je mogoče uspešno nadzorovati in obvladovati na dolgi rok.



**PRAVILNA
UPORABA
INHALATORJEV
JE KLJUČNA
ZA USPEŠNO
ZDRAVLJENJE.**



Geslo letošnjega mednarodnega dneva tuberkuloze (24. marec), »Da! Lahko odpravimo tuberkulozo!« (Yes! We can end it!), poudarja, da morajo ukrepe za izkoreninjenje te bolezni voditi države, izvajati pa ljudje. Gre za drzen poziv k ukrepanju in izraz upanja, da je mogoče ponovno vzpostaviti pravo pot in obrniti potek epidemije tuberkuloze k odpravi tudi v zahtevnem globalnem okolju, zaznamovanem z množičnimi migracijami, vojnami, naraščanjem podhranjenosti in naravnimi nesrečami.

Besedilo: Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

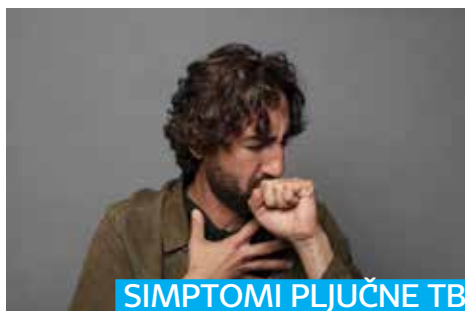
Mednarodni dan tuberkuloze:

»Da! Lahko odpravimo tuberkulozo!«

➔ Leta 2024 je bilo v svetu 10,7 milijona ljudi s tuberkulozo, zaradi nje je umrlo 1,23 milijona bolnikov. Kljub še vedno zaskrbljujočim številkam so po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije dosednji ukrepi in prizadevanja v zadnjih 25 letih rešili vsaj 83 milijonov življenj.

Naložba v zdravstveno varstvo

Za doseg cilja odprave tuberkuloze mora vlaganje v ta cilj postati



SIMPTOMI PLJUČNE TB SO VEČ TEDNOV TRAJAJOČ KAŠELJ, BOLEČINA V PRSIH IN IZKAŠLJEVANJE IZMEČKA, V KATEREM SO LAHKO SLEDOVI KRVI ALI SAMA KRI.

strateška, politična in gospodarska odločitev. Ob tem je nujno pospešiti razvoj ter dostopnost inovacij, hkrati pa zaščititi do sedaj pridobljene dosežke. Izkoreninjenje tuberkuloze predstavlja pomembno naložbo v nacionalno in globalno zdravstveno varstvo, kar zahteva usklajeno medsektorsko delovanje. Ključno je tudi, da so zdravstvene storitve dostopne, cenovno ugodne, brez stigme in usmerjene v potrebe skupnosti.

»Slovenija s svojim Nacionalnim programom za tuberkulozo uspešno sledi ukrepom Svetovne zdravstvene organizacije. Rezultat tega je tudi najnižja doslej zabeležena pojavnost tuberkuloze v letu 2024, to je 2,3 primera na 100.000 prebivalcev. Še vedno pogosteje obolevajo moški, vendar se je razmerje med spoloma že dokaj izenačilo. Pri ženskah opažamo spremembo starostne strukture, saj pogosteje zbolevajo tudi mlajše, ki so praviloma rojene izven Slovenije. V letu 2024 so pogosteje zbolevi starejši od 65 let, osebe, rojene v tujini, nezaposleni,

kadilci in prekomerni uživalci alkohola ter osebe, ki so že bile zdravljene zaradi tuberkuloze. Med bolniki s kroničnimi boleznimi je tuberkuloza pogostejša pri bolnikih s sladkorno boleznijo,« je povedala prim. Petra Svetina, dr. med., spec., vodja Registra tuberkuloze Republike Slovenije na Kliniki Golnik.

Enako kot v preteklih letih smo



LJUDJE SE OKUŽIJO Z VDIHAVANJEM ZRAČNIH KAPLJIC (AEROSOL), KI VSEBUJEJO BACILE TUBERKULOZE IN JIH V OKOLJE IZLOČAJO KUŽNI BOLNIKI, NA PRIMER PRI KAŠLJANJU, KIHANJU, GLASNEM GOVORJENJU ALI PETJU.

imeli malo primerov odpornih oblik tuberkuloze, smo pa imeli tri bolnike z večkrat odpornimi oblikami – dva bolnika z XDR-TB in enega z MDR-TB, vsi trije so bili rojeni izven Slovenije. Med priseljenci je še vedno največji delež tistih, ki so rojeni v bližnjih sosednjih državah z območja Balkana.

Nadzor in osveščanje

»Klinika Golnik kot referenčna ustanova bo tudi v prihodnje imela ključno vlogo pri nadzoru nad tuberkulozo in osveščanju javnosti. Nadaljevali bomo s posodobitvijo Nacionalnega programa, zlasti na področju obravnave občutljivih skupin prebivalstva, preskrbe z

10,7

milijona ljudi s tuberkulozo je bilo v svetu leta 2024; zaradi nje je umrlo 1,23 milijona bolnikov.

zdravili ter priprave načrta nadzora nad tuberkulozo v Sloveniji za obdobje 2027–2030,« napoveduje prim. Svetina. »S svojimi izkušnjami bomo še naprej prispevali k širjenju strokovnega znanja in zmanjševanju stigmatizacije, zato je ključno vključevanje širše skupnosti.

0 tuberkulozi

Tuberkuloza (TB) je huda nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo bacili tuberkuloze (Kochov bacil). Ljudje se okužijo z vdihavanjem zračnih kapljic (aerosol), ki vsebujejo bacile tuberkuloze in jih v okolje izločajo kužni bolniki, na primer pri kašljanju, kihanju, glasnem govorjenju ali petju. Verjetnost prenosa okužbe je večja v majhnih, nizkih, slabo prezračenih prostorih in odvisna od zdravstvenega stanja izpostavljene osebe. Bolezen najpogosteje prizadene pljuča (pljučna tuberkuloza). Pri tretjini bolnikov so prizadeti tudi drugi organi (zunajpljučna TB). Lahko pa so sočasno prizadeta tako pljuča kot drugi organi. Simptomi pljučne TB so več tednov trajajoč kašelj, bolečina v prsih in izkašljevanje izmečka, v katerem so lahko sledovi krvi ali sama kri (izkašljevanje krvi). Začetek je običajno neopazen, simptomi se razvijejo v nekaj tednih. Sistemski znaki TB so povišana telesna temperatura, nočno znojenje, splošna utrudljivost, izguba apetita in hujšanje. Simptomi zunajpljučne TB so odvisni od prizadetega organa. Če je bolezen ugotovljena zgodaj in bolnik začne prejemati ustrezna zdravila, je TB popolnoma ozdravljiva. Ko učinkovitih zdravil ni na voljo ali pa so bacili odporni proti zdravilom, bolezen počasi napreduje (ftiza ali sušica) in je v petih letih smrtna pri več kot polovici primerov.



PROZVEDENO
V EU



VISOKA
KAKOVOST



BREZ
GLUTENA

sanol[®]
LAB



V vseh prodajalnah Sanolabor
in na www.sanolabor.si



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Uravnotežena in raznolika prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje.

www.sanol-lab.si



Iz Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana so sporočili, da so uspešno izvedli dve transplantaciji pljuč v istem dnevu, kar je izjemen organizacijski dosežek. Transplantaciji sta bili izvedeni v marcu. Pacient in pacientka (eden od njiju je star okoli 40, drugi okoli 60 let) okrevata dobro.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Javni zavod Republike Slovenije za presaditve organov in tkiv Slovenija transplant

Dve transplantaciji pljuč v istem dnevu

➔ V Ljubljani so marca uspešno izvedli dve transplantaciji pljuč v istem dnevu. »To je izjemen logistični, organizacijski in strokovni dosežek UKC Ljubljana, ki tudi v svetovnem merilu kaže na izjemno organiziranost in sposobnost naše ustanove,« je poudaril doc. dr. Ivan Knežević, vodja Centra za transplantacijsko dejavnost UKC Ljubljana.

Da so se lahko odzvali, logistično in organizacijsko pripravili vse potrebno in v istem dnevu izvedli dve transplantaciji enakega organa, je izjemna potrditev strokovne in organizacijske vrhunskosti Centra za transplantacijsko dejavnost v UKCL.

To je tudi v mednarodnem merilu dosežek, ki so ga sposobni izpeljati le redki, največji transplantacijski centri.

V obeh ekipah je sodelovalo preko 50 strokovnjakov (anesteziologi, torakalni kirurgi, anestezijske in operacijske medicinske sestre, bolničarji, intenzivisti in drugi). Za transplantacijsko ekipo je to pomenilo 24 ur neprekinjenega dela.

»Zahvaljujem se vsem, ki so sodelovali pri obeh transplantacijah. Zelo smo veseli in ponosni ter hvaležni zaposlenim za predanost in bolnikom za zaupanje,« je ob tem izjemnem dosežku dejal doc. dr. Marko Jug, generalni direktor UKC Ljubljana.

Presaditev ali transplantacija organov je način zdravljenja končne odpovedi delovanja organov. Je eden največjih dosežkov sodobne medicine. Uporablja se, kadar so vse druge možnosti in metode zdravljenja izčrpane, bolnikovo zdravstveno stanje pa je tako ogroženo, da kljub zdravljenju organ nedvoumno propada. Le pri končni odpovedi delovanja obeh ledvic obstaja tudi nadomestno zdravljenje z dializo.

Transplantacije v Sloveniji

S transplantacijami organov novo priložnost za življenje v Sloveniji vsako leto dobi okoli 120 ljudi. Največ je presaditev ledvic. Zdravljenje

Darovanje organov

Darovanje organov in tkiv je eno najplemenitejših dejanj človeka. Po smrti lahko darujemo srce, pljuča, jetra, ledvici in trebušno slinavko. Za namen zdravljenja lahko darujemo tudi tkiva in celice, in sicer roženici, kožo, kosti, hrustanec, vezi, ligamente, krvotvorne matične celice, krvne celice, srčne zaklopke in žile. V skladu z najvišjimi standardi zaščite darovalcev in prejemnikov so vsi postopki posmrtnega darovanja anonimni. V primeru živega darovalca so postopki od darovanja do presaditve drugačni. V času življenja je možno darovati ledvico in tkiva, ki se obnavljajo (kostni mozeg, kožo, krvotvorne matične celice, krvne celice). Darovanje ledvice je dovoljeno le med sorodstveno ali čustveno povezanimi osebami, darovalec pa mora imeti zdravi obe ledvici. Vsak primer presoja in odobri Etična komisija za presaditve. V Sloveniji je darovanje v času življenja redko – v zadnjih letih v UKC Ljubljana na leto izvedejo eno ali dve tovrstni presaditvi.





**ODVZEM IN
PRESADITEV
ORGANOV STA
MEDICINSKO
IN LOGISTIČNO
ZAHTEVNA
POSTOPKA.**

s presaditvijo organov in tkiv izvajajo v UKC Ljubljana, kjer je edini transplantacijski center pri nas. Medtem ko v UKC Maribor izvajajo le presaditve roženic, v Ljubljani opravljajo presaditve ledvic, src, pljuč, jeter in trebušne slinavke, kože, roženice, srčnih zaklopk, delov kosti in drugih tkiv. V redkih primerih je možna sočasna presaditev dveh organov (ledvice in trebušne slinavke, srca in ledvice ali jeter in ledvice). Razvoj gre tudi v smeri sočasne presaditve srca in pljuč. Tudi pediatrične presaditve organov večinoma opravljajo v UKC Ljubljana, za najmlajše bolnike in ljudi z zahtevnimi anatomske posebnostmi pa so sklenjeni dogovori s specializiranimi transplantacijskimi centri v tujini (npr. Bergamo ali Hamburg za presaditev jeter, Gradec za presaditev ledvic).

Odvzem in presaditev organov sta medicinsko in logistično zahtevna postopka, pri katerih je potrebno sodelovanje visoko usposobljenih strokovnjakov, odlična koordinacija številčne ekipe in ustrezno opremljeni prostori, pojasnjujejo na zavodu Slovenija-transplant, ki povezuje vse

120

organov na leto približno presadimo v Sloveniji, največ je presaditev ledvic.

aktivnosti, ki so potrebne, da pacienti na čakalnem seznamu pravočasno dobijo ustrezen organ.

Čakalne dobe

Čas čakanja na presaditev se razlikuje od primera do primera, odloča več dejavnikov (urgentnost, pripravljenost

bolnika na operacijo, ustreznost organa ...). Na presaditev ledvice se v povprečju čaka 12 mesecev, na srce 8 mesecev, na pljuča 6 mesecev in na jetra okoli 3 mesece. V urgentnih in življenjsko ogrožajočih primerih je čakalna doba za srce, pljuča in jetra bistveno krajša, običajno nekaj dni ali tednov (odvisno od urgentnosti posameznega primera).

Življenje po presaditvi

Po presaditvi je treba dosledno upoštevati zdravniška navodila in vse življenje jemati imunosupresivno terapijo. S hitrim razvojem na področju imunosupresivnih zdravil je zavrnitev presadka redkejša, tudi negativni stranski učinki zdravil se zmanjšujejo in številni ljudje po presaditvi lahko živijo normalna življenja.



**V OBEH EKIPAH
JE SODELOVALO
PREKO 50
STROKOVNJAKOV.**

Mednarodni dan boja proti trgovini z organi

Mednarodni dan boja proti trgovini z organi, 25. marec, zaznamuje obletnico sprejetja konvencije iz Santiaga de Compostela proti trgovini z organi za podpis in ratificiranje. Konvencija je prvi in edini pravni dokument, ki omogoča kazenski pregon kriminalnih združb in posameznikov, ki izvajajo trgovino z organi. Ta dan združuje vse deležnike, javne organe (vključno z zdravstvenimi, organi pregona in pravosodnimi organi) ter civilno družbo, da bi okrepili sodelovanje, izboljšali preprečevanje, preganjali kriminalce, zaščitili žrtve in spodbujali udeležanje konvencije. Slovenija je med redkimi 15 državami sveta, ki so Konvencijo Sveta Evrope proti trgovini s človeškimi organi že podpisale in ratificirale (leta 2022). V Sloveniji imamo zakonsko urejen, pregleden in etično naravn sistem darovanja in presajanja organov. Zaradi številnih varovalk in vzpostavljenih strokovnih protokolov zlorabe v sistemu niso mogoče. V sistemu ne more vstopiti organ neznanega izvora, zdravljenje pa je dostopno v javnozdravstvenem sistemu.



Robotska kirurgija v Sloveniji ni več tehnologija prihodnosti, temveč je pri številnih posegih – zlasti na področjih urologije, abdominalne kirurgije in ginekologije – že postala standard sodobne kirurške obravnave. Bolnikom prinaša številne prednosti, med drugim manjšo izgubo krvi, manj zapletov, hitrejšo okrevanje ter večjo natančnost posegov. Pomemben mejnik za Slovenijo predstavlja vstop kirurgije srca in ožilja (KVK), torakalne kirurgije ter področja ORL v robotsko kirurgijo v UKC Ljubljana. Ta korak pomeni dodatno širitev uporabe naprednih tehnologij in nadaljnjo krepitev večdisciplinarnega pristopa k zdravljenju bolnikov v osrednji slovenski bolnišnici.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKC Ljubljana)

Robotska kirurgija v Ljubljani se širi na nova področja

➔ Na nacionalnem simpoziju robotske kirurgije v UKC Ljubljana so vodilni strokovnjaki iz slovenskih bolnišnic predstavili organizacijske, strokovne in tehnološke vidike razvoja tega področja ter njegovo prihodnost v slovenskem zdravstvenem sistemu. Strokovni program je zajemal celoten spekter robotske kirurgije – od vzpostavitve centrov in sistematičnega usposabljanja ekip do standardiziranih kirurških pristopov pri najpogostejših onkoloških boleznih.

Nova doba

Poseben poudarek je bil namenjen prehodu v novo obdobje – dobo digitalne kirurgije, ki povezuje robotiko, umetno inteligenco in napredno slikovno diagnostiko. Izpostavljene so bile tudi prihodnje usmeritve, kot sta single-port kirurgija (operacije skozi eno samo vstopno točko) in telerobotika. Simpozij tako predstavlja pomembno platformo za strokovno in javno razpravo o tem, kako robotsko kirurgijo v Sloveniji razvijati odgovorno, trajnostno in

predvsem v korist bolnikov.

»Svet vstopa v novo obdobje – ero digitalne kirurgije, pri čemer se robotika povezuje z umetno inteligenco, napredno slikovno diagnostiko in podatkovno podprtim odločanjem. Razvoj gre v smeri manj invazivnih pristopov, vključno z operacijami skozi eno samo vstopno točko (t. i. single-port kirurgija), s katerimi sem se nedavno seznanil tudi na strokovnem izobraževanju na Kitajskem,« je ob dogodku v UKC Ljubljana poudaril doc. dr. Simon Hawlina, dr. med., s KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana. Ob tem je dodal, da tehnologija že danes omogoča tudi operacije na daljavo (telerobotiko), pri katerih kirurg upravlja robota na drugi lokaciji: »Čeprav to še ni del rutinske klinične prakse, številni pilotni projekti po svetu potrjujejo, da je to realna smer razvoja kirurgije.«



KIRURG VES ČAS VODI INSTRUMENTE, ROBOT PA OMOGOČA BISTVENO VEČJO NATANČNOST, BOLJŠI PREGLED IN DOSTOP DO TEŽKO DOSEGLJIVIH MEST.

Prednosti za bolnike

»Robotska kirurgija prinaša številne prednosti za bolnike: manjšo izgubo krvi, manj zapletov, hitrejšo okrevanje in večjo natančnost posegov. V razvitih zdravstvenih sistemih se

delež robotsko izvedenih operacij iz leta v leto povečuje, zlasti na področju urologije, ginekologije in onkološke kirurgije,« je še povedal Hawlina.

Vstop v kardiovaskularno in torakalno kirurgijo

Pomemben mejnik za Slovenijo predstavlja tudi vstop srčno-žilne in torakalne kirurgije v robotsko kirurgijo v UKC Ljubljana, kar pomeni dodatno širitev uporabe te tehnologije in nadaljnjo krepitev večdisciplinarnega pristopa k zdravljenju bolnikov. Strokovni direktor Kirurške klinike, doc. dr. Ivan Knežević, dr. med., je pojasnil: »Uvajanje robotsko asistiranih posegov na področju kardiovaskularne in torakalne kirurgije je ključni korak v razvoju vrhunske zdravstvene oskrbe. Nova tehnologija bo omogočila manj invazivne posege, krajše okrevanje in manj zapletov za bolnike. Robotski sistemi prinašajo izjemno natančnost, stabilnost in izboljšano vizualizacijo, kar povečuje varnost najzahtevnejših operacij.« Dodal je, da bodo na ta način v kardiokirurgiji omogočeni napredni minimalno invazivni posegi na srčnih zaklopkah, v torakalni kirurgiji pa varnejše in učinkovitejše resekcije pljuč ter mediastinalnih sprememb (mediastinum ali medpljučje je težko dostopno področje med levim in desnim krilom pljuč, ki se nahaja za prsnico). »Krajše bivanje v enotah intenzivne terapije bo omogočilo večjo pretočnost bolnikov in učinkovitejšo izrabo kapacitet UKC Ljubljana,« je sklenil.

Robotska kirurgija v ORL

Robotska kirurgija žrela in grla predstavlja pomemben korak za Kliniko za ORL in CFK Ljubljana, UKC Ljubljana ter slovensko otorinolaringologijo, je poudaril izr. prof. dr. Robert Šifrer, dr. med., predstojnik Klinike za ORL in CFK Ljubljana: »Na področju otorinolaringologije in kirurgije glave

in vratu operiramo v zelo majhnem in občutljivem prostoru, kjer so ključne anatomske strukture – živci, žile in organi, pomembni za dihanje, požiranje in govor – tesno skupaj.«

Prve robotske operacije v ORL so začeli izvajati leta 2005 v ZDA, od takrat pa se metoda hitro razvija in danes predstavlja pomemben del sodobnega zdravljenja tumorjev glave in vratu. Pri tem ne gre za to, da bi robot operiral sam – kirurg ves čas vodi instrumente, robot pa omogoča bistveno večjo natančnost, boljši pregled in dostop do težko dosegljivih mest. V ORL je to še posebej pomembno, saj omogoča operacije skozi usta brez rezov na vratu, izjemno natančne gibe, 3D prikaz z do 15-kratno povečavo in operiranje »okrog vogala«, večjo gibljivost instrumentov kot človeška roka, odpravo tremorja rok operaterja, ohranjanje funkcij, kot sta govor in požiranje, ter zmanjšanje poškodb okoliških tkiv. Za bolnika to pomeni manj zapletov, bolečin in krvavitev, krajšo hospitalizacijo in hitrejšo vrnitev v normalno življenje.

»Trenutna vloga robota v ORL je predvsem pri operacijah ustnega dela žrela in zgornjega dela grla. Uporablja se tudi za iskanje izvora tumorja pri bolnikih z metastazami na vratu neznanega izvora. Robot ni nadomestilo za kirurga, ampak orodje, ki nam omogoča, da operiramo še bolj natančno in varno. Nepogrešljive ostajajo izkušnje ekipe in pravilna izbira bolnika. Na koncu ne gre za robota, ampak za bolnika – in če lahko z njegovo pomočjo ohranimo govor, požiranje in kakovost življenja, potem vemo, da gremo v pravo smer,« je sklenil.

470

operacij so v UKC Ljubljana v letu 2025 opravili z enim samim robotom (do pridobitve drugega).

Načrti

Generalni direktor UKC Ljubljana doc. dr. Marko Jug, dr. med., je izrazil veselje, da imamo v UKC Ljubljana zdaj dva robotska sistema, ki sta precej več v uporabi kot roboti v sorodnih institucijah v tujini. V začetku naslednjega leta je načrtovana pridobitev single-port sistema, ki omogoča prestop v novo dimenzijo, nato pa še pridobitev robota za bolj rutinske posege. »Imamo srečo, da ta trenutek lahko doživljamo renesanso v UKC Ljubljana in širše, in smo veseli in ponosni, da lahko našim bolnikom ponudimo najbolj kakovostne in napredne storitve,« je povedal generalni direktor in se doc. dr. Hawlini kot gonilni sili robotske kirurgije v UKC Ljubljana v imenu ustanove in bolnikov zahvalil za vsa njegova prizadevanja in izjemne rezultate.

Z enim samim robotom smo (do pridobitve drugega) v UKC Ljubljana v letu 2025 opravili 470 operacij, do danes pa preko dva tisoč. Skupno je bilo z robotskimi sistemi da Vinci, kakršne uporabljamo v osrednji slovenski bolnišnici, do danes v svetu opravljenih že več kot 12 milijonov posegov.



**NA SIMPOZIJU SO BILE
IZPOSTAVLJENE TUDI
PRIHODNJE USMERITVE, KOT
STA SINGLE-PORT KIRURGIJA
(OPERACIJE SKOZI ENO
SAMO VSTOPNO TOČKO) IN
TELEROBOTIKA.**



Društvo hemofilikov in drugih z motnjo strjevanja krvi je ob svetovnem dnevu hemofilije, ki ga obeležujemo 17. aprila, izpostavilo izzive zgodnjega prepoznavanja motenj strjevanja krvi, pomen sodobne diagnostike ter vpliv pravočasnega zdravljenja na kakovost življenja bolnikov. Posebno pozornost so namenili razlikam v prepoznavanju bolezni pri moških in ženskah, saj so pri ženskah simptomi pogosto spregledani ali napačno interpretirani.

Besedilo: Aetas

Svetovni dan hemofilije 2026

Neverjeten napredek v zdravljenju, izziv ostaja pravočasna diagnoza

➔ »Hemofilija je danes zelo dobro obravnavana bolezen in bolniki, ki prejemajo ustrezno terapijo, lahko živijo povsem običajno življenje. Ključno pa je, da bolezen prepoznamo pravočasno,« je poudaril Janez Dolinšek, predsednik Društva hemofilikov in drugih z motnjo strjevanja krvi Slovenije.

Redka dedna bolezen

V Sloveniji živi približno 240 bolnikov s hemofilijo. Hemofilija je redka, večinoma dedna motnja strjevanja krvi, pri kateri v krvi primanjkuje faktorjev VIII (hemofilija A) ali IX (hemofilija B), kar vodi v dolgotrajne notranje ali zunanje krvavitve. Bolezen prizadene predvsem moške,

medtem ko so ženske pogosteje prenašalke. Pojavi se približno pri enem na 10.000 rojenih dečkov.

»Strjevanje krvi je zelo kompleksen proces v našem telesu, pri katerem lahko pride do motenj na različnih ravneh. Vzrok je lahko genetski ali pridobljen,« pojasnjuje prof. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., specialistka hematologije iz UKC Ljubljana.

Hemofilijo A in B glede na aktivnost koagulacijskega faktorja v krvi delimo na hudo, srednje hudo in blago obliko. Pri hudi obliki se krvavitve pogosto pojavljajo spontano, najpogosteje v sklepe in mišice, tudi brez večjih obremenitev. Pri srednje hudi obliki so spontane krvavitve redkejšje, medtem ko se pri blagi obliki težave praviloma pokažejo predvsem ob poškodbah ali kirurških posegih.

»V družini se praviloma pojavlja enaka oblika hemofilije, saj gre za isto genetsko mutacijo. Pri blažjih oblikah lahko sicer prihaja do manjših razlik v izraženosti bolezni, vendar mutacija ostaja enaka znotraj družine,« pojasnjuje prof. dr. Irena Preložnik

Pravilo 7-2-1

Kaj je podaljšana menstrualna krvavitev?

Vsaka 5 ženska se sooča s podaljšano menstrualno krvavitvijo. Močne krvavitve so lahko znak motnje strjevanja krvi. Potrebno je biti pozoren na naslednje simptome:



Menstruacije trajajo 7 dni ali dlje



Vsaki dve uri ali pogosteje je potrebno menjati zaščito



Strdki krvi so večji od kovanca za 1€

Za dodatne informacije se lahko obrnete na Društvo hemofilikov Slovenije: info@dhs.si ali brina.zaman@dhs.si



ZRAZITE MENSTRUALNE KRVAVITVE SO LAHKO TUDI ZNAK MOTNJE STRJEVANJA KRVI, ZATO JE POMEMBNO PREPOZNATI OPOZORILNE ZNAKE.



**PRI HUDI OBLIKI SE
KRVAVITVE POGOSTO
POJAVLJAJO SPONTANO,
NAJPOGOSTEJE V SKLEPE IN
MIŠICE, TUDI BREZ VEČJIH
OBREMENTEV.**

Zupan. Po njenih besedah v Sloveniji beležimo približno 794 bolnikov z različnimi motnjami strjevanja krvi. Med njimi je okoli 240 bolnikov s hemofilijo (približno 210 s hemofilijo A in 30 s hemofilijo B) ter med 210 in 230 bolnikov z von Willebrandovo boleznijo – motnjo v delovanju trombocitov, ki ne morejo učinkovito preprečiti krvavitve. V registru je zabeleženih tudi nekaj deset primerov drugih, zelo redkih motenj strjevanja krvi. »Evidentiranih je tudi približno 54 prenašalk hemofilije, vendar je ta številka verjetno prenizka, saj so v registru predvsem tiste, pri katerih so bile težave že prepoznane,« opozarja prof. dr. Irena Preložnik Zupan. Ob tem poudarja pomen večje ozaveščenosti in aktivnega pristopa k testiranju v družinah, tudi pri hčerah, saj je verjetnost prenosa mutacije približno 50-odstotna.

Diagnostiko vodijo klinični znaki

Pri diagnostiki, zlasti pri prirojenih motnjah strjevanja krvi, je treba upoštevati več vidikov, pojasnjuje prof. dr. Helena Podgornik, specialistka medicinske biokemije in genetike iz UKC Ljubljana. »Pri dednih oblikah so družine z boleznijo pogosto že seznanjene, zato lahko na

možnost prenosa pomislimo že ob rojstvu otroka, diagnostični pristop pa načrtujemo zelo zgodaj. Danes lahko velik del hemofilij tudi natančno genetsko opredelimo – ne samo da potrdimo prisotnost bolezni, temveč določimo tudi mutacijo,« dodaja. »Kadar bolezen nastane na novo, brez družinske anamneze, se težje oblike zaradi izrazitih kliničnih znakov praviloma pokažejo že v zgodnjem otroštvu,« poudarja prof. dr. Helena Podgornik. Pri blažjih oblikah pa je pot do diagnoze pogosto bolj postopna. Običajno se začne z osnovnimi preiskavami hemostaze in prepoznavanjem odstopanj, nato pa se – kadar gre za genetsko bolezen – zaključi z genetsko potrditvijo. Do diagnoze pri blažjih oblikah pogosto pride šele ob prelomnih dogodkih, kot so poškodbe ali operativni posegi, ko se težave s strjevanjem krvi izraziteje pokažejo.

Pravilo 7-2-1

»Narava ženskega telesa je takšna, da smo zaradi menstruacije in poroda bolj nagnjene h krvavitvam. Pogosto smo zato navajene, da krvavimo več, vendar je meja med običajnim in pretiranim krvavenjem težko ločiti, saj so situacije zelo različne,« izpostavlja prof. dr. Irena Preložnik. Ob tem dodaja, da običajni menstrualni cikel traja približno 28 dni, krvavitev pa navadno tri do pet dni. Podaljšana ali močnejša menstrualna krvavitev je sicer pogost pojav, s katerim se sooča približno vsaka peta ženska, vendar so lahko izrazite krvavitve

tudi znak motnje strjevanja krvi. Prav zato je pomembno prepoznati opozorilne znake. Na Društvu hemofilikov in drugih z motnjo strjevanja krvi Slovenije opozarjajo na tako imenovano pravilo 7-2-1: pozorni bodimo, če menstruacija traja sedem dni ali dlje, če je treba higiensko zaščito menjati na dve uri ali celo pogosteje ter če so prisotni večji krvni strdki, večji od kovanca za 1 evro. »Takšne težave ženske pogosto sprejmejo kot nekaj običajnega. Vendar moramo biti posebej pozorni, kadar gre za dolgotrajne in izrazite krvavitve, ki jih spremlja tudi slabokrvnost. Ključno je, da v takšnih primerih pravočasno poiščemo strokovni nasvet,« dodaja prof. dr. Irena Preložnik.

Zgodnja prepoznavanje je ključna

»Diagnoza je ključnega pomena, saj lahko tem osebam učinkovito pomagamo. Že samo zavedanje, da ima nekdo motnjo strjevanja krvi, pomeni, da se lahko nauči pravilno ukrepati v različnih situacijah – pri menstruacijah lahko krvavitve obvladujemo in preprečujemo pomanjkanje železa, pri porodu vemo, kako ustrezno ravnati, pri operacijah in drugih nujnih stanjih pa lahko pravočasno preprečimo resne zaplete,« izpostavlja prof. dr. Irena Preložnik.

Zgodba Polone Repanšek Petković razkriva, kako dolgotrajna in neprepoznana je lahko pot do diagnoze. Dolga leta se je soočala z izgubo železa in močnimi



**DANES LAHKO VELIK
DEL HEMOFILIJ
TUDI NATANČNO
GENETSKO
OPREDELIMO – NE
SAMO DA POTRDI
PRISOTNOST BOLEZNI,
TEMVEČ DOLOČIMO
TUDI MUTACIJO.**



V DRUŠTVU SPODBUJAJO UPORABO IDENTIFIKACIJSKIH ZAPESTNIC IN OBESKOV, NA VOLJO SO TUDI NALEPKE, KI JIH BOLNIKI LAHKO DODAJO NA ZDRAVSTVENO KARTICO.

menstruacijami – začaranim krogom brez prave razlage, vse do 41. leta. Ob vsakem udarcu je dobila modrice, ob zvinu gležnja tudi velik hematoma, a opozorilni znaki niso bili prepoznani. Prelomno je bilo leto 2018, ko je bila operirana zaradi ciste na jajčniku. Prišlo je do obsežne krvavitve v trebušno steno – izgubila je več kot dva litra krvi, med operacijo prejela več enot krvi, rana pa se zaradi hematoma dolgo ni zacelila. Kljub zapletom nihče ni pomislil na motnjo strjevanja krvi. Tudi leta 2025, ob operaciji očesa, je kmalu po posegu prišlo do nove, močne krvavitve, zaradi katere je bila potrebna dodatna operacija. Takrat so zdravniki prvič posumili na motnjo strjevanja krvi. Diagnostika je pokazala znižan faktor IX, torej hemofilijo B. »Danes vem, da bi se lahko obe operaciji končali tragično. Ko sem končno dobila diagnozo, so lahko zdravniki posege začeli ustrezno načrtovati,« pove. »Zaradi ustreznega zdravljenja imam danes bistveno blažje krvavitve in ne potrebujem več infuzij železa,« še doda. Njena diagnoza je razkrila tudi družinsko anamnezo. »V družini smo nato ugotovili, da ima hemofilijo tudi moj oče, ena od sester in nečak. Čakam še izvid za svojo hčerko. Ko gledam nazaj, so imeli tudi oni določene zaplete, ki jih takrat

nismo znali povezati. Moj nečak pa je diagnozo dobil zgodaj, kar zanj pomeni povsem drugačno izkušnjo. Danes v družini vemo, na kaj moramo biti pozorni,« še dodaja.

Bolezen naj poznajo tudi bližnji

V društvu poudarjajo, da je pomembno, da bolniki o svoji bolezni odkrito govorijo tudi s svojci in bližnjimi. V izrednih situacijah, ko sami morda ne morejo posredovati ključnih informacij, lahko prav svojci pomembno pripomorejo k hitri in ustrezni obravnavi. »Za zdravljenje je ključno, da zdravstvena ekipa čim prej ve, za katero motnjo gre – šele nato lahko bolnik prejme ustrezen faktor, ki mu primanjkuje, in se lahko začne pravilno zdravljenje,« pojasnjuje prof. dr. Irena Preložnik. »V izrednih situacijah naj bolniki ali svojci ne povedo le, da imajo motnjo strjevanja krvi, temveč tudi, s katerim zdravljenjem se zdravijo, saj to neposredno vpliva tako na diagnostiko kot na nadaljnje zdravljenje,« opozarja prof. dr. Helena Podgornik.

»V društvu redno izvajamo kampanje za večjo prepoznavnost – spodbujamo uporabo identifikacijskih zapestnic in obeskov, na voljo so tudi nalepke, ki jih bolniki lahko dodajo na zdravstveno kartico. Želimo si tudi, da bi bila informacija o motnji strjevanja krvi dostopna neposredno na zdravstveni kartici, saj bi zdravstveno osebje v izrednih situacijah lahko

takoj dostopalo do teh podatkov,« izpostavlja Janez Dolinšek, predsednik Društva hemofilikov in drugih z motnjo strjevanja krvi Slovenije.

»Težav ne zadržujmo v sebi.

Pomembno je, da o njih spregovorimo z bližnjimi in tudi z okolico, kadar nekaj ni v redu. Tako nam je lažje, hkrati pa ustvarjamo več priložnosti za pravočasno odkrivanje bolezni in preprečujemo, da bi se ponavljale zgodbe, kakršna je zgodba gospe Polone Repanšek Petković,« še izpostavlja Dolinšek.

Večina bolnikov danes živi običajno življenje

»Hemofilija je danes zelo dobro obravnavana bolezen, zato lahko mladi živijo povsem običajno življenje,« izpostavlja Janez Dolinšek. »Večina bolnikov je vključena v profilaktično zdravljenje. V preteklosti so bolniki s spontanimi krvavitvami ob prihodu na urgenco znali prepoznati težavo, saj je bila bolečina zelo značilna. Mlajše generacije tega pogosto ne poznajo več, ker zaradi preventive takšnih izkušenj nimajo,« pojasnjuje prof. dr. Irena Preložnik. »V zadnjih 10 do 20 letih smo uspešno obravnavali tudi številne bolnike s hudimi poškodbami sklepov, ki so nastale kot posledica nezdravljene hemofilije. Danes kirurgi opažajo, da mlajše generacije teh zapletov skoraj ne bodo več srečevale, kar kaže na velik napredek in visoko raven zdravstvene oskrbe,« poudarja prof. dr. Irena Preložnik.



KLJUČNO JE, DA BOLEZEN PREPOZNAMO PRAVOČASNO, SO POUDARILI STROKOVNJAKI OB SVETOVNEM DNEVU HEMOFILIJE.

V svetu zabave se je nedavno zgodil incident, ko je na podelitvi nagrad Britanske akademije za filmsko umetnost (BAFTA) moški s Tourettovim sindromom z rasistično žaljivko ozmerjal temnopolta igralca. Nevrolog iz Nevrološke klinike UKC Ljubljana pojasnjuje to nevrološko motnjo, pri kateri gre za napake v normalnem delovanju možganskih celic, ki vplivajo na posameznikovo funkcioniranje.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKC Ljubljana)

Tourettov sindrom

– nehoteni tiki

➔ John Davidson je na Otoku znan kot ambasador Tourettovega sindroma, ki je nevrološka motnja. Po njegovi življenjski zgodbi so posneli večkrat nagrajeni film *I Swear*. Na letošnji podelitvi nagrad Britanske akademije za filmsko umetnost (BAFTA) je z rasistično žaljivko ozmerjal temnopolta igralca Michaela B. Jordana in Delroya Linda. Po dogodku se je igralcema »globoko osramočen« opravičil in pojasnil, da je šlo za popolnoma nehoteno dejanje, povezano z njegovo boleznijo. Kljub temu pa so se v javnosti pojavila številna ugibanja, ali je v resnici preprosto izrazil tisto, kar si zares misli, Tourettov sindrom pa ima zgolj za izgovor.

Razlaga nevrologa

Izr. prof. dr. Dejan Georgiev, dr. med., vodja Službe za nevrorehabilitacijo na Nevrološki kliniki UKCL, pojasnjuje, da so motorični in vokalni tiki, značilni za to motnjo, vedno nehoteni, mehanizem nastanka tikov, še posebej kompleksnih vokalnih tikov, pa je zelo zapleten in ni razumljen v zadostni meri.

»Sindrom se pojavi v otroštvu, v veliki večini primerov izzveni do

18. leta starosti, zgodi pa se, da se simptomi nadaljujejo v blažji ali včasih celo v težji obliki tudi v odrasli dobi. Po navadi so sindromu pridružena druga stanja, kot na primer ADHD ali OKM,« še pove nevrolog.

Tourettov sindrom v Sloveniji

O številu bolnikov s Tourettovim sindromom v Sloveniji natančnih podatkov ni, vendar predvidevajo, da je pojavnost takšna kot povsod drugod – od 0,3 do 1 odstotka šoloobveznih otrok. »Gre za stanje, pri katerem sta tako silovitost kot tudi fenomenologija tikov precej raznoliki,« poudarja Georgiev.

Znaki

Kakšni so prvi znaki, na kaj moramo biti pozorni? »Začne se po navadi z enostavnimi motoričnimi tiki, kot so mežikanje, grimase, skomiganje z rameni. Vendar je treba omeniti, da niso vsi tiki Tourettov sindrom. Ključno za postavitve diagnoze, poleg dinamike stanja, je, da gre za kombinacijo motoričnih in vokalnih tikov. Prisotnost enostavnih motoričnih tikov je namreč veliko pogostejša kot dejanski Tourettov sindrom in jih srečamo v prehodni obliki pri marsikaterem otroku, pri

odraslih pa so lahko prisotni tudi vztrajajoči tiki brez pridruženih simptomov, ki so značilni za Tourettov sindrom.«

Zdravljenje

Zdravljenje poteka z zdravili, vključuje pa tudi nefarmakološke metode, kot je npr. kognitivno-vedenjska terapija. V težkih primerih, ki ne izzvenijo do 18. leta starosti oz. se po tej starosti stopnjujejo, pa v poštev pride tudi zdravljenje z globoko možgansko stimulacijo – metodo, pri izvajanju katere že nekaj let uspešno združujejo moči nevrokirurgi in nevrologi v UKCL.



**KLJUČNA ZA POSTAVITEV
DIAGNOZE TOURETTOVEGA
SINDROMA JE
KOMBINACIJA MOTORIČNIH
IN VOKALNIH TIKOV.**



Zakaj morate poznati svoj krvni tlak?

Krvni tlak je sila, s katero kri pritiska na naše žile. Razlikujemo zgornji (sistolični) in spodnji (diastolični) krvni tlak. Krvni tlak je zvezna spremenljivka, kar pomeni, da višji kot je krvni tlak, večje je tveganje za naše zdravje.

Besedilo: Nina Božič Ješe, dr. med., Klinični oddelek za hipertenzijo, UKC Ljubljana

➔ Krvni tlak je optimalen, ko so vrednosti nižje od 120/80 mmHg (milimetrov živega srebra), o normalnem krvnem tlaku govorimo, ko je tlak 120–129/80–84 mmHg, kadar se giblje med vrednostmi 130–139 in/ali 85–89 mmHg, govorimo že o normalnem do visokem oziroma mejno zvišanem krvnem tlaku. Glede na slovenske in evropske smernice o zvišanem krvnem tlaku ali hipertenziji govorimo, ko krvni tlak preseže vrednosti 140 in/ali 90 mmHg. Meja 140/90 mmHg predstavlja mejo, nad katero koristi zdravljenja pretehtajo morebitne zaplete (njegove neželene učinke).

Hipertenzija je pogosta

Hipertenzija (zvišan krvni tlak) je zelo pogosta bolezen, njena pojavnost narašča s starostjo. Ocenjujemo, da ima okoli 25 % vseh odraslih zvišan krvni tlak, po 60. letu pa že preko 50 %. Nagnjenost k hipertenziji je prirojena, zato so bolj ogroženi posamezniki, ki že imajo v družini



MED MERITVIJO NE GOVORIMO, ZAŽELENO JE, DA VSAJ PET MINUT PRED MERITVIJO POČIVAMO V SEDEČEM POLOŽAJU.

sorodnika s povišanim krvnim tlakom. K razvoju prispeva tudi nezdrav življenjski slog, predvsem debelost, sedeč način življenja, prevelik vnos soli, kajenje, prekomerno uživanje alkohola, stres, motnje spanja.

Nevarnosti hipertenzije

Zvišan krvni tlak prizadene številne organe, predvsem srce, ledvica, možgane, žilje. Hipertenzija, predvsem kadar ni prepoznana ali je neustrezno zdravljena in krvni tlak ni nadzorovan, lahko vodi v nastanek hudih zapletov, kot so možganska kap, srčni infarkt, odpoved ledvic, popuščanje srca in kognitivni upad ter demenca.

V svetovnem merilu hipertenziji pripisujemo že več kot 10 milijonov smrti letno. Hipertenzija predstavlja najpomembnejši preprečljiv dejavnik srčno-žilne umrljivosti.

Krvni tlak v večini primerov z leti neopazno narašča, zato največkrat težav oziroma simptomov na začetku ne opazimo ali pa so ti blagi in neznačilni in ob njih ne pomislimo na zvišan krvni tlak. Velikokrat se ga zavemo prepozno, ko že povzroči škodo na organih, najbolj se bojimo možganske kapi in srčnega infarkta, ki lahko povzročita smrt ali močno zmanjšata kakovost življenja. Zaradi odsotnosti simptomov in možnih hudih posledic zvišanega krvnega tlaka, predvsem kadar ostane neprepoznana ali slabo zdravljena, mu pravimo tudi »tih ubijalec«. Zato je ključnega pomena, da krvni tlak izmerimo.

Kako pogosto meriti krvni tlak?

Zaradi pogostosti bolezni in njenih hudih posledic, ki lahko nastopijo, če hipertenzije ne ugotovimo in ne zdravimo, je treba krvni tlak izmeriti in poznati svoje številke. V odrasli dobi je priporočeno, da se pri vsakem posamezniku, ki obišče zdravnika (tudi v primeru težav, ki so nepovezane s krvnim tlakom), opravi meritev krvnega tlaka.

Po 40. letu starosti naj bi krvni tlak merili vsaj enkrat letno. Krvni tlak lahko ob priložnosti izmerimo tudi sami (npr. doma, pri sorodnikih, v lekarni). V primeru normalnega krvnega tlaka in če oseba ne prejema zdravil za krvni tlak, zadošča meritev enkrat letno.

V primeru zdravljenja hipertenzije so potrebne meritve od enkrat tedensko do enkrat mesečno. V primeru načrtovanega obiska zdravnika zaradi zdravljenja hipertenzije pa se priporoča 7 dni zaporedoma opravljati 2 meritvi zjutraj in 2 meritvi zvečer, zapis meritev je treba prinesiti s seboj na pregled.

Kako pravilno meriti krvni tlak?

Seveda je pri izvajanju meritev treba upoštevati tudi nekaj pravil: krvni tlak merimo s preverjenimi in redno servisiranimi napravami, priporoča se uporaba samodejnih oscilometričnih merilnikov z nadlahtno manšeto, ki mora biti tudi ustrezne velikosti (glede na obseg nadlahti). Meritve

opravimo v sedečem položaju, naslonjeni na hrbtni del stola, roka počiva v nivoju srca, med meritvijo ne govorimo, zaželeno je, da vsaj pet minut pred meritvijo počivamo v sedečem položaju. Če je prva vrednost krvnega tlaka visoka, po eni minuti vedno opravimo še eno ali dve meritvi in zabeležimo zadnjo vrednost oziroma povprečje zadnjih dveh. V primeru večkrat zabeleženih visokih vrednosti krvnega tlaka s tem seznanimo izbranega zdravnika.

Obvladovanje in zdravljenje hipertenzije

S pravočasno postavitvijo diagnoze hipertenzije in uvedbo ustreznega zdravljenja lahko krvni tlak dobro obvladujemo in s tem z veliko verjetnostjo preprečimo zaplete bolezni. Vaš zdravnik se bo glede na vrednosti krvnega tlaka in pridružene bolezni odločil o načinu zdravljenja. Razpolagamo s številnimi dobro preizkušenimi in učinkovitimi

zdravili, s katerimi lahko pri večini ljudi hitro uredimo krvni tlak. Vedno pa so sestavni del zdravljenja tudi nefarmakološki ukrepi, torej skrb za zdrav življenjski slog: doseganje in vzdrževanje ustrezne telesne teže, zadostna telesna aktivnost, opustitev kajenja in prekomernega uživanja alkoholnih pijač ter omejitev vnosa soli na največ pet gramov dnevno, skrb za sprostitvev in dober spanec.

Mesec meritev v maju

Zvišan krvni tlak je zaradi visoke pojavnosti in posledic velik javnozdravstveni problem. Zvišanega krvnega tlaka se še vedno zaveda le 50–60 % ljudi in tudi doseganje ciljnih vrednosti krvnega tlaka ostaja nezadostno, cilj doseže manj kot 40 % zdravljenih, ena glavnih težav pri tem je premajhna zavzetost za zdravljenje. Z namenom boljše ozaveščenosti javnosti so zato pomembne tudi akcije, kot je Mesec meritev maj, ki jo vsako

leto organiziramo v Združenju za hipertenzijo. Tudi letos bomo v mesecu maju organizirali brezplačne meritve krvnega tlaka v lekarnah, zdravstvenih domovih, Centrih za krepitev zdravja, da v čim večjem obsegu opozorimo, da krvni tlak ni zgolj številka, ampak lahko, ko je previsoka, pomembno vpliva na življenje posameznika, zato tega nikar ne zanemarite. Izmerite svoj krvni tlak in ukrepajte!



**VEDNO PA SO SESTAVNI
DEL ZDRAVLJENJA TUDI
NEFARMAKOLOŠKI UKREPI,
TOREJ SKRB ZA ZDRAV
ŽIVLJENJSKI SLOG.**

OMRON M6 Comfort AFib

35^{Let}
diafit

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



Št. 1 po mnenju
KARDIOLOGOV



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

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

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

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

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

www.diafit.si



Svetovni dan zdravja obeležujemo 7. aprila. Ta dan nas vsako leto opomni na to, da zdravje ni samoumevno. Zanj skrbimo z odgovornimi odločitvami, znanjem in medsebojno podporo. Zdravje posameznika je namreč tesno povezano z okoljem, v katerem živi – od dostopa do zanesljivih informacij in zdravstvenih storitev do skupnosti, v kateri odraščamo, delamo, preživljamo svoj vsakdan in se staramo. Prav zato ob letošnjem svetovnem dnevu zdravja Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, da je pri skrbi za zdravje treba zaupati znanosti.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Svetovni dan zdravja: zaupanje v znanost

➔ Geslo letošnjega svetovnega dneva zdravja je: »Skupaj za zdravje. Na strani znanosti.« Sporočilo poudarja, da lahko le s skupnim delovanjem in zaupanjem v znanost učinkovito varujemo zdravje – tako zdravje posameznika kot celotne skupnosti.

V času, ko nas vsakodnevno spremlja množica različnih informacij, tudi takšnih, ki niso preverjene ali so celo zavajajoče, postaja znanost ključni kompas pri sprejemanju odločitev o zdravju. Zaupati znanosti pomeni opirati se na zanesljive dokaze, strokovno znanje in raziskave, ki temeljijo na preverljivih podatkih. Prav znanstveni dokazi omogočajo razvoj učinkovitih načinov preprečevanja bolezni, varnih in uspešnih načinov zdravljenja ter oblikovanje zdravstvenih politik.

Znanost izboljšuje in rešuje življenja

Na NIJZ poudarjamo, da znanost izboljšuje in rešuje življenja. Zato znanstvena spoznanja prenašamo v priporočila, programe in ukrepe, ki ljudem pomagajo živeti bolj zdravo in kakovostno ter hkrati prispevajo k boljšemu zdravju skupnosti. Toda znanost sama po sebi ni dovolj – pomembno je tudi, da so informacije o zdravju razumljive, dostopne

in uporabne za vsakogar. Tu ima ključno vlogo zdravstvena pismenost.

Zdravstvena pismenost

Zdravstvena pismenost pomeni sposobnost ljudi, da najdejo, razumejo, presodijo in uporabijo informacije o zdravju ter na tej podlagi sprejemajo ustrezne odločitve za ohranjanje ali izboljšanje zdravja v vseh življenjskih obdobjih. Višja stopnja zdravstvene pismenosti prispeva k pravilnemu jemanju zdravil, lažjemu prepoznavanju opozorilnih znakov bolezni, sprejemanju informiranih odločitev, uspešnejši komunikaciji z zdravstvenimi strokovnjaki ter boljši samooskrbi bolezni. Zdravstvena pismenost omogoča tudi kritično presojanje informacij in lažje prepoznavanje zanesljivih virov, ki temeljijo na znanstvenih dokazih.

Na NIJZ trenutno izvajamo drugo nacionalno raziskavo o zdravstveni pismenosti v Sloveniji. Z njo želimo ugotoviti, kako odrasli prebivalci Slovenije dostopajo do zdravstvenih informacij, kako jih razumejo in uporabljajo, kako se znajdejo v zdravstvenem sistemu ter kako presojajo zanesljivost različnih virov zdravstvenih informacij. Rezultati raziskave nam bodo pomagali prepoznati področja, kjer so potrebne izboljšave, kar nam bo v

pomoč pri oblikovanju ukrepov za krepitev zdravstvene pismenosti v Sloveniji. Enako raziskavo izvajajo tudi druge evropske države, kar bo omogočilo mednarodno primerjavo in širši vpogled v stanje zdravstvene pismenosti v Evropi. Prva raziskava o zdravstveni pismenosti, ki smo jo v Sloveniji izvedli leta 2020, je pokazala, da ima skoraj vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije težave pri iskanju zdravstvenih informacij, njihovem razumevanju, presojanju in uporabi ter pri orientaciji v zdravstvenem sistemu. Novi podatki bodo pomembno prispevali tudi k izvajanju projekta »Obvladovanje kroničnih bolezni skozi prizmo krepitev zdravstvene pismenosti – ZaPrePis«, ki je usmerjen v krepitev zdravstvene pismenosti in boljše obvladovanje kroničnih bolezni.

Stopimo skupaj

Svetovni dan zdravja nas letos še posebej spodbuja, da stopimo skupaj – kot posamezniki, strokovnjaki, odločevalci in skupnosti – ter pri skrbi za zdravje stojimo na strani znanosti. Le z zaupanjem v znanje, s sodelovanjem in krepitevijo zdravstvene pismenosti lahko ustvarjamo družbo, v kateri imajo vsi ljudje priložnost za bolj zdravo in kakovostno življenje.

Na uvodnem dogodku projekta Celosten pristop k varnosti in zdravju pri delu (CP VZD), ki je konec marca potekal v Ljubljani, je Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) skupaj s partnerjem UKC Ljubljana – Kliničnim inštitutom za medicino dela, prometa in športa (KIMDPŠ) predstavil štiriletni nacionalni razvojni projekt, usmerjen v vzpostavitev celostnega pristopa k varnosti in zdravju pri delu ter krepitev kulture varnosti in zdravja kot pomembnega dejavnika zdravja delavcev skozi celotno delovno dobo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Varnost in zdravje pri delu

➔ Predstavniki ključnih institucij s področij dela, varnosti in zdravja pri delu, nadzornih institucij, strokovnih organizacij, socialnih partnerjev in gospodarstva so na dogodku v Ljubljani osvetlili ključne izzive in priložnosti na področju varnosti in zdravja pri delu v Sloveniji ter predstavili načrtovane aktivnosti projekta »Celosten pristop k varnosti in zdravju pri delu« (CP VZD) za doseganje konkretnih izboljšav v delovnih okoljih. Udeležili so se ga predstavniki ključnih institucij s področij dela, varnosti in zdravja pri delu, nadzornih institucij, strokovnih organizacij, socialnih partnerjev in gospodarstva.

Pomen povezovanja javnega zdravja, medicine dela in sistemskih ukrepov

Udeležence so uvodoma nagovorili Lidija Šubelj z Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Vesna Marinko z Ministrstva za zdravje, izr. prof.

dr. Branko Gabrovec, generalni direktor NIJZ, ter Matevž Šušteršič, pomočnik generalnega direktorja UKC Ljubljana za upravljanje s človeškimi viri. Poudarili so pomen usklajenega sodelovanja različnih resorjev in strok, povezovanja področja varnosti in zdravja pri delu z javnozdravstvenimi pristopi ter vlogo socialnega dialoga pri oblikovanju varnih in zdravih delovnih okolij. Izpostavili so tudi pomen tesnejšega povezovanja klinične stroke, medicine dela in javnega zdravja pri razvoju dolgoročnih ukrepov za ohranjanje zdravja in varnosti delavcev skozi celotno delovno dobo.

Kot je izpostavil generalni direktor NIJZ, izr. prof. dr. Branko Gabrovec, je delovno okolje eden ključnih dejavnikov zdravja. »Ker velik del svojega življenja preživimo na delu, varnost in zdravje pri delu nista le vprašanje organizacije dela, temveč tudi pomemben del javnega zdravja celotne družbe.«

Varnost in zdravje pri delu v Sloveniji na razpotju

Prof. dr. Metoda Dodič Fikfak, strokovna vodja projekta, je predstavila ključne razvojne izzive na področju varnosti in zdravja pri delu v Sloveniji ter poudarila, da so strokovne podlage za izboljšanje sistema že dolgo znane. »Raziskovalci in strokovnjaki so potrebne ukrepe za izboljšanje sistema pripravili že pred časom – vemo, kje so potrebne spremembe.« Ob tem je opozorila na zaskrbljujoče kazalnike zdravja delavcev v Sloveniji. Število smrtnih nezgod pri delu ostaja višje od evropskega povprečja in ne upada, temveč celo narašča. Prav tako narašča bolniška odsotnost, visoka pa ostaja tudi odsotnost zaradi poškodb pri delu.

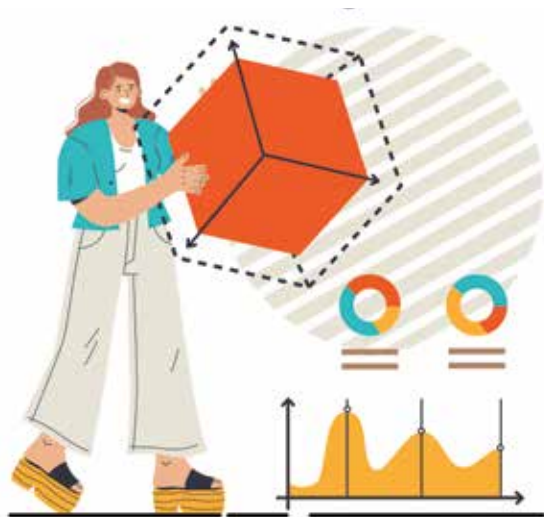
Dodič Fikfak je posebej poudarila pomen ocene tveganja kot enega ključnih instrumentov sistema varnosti in zdravja pri delu: »Ocena tveganja ni formalnost, temveč simptom delovanja sistema varnosti in zdravja pri delu.« Zato mora ocena tveganja postati strokovno utemeljen in funkcionalen proces, ki temelji na znanju in dejanski uporabi v praksi.

Okrogla miza: izzivi in priložnosti

Na okrogli mizi so sodelujoči predstavili ključne sistemske izzive ter razvojne priložnosti na področju varnosti in zdravja pri delu, zlasti



KAZALNIKI ZDRAVJA DELAVCEV V SLOVENIJI SO ZASKRBLJUJOČI: ŠTEVILO SMRTNIH NEZGOD PRI DELU IN BOLNIŠKE ODSOTNOSTI NARAŠČAJO, VISOKA PA OSTAJA TUDI ODSOTNOST ZARADI POŠKODB PRI DELU.



**V OKVIRU PROJEKTA
CP VZD BO RAZVITA IN
PILOTNO PREIZKUŠENA
NOVA METODOLOGIJA
CELOSTNEGA
OCENJEVANJA TVEGANJ.**

potrebo po tesnejšem povezovanju resorjev in strok ter učinkovitejšem povezovanju podatkovnih virov. V razpravi so posebej izpostavili pomen nadaljnje digitalizacije področja, razvoja sodobnih pristopov k ocenjevanju tveganj ter ustreznega normativnega okvira. Opozorili so tudi na potrebo po krepitvi kulture varnosti in zdravja pri delu ter večji ozaveščenosti delavcev in delodajalcev o skupni odgovornosti za varno in zdravo delovno okolje. Kot je poudarila vodja projekta, doc. dr. Anja Kopač: »Varnost in zdravje pri delu je področje, ki povezuje različne resorje in stroke, zato je eden ključnih izzivov prav njihovo učinkovito povezovanje in sodelovanje.« Dodala je, da pomemben del rešitev predstavlja tudi krepitev kulture varnosti in zdravja pri delu – tako na ravni organizacij kot posameznikov. Eden od pomembnih ciljev projekta je zato izvedba prve nacionalne komunikacijske kampanje za dvig ozaveščenosti o pomenu varnosti in zdravja pri delu ter spodbujanje sprememb vedenja v delovnih okoljih. Razprava je pokazala tudi, da izzivi segajo na različne ravni sistema – od zakonodajnega in institucionalnega okvira do izvajanja ukrepov v praksi – zato njihovo učinkovito reševanje zahteva usklajeno sodelovanje različnih institucij in strok.

Ključne aktivnosti in pričakovani rezultati

Projekt CP VZD vključuje izvedbo prve celovite nacionalne raziskave o stanju varnosti in zdravja pri delu v Sloveniji ter analizo obstoječega sistema kot podlage za nadaljnji razvoj ukrepov na nacionalni ravni. V okviru projekta bo razvita in pilotno preizkušena nova metodologija celostnega ocenjevanja tveganj, pripravljena pa bo tudi podlaga za vzpostavitev nacionalne zbirke podatkov o izpostavljenosti dejavnikom tveganja in sposobnosti za delo.

Pomemben del aktivnosti

predstavljajo tudi usposabljanja za delavce, vodje, strokovne delavce za ocenjevanje tveganj in socialne partnerje ter pilotno izvajanje ukrepov v približno 300 organizacijah po Sloveniji. Projekt vključuje tudi pripravo prve nacionalne komunikacijske kampanje za krepitev razumevanja pomena varnosti in zdravja pri delu ter spodbujanje razvoja kulture preventive med delavci, delodajalci in širšo javnostjo. Projekt predstavlja priložnost za povezovanje znanja in prakse, razvoj učinkovitih, na dokazih temelječih pristopov ter ustvarjanje delovnih okolij, v katerih sta varnost in zdravje del vsakodnevnega delovanja – ne le zakonska obveznost, temveč vrednota. Pomembno bo prispeval k razvoju sodobnega, podatkovno podprtega in medresorsko povezanega pristopa k varnosti in zdravju pri delu ter predstavlja pomemben razvojni korak k dolgoročnemu izboljševanju zdravja in varnosti delavcev in delavk v Sloveniji.

Projekt sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus in Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu

Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu obeležujemo 28. aprila in je namenjen ozaveščanju o varnih delovnih pogojih za vse delavce. Letos je poudarek na zdravem psihosocialnem delovnem okolju. Psihosocialno delovno okolje je opredeljeno z načinom zasnove, organizacije in upravljanja dela ter organizacijskimi praksami, ki oblikujejo vsakodnevne delovne pogoje. Psihosocialni dejavniki – kot so delovna obremenitev in delovni čas, jasnost vlog, avtonomija, podpora ter poštene in pregledni procesi – močno vplivajo na to, kako delavec doživlja svoje delo, in vplivajo na varnost, zdravje in uspešnost delavcev. Ko psihosocialni dejavniki škodujejo delavcem, predstavljajo varnostno tveganje, ki ga je treba poleg fizikalnih, kemičnih in bioloških tveganj obravnavati in obvladovati, da se zagotovi varno in zdravo delovno okolje.



Doživljanje stresa je sestavni del življenja in predstavlja normalen odziv na zahtevne življenjske okoliščine. Zmerna raven stresa je koristna, saj nas spodbuja k trudu ter omogoča občutke ponosa ob uspehih. Težave se pojavijo takrat, ko stres doživljamo preveč intenzivno in/ali prepogosto.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje



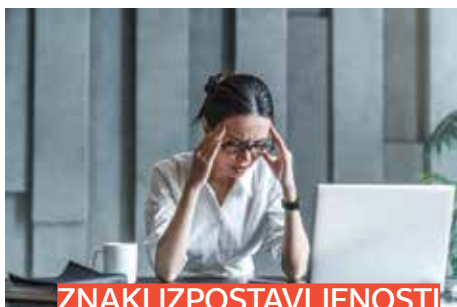
Prekomeren stres in izgorelost na delovnem mestu

➔ Ko stres doživljamo preveč intenzivno in/ali prepogosto, se pojavijo težave. Praviloma se to zgodi ob občutku, da zahteve in pričakovanja iz okolja presegajo to, kar znamo in zmoremo.

Znaki prekomernega stresa

Znaki izpostavljenosti prekomernemu stresu so različni in se lahko pri vsakem posamezniku kažejo drugače. Med najpogostejše sodijo:

- ▶ poslabšanje razpoloženja, ki pogosto niha,
- ▶ težave s koncentracijo in spominom,
- ▶ telesni simptomi (glavoboli, pogoste okužbe, bolečine v telesu, težave z želodcem, prebavne motnje ...),
- ▶ težave s spanjem,
- ▶ spremembe apetita,



ZNAKI IZPOSTAVLJENOSTI PREKOMERNEMU STRESU SO RAZLIČNI IN SE LAHKO PRI VSAKEM POSAMEZNIKU KAŽEJO DRUGAČE.

- ▶ slabša kakovost odnosov in umik od ljudi,
- ▶ upad delovne motivacije in storilnosti,
- ▶ zloraba psihoaktivnih snovi in drugo.

Če takšno stanje traja dlje časa, lahko privede tudi do izgorelosti.

Izgorelost

Izgorelost je kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti. Takšno skrajno stanje ne nastopi z danes na jutri, zato imamo ob pravočasni prepoznavi opozorilnih znakov in ustreznem odzivanju nanje vse možnosti, da zmanjšamo kvarni učinek prekomernega stresa ter preprečimo posledice.

Prekomerna obremenitev in težki pogoji so sicer zelo pomembni dejavniki, ki vodijo v izgorelost, a niso edini. Zelo pomembni so tudi naše interpretacije, razmišljanja in vrednote. Če verjamemo, da moramo vse narediti perfektno in da je le popolno dovolj dobro, da moramo biti vedno na razpolago, da je vedno treba dati vse od sebe, da je treba delati več kot ostali in podobno, smo na dobri poti k izgorelosti.

Počitek je prav tako pomemben del vsake aktivnosti in po vsakem napornem delu si ga je treba privoščiti brez občutka krivde.

Prav tako nas lahko izčrpavajo odnosi, v katerih se moramo ves čas preveč truditi, prilagajati ali opravičevati. Močno obremenilni so lahko tudi nepristni odnosi, v katerih je veliko pretvarjanja in lažnega dobrikanja. Tudi pretiravanje s športnimi aktivnostmi, ki nas izčrpavajo, namesto da bi nas sprostile in krepile naše zdravje, lahko močno prispeva k izgorevanju.

Kaj lahko naredimo sami?

Na določene pogoje dela in življenjske okoliščine ne moremo vplivati, kar je pomembno prepoznati in nato prenehati izgubljeni čas in energijo s pritoževanjem in pretiranim analiziranjem. Veliko bolj smotrno je pozornost nameniti stvarim, na katere pa lahko vplivamo, saj lahko za preprečevanje prekomernega stresa in izgorelosti veliko naredimo sami. Poleg že omenjenega počitka po naporih je pomembno tudi to, da

IZGORELOST JE KRONIČNO STANJE SKRAJNE PSIHOFIZIČNE IN ČUSTVENE IZČRAPANOSTI.



znamo jasno in odločno postaviti meje, da znamo reči »ne« tako v odnosih kot tudi pri obremenitvah.

Raje se primerjamo sami s seboj, ne pa z drugimi, in spremljamo svoj napredek skozi čas. Načrtovanje obveznosti in spremljanje aktivnosti nam da občutek nadzora in pomaga preprečiti preobremenjenost. Poleg slabega načrtovanja nas tudi odlašanje lahko pahne v situacijo

**POMEMBNO JE TUDI
TO, DA ZNAMO JASNO
IN ODLOČNO POSTAVITI
MEJE, DA ZNAMO
REČI »NE« TAKO V
ODNOSIH KOT TUDI PRI
OBREMENITVAH.**



**POČITEK JE PRAV TAKO
POMEMBEN DEL VSAKE
AKTIVNOSTI IN PO VSAKEM
NAPORNEM DELU SI GA JE
TREBA PRIVOŠČITI BREZ
OBČUTKA KRIVDE.**

preobremenjenosti, zato obveznosti raje opravljamo sproti. Pri tem bodimo pozorni, da si zastavimo realne cilje – tako prenizki kot tudi previsoki cilji lahko slabo vplivajo na našo samopodobo in občutek, da zmoremo. Vzemimo si čas zase in se obdajmo s posamezniki, ob katerih se počutimo sprejete in spoštovane.

Kam po pomoč?

Če kljub trudu opazite, da se stiska povečuje do te mere, da težko funkcionirate pri svojih vsakdanjih obveznostih, je dobro poiskati strokovno pomoč. Obrnite se na svojega osebnega zdravnika ali pa poiščite brezplačno strokovno pomoč v svoji okolici s pomočjo spletnega brskalnika: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/>.

Skeniraj in odkrij več:



**Nazaj k svoji koži.
V dveh korakih.**

Nelipot Cvetožha združuje moč rastlinskih olj, aktivnih izvlečkov in antioksidantov za vidno bolj sijočo, nahranjeno in uravnoteženo kožo na obrazu.

1. Serum prodre globoko v kožo, jo intenzivno navlaži ter podpre njeno naravno regeneracijo.
2. Krema zaklene vlago, okrepi zaščitno bariero in poskrbi za mehak, svilnat občutek skozi ves dan.

www.nelipot.si

- Za kožo, ki žari – naravno.
- 100 % naravne sestavine.
- Vegansko in trajnostno
- Izdelano v Sloveniji.

Koda:

ZDRAVJE20

za 20% popust na vse izdelke v spletni trgovini.





Za vsak dan. Za vsak izziv. **Bodite neustavljivi!**

V hitrem tempu vsakdana se nenehno prilagajamo novim nalogam in okoliščinam. Nekateri dnevi tečejo predvidljivo, drugi so polni izzivov, tretji pa nas popeljejo na pot, kjer nimamo časa niti za postanek. Od telesa pogosto pričakujemo več, kot zmore brez podpore. Ko je že na meji, nam to jasno sporoča z napetostjo v mišicah, slabšo koncentracijo ali občutkom nemira. Eden ključnih mineralov, ki nam pri tem lahko pomagajo, je magnezij.

➔ Magnezij sodeluje pri delovanju več kot 300 encimov ter je vključen v procese nastajanja in porabljanja energije. Pomemben je za normalno delovanje mišic, živčevja in srca ter prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Telo ga ne more tvoriti samo, zato ga mora za vzdrževanje optimalne vsebnosti dobiti z rednim in zadostnim vnosom.

Dolgotrajen stres, neuravnotežena prehrana, pogostejše pitje kave in alkohola ter povečan telesni napor lahko povzročijo večjo izgubo magnezija. Ta se kaže z utrujenostjo, šibkostjo, celo izčrpanostjo. Ko nam primanjkuje magnezija, telo težje proizvaja energijo, kar pomeni, da se lahko počutimo

brez moči, tudi če smo se dobro naspali. Veliko odraslih ne dosega priporočenega dnevnega vnosa magnezija. A kot niso vsi dnevi enaki, se tudi potrebe po magneziju razlikujejo.

Magnezij Krka. Za vsak dan. Za vsak izziv. Bodite neustavljivi!

Blagovna znamka Magnezij Krka upošteva, da je življenje sodobnega človeka zelo raznovrstno. Zato ponuja tri premišljene rešitve, ki skupaj pokrivajo različne okoliščine in potrebe – od rutinskih dni, ki minejo brez posebnosti, prek športnih podvigov do dni, ko smo stalno v gibanju. Magnezij Krka je visokokakovosten izdelek, proizveden v skladu s Krkinimi najvišjimi standardi. Ne vsebuje konzervansov, umetnih barvil, arom in sladil. Na voljo je v treh jakostih in dveh farmacevtskih oblikah, tako da lahko izberete izdelek, ki najbolj ustreza vašim potrebam ali vašemu načinu življenja.

Za vsak dan: Magnezij Krka 300

Že povsem običajno življenje je lažje, če smo polni moči. Magnezij Krka 300 je odlična

25–35 %

odraslih v Evropi ne dosega priporočenega vnosa magnezija, brez dopolnil pa ga ne dosega do približno 50 % odraslih. *

izbira za vse, ki želijo vsakodnevno poskrbeti za energijo in dobro počutje. Magnezij Krka 300 v obliki granulata za pripravo napitka vsebuje 300 mg magnezija v obliki magnezijevega citrata in 2 mg vitamina B2. Naravna aroma pomaranče in limete napitek obogatita s svežim okusom, barvo pa mu daje vitamin B2.

Za športne izzive in večje napore: Magnezij Krka 400

Ko od telesa zahtevamo več, potrebuje tudi več podpore. Magnezij Krka 400 je namenjen dnevom z večjimi fizičnimi ali psihičnimi obremenitvami. Pomaga nadomestiti povečano izgubo magnezija ter podpira mišice in energijski metabolizem takrat, ko je to najbolj potrebno. Je idealna izbira za aktivne posameznike in vse, ki radi premikajo svoje meje. Na voljo je v obliki granulata za pripravo napitka, vsebuje pa 400 mg magnezija v obliki magnezijevega citrata in 2 mg vitamina B2. Naravna aroma pomaranče daje napitku okus, sok rdeče pese v prahu pa barvo.

Za na pot, brez vode: Magnezij Krka DIREKT

Ko smo na poti, so obremenitve lahko še večje – in povečati bi se morala tudi podpora telesu. Magnezij Krka Direkt je praktična rešitev za vse, ki so pogosto v gibanju in nimajo časa ali možnosti za pripravo napitka. Magnezij Krka DIREKT je v obliki praška za direktno uporabo, ki se lahko zaužije brez tekočine. Vsebuje magnezij v treh oblikah – kot magnezijev oksid, magnezijev citrat in magnezijev bisglicinat ter vseh osem vitaminov skupine B. Zaradi naravne arome grenivke in mete deluje osvežilno.

Že ena vrečka Magnezija Krka na dan zadosti dnevnim potrebam ter lahko pomaga dvigniti raven energije in zmanjšati utrujenost. Več na www.magnezijkrka.si.

** Zhang W., Zhao Y. Global Dietary Magnesium Deficiency: Prevalence, Underlying Causes, Health Consequences, and Strategic Solutions. Int J Vitam Nutr Res. 2025, 95(6):46828. doi:10.31083/IJNVR46828.*

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

MAGNEZIJ Krka



ZA VSAK DAN.

ZA VSAK IZZIV.

BODITE NEUSTAVLJIVI!



www.magnezijkrka.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

 KRKA

Omega-3-maščobne kisline so esencialne maščobe, ki igrajo ključno vlogo pri delovanju našega telesa. Ker jih telo ne more samo proizvajati, jih moramo vnesti s hrano ali prehranskimi dopolnili.

Besedilo: Simona Janček

Omega-3-maščobne kisline: zakaj in koliko jih potrebujemo?

➔ Omega-3-maščobne kisline so skupina večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki so ključne za pravilno delovanje telesnih funkcij. Med najpomembnejše omega-3-maščobne kisline spadajo:

- ▶ **Alfa-linolenska kislina (ALA):** Nahaja se v rastlinskih virih, kot so oreščki in semena.
- ▶ **Eikozapentaenojska kislina (EPA):** Najdemo jo predvsem v mastnih ribah.
- ▶ **Dokozaheksaenojska kislina (DHA):** Prav tako prisotna v ribah in nekaterih morskih algah.

Človeško telo samo ne more v zadostnih količinah sintetizirati esencialnih omega-3-maščobnih kislin, kot sta eikozapentaenojska kislina (EPA) in dokozaheksaenojska kislina (DHA), zato jih moramo pridobiti s hrano.

Kako omega-3 vplivajo na zdravje?

Omega-3-maščobne kisline so nepogrešljiv del zdrave prehrane in imajo številne koristi za naše telo. Sodelujejo pri številnih telesnih procesih in so ključne za:

- ▶ **Zdravje srca in ožilja**
Omega-3 zmanjšujejo tveganje za bolezni srca, saj znižujejo raven trigliceridov, uravnavajo krvni tlak in preprečujejo nastanek krvnih strdkov.
- ▶ **Podpora možganom**
DHA je ključna za razvoj možganov pri dojenčkih in za kognitivne funkcije pri odraslih. Redno uživanje omega-3 izboljšuje spomin, koncentracijo in splošne kognitivne funkcije. Pri starejših lahko upočasni upadanje kognitivnih sposobnosti.
- ▶ **Duševno zdravje**
Raziskave kažejo, da pomanjkanje omega-3 povečuje tveganje

za depresijo in anksioznost. Dopolnjevanje prehrane z omega-3 lahko izboljša razpoloženje in zmanjšuje simptome depresije, zmanjša tudi tveganje za demenco.

- ▶ **Protivnetni učinki**
Omega-3 zmanjšujejo vnetne procese v telesu, kar pomaga pri obvladovanju kroničnih vnetnih bolezni, kot so artritis, astma, luskavica, Crohnova bolezen in druga kronična vnetna stanja.
- ▶ **Nosečnost in dojenje**
Omega-3-maščobne kisline so ključne za razvoj živčevja, možganov in oči pri plodu. Prav tako lahko zmanjšajo tveganje za prezgodnji porod in izboljšajo zdravje matere.
- ▶ **Zdravje oči**
HA je pomembna sestavina mrežnice in prispeva k dobremu vidu. Pomembna je za ohranjanje zdravja oči in zmanjšuje tveganje za degeneracijo rumene pege.



OMEGA-3-
MAŠČOBNE
KISLINE
LAHKO V TELO
VNESEMO S
PREHRANO ALI S
PREHRANSKIMI
DOPOLNILI.

Viri omega-3-maščobnih kislin

Omega-3-maščobne kisline lahko v telo vnesemo s prehrano ali s prehranskimi dopolnili.

1. Morski viri

- ▶ Mastne ribe (losos, skuša, sardine, sled, tuna).
- ▶ Ribje olje.
- ▶ Morske alge in olje iz alg (odličen vir DHA za vegane).

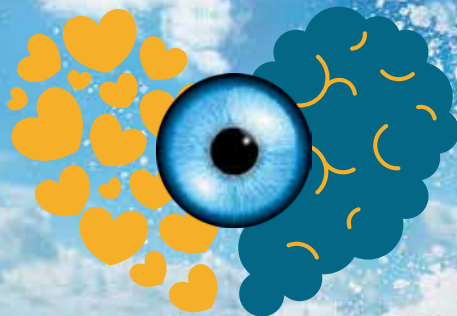
2. Rastlinska hrana

- ▶ Lanena semena in laneno olje.
- ▶ Čijina semena.



OMEGA-3

Izjemno čisto ribje olje
z visokim odmerkom omega-3 nenasičenih
maščobnih kislin, brez vsebnosti težkih kovin.



Za zdravje srca, oči in možganov.

Ne povzroča spahovanja



DHK in EPK prispevata k normalnemu delovanju srca, DHK pa ima vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov (ob skupnem minimalnem vnosu 250 mg dnevno). Ne pozabite na pomembnost raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja. Izdelka sta prehranski dopolnila.

www.valens.si

Valens Int. d.o.o., Pod jelskami 18, 1218 Komenda

- ▶ Orehi.
- ▶ Konopljina semena.
- ▶ Sojini izdelki.

3. Prehranska dopolnila

- ▶ Ribje olje (bogato z EPA in DHA).
- ▶ Olje iz jeter polenovke.
- ▶ Veganski dodatki na osnovi alg.

Koliko omega-3 potrebujemo?

Priporočene dnevne količine omega-3 se razlikujejo glede na starost, spol in zdravstveno stanje:

- ▶ **Za odrasle:** 250–500 mg EPA + DHA na dan.
- ▶ **Za nosečnice in doječe matere:** 300–900 mg EPA + DHA na dan (od tega vsaj 200 mg DHA).
- ▶ **Za otroke:** 50–200 mg EPA + DHA na dan, odvisno od starosti.
- ▶ **Za srčno-žilno zdravje ali pri povišanih trigliceridih:** 1–4 g EPA + DHA na dan (po priporočilu zdravnika).

Večino potreb lahko pokrijemo z uravnoteženo prehrano, vendar je pri nekaterih ljudeh, zlasti pri tistih, ki ne jedo rib, priporočljivo poseči po prehranskih dopolnilih.

Kdaj poseči po prehranskih dopolnilih?

Dopolnila z omega-3 so priporočljiva, če:

- ▶ Ne uživajte rib ali drugih morskih virov omega-3.
- ▶ Imate povečano potrebo po omega-3 (nosečnost, dojenje, športna aktivnost).
- ▶ Imate težave s srcem, visokim



OČI



SKLEPI



KOŽA



SRCE



IMUNSKI SISTEM



MOŽGANI

**OMEGA-3-
MAŠČOBNE KISLINE
SO NEPOGREŠLJIV
DEL ZDRAVE
PREHRANE IN IMAJO
STEVLJNE KORISTI ZA
NAŠE TELO.**



**LANENA ALI
ČIJINASEMENA
SO ENOSTAVNA
ZA DODAJANJE V
SMUTIJE, SÓLATE
ALI JOGURTE.**

krvnim tlakom ali povišanimi trigliceridi.

- ▶ Sledite vegetarijanski ali veganski prehrani (v tem primeru izberite dopolnila na osnovi alg).

Pri izbiri dopolnil bodite pozorni na količino EPA in DHA v odmerku, kakovost izdelka in preverjanje čistosti (odsotnost težkih kovin), certifikate kakovosti in priporočila strokovnjakov.

Nasveti za uživanje omega-3

Uživanje z omega-3 bogate hrane ali uporaba prehranskih dopolnil je enostaven in učinkovit način za izboljšanje zdravja.

1. Uživajte mastne ribe dvakrat na teden.

- ▶ Porcija lososa ali skuše vsebuje

približno 1–2 g EPA in DHA.

2. Dodajte semena in oreščke v prehrano.

- ▶ Lanena ali čijina semena so enostavna za dodajanje v smutije, solate ali jogurte.

3. Izberite obogatene izdelke.

- ▶ Nekateri izdelki, kot so jajca in mlečni izdelki, so obogateni z omega-3.

4. Razmislite o dopolnilih.

- ▶ Če ne uživajte dovolj omega-3 iz prehrane, so dopolnila odličen način za pokritje potreb.



**PRI IZBIRI DOPOLNIL
BODITE POZORNI NA
KOLIČINO EPA IN DHA V
ODMERKU, KAKOVOST
IZDELKA IN PREVERJANJE
ČISTOSTI.**

Psi niso le mesojedi – zakaj potrebujejo uravnotežen obrok?

Pogosto še vedno velja prepričanje, da pes potrebuje predvsem meso. A resnica je drugačna – kuža je vsejed, kar pomeni, da za zdravje in dobro počutje potrebuje uravnotežen obrok, ki vključuje več kot le beljakovine.

Besedilo: Juja foods

➔ Meso in drobovina sta pomembna osnova, saj telesu zagotavljata ključna hranila za mišice, energijo in vitalnost. Vendar brez dodatka zelenjave in manjšega deleža ogljikovih hidratov prebavni sistem ne deluje optimalno. Prav vlaknine iz zelenjave, kot so korenje, brokoli in sladki krompir, podpirajo črevesje in omogočajo boljšo absorpcijo hranil.

To je še posebej pomembno pri manjših in občutljivih pasmah, pri

katerih se neravnovesje hitro pokaže – pri prebavi, energiji ali kakovosti dlake. Prav zato mora biti obrok premišljeno sestavljen in prilagojen potrebam kužka.

Juja Holistic Dog temelji prav na tem principu. Recepture so razvite s pomočjo veterinarjev in strokovnjakov za prehrano psov ter vsebujejo skrbno izbrane sestavine za popolno in uravnoteženo prehrano. Hrana je kuhana iz sestavin za

prehrano ljudi, kar zagotavlja visoko kakovost in lažjo prebavljivost.

Nasvet za skrbnike

Pri prehrani kužka ne spreminjajte obrokov prehitro. Prehod na novo hrano naj traja vsaj 5 do 7 dni, saj se tako prebavni sistem lažje prilagodi in zmanjša se možnost prebavnih težav.

Uravnotežena prehrana ni le trend – je osnova za zdravje, vitalnost in dolgo življenje vašega kužka.

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

POPOLNI IN URAVNOTEŽENI KUHANI OBROKI ZA KUŽKE

Juja
holisticdog



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

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



SKENIRAJTE

1. NAROČITE

JUJA.SI

2. SKUHAMO

3. ZAPAKIRAMO

4. SVEŽE
DOSTAVIMO

5. SERVIRAJTE
PASJI
LJUBEZNI

6. PREOSTANEK
ZAMRZNITE



100 % naravno



Brez glutena



Brez barvil



Brez konzervansov in ojačevalcev okusa



Brez aditivov



Brez mletih kosti in kostne moke

NAROČI ZDAJ: www.JUJA.si



Obeležanju svetovnega dneva ustnega zdravja, ki poteka pod okriljem Mednarodnega združenja zobozdravnikov (FDI) 20. marca, se pridružuje tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), in sicer s sloganom »PAMET V ROKÉ – ZA USTA IN ZOBÉ«. V letošnjem letu je v ospredju pomembnost lastne vseživljenjske skrbi za ustno zdravje. zdravje!

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Ustno zdravje v vseh življenjskih obdobjih

➔ Ustno zdravje obsega zdravje zob, obzobnih tkiv in vseh drugih struktur v ustnem predelu. K ohranjanju in krepitvi ustnega zdravja lahko bistveno pripomoremo sami. Skrb za ustno zdravje vpliva na zdravje in dobro počutje celotnega telesa in je pomembna v prav vseh življenjskih obdobjih.

Vpliv na splošno zdravje

Ustno zdravje je neločljivo povezano s splošnim zdravjem:

- ▶ močno vpliva na potek nosečnosti in na zdravje nerojenega otroka,
- ▶ dojenčkom omogoča neovirano vzpostavlanje stika z zunanjim svetom, raziskovanje sveta, prve nasmehe in oblikovanje glasov,
- ▶ pri otrocih je odločilno za rast in razvoj čeljusti in zob, razvoj govora



**SKRB ZA USTNO ZDRAVJE
VPLIVA NA ZDRAVJE
IN DOBRO POČUTJE
CELOTNEGA TELESA.**

- in okušanje hrane,
- ▶ izrazito vpliva na samozavest mladostnikov,
- ▶ prispeva k obvladovanju številnih kroničnih sistemskih bolezni odraslih,
- ▶ v starosti prispeva k neodvisnosti in večji kakovosti življenja,
- ▶ v vseh življenjskih obdobjih olajša socialne interakcije.

Najpogostejše bolezni ustnega predela

Bolezni ustnega predela še vedno prizadenejo velik del prebivalstva, v svetu so zelo razširjene in spadajo med najpogostejše kronične nenalezljive bolezni. Razvoj in napredovanje bolezni v ustni votlini ob odsotnosti preventivnih ukrepov in zdravljenja teh bolezni lahko vodi v izgubo zob, kar izrazito negativno vpliva na kakovost življenja in samopodobo posameznika.

- ▶ **Karies** predstavlja eno najbolj razširjenih kroničnih bolezni. Lahko se pojavi že v zgodnjem otroštvu, njegova pojavnost pa s starostjo narašča. Njegov nastanek je povezan s prisotnostjo zobnih oblog. Sladkorje iz ostankov hrane v zobnih oblogah bakterije razgradijo v kisline, te kisline pa raztapljajo zobno površino.

- ▶ Zelo pogosta bolezen v ustni votlini je tudi **parodontitis**, ki je prav tako povezan s prisotnostjo zobnih oblog. Bakterije v zobnih oblogah ob zobnem vratu povzročajo vnetje obzobnih tkiv. Vneta dlesen je zadebeljena, pordela in ob dotiku zakrvavi. Bolezen postopno napreduje, pričnejo propadati tkiva, ki zob pripenjajo v kost, začne se raztapljati kost. Zobje se razmajejo, kar lahko pripelje celo do izgube zob. Poleg neustrezne ustne higijene je z nastankom parodontitisa močno povezana raba tobačnih/nikotinskih izdelkov.
- ▶ Velik javnozdravstveni problem predstavljajo tudi **raki glave in vratu**. Ključni dejavniki tveganja za njihov nastanek so pitje alkoholnih pijač, raba tobačnih/nikotinskih izdelkov ter okužbe z virusom HPV.
- ▶ **Ortodontske nepravilnosti** prizadenejo pomemben delež mlajše populacije. Obsegajo širok spekter stanj – od manjših položajnih nepravilnosti zob do izrazitejših nepravilnosti v medčeljustnih odnosih. Takšne nepravilnosti lahko povečajo tveganje za nastanek bolezni v ustni votlini zaradi oteženega vzdrževanja ustne higijene, povzročajo funkcionalne motnje



**KARIES PREDSTAVLJA ENO
NAJBOLJ RAZŠIRJENIH
KRONIČNIH BOLEZNI. LAHKO
SE POJAVI ŽE V ZGODNJEM
OTROŠTVU, NJEGOVA
POJAVNOST PA S STAROSTJO
NARAŠČA.**

pri grizenju, žvečenju in govoru ter pomembno vplivajo tudi na posameznikovo samopodobo. Ustno zdravje je neločljiv del splošnega zdravja in pomembno vpliva na kakovost življenja posameznika v vseh življenjskih obdobjih. Znanstvene raziskave potrjujejo močno povezavo med boleznimi ustnega predela in sistemskimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen tipa 2, bolezn srca in ožilja, zapleti med nosečnostjo, revmatoidna obolenja idr.

Podatki o izvajanju ustne higiene

Po podatkih raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog« iz leta 2024 si zobe vsaj dvakrat dnevno umiva 69,4 % odraslih, starih 18–74 let, delež pa s starostjo upada. Podatki o pogostosti ščetkanja zob kažejo, da je pri več kot četrtini odraslih prebivalcev prisotna nezadostna pogostost ščetkanja zob. Podatki kažejo tudi, da je pogostost ščetkanja zob vsaj dvakrat dnevno nižja med moškimi (60,6 %) kakor med ženskami (78,7 %).

Priporočila za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja

V nadaljevanju opisujemo enostavne, jasne in hkrati najučinkovitejše ukrepe za ohranjanje in krepitev ustnega zdravja, ki so pomemben del

zdravega življenjskega sloga. Z njimi lahko močno zmanjšamo verjetnost nastanka bolezni v ustnem predelu in krepimo tudi svoje splošno zdravje. Pri lastni skrbi za ustno zdravje so ključni ustrezna ustna higiena in preventivni pregledi pri zobozdravniku, s katerimi je mogoče dovolj zgodaj odkriti in zdraviti morebitne bolezni v ustnem predelu. Dodatno na ustno zdravje vplivamo z zdravo in uravnoteženo prehrano, zadostno telesno aktivnostjo, opuščanjem pitja alkoholnih pijač in rabe tobačnih/nikotinskih izdelkov.

Osnovna priporočila:

► Ustna higiena

- Zobe čistimo vsaj dvakrat dnevno.
- Uporabljamo mehko zobno ščetko, ki jo zamenjamo, ko je izrabljena.
- Po čiščenju zob se izogibamo spiranju ustne votline, višek paste le izpljunemo.
- Enkrat dnevno uporabljamo tudi pripomočke za čiščenje medzobnih prostorov (zobno nitko in /ali medzobno ščetko).
- V primeru nosečniške slabosti in bruhanja spiramo ustno votlino z vodo in odložimo ščetkanje zob za 30 minut (lahko uporabimo tudi ustno vodo s fluoridom).
- Otroku pričenemo čistiti zobe, ko mu izraste prvi mlečni zob.
- Otroku pri čiščenju zob pomagamo do 6. leta, nato pa ščetkanje nadziramo, dokler ga otrok samostojno ne osvoji.
- Primerno skrbimo tudi za higieno morebitnih protez, ki jih umivamo pod mlačno tekočo vodo, brez uporabe zobnih past. Natančno odstranimo vse ostanke pritrtilnih past.
- Zobna pasta naj vsebuje ustrezno koncentracijo fluorida, pozorni pa smo tudi na količino zobne paste: do 2. leta 1.000 ppm, za riževo zrno paste; od 2. do 6. leta 1.000

ppm, za grahovo zrno zobne paste; od 6. leta naprej 1.500 ppm, en do dva centimetra zobne paste.

► Pregledi pri zobozdravniku

- Najmanj enkrat letno obiščemo zobozdravnika, tudi če nimamo težav.
- V času nosečnosti obiščemo zobozdravnika.

► Zdrava prehrana

- Namesto napitkov iz stisnjene ali predelane sadja uživamo celo sadje.
- Izogibamo se vmesnim prigrizkom med obroki, sladkarijam in sladkim pijačam.
- Za žejo pijemo predvsem vodo ali nesladkan čaj.
- Dojenčku med spanjem ne ponujamo stekleničke s sladkimi tekočinami.
- Po uživanju kisle hrane in pijače ščetkanje odložimo za 15 do 30 minut.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je treba vnos prostih sladkorjev* omejiti na 5 % celotnega dnevnega energijskega vnosa, kar predstavlja 25 g čistega sladkorja dnevno.

*Prosti sladkorji so naravno prisotni v medu in sirupih, naravno prisotni v sadnih sokovih in njihovih koncentratih, dodani so živilom med njihovo predelavo, pripravo ali proizvodnjo.

► Ostalo

- Izogibamo se pitju alkoholnih pijač in rabi tobačnih in nikotinskih izdelkov.
- Izogibamo se rabi dude pri dojenčku in otroku preprečujemo sesanje palca.

69,4 %

odraslih, starih 18–74 let, si zobe dnevno umiva vsaj dvakrat, delež pa s starostjo upada.



Pomlad prinaša prijetno svežino in razcvet narave, vendar lahko za tiste, ki trpijo za atopijskim dermatitisom, predstavlja tudi svojevrstne izzive. Kombinacija povečane vlažnosti, suhega zraka, cvetnega prahu in drugih alergenov spomladi lahko sproži neprijetne simptome, kot so srbenje kože, izcedek iz nosu in solzenje oči. Kljub tem izzivom pa obstajajo načini, kako učinkovito obvladovati atopijski dermatitis in izboljšati kakovost življenja tudi v pomladnih mesecih.

Besedilo: Dominik Škrinjar dr. med.

Atopijski dermatitis: spomladi še več težav

➔ Spomladanski meseci predstavljajo izziv za posameznike z atopijskim dermatitisom, saj se narava prebuja in v zraku se pojavljajo različni alergeni, kot je cvetni prah dreves, grmovnic in trave. Za mnoge bolnike s to kronično kožno boleznijo je to obdobje lahko težavnejše, saj inhalirani alergeni lahko sprožijo ali poslabšajo simptome atopijskega dermatitisa. Poleg tega je treba upoštevati, da veliko bolnikov z atopijskim dermatitisom trpi tudi za drugimi atopijskimi boleznimi, kot sta seneni nahod (alergijski rinitis) in astma.

Učinkovito upravljanje simptomov

Antihistaminiki igrajo ključno vlogo pri obvladovanju alergijskih reakcij, ki jih povzročajo spomladanski alergeni. Čeprav pri vseh posameznikih z atopijskim dermatitisom nujno ne vplivajo na izboljšanje srbečice, lahko vsekakor zmanjšajo druge simptome

alergij, kot so izcedek iz nosu in solzenje oči.

Redna nega kože z indiferentnimi in hipoalergenimi vlažilnimi kremami ter emolienti, ki preprečujejo izhlapevanje vode ter skrbijo za njeno mehčanje, je ključnega pomena.

Pazljivo ravnanje z lasmi je prav tako pomembno, saj se v laseh lahko nabirajo neželeni alergeni. Priporočljivo je redno umivanje las in uporaba nežnih čistilnih in negovalnih izdelkov brez dodanih dišav, parabenov, sulfatov in drugih potencialnih dražilcev, še posebej pri otrocih z atopijskim dermatitisom.

Poleg tega, da spomladansko obdobje prinaša več potenja zaradi višjih temperatur, se pri bolnikih z atopijskim dermatitisom lahko pojavijo tudi dodatne težave ob povečani telesni aktivnosti in športni dejavnosti. Intenzivna vadba namreč vodi do potenja in stik znoja s kožo lahko poslabša občutek draženja in srbenja kože, še posebej v intertriginoznih predelih (področje pod dojkami, pod pazduhami, med prsti na rokah in nogah, področje dimelj, pod trebuhom, med stegni in v zadnjičnem predelu). Zato je priporočljivo izbrati primerna športna oblačila, ki omogočajo dihanje kože, ter po končani vadbi takoj opraviti higienske ukrepe, kot je tuširanje, da se zmanjša tveganje za poslabšanje simptomov atopijskega dermatitisa.

**SENENI NAHOD OZ.
ALERGIJSKI RINITIS JE
POSLEDICA ALERGIJSKEGA
ODZIVA NA CVETNI PRAH
ALI PELODE TRAV, ZELI, ŽIT,
DREVES ALI GRMOVNIC IN
LAHKO POSLABŠA SIMPTOME
ATOPIJSKEGA DERMATITISA.**



Alergijski konjunktivitis in astma

Uporaba umetnih solz in nošenje sončnih očal lahko ublažita simptome alergijskega konjunktivitisa, ki se pogosto pojavlja pri bolnikih z atopijskim dermatitisom. Bolniki z atopijskim dermatitisom, ki trpijo za astmo, naj bodo pozorni na sprožilce, kot je npr. cvetni prah. Poleg redne preprečevalne terapije naj imajo vedno pri sebi tudi olajševalna zdravila za lajšanje težav z dihanjem, med katera spadajo bronhodilatatorji. Ta zdravila razširijo dihalne poti, kar olajša dihanje. Bronhodilatatorji so lahko kratkodelujoči ali dolgodelujoči. Kratkodelujoče bronhodilatatorje bolniki običajno jemljejo po potrebi, torej ko imajo simptome astme – ob težkem dihanju si dodajo nekaj vpihov zdravila, kar jim praviloma v hipu olajša dihanje. Najpogosteje predpisana kratkodelujoča bronhodilatatorja v našem okolju sta Ventolin in Berodual.

Velikonočni prazniki so lahko poseben izziv

V času velikonočnih praznikov je pomembno upoštevati potrebe oseb z atopijskim dermatitisom. Pri pripravi prazničnih dobrot se lahko izognemo sestavinam, ki bi lahko sprožile alergijske reakcije, in tako omogočimo vsem družinskim članom uživanje v prazničnih trenutkih. Bolniki z atopijskim dermatitisom so namreč pogosto občutljivi na določene prehranske alergene, ki lahko sprožijo ali poslabšajo njihove kožne simptome. Med najpogostejšimi prehranskimi alergeni pri ljudeh z atopijskim dermatitisom so predvsem mlečni izdelki,

**REDNA NEGA KOŽE
Z INDIFERENTNIMI IN
HIPOALERGENIMI VLAŽILNIMI
KREMAMI TER EMOLIENTI, KI
PREPREČUJEJO IZHLAPEVANJE
VODE TER SKRBIJO ZA NJENO
MEHČANJE, JE KLJUČNEGA
POMENA.**



**TAKO PRI ODRASLIH KOT TUDI OTROCIH
Z ATOPIJSKIM DERMATITISOM JE
TREBA OPAZOVATI ODZIV TELESA NA
IZPOSTAVLJENOST ALERGENOM IZ
OKOLJA, DA BI TAKO LAŽJE PREPREČILI
MOREBITNA POSLABŠANJA BOLEZNI.**



jajca, oreščki, izdelki z glutenom in soja. Poleg teh glavnih prehranskih alergenov je seveda pomembno upoštevati predvsem individualne alergije ali intolerance na določena živila pri vsakem posamezniku, še posebej pri tistih z atopijskim dermatitisom. Zato je priporočljivo, da posamezniki z atopijskim dermatitisom opravijo alergološke teste in se posvetujejo s specialistom dermatovenerologije in po potrebi z izbranim osebnim zdravnikom ali pediatrom, da lažje prilagodijo svojo prehrano in zmanjšajo izpostavljenost potencialnim sprožilcem.

Individualna obravnava

S pravilnim upravljanjem simptomov in prilagajanjem življenjskega sloga je mogoče prebroditi spomladanske izzive in omogočiti posameznikom z atopijskim dermatitisom kakovostno življenje tudi v teh mesecih. Posvetovanje z zdravnikom in pridobivanje individualnih nasvetov sta ključna koraka pri učinkovitem obvladovanju atopijskega dermatitisa v spomladanskem času.

Dodatni ukrepi

Redno zračenje in čiščenje bivalnih prostorov sta ključnega pomena za nadzor nad izpostavljenostjo potencialno dražejim alergenom. Odstranjevanje preprog in mehkega pohištva ter redno odstranjevanje hišnega prahu lahko zmanjša izpostavljenost potencialno nadležnim alergenom v zaprtih prostorih. Temperaturna nihanja, značilna za pomlad, lahko še dodatno vpliva na stanje kože. Oblačenje v plasteh in uporaba naravnih materialov, kot je bombaž, zato lahko pomagata preprečiti prekomerno potenje in s tem draženje kože. Stres prav tako lahko negativno vpliva na osebe z atopijskim dermatitisom, zato je pomembno, da si posamezniki in njihovi bližnji vzamejo čas zase. Uravnotežena prehrana, čim manj procesirana, bogata s svežimi in lokalni živili, lahko dodatno prispeva k zmanjšanju vnetnih reakcij.



Ob svetovnem dnevu Parkinsonove bolezni, ki ga obeležujemo 11. aprila, je Društvo bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami Trepetlika pripravilo novinarsko konferenco »Premostimo vrzel v oskrbi«. Z njo so želeli opozoriti na vrzeli, s katerimi se bolniki še vedno soočajo.

Besedilo: Aetas

Življenje s Parkinsonovo boleznijo: napredek prinaša desetletja kakovostnega življenja, izzivi oskrbe ostajajo

➔ »Medicina je od 60. let prejšnjega stoletja, ko so odkrili mehanizem pomanjkanja dopamina, na tem področju zelo uspešna. Zato se lahko v bolnikovo prihodnost zazremo optimistično in mu povemo, da so lahko pred njim še desetletja dobrega življenja,« izpostavlja prof. dr. Zvezdan Pirtošek, dr. med., spec. nevrologije in predsednik društva Trepetlika. Kljub temu v obravnavi ostajajo pomembne vrzeli – predvsem pri prehodu iz sekundarne na terciarno raven zdravljenja ter pri vključevanju bolnikov v strukturirane programe rednega gibanja, so poudarili sodelujoči na novinarski konferenci.

Epidemiološke študije v Sloveniji ni, vendar je odstotek bolnikov

primerljiv z drugimi podobno razvitimi državami. V Sloveniji je bolnikov s Parkinsonovo boleznijo in drugimi parkinsonizmi okrog 10.000, gre za najhitreje rastočo neurodegenerativno bolezen.

Teorija dvojnega udarca in počasen razvoj

Parkinsonova bolezen je kronična, neozdravljiva in napredujoča neurodegenerativna bolezen možganov, ki prizadene približno en odstotek ljudi nad 65. letom starosti. Nastane zaradi propadanja nevronov, ki proizvajajo dopamin, kar postopno vodi v pojav motoričnih in nemotoričnih simptomov. »Med tipične simptome sodijo tresavica, drsajoča hoja, mišice postanejo bolj toge, gibljivost se zmanjša, človek se upočasni, poslabša se tudi ravnotežje,« pojasnjuje prof. dr. Zvezdan Pirtošek.

Kot dodaja prof. dr. Maja Trošt, dr. med., spec. nevrologije in vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana, gre za eno najpogostejših ekstrapiramidnih motenj gibanja, pri kateri ne pride do popolne ohromelosti, temveč do postopne

spremembe gibanja: »To postaja manj tekoče, manj usklajeno in tudi manj učinkovito.«

Zakaj do propadanja nevronov pride, še vedno ni povsem jasno. »Omenja se vpliv okolja – zraka, vode, hrane. A hkrati vemo, da lahko dve osebi živita v istem okolju, pa bo ena zbolela, druga pa ne. Pomembno vlogo ima tudi genetika. Govorimo o tako imenovani teoriji dvojnega udarca – kombinaciji okoljskih dejavnikov in genetske dovzetnosti, ki vpliva na razvoj bolezni,« pojasnjuje prof. dr. Pirtošek.

Spremembe v gibanju in fizičnih zmoglostih se ne pojavijo čez noč. Bolnik jih praviloma opazi postopoma, skozi leta. »Pogosto rečemo, da se bolezen v posameznikovo življenje priplazi,« pravi prof. dr. Maja Trošt. Ker se najpogosteje pojavi po 60. letu starosti, ljudje prve znake pogosto pripišejo staranju in z obiskom zdravnika odlašajo. »Kljub temu je pomembno, da ob spremembah poiščemo zdravniško pomoč. Zdravil, ki bi bolezen ustavila ali upočasnila, nimamo, lahko pa zelo veliko naredimo pri lajšanju simptomov in izboljšanju kakovosti življenja,« poudarja prof. dr. Trošt.



**PARKINSONOVA BOLEZEN
NASTANE ZARADI
PROPADANJA NEVRONOV, KI
PROIZVAJAJO DOPAMIN.**



**MED TIPIČNE SIMPTOME
SODIJO TRESAVICA,
DRSAJOČA HOJA, MIŠICE
POSTANEJO BOLJ TOGE,
GIBLJIVOST SE ZMANJŠA,
CLOVEK SE UPOČASNI,
POSLABŠA SE TUDI
RAVNOTEŽJE.**

Obdobje »medenih let«

»Ko bolniku prvič uvedemo zdravila, pogosto govorimo o obdobju medenih mesecev ali let,« pojasnjuje prof. dr. Maja Trošt. V tem času so zdravila praviloma zelo učinkovita, celo do te mere, da lahko bolnik živi polno, skoraj običajno življenje. »Simptomi se izrazito zmanjšajo in bolnik se lahko počuti skoraj zdravega,« dodaja. Sčasoma se učinek zdravil začne spreminjati. Po petih ali desetih letih bolniki pogosto opazijo, da zdravila ne delujejo več tako kot na začetku ali pa povzročajo neželene učinke. To je tudi znak napredovanja bolezni. »Takrat začnemo z bolnikom razmišljati o naprednejših oblikah zdravljenja, kot sta kontinuirano dovajanje zdravil s pomočjo črpalk ali nevrokirurško zdravljenje z globoko možgansko stimulacijo,« pojasnjuje prof. dr. Trošt.

Prehod v terciarno zdravljenje ostaja ključni izziv

»Opažamo, da se bolniki za naprednejše oblike zdravljenja pogosteje odločijo, ko so vključeni v obravnavo v Centru za ekstrapiramidne bolezni na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana in Maribor. Bolniki iz bolj oddaljenih delov Slovenije pa do nas pogosto pridejo pozneje – v času, ko bi bilo takšno zdravljenje smiselno uvesti

že leto ali dve prej,« pojasnjuje prof. dr. Maja Trošt. Razlogi so po njenih besedah razumljivi. Nevrologi na sekundarni ravni se s Parkinsonovo boleznijo srečujejo redkeje, zato je tudi odločitev za uvedbo naprednejših oblik zdravljenja zahtevnejša. Hkrati izpostavlja izziv dolgih čakalnih dob, ki pomembno vplivajo na to, kdaj bolnik pride do naprednejših oblik zdravljenja.

Ključno vlogo lahko pri tem odigrajo tudi bolniki in svojci

Veliko lahko za prepoznavanje napredovanja bolezni naredijo bolniki sami. Na voljo je denimo slovenska različica vprašalnika za samooceno Parkinsonove bolezni. Gre za kratek vprašalnik, ki posameznika usmeri k razmisleku o počutju, simptomih in jemanju zdravil (dostopen na: <https://www.mypdcare.eu/>). »Če bolnik s pomočjo vprašalnika prepozna znake napredovanja, lahko lažje odpre pogovor s svojim nevrologom tudi o nadaljnjih možnostih zdravljenja,« poudarja prof. dr. Maja Trošt.

Pomembno je tudi, da bolnik v svoji bolezni ni sam. Parkinsonova bolezen namreč ne vpliva le na gibanje, temveč tudi na razpoloženje, spanje in koncentracijo, zato so opazovanja in povratne informacije svojcev za nevrologa zelo dragoceni.

10.000

je v Sloveniji bolnikov s Parkinsonovo boleznijo in drugimi parkinsonizmi.

Gibanje je zdravilo brez recepta

»Velik del delovanja možganov je odvisen od prekrvavitve. Ko se gibamo, v možgane pride več krvi. Že preprost sprehod lahko spodbuja nastajanje novih možganskih celic in krepi obstoječe. Med gibanjem se sproščajo tudi biokemični prenašalci – dopamin, njegovo pomanjkanje je povezano s Parkinsonovo boleznijo, pa tudi serotonin in adrenalin. Vse to vpliva na potek bolezni,« poudarja prof. dr. Zvezdan Pirtošek in dodaja: »Gibanje je ena najpomembnejših nefarmakoloških oblik zdravljenja.«

Tina Štrumelj, dipl. fizioterapevtka s specialnimi znanji, ki na Nevrološki kliniki UKC Ljubljana skrbi za aktivacijo bolnikov, dodaja: »Cilj vadbe je izboljšati ravnotežje, kontrolo gibanja in zmanjšati tveganje za padce.« Pri tem je pomembno poudariti, da vadba ne vpliva le na motoriko, temveč tudi na kognitivne sposobnosti bolnika. »Gre



**POMEMBNO
JE, DA OB
SPREMENBAH
POIŠČEMO
ZDRAVNIŠKO
POMOČ.**

za celostno, kompleksno aktivnost, pri kateri ima pomembno vlogo tudi socialna komponenta,« poudarja.

Društvo bolnikov ponuja številne možnosti gibanja

»Med najbolj priljubljenimi aktivnostmi, ki izboljšujejo usklajevanje gibanja rok, nog in oči ter krepijo kognitivne sposobnosti, je namizni tenis. Na voljo pa so tudi druge oblike vadbe, kot so tai chi, igranje na bobne in številni pohodi,« poudarja predsednik društva prof. dr. Zvezdan Pirtošek.

Kot izjemno učinkovita vadba za bolnike s Parkinsonovo boleznijo se je izkazal tudi boks. »Gre za aktivnost, ki na celosten način izboljšuje ravnotežje in stabilnost telesa. Hkrati od posameznika zahteva, da razmišlja o levi in desni strani telesa, ohranja pozornost in izvaja gibe, ki postajajo vse hitrejši,« pojasnjuje prof. dr. Pirtošek. »Boks pogosto dojemamo kot nekaj agresivnega, v resnici pa gre za usklajeno, ritmično gibanje,« dodaja Tina Štrumelj, ki izvaja študijo o vplivu boksa na ravnotežje in fizične zmogljivosti bolnikov s Parkinsonovo boleznijo.

Pomembno vlogo pri ozaveščanju, izobraževanju in spodbujanju gibanja imajo tudi tabori, ki jih v okviru društva Trepetlika že dvajset let organizira Lidija Ocepek, dipl. medicinska sestra, specializirana za področje Parkinsonove bolezni. »Pri kronični bolezni bolniki pogosto težko razumejo njen potek, zato jim s takšnimi srečanji pomagamo, da bolezen bolje spoznajo. Na začetku so udeleženci običajno bolj zadržani, kasneje pa se zelo odprejo. Zaradi dostopa do informacij so danes dobro informirani, njihova vprašanja pa pogosto zelo kompleksna. Prav zato je dragoceno, da se poleg strokovnih vsebin pogovarjamo tudi o konkretnih, osebnih situacijah,« poudarja.

»Ko z njimi preživim več dni, jih vidim z druge perspektive. Po nekaj dneh so bolj sproščeni, povezani in

zadovoljni. Socialni vidik je pri tej bolezni izjemno pomemben, zato je zelo dobrodošlo, da na tabor z bolnikom pride tudi kdo od svojcev. Ko bolezen napreduje, je ključno, da jo razumejo tudi oni in znajo pomagati,« še dodaja Lidija Ocepek.

Vsak bolnik bi moral biti ob postavitvi diagnoze vključen v programe gibanja

»Pri tem se kaže še en pomemben izziv, s katerim se soočamo pri obravnavi bolnikov v Sloveniji,« izpostavlja prof. dr. Maja Trošt. »Vsak bolnik bi moral čim prej začeti program rednega gibanja. Tisti, ki so bili aktivni že pred diagnozo, svoje navade običajno ohranijo ali jih le prilagodijo svojim sposobnostim. Pri tistih, ki gibanja niso vajeni, pa je sprememba življenjskega sloga pogosto velik izziv. Zato je ključno, da ima bolnik dostop do strokovno vodene vadbe tudi v svojem okolju – v zdravstvenem domu ali lokalni skupnosti.«

Tina Štrumelj ob tem dodaja, da je »pomembno, da gibanje ohranimo tudi v slabših dneh, ko se ne počutimo najbolje. Takrat vaje dodatno prilagodimo, jih morda izvajamo sede, a bistveno je, da ostanemo aktivni.« Da je gibanje pomembno, se zaveda tudi Mira Berčan, ki s Parkinsonovo boleznijo živi že devet let. »Bolezen me je spremenila. Prej sem bila veliko bolj aktivna, vozila sem se s kolesom, z možem sva veliko kampirala, hodila na izlete. Danes tega ne zmorem

več. Vseeno se trudim ostati aktivna. Veliko vrtnarim in hodim na vrt tudi, ko imam slab dan, « pove.

Hvala bolnikom, da vztrajajo

»Rad bi se zahvalil bolnikom, da vztrajajo. Čeprav vedo, da gre za kronično napredujočo bolezen, ostajajo aktivni in vključeni – in prav to je bistvo našega društva. Pomembno je poudariti, da imamo na voljo veliko načinov, s katerimi si lahko bolniki izboljšajo kakovost življenja – ne le z zdravlili, temveč tudi z druženjem, gibanjem, podporo in sočutjem,« poudarja prof. dr. Zvezdan Pirtošek.

Društvo Trepetlika ob svetovnem dnevu Parkinsonove bolezni, ki ga obeležujemo 11. aprila, po vsej Sloveniji pripravlja številne aktivnosti za bolnike, njihove svojce in širšo javnost. »Že drugo leto zapored smo se pridružili tudi iniciativi Osvetlimo noč (Spark the Night). Pomembne točke po Sloveniji so bile ponovno osvetljene z modro barvo,« pojasnjuje. Modra barva namreč simbolizira harmonijo, zaupanje in enotnost, osvetlitev stavb pa izraža globalno solidarnost v podpori bolnikom s Parkinsonovo boleznijo. »Ob tem si želim, da bi nam prislughnila tudi širša družba in odločevalci. Tudi če čakalnih dob ne moremo takoj skrajšati, lahko veliko naredimo na področju lajšanja simptomov in izboljšanja kakovosti življenja, tudi z večjo podporo aktivnostim, ki jih izvaja društvo,« še poudarja prof. dr. Pirtošek.



**PARKINSONOVA
BOLEZEN NE VPLIVA
LE NA GIBANJE,
TEMVEČ TUDI NA
RAZPOLOŽENJE,
SPANJE IN
KONCENTRACIJO.**

MESEČNA AKCIJA APRIL



RefluSTAT

ZAUPAJTE SVOJEMU ŽELODCU.

Hitro pogasi zgago.



Izdelka sta medicinska pripomočka in izpolnjujeta zahteve za oznako CE0373.



POPUST

20%

REFLUSTAT

Dr. Gorkič

Spomladansko utrujeni? Narava pozna rešitve!



POPUST

15%

NA PREDSTAVLJENE
IZDELKE FLORADIX

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Floradix Floravital in tablete Floradix vsebujejo vitamine B2, B6, B12 in C, ki prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, Floradix Detox BIO vsebuje vitamin C, ki prispeva k zaščiti celic pred oksidativnim stresom, sproščanju energije pri presnovi ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 1. 4. do 30. 4. 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

Redkvica – hrustljav grižljaj svežine



April je mesec prebujanja narave, daljših dni in prvih resnično svežih pridelkov z domačih vrtov. Med njimi izstopa prav redkvica – živahno rdeča, prijetno pikantna in osvežujoče hrustljava zelenjava, ki simbolizira začetek pomladne sezone. Zaradi svoje dostopnosti, hranilne vrednosti in vsestranskosti si redkvica zasluži mesto na naših krožnikih.

Besedilo: Simona Janček

➔ Redkvica je ena prvih vrtnin, ki dozori zgodaj spomladi. Njena kratka rastna doba pomeni, da jo lahko že aprila najdemo na vrtovih in tržnicah – svežo, lokalno in polnega okusa. Po zimskem obdobju, ko pogosto posegamo po težji hrani, redkvica prinaša ravno to, kar telo potrebuje: lahkotnost, svežino in obilico koristnih snovi. Poleg tega spodbuja prebavo, osveži jedilnik in je odličen način za postopen prehod v bolj sezonsko in uravnoteženo prehrano.

Hranilne sestavine redkvice

Čeprav je majhna, je redkvica prava zakladnica hranil. Med njimi izstopajo:

- ▶ **Vitamin C:** krepi imunski sistem in pomaga pri zaščiti pred okužbami.
- ▶ **Vitamini skupine B:** podpirajo presnovo in delovanje živčnega sistema.
- ▶ **Kalij:** pomemben za delovanje mišic in uravnavanje krvnega tlaka.
- ▶ **Vlaknine:** spodbujajo prebavo in dajejo občutek sitosti.
- ▶ **Antioksidanti:** pomagajo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
- ▶ **Glukozinolati:** naravne spojine z zaščitnim učinkom za telo.

Redkvica vsebuje tudi veliko vode, zato je nizkokalorična in primerna za vse, ki želijo lahkotnejšo prehrano.

Koristi redkvice za zdravje

Redno uživanje redkvice prinaša več pozitivnih učinkov:

- ▶ **Podpora imunskemu sistemu:** Zaradi vitamina C pomaga telesu pri

obrambi pred prehladi in okužbami.

- ▶ **Boljša prebava:** Vlaknine in rahlo pikanten okus spodbujajo izločanje prebavnih sokov.
- ▶ **Razstrupljanje telesa:** Redkvica spodbuja delovanje jeter in pomaga pri izločanju odpadnih snovi.
- ▶ **Hidracija organizma:** Visoka vsebnost vode pomaga ohranjati hidracijo.
- ▶ **Podpora srčno-žilnemu zdravju:** Kalij prispeva k uravnavanju krvnega tlaka.

Kako jo uživati?

Redkvica je izjemno vsestransko živilo – okusna je:

- ▶ sveža kot samostojni prigrizek ali narezana v solatah,
- ▶ narezana na kruh z maslom ali skuto,
- ▶ kot dodatek sendvičem in zvitkom,
- ▶ v namazih ali kot dekoracija jedi,
- ▶ rahlo popražena ali pečena (za milejši okus) kot priloga k mesu ali ribam, dodatek k pečenemu krompirju ali kot samostojna lahka večerja z rezino dobrega kruha,
- ▶ na hitro popražena s česnom je odlična tudi v testeninah, po želji z dodano rukolo ali svežimi zelišči.

Redkvica je preprost, a izjemno osvežujoč dodatek spomladanskemu jedilniku. Naj vas njen hrustljav grižljaj spomni, da so najboljše stvari pogosto tudi najbolj preproste. Za najboljši okus jo uživamo svežo, saj tako ohrani svojo hrustljivost in hranilno vrednost.

Veganski pesto iz redkvic

Ta pesto je nekoliko bolj pikanten in svež kot klasični pesto iz bazilike. Redkvica doda rahlo ostrino in pikantnost, listi pa prijetno zeleno, zeliščno noto. Pesto lahko uporabimo kot omako za testenine, kot namaz na kruhu, tostu, v sendviču ali tortilji, kot dodatek k pečeni zelenjavi, kot pomako za surovo zelenjavo ali krekerje ali kot piko na »i« na ribah ali mesu.

ČAS PRIPRAVE:

🕒 10–15 minut

- 1 šopek redkvic z listi
- pest listov redkvic (lahko kombiniramo z rukolo ali peteršiljem)
- 2–3 žlice olivnega olja
- 2 žlici oreščkov (orehi, mandlji ali indijski oreščki)
- 1 strok česna
- 1–2 čajni žlički limoninega soka
- 1 žlica prehranskega kvasa (za »sirast« okus)
- sol, poper

1 Liste redkvic temeljito operemo. Redkvice narežemo na manjše kose. V mešalnik damo vse sestavine razen olja. Med mešanjem postopoma dodajamo olivno olje, da dobimo gladek pesto. Po potrebi dodamo še malo limoninega soka ali soli za bolj izrazit okus.

2 Za bolj blago različico uporabimo več listov in manj gomoljev redkvice – okus bo bolj zeliščen in manj pikanten.



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 PRIBLIŽEK
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

NA POLNO NA ELEKTRIKO

Ford



REZERVIRAJTE TESTNO VOŽNJO

Kombinirana poraba električne energije za prikazana vozila: 13,1– 21,3 kWh/100 km. Emisije plinov CO₂: 0,0 g/km. Emisije CO₂ med vožnjo in skupne emisije so odvisne od vira električne energije, zato FORD priporoča uporabo ekološko pridobljene električne energije. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Summit motors, Flajšmanova 3, Ljubljana.