

MAJ 2026 | BREZPLAČNI MESEČNIK | ŽE 16 LET Z VAMI

# zdravenovice

Učinkovito nad

**KRČNE ŽILE**



Flebaven vsebuje mikronizirani diosmin.

[www.flebaven.si](http://www.flebaven.si)

KRKA

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

## ZDRAVI IN SPROŠČENI UŽIVAJMO V POMLADI

Astma ▶ Alergije in anafilaksija ▶ Hrana in alergije ▶ Kronična vnetna črevesna bolezen  
Ščitnica ▶ Hipertenzija ▶ Mesec meritev krvnega tlaka ▶ Možganska kap ▶ Srčno-žilne  
bolezni ▶ Srčno popuščanje ▶ Zdravje prebivalcev slovenskih občin ▶ Lokalno zdravljenje  
bolečine ▶ Kronična venska bolezen ▶ Kožni melanom ▶ Higiena rok ▶ Enotna priporočila  
pediatrične stroke ▶ Mednarodni dan babic ▶ Paradižnik – rdeče zlato na naših krožnikih

[www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si)  
 ZdraveNovice

# Prolife®



## Urejena prebava pomeni boljšo kakovost življenja.



Idealna rešitev pri občutku teže po obroku.



Zmanjšanje napihnjenosti in bolečin v trebuhu.



Optimalna kombinacija prebavnih encimov.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Distributer za Slovenijo:  
JADRAN-GALENSKI LABORATORIJ d.o.o. Ljubljana,  
Litostrojska cesta 46A, Ljubljana, info@jgl.si  
PM\_PRO\_MP\_05\_24\_7, maj 2024

**jgl** Občuti življenje

# zdravenovice

Drage bralke in bralci,  
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite preko e-pošte na naslov [info@media-element.si](mailto: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](mailto:info@media-element.si);  
[www.media-element.si](http://www.media-element.si)



**Uredništvo revije:** Janja Simonič,  
[urednistvo@zdravenovice.eu](mailto:urednistvo@zdravenovice.eu)

**Oglasno trženje:** Danijel Kmetec,  
[daniyel.kmetec@media-element.si](mailto:daniyel.kmetec@media-element.si)

**Lektoriranje:** Tjaša Mislej

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

**Fotografije:** Shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

## HISAIDEJ

**Izdajatelj:** HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.,  
Plečnikova 7, 2000 Maribor  
[www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

### Direktorica:

Andreja Iljaš, [andreja@hisa-idej.si](mailto:andreja@hisa-idej.si)

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

Facebook: edine novice o zdravju in kakovosti življenja z aktivnim FB-profilom.  
• Več kot 17.000 aktivnih sledilcev na [www.facebook.com/ZdraveNovice/](http://www.facebook.com/ZdraveNovice/)

## Zdravi spomladi

**8** Astma je obvladljiva – a le ob pravilnem zdravljenju

**10** Alergije in anafilaksija: ko o izidu lahko odločajo minute

## Prehrana

**14** Spomladanske alergije: vpliv mesa na histamin

## Tema meseca

**16** Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni

**18** Ščitnica: majhna žleza – velike težave

**21** Resnična zgodba: merjenje krvnega tlaka rešuje življenja

**22** Mesec meritev krvnega tlaka: spoznajte svoje številke

**24** Evropski dan osveščanja o možganski kapi

**28** Kardiologi o srčno-žilnih boleznih

**30** Srčno popuščanje: celostni pogled na bolnika



8



18

## Aktualno

**34** Posodobljen vpogled v zdravje prebivalcev slovenskih občin

## Gibanje

**38** Lokalno zdravljenje bolečine

**40** Težke noge niso le utrujenost: resnica o venah

## Nega

**42** Kožni melanom: boljši izidi zdravljenja ob zgodnjem odkritju

**46** Higiena rok preprečuje prenos okužb

## Malčki in otroci

**47** Mednarodni dan babic

**48** Enotna priporočila pediatrične stroke

## Živilo meseca

**50** Paradižnik – rdeče zlato na naših krožnikih



30



46

# Longevity podpora za zdravo staranje - Telomesor tablete

V sklopu zdravega staranja (longevity) vse več pozornosti namenjamo zaščiti celic pred oksidativnim stresom in ohranjanju vitalnosti. **Tablete Telomesor Soria Natural** združujejo skrbno izbrane rastlinske sestavine za podporo zdravemu staranju. **Ekstrakt astragalusa** izkazuje anti-age delovanje, pomaga ščititi celice pred oksidativnimi poškodbami in poškodbami zaradi UV-žarkov ter prispeva k ohranjanju prožnosti in elastičnosti kože. Podpira globlji in prožnosti sklepov. **Azijski vodni popnjak** (*Centella asiatica*) podpira obnovo kože in pospešuje celjenje ran. Prispeva k uravnoteženemu delovanju srčno-žilnega sistema in pomaga ohraniti občutek lahkih nog. Formulo dopolnjuje **zeleni čaj**, bogat s katehini (EGCG), ki ga v azijskih kulturah uporabljajo že stoletja. Tablete Telomesor so sodobna podpora aktivnemu življenjskemu slogu in celostnemu pristopu k zdravemu staranju.



## Vas muči zgaga?

Zaupajte svojemu želodcu in izberite **Reflustat**. Medicinski pripomoček, ki hitro in učinkovito odpravi težave z zgago. Njegove naravne sestavine ustvarijo zaščitno plast, ki preprečuje refluks. Primeren je tudi za uporabo pri nosečnicah. Na želodčni vsebini ustvari zaščitno plast, zmanjšuje kislost v želodcu in blokira prehod kisline v požiralnik. Prepreči nadaljnje draženje sluznice in hitro lajša simptome zgage. Ima dolgotrajen učinek, saj lajšanje težav z zgago traja v povprečju do 16 ur. Tegobe ublažijo alginati, naravne sestavine, pridobljene iz rjavih alg.

Izdelek je medicinski pripomoček in izpolnjuje zahteve za oznako CE(0373).

Jadran – galenski laboratorij d.o.o. Ljubljana, info@jgl.si

Več informacij o izdelku je dostopnih na QR kodi.

PM\_REF\_MP\_05\_26\_10, maj 2026



## Preverite delovanje svoje ščitnice in poskrbite za svoje zdravje

Ščitnica je majhna, a pomembna žleza, ki uravnava presnovo in vpliva na



delovanje celotnega telesa. Če ne deluje pravilno, se to pogosto kaže kot utrujenost, pomanjkanje energije, nihanje telesne teže, spremembe razpoloženja ali težave s koncentracijo. Ker težave s ščitnico običajno ne povzročajo bolečine, jih pogosto spregledamo. Prav zato je pravočasno testiranje ključnega pomena za ohranjanje zdravja in dobrega počutja.

Če vaše težave trajajo dlje časa in vzroki zanje niso pojasnjeni, je **pripočljiv pregled** ščitničnih **hormonov**. Poskrbite zase in preverite delovanje ščitnice s pomočjo skrbno izbranih laboratorijskih preiskav, saj lahko neodkrit hipotiroidizem ali hipertiroidizem sčasoma povzroči resne zdravstvene težave. Več na [www.synevo.si/paket-scitnica](http://www.synevo.si/paket-scitnica).

## Trajna in trajnostna rešitev za zdravo vodo

ELIMINATOR prirodno poboljšava kvaliteto vode, smanjuje kamenac i neprijatne mirise — bez hemikalija, električne energije i održavanja. Več na [www.eco-element.si](http://www.eco-element.si) info@eco-element.si 051 315 202.



## Telo ni sovražnik: razumite avtoimunske bolezni

Knjiga **Zdravilo za avtoimunost** zdravnice Sare Szal Gottfried, ki je izšla pri založbi Chiara, prinaša prelomni pogled na nastanek in zdravljenje avtoimunskih bolezni. Povezuje znanstvena dognanja s celostnim razumevanjem telesa ter razkriva vpliv travme, stresa in čustev na imunski sistem. Ponuja jasne razlage in praktične pristope za vzpostavitev ravnovesja ter aktivacijo naravnih procesov samozdravljenja.



Oglejte si kratek predstavilni video o delovanju naprave ELIMINATOR

## Merz Spezial – dražejši za lase, kožo in nohte

Za svežo in zdravo kožo, močne in sijoče lase ter lepe in čvrste nohte. Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali: **vitamini skupine B, cink, vitamin C in vitamin E**. Biotin prispeva k ohranjanju zdravih las, cink prispeva k ohranjanju zdravih nohtov, vitamin C prispeva k normalnemu nastajanju kolagena za normalno delovanje kože, vitamin E pa ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Ker lepota prihaja od znotraj. Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



## Kaj pa vi, imate pogosto občutek teže po obroku?

Prebavo hrane lahko poslabšajo stres, nepravilna prehrana, nezadostno žvečenje in požiranje hrane, slabe življenjske navade, pa tudi starost. Prebavni encimi omogočajo prebavo hrane in absorpcijo hranil. Encime lahko razdelimo glede na to, katerim hranilom pomagajo pri prebavi. Amilaza je encim, ki razgrajuje ogljikove hidrate in škrob. Proteaze so skupina encimov, ki sodelujejo pri prebavi beljakovin, medtem ko encimi lipaze pomagajo pri razgradnji maščob. Prehransko dopolnilo **Prolife enzimi** vsebujejo amilaze, peptidaze in lipaze ter dva posebej izbrana bakterijska seva, *Lactobacillus plantarum* Lp-115 in *Bacillus coagulans* SNZ 1969 v. Priporočeno je da kapsulo zaužijete 15 min pred obrokom, vendar ne več kot 2 kapsuli dnevno. Kapsulo zaužijte z zadostno količino vode (npr. en kozarec).



Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Jadran – galenski laboratorij d.o.o. Ljubljana, info@jgl.si

Več informacij o izdelki je dostopnih na [www.prolife-slovenija.si](http://www.prolife-slovenija.si).  
PM\_PRO\_MP\_05\_26\_3, maj 2026

## Zdravilne rastline za spanec, PMS, prostato in dobro počutje

### Za urejen ritem spanja in mirno noč

Kakovosten spanec je ključen za dobro počutje. Melatonin je naravni hormon, ki pomaga uravnati cikel spanja in budnosti. **Kapljice Sleepsor kompleks XXI Soria Natural** z melatoninom in baldrijanom, ki prispeva k normalnemu ritmu spanja, ter ašvagando, ki pomaga podpirati telesno dobro počutje. Brez alkohola, konzervansov in sladil.

### Za udobno menstruacijo

**Kapljice Menstrualni kompleks XXI** vsebujejo ekstrakt rmana, ki pomaga blažiti menstrualne krče, žajbelj pa se tradicionalno uporablja za ohranjanje dobrega počutja med menstruacijo.

### Naravna podpora za prostato

S staranjem se pri moških pogosto pojavijo težave s

prostato. Vrbovec pomaga ohranjanju normalno delovanje prostate. **Kapljice Vrbovec XXI Soria Natural** so praktična rešitev brez zamudne priprave čajev, primerne za moške, ki ne želijo popiti veliko tekočine pred spanjem.

### Ašvaganda za ravnovesje in dobro počutje

Ašvaganda pomaga podpirati telesno dobro počutje ter prispeva k splošnemu ravnovesju organizma. **Tablete Ašvaganda Soria Natural** vsebujejo ekstrakt KSM-66, enega najbolj raziskanih ekstraktov ašvagande.

### Soria Natural – farmacevtska kakovost zdravilnih rastlin

Soria Natural ekološko prideluje več kot 70 vrst zdravilnih rastlin. Kapljice in tablete ne vsebujejo alkohola, umetnih konzervansov ali nepotrebnih dodatkov.

**SORIA Natural**

Naravne kapljice brez alkohola in konzervansov

spanje

menstruacija, krči

prostata

dobro počutje

KSM-66

**SLEEPsor** KOMPLEKS XXI SPANEC

**MENSTRULAN** XXI MENSTRUACIJA

**DROBNOCVETNI VRBOVEC** XXI

**AŠVAGANDA** KSM-66

## Boleče, težke in otekle noge? Učinkovito nad krčne žile s Flebavenom®.

Pred vrati so toplejši dnevi. Čeprav so prijetni, pa lahko poslabšajo simptome kronične venske bolezni, kot so občutek težkih in bolečih nog ter otekanje. Za zdravljenje se uporabljajo venoaktivna zdravila, kot je **Flebaven®**, ki **deluje protivnetno** ter učinkovito **zmanjšuje bolečino v nogah, občutek težkih nog in njihovo otekanje**. Pomembno je, da pri zdravljenju krčnih žil vztrajamo, saj



se **po 3 mesecih simptomi zmanjšajo veliko bolj** kot po 1 mesecu zdravljenja. Flebaven® iz Krke omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje. Več na [www.flebaven.si](http://www.flebaven.si).

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

## Ali vaš kuža je hrano, staro več mesecev?

Briketi in konzerve lahko na policah stojijo zelo dolgo, medtem ko je sveže kuhana hrana pripravljena v manjših serijah in je manj industrijsko predelana. Pri visokih temperaturah obdelave se lahko zmanjša hranilna vrednost sestavin, olja v briketih pa so občutljiva tudi na toploto in svetlobo. Ko oksidirajo, izgubijo kakovost. Sveže kuhana hrana **Juja Holistic Dog** temelji na sestavinah za prehrano ljudi in podpira boljšo prebavo, sijočo dlako ter dobro počutje psa. Ker si naši kužki zaslužijo pravo hrano. [www.juja.si](http://www.juja.si)



## Postelja, ki lebdi - in navdušuje Slovenijo

Lebdeča postelja BoxSpring Fly postavlja nove standarde spalnega dizajna. Na prvi pogled deluje kot da lebdi v prostoru. V resnici pa v sebi skriva stabilno konstrukcijo in vrhunsko izdelavo.

Gre za slovenski izdelek, ki združuje estetiko, udobje in popolno prilagodljivost. Postelja je izdelana po meri uporabnika - od izbire udobja ležišča do izbire več kot 100 barvnih odtenkov materiala oblažjenja in različnih vzglavnih stranic. Z nadstandardno višino 62 cm omogoča lažje vstajanje in leganje, obenem pa ustvarja občutek prestiža. Njena posebnost ni le lebdeči videz, temveč tudi trajnost: posamezne dele je mogoče zamenjati ali obnoviti, kar podaljšuje življenjsko dobo postelje. Poleg tega vsebuje Exclusive Top prevleko za enostavno postiljanje le



vrhnjega sloja vzmetnice. BoxSpring Fly tako ni le kos pohištva, temveč celostna spalna izkušnja - od lebdeče elegancije, do personaliziranega dizajna in udobja.

[www.maremico.si](http://www.maremico.si),  
[www.boxspring.si](http://www.boxspring.si)

## NOVO! Tablete Viaurin Cysti za podporo sečilom

Poleti so vnetja sečil pogostejša, saj vročina, kopalke, potovanja in premalo tekočine vplivajo na večjo občutljivost. Težave se pogosto ponavljajo, zato je dobro imeti pri sebi učinkovit naravni izdelek za podporo sečilom. **Tablete Viaurin Cysti Soria Natural** vsebujejo ekstrakt brusnice, D-manozo in *Lactobacillus rhamnosus*, vrsto mlečnokislinskih bakterij, ki se naravno pojavlja v človeškem telesu in je del naravne mikrobne sestave ženskega genitourinarnega okolja. Brusnica podpira delovanje sečil. Intenzivni odmerek v prvih 15 dneh



obsega 4 tablete na dan, nato se priporoča vzdrževalno jemanje še vsaj 2 meseca.



## Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

### Ledeni gel Pharma Classic

Gel za masažo, ki spodbuja prekrvavitev in daje občutek hlajenja na površini kože.



Tuba 275 ml; cena v lekarnah 10 €  
Info tel.: ++386(0)1 2529 113

[www.pharmaclassic.com](http://www.pharmaclassic.com)

# Zakaj je sveže kuhana hrana boljša izbira za vašega kužka?

Briketi in konzerve lahko na policah stojijo več mesecev. Sveže kuhana hrana pa ohranja naravno vrednost sestavin, boljšo prebavljivost in podporo zdravju psa.

Besedilo: Juja foods

➔ Psi si zaslužijo pravo hrano – ki jo njihovo telo, prebava in imunski sistem prepoznajo. Pri **Juja Holistic Dog** pripravljamo sveže kuhane, popolne in uravnotežene obroke iz sestavin za prehrano ljudi, in sicer mesečno v manjših serijah.

Razlika med sveže kuhano hrano in industrijsko predelano prehrano je velika. Briketi in konzerve pogosto nastajajo pri zelo visokih temperaturah, kar zmanjšuje hranilno vrednost sestavin. Dodana olja in

maščobe so občutljive na toploto, svetlobo in zrak. Ko so briketi dlje časa izpostavljeni soncu ali višjim temperaturam, lahko olja oksidirajo. Takšne maščobe izgubijo kakovost in lahko negativno vplivajo na organizem psa.

Sveže kuhana hrana je bližje temu, kar imenujemo »živa hrana«. To pomeni manj predelave, bolj naravne sestavine in več hranil, ki jih telo dejansko prepozna in uporabi. Takšna prehrana lahko prispeva k

boljši prebavi, lepši dlaki, večji količini energije, manjšemu vnetnemu odzivu in boljšemu splošnemu počutju psa.

Pri Juji verjamemo, da hrana ni samo poln želodček, ampak dolgoročna podpora zdravju in kakovosti življenja. Ker je tudi pri psih pomembno, kaj je vsak dan na njihovem krožniku.

IZ LJUBEZNI ZA LJUBEZEN.  
[www.juja.si](http://www.juja.si)

Vas zanima karkoli glede prehrane vašega psa ali mačke? Vprašajte strokovnjakinjo Dašo. Pišete ji lahko na e-naslov [urednistvo@zdravenovice.eu](mailto: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

1. NAROČITE

**JUJA.SI**

2. SKUHAMO

3. ZAPAKIRAMO

4. SVEŽE  
DOSTAVIMO

5. SERVIRAJTE  
PASJI  
LJUBEZNI

6. PREOSTANEK  
ZAMRZNITE



SKENIRAJTE



100 % naravno



Brez glutena



Brez barvil



Brez konzervansov in  
ojačevalcev okusa



Brez aditivov



Brez mletih kosti  
in kostne moke

NAROČI ZDAJ: [www.JUJA.si](http://www.JUJA.si)



Svetovni dan astme, ki ga vsako leto obeležujemo 5. maja, opozarja na pomen zgodnjega prepoznavanja bolezni, pravega zdravljenja ter enake dostopnosti do sodobnih terapij za vse bolnike. Svetovni dan astme je letos izpostavil ključno sporočilo: »Astma je danes dobro obvladljiva bolezen, vendar le, če imajo bolniki dostop do ustreznega zdravljenja in ga pravilno uporabljajo.«

Besedilo: Univerzitetna klinika Golnik

# Astma je obvladljiva – a le ob pravilnem zdravljenju



**Maja Zrnić**, diplomirana medicinska sestra, članica večdisciplinarnega tima za nenadzorovano astmo in vodja šole astme

➔ Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti, ki prizadene približno deset odstotkov prebivalstva. Kljub napredku v zdravljenju še vedno povzroča pogosta poslabšanja, obiske urgentnih služb in hospitalizacije. Velik del teh zapletov bi bilo mogoče preprečiti, saj je težava pogosto v neustrezni ali neredni uporabi zdravil ter neenakem dostopu do sodobne terapije.

## Kronično vnetje, ki zahteva stalno zdravljenje

Osrednjo vlogo pri zdravljenju imajo protivnetni vdihovalniki, ki delujejo na osnovni vzrok bolezni – to je vnetje dihalnih poti. Njihova redna in pravilna uporaba zmanjšuje pogostost poslabšanj, potrebo po nujni medicinski pomoči ter dolgoročno ohranja pljučno funkcijo. Astma namreč ni le občasno skrčenje dihalnih poti, temveč kronično vnetje, ki zahteva stalno zdravljenje.

## Simptomi in sprožilci

Simptomi, kot so oteženo dihanje, piskanje v prsih, kašelj in občutek stiskanja, se lahko

pojavi v kateremkoli življenjskem obdobju. Ob poslabšanju se lahko hitro stopnjujejo, zato je pomembno pravočasno ukrepanje. Sprožilci so lahko alergeni, okužbe dihal, hladen zrak, onesnaženje ali telesni napor.

## Individualni pristop k zdravljenju

»Astma ni enotna bolezen, temveč ima različne oblike, zato pri posameznikih poteka različno in zahteva individualni pristop. Na podlagi značilnosti bolezni, bioloških označevalcev in pridruženih bolezni določimo tip astme ter izberemo najustreznejše zdravljenje. S takšnim pristopom lahko bistveno izboljšamo izide zdravljenja in kakovost življenja bolnikov. Pomembno je tudi prepoznavanje sprožilcev poslabšanj in prilagoditev življenjskega sloga. Cilj zdravljenja je jasen – da bolnik živi povsem normalno življenje brez poslabšanj,« pojasnjuje doc. dr. Peter Kopač, dr. med., specialist interne medicine ter alergologije in klinične imunologije na Kliniki Golnik.

V zadnjem desetletju je velik napredek prineslo zdravljenje z biološkimi zdravili, ki omogočajo tarčno zdravljenje vnetja pri astmi. To pomeni boljši nadzor bolezni, manj poslabšanj in manjšo potrebo po sistemskih kortikosteroidih. »Danes lahko pri določenih bolnikih astmo zdravimo bistveno bolj ciljno kot v preteklosti. Biološka zdravila so spremenila potek bolezni pri najtežjih oblikah astme, vendar ostaja ključno, da bolnike pravočasno prepoznamo in jih usmerimo k specialistični obravnavi,« poudarja doc. dr. Peter Kopač.

**OSREDNJO VLOGO  
PRI ZDRAVLJENJU  
IMAJO PROTIVNETNI  
VDIHOVALNIKI,  
KI DELUJEJO NA  
OSNOVNI VZROK  
BOLEZNI – TO JE  
VNETJE DIHALNIH  
POTI.**





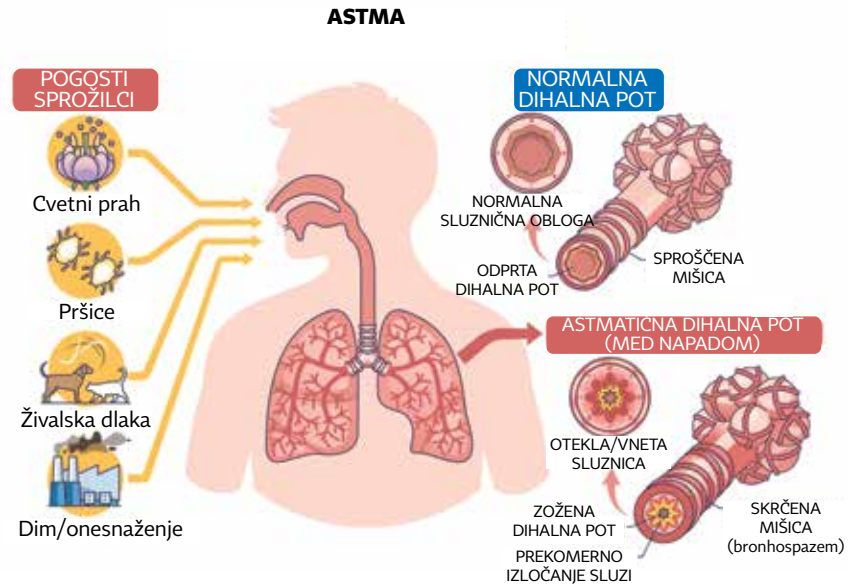
**SIMPTOMI, KOT SO OTEŽENO  
DIHANJE, PISKANJE V PRSIH,  
KAŠELJ IN OBCUTEK STISKANJA, SE  
LAHKO POJAVIJO V KATEREMKOLI  
ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU.**

### Izobraževanje bolnikov

Kljub temu pa ostajajo ključne ovire pri obvladovanju bolezni: nepravilna uporaba vdihovalnikov, neredno jemanje terapije in podcenjevanje bolezni. »Astma je danes obvladljiva bolezen, a le, če zdravilo doseže dihalne poti. Ni ključno samo, kaj je predpisano, ampak kako se zdravilo uporablja. Predpisano zdravljenje nima učinka, če vdihovalnik ni uporabljen pravilno. Napačna

tehnika pomeni slabši nadzor nad boleznijo, zato je pravilna uporaba vdihovalnika temelj zdravljenja. Pri mojem delu je zato ključno izobraževanje bolnikov, saj le tako lahko dosežemo dober nadzor nad astmo,« dodaja Maja Zrnić, diplomirana medicinska sestra, članica večdisciplinarnega tima za nenadzorovano astmo in vodja šole astme na Kliniki Golnik.

↓ Sprožilci so lahko alergeni, okužbe dihal, hladen zrak, onesnaženje ali telesni napor.



**vizols**



**Takojšnje lajšanje težav suhega očesa.**

Takojšnje delovanje, za vsakodnevno uporabo

Natančno odmerjanje, brez odstranjevanja kontaktnih leč

Dolg rok uporabnosti po odprtju

Varna uporaba - brez konzervansov

Medicinski pripomoček  
VizolS Fast relief izpolnjuje  
zahteve za oznako CE1304.

[www.vizol.com](http://www.vizol.com)

Distributer za Slovenijo:  
JADRAN-GALENSKI  
LABORATORIJ d.o.o.  
Ljubljana, Litostrojska  
cesta 46A, Ljubljana,  
info@jgl.si

PM\_VIZ\_MP\_05\_26\_2a,  
maj 2026

**jgl**  
Občuti življenje

Alergijske bolezni sodijo med najpogostejše kronične zdravstvene izzive sodobnega časa in pomembno vplivajo na kakovost življenja otrok in odraslih. V določenih primerih lahko alergijska reakcija preraste tudi v življenjsko ogrožajoče stanje – anafilaksijo. Zato je anafilaksijo treba pravočasno prepoznati in pravilno ukrepati, so poudarili strokovnjaki na dogodku »Alergije in anafilaksija: ko o izidu lahko odločajo minute«.

Besedilo: Janja Simonič



# Alergije in anafilaksija: ko o izidu lahko odločajo minute

➔ Strokovnjaki so v maju osvetlili problematiko alergij in anafilaksije, pomen pravočasnega prepoznavanja in pravilnega ukrepanja ter izzive, s katerimi se soočajo bolniki in njihove družine. »Ne drži, da se alergije razvijejo samo v otroštvu. Alergija se lahko pojavi kadarkoli v življenju. To velja tudi za težje alergijske reakcije, kot je anafilaksija,« je opozorila izr. prof. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., specialistka interne medicine, pnevmologije in alergologije z Univerzitetne klinike Golnik.

## Alergijske bolezni so v porastu

»V zadnjih desetletjih opazamo porast alergijskih bolezni, kot so atopijski dermatitis, alergijski rinitis, astma in druge oblike alergij. Vzroki so različni, imajo pa nekaj skupnih

imenovalcev in deloma odražajo tudi spremembe sodobnega načina življenja,« izpostavlja asist. Tina Vesel Tajnšek, dr. med., specialistka pediatrije in alergologinja iz UKC Ljubljana ter predsednica Sekcije za pediatrično pulmologijo, alergologijo in klinično imunologijo.

## Sprožilci alergijskih reakcij

Med pogoste sprožilce alergijskih reakcij sodijo hrana, inhalacijski alergeni, piki žuželk in zdravila. »Pri prehranskih alergijah so pri otrocih med pogostejšimi sprožilci mleko in jajca, alergija na arašide se lahko pojavlja v vseh starostnih skupinah. Pogosti sprožilci so tudi lešniki, indijski oreščki in druge stročnice. Poznamo tudi inhalacijske alergije, pri katerih težave sprožijo alergeni, ki jih vdihavamo, na primer pelodi, pršice,

plesni ali živalska dlaka. Pomemben sprožilec sistemskih alergijskih reakcij so tudi piki kožekrilcev, predvsem os, čebel in sršenov. Med zdravili so pogosti sprožilci betalaktamski antibiotiki in nesteroidni antirevmatiki,« pojasnjuje asist. Tina Vesel Tajnšek.

## »Na dieti je celotna družina«

»Ob diagnozi alergije se življenje družine pogosto obrne na glavo. Ne gre le za prilagoditev kuhanja in obrokov, ampak tudi za vsakdan – nakupe, izlete, praznovanja, obiske, šolo, restavracije in vse situacije, v katerih je v igri hrana,« pojasnjuje Sonja Štramec - Nemeč, članica društva Imuno – društva za pomoč otrokom z imunskimi boleznimi in soustanoviteljica Civilne iniciative za enakopravno prehrano otrok z medicinsko predpisanimi dietami ter mama sina z močno alergijo na arašide. »V družini smo vzpostavili zelo jasen protokol. V trgovini vedno preverimo deklaracijo, nato doma, pred odprtjem izdelka, še enkrat preverimo vsebnost oziroma morebitne sledi arašidov. Odločili smo se, da je na dieti celotna družina, saj je tako najbolj praktično,« pojasnjuje. Največje izzive opaža predvsem pri izletih, ko morajo vnaprej skrbno



**ALERGIJA SE LAHKO POJAVI  
KADARKOLI V ŽIVLJENJU.  
PRI ODRASLIH SE NA  
NOVO NAJPOGOSTEJE  
POJAVIJO ALERGIJE NA PIKE  
ŽUŽELK ALI ZDRAVILA.**

načrtovati prehrano, in pri obiskih restavracij.

## Dietna prehrana v vrtcih in šolah

Ob diagnozi so zaznavali tudi pomanjkanje dostopa do varne prehrane v vrtcih in šolah. »Na težave smo začeli opozarjati pred skoraj desetimi leti, saj številni vrtci in šole dietne prehrane niso zagotavljali ali pa za to niso imeli dovolj znanja, kadra in podpore. Pomemben korak je bila vključitev delovnega mesta dietnega kuharja v sistematizacijo delovnih mest. To potrjuje, da dietna prehrana ni nekaj obrobnega, ampak zahteva posebno znanje, odgovornost in ustrezno organizacijo dela,« poudarja Sonja Štramec - Nemeč. Da je varna prehrana za otroke s prehranskimi alergijami v vrtcih in šolah zahtevna in odgovorna naloga, opozarja tudi dr. Tomaž Poredoš, univ. dipl. inž. živ. teh. in klinični dietetik z UKC Ljubljana. »Prehranske alergije so velik izziv za vrtce in šole. Otroci tam preživijo velik del dneva, zato jim morajo institucije zagotoviti varno in ustrezno prehrano. Varna prehrana ne pomeni le pravilne izbire živil, ampak tudi ustrezno pripravo, označevanje, postrežbo in preprečevanje nenamernega stika z alergenom,« pojasnjuje dr. Poredoš. »Tveganju se je težko popolnoma izogniti. Tudi ob dobri organizaciji lahko pride do naključnega stika z alergenom, na primer zaradi sledov ali naključnih kontaminacij. Pri zelo občutljivem otroku lahko že majhna količina alergena sproži resno reakcijo,« še dodaja.

## Preventivno izločanje živil ni priporočljivo

»Iz prehrane izločamo samo tista živila, za katera je dokazano, da je otrok nanje alergičen. Vsa ostala naj ostanejo v prehrani, saj pretirano izločanje hrane brez jasnega razloga ni koristno,« opozarja dr. Poredoš. Težava nastane, ko starši že pri uvajanju hrane dojenčku izločijo



**ČE STARŠI ŽE PRI UVAJANJU  
HRANE DOJENČKU  
PREVENTIVNO IZLOČIJO  
PREVEČ ŽIVIL, S TEM  
LAHKO NEHOTE POVEČAJO  
MOŽNOST ZA POZNEJSI  
RAZVOJ ALERGIJE.**

preveč živil. S tem lahko nehote povečajo možnost za poznejši razvoj alergije. »Cilj ni, da z uvajanjem potencialno alergenih živil čim dlje odlašamo, ampak da jih ob pravem času in na varen način vključimo v prehrano,« dodaja.

## Alergijo lahko razvijemo tudi v odrasli dobi

»Alergija se lahko pojavi kadarkoli v življenju,« je poudarila izr. prof. dr. Mihaela Zidarn. Pri odraslih se na novo najpogosteje pojavijo alergije na pike žuželk ali zdravila. »Bolj izpostavljeni so ljudje, ki veliko delajo na prostem ali v neposrednem stiku z naravo, na primer čebelarji, gozdarji, vrtnarji, delavci v rastlinjakih, krovci, gasilci, prodajalci sadja in zelenjave ter drugi, pri katerih je možnost stika z žuželkami večja,« poudarja dr. Zidarn.

Tega se zaveda tudi Kristijan Rešetič, čebelar, tajnik Čebelarskega društva Krka Zagradec in mentor čebelarskega krožka OŠ Stična. »Pri čebelarjih je tveganje še večje, ker so čebelnjaki pogosto v naravi, daleč od naselij in zdravstvene pomoči. Dostop do njih ni vedno preprost, zato reševalci do tja ne morejo priti tako hitro kot v mesto ali večje naselje. Kar je še posebej tvegano pri anafilaksiji,« poudarja.

## Kaj sploh je anafilaksija?

Anafilaksija je hitra, življenjsko ogrožajoča alergijska reakcija, ki

prizadene več organskih sistemov in zahteva takojšnje ukrepanje. »Pojavi se lahko pri vseh posameznikih in v vseh starostnih obdobjih, tudi če prej na določen alergen nismo bili alergični,« izpostavlja izr. prof. dr. Mihaela Zidarn. Simptomi se najpogosteje razvijejo v nekaj minutah po izpostavitvi alergenom, običajno pa najpozneje v eni uri.

»Znaki anafilaksije so lahko zelo raznoliki, zato jih včasih težje prepoznajo tudi ljudje, ki imajo sicer izkušnje z alergijskimi reakcijami. Pojavijo se lahko zamašen nos, podobno kot pri senenem nahodu, občutek stiskanja v vratu, sprememba glasu ali hripavost, oteženo požiranje slin, oteženo dihanje, piskanje v prsih ali občutek, kot da se je nekaj usedlo na prsni koš. Nekateri opisujejo tudi občutek, da jim zmanjka sape, podobno kot pri naporu ali hoji v hrib,« pojasnjuje dr. Zidarn. Anafilaksija lahko prizadene tudi prebavila, zato se lahko pojavijo slabost, bruhanje ali driska. Eden najnevarnejših zapletov je padec krvnega tlaka, ki ga lahko spremljajo izrazita slabost, hladen pot, občutek, da človek ne more več stati, motnje vida, ob močnem padcu tlaka tudi izguba zavesti.

## Če adrenalina ni pri roki, takoj pokličemo 112

Ključna sta pravočasno prepoznavanje anafilaksije in pravilna uporaba adrenalina. »Če ga nimamo, takoj pokličemo 112. Če smo sami, nikakor ne sedemo za volan in se ne odpeljemo po pomoč. Če se nam med vožnjo stanje poslabša, lahko izgubimo zavest, kar je nevarno za nas in za druge v prometu,« poudarja dr. Zidarn.

Če je mogoče, pokličemo tudi koga v bližini, da ostane z nami do prihoda pomoči. Antihistaminik lahko vzamemo, če ga imamo pri sebi, vendar pomaga predvsem pri blažjih alergijskih reakcijah. »Pomembno je tudi, da se uležemo. Če je kdo ob nas, lahko ležimo na hrbtu z nekoliko



## SAMOAPLIKATORJI ADRENALINA SO KOT ZDRAVILO NA RECEPT NA VOLJO POSAMEZNIKOM, PRI KATERIH JE BILA ŽE PREPOZNANA ALERGIJSKA REAKCIJA IN TVEGANJE ZA ANAFILAKSIJO.

dvignjenimi nogami. Če smo sami, je varneje, da se uležemo na bok, saj ob morebitni izgubi zavesti tako zmanjšamo nevarnost zadušitve,« še poudarja dr. Zidarn.

### Ključni izzivi pri dostopu do adrenalina in njegovi uporabi

Samoaplikatorji adrenalina so kot zdravilo na recept na voljo posameznikom, pri katerih je bila že prepoznana alergijska reakcija in tveganje za anafilaksijo. Ob tem ostaja več izzivov: anafilaksija se lahko pojavi nenadoma, tudi pri ljudeh brez znane alergije, pomemben izziv je tudi sama aplikacija adrenalina.

»Starši znake pogosto znajo prepoznati, večji zadržek imajo pri aplikaciji adrenalina. Skrbi jih, da bi otroka poškodovali, samoaplikator uporabili napačno ali da bi imel adrenalin neželene učinke. Ti se sicer lahko pojavijo, navadno v obliki hitrejšega bitja srca, zvišanega krvnega tlaka ali tresenja, vendar so praviloma kratkotrajni in minejo,« pojasnjuje asist. Tina Vesel Tajnšek. Dodaja, da se približno 10 odstotkov anafilaksij pri otrocih zgodi v vrtcu ali šoli. »Zato je pomembno, da so tudi zaposleni v teh ustanovah ustrezno pripravljene in izobražene. Pri

anafilaksiji ni dovolj, da je adrenalin zgolj na voljo. Ljudje morajo znati prepoznati znake, pravočasno ukrepati in pravilno uporabiti samoaplikator,« pojasnjuje asist. Tina Vesel Tajnšek.

### »Bom že zdržal.«

Tudi pri odraslih pacientih, ki imajo predpisan samoaplikator in ga nosijo s seboj, dr. Zidarn opaža, da si adrenalin pogosto aplicirajo prepozno ali sploh ne. Dodaja še, da ga imajo pogosto namesto dobesedno ob sebi, nekje v bližini, kar pa je v primeru anafilaksije mnogokrat predaleč. To je izkusil tudi čebelar Kristijan Rešetič. »V vsaki sezoni doživim nekaj pikov čebel, vendar so bile reakcije do lani vedno v mejah normalnega,« pripoveduje. Lani je anafilaksijo doživel dvakrat. Prvič samoaplikatorja še ni imel pri sebi, drugič pa ga ni uporabil. »Takrat sem imel adrenalin že pri sebi, vendar si ga, po moško, nisem apliciral. Rekel sem si, da bom že zdržal. Danes vem, da to ni bila dobra odločitev. Sicer nimam težav z iglami, vendar uporaba samoaplikatorja za marsikoga, tudi zame, predstavlja zadržek,« pojasnjuje Kristijan Rešetič, in dodaja, da bi bila zanj bolj preprosta rešitev aplikacija adrenalina, ki ne bi bil v obliki igle.

### Novost: prihaja nazalni adrenalin

Nazalni adrenalin v obliki pršila, ki se ob anafilaksiji aplicira v nos, bi lahko olajšal uporabo adrenalina v kritičnih situacijah, meni stroka. »EMA je že odobrila pršilo za nos z adrenalinom, zato lahko pričakujemo, da bo v prihodnje na voljo tudi pri nas. Njegova glavna prednost je, da se pri uporabi ni treba zboti z iglo, zato bo za veliko ljudi verjetno manj zastrašujoč in lažji za uporabo. Pomembna je tudi praktičnost, saj je pri anafilaksiji ključno, da imamo adrenalin ves čas pri sebi,« pojasnjuje izr. prof. dr. Mihaela Zidarn. Dosedanje študije kažejo, da

je nazalni adrenalin primerljivo učinkovit, v raziskave pa so bili vključeni tudi otroci, poudarja asist. Tajnšek. »Nazalni adrenalin bi lahko bil dobra možnost tudi pri osebah s prekomerno telesno težo ali pri osebah z določenimi oviranostmi. Ne zato, ker bi podcenjevali njihove zmožnosti, ampak zato, ker je lahko v nujni situaciji vsaka rešitev, ki je hitrejša, preprostejša in manj zastrašujoča, zelo pomembna,« še dodaja.

### Izobraževanje je nujno na vseh ravneh

Anafilaksija je urgentno stanje, pri katerem lahko o izidu odločajo minute. Zato je ključno, da znanje ni omejeno le na zdravstvene delavce, temveč ga imajo tudi ljudje, ki so lahko prvi ob bolniku – starši, učitelji, vzgojitelji, sodelavci in drugi v bolnikovem okolju. »Iz tujine poročajo tudi o smrtnih primerih anafilaksije v vrtcih in šolah. Pogosto se šele po takšnih dogodkih pokaže, kako pomembni so jasni protokoli ukrepanja, dostopnost adrenalinskih injektorjev in redno izobraževanje zaposlenih,« izpostavlja asist. Tina Vesel Tajnšek.

Na potrebo po boljši ureditvi področja opozarja tudi Sonja Štramec Nemeč: »V imenu bolnikov in njihovih družin si želimo bolj systemske ureditve tega področja ter odprave diskriminacije, s katero se otroci z alergijami in drugimi prehranskimi omejitvami še vedno srečujejo.«

### Več strokovnih informacij o anafilaksiji

- Imuno – društvo za pomoč otrokom z imunskimi boleznimi <https://www.imuno.si/si/alergijske-bolezni/anafilaksija.html>
- NIJZ <https://nijz.si/publikacije/priporocila-za-ukrepanje-v-vrtcu-ob-nujnih-stanjih-in-nenadno-nastalih-bolezenskih-znakih/>
- Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije <https://dpabs.si/sl/bolezni/bolezni-pri-otrocih/alergije-pri-otrocih>

# MESEČNA AKCIJA MAJ



Zdravilne rastline  
v moderni obliki

**SORIA<sup>®</sup>  
Natural**

Naravne  
kapljice

POPUST

15%

NA PREDSTAVLJENE  
IZDELKE



proti potovalni  
slabosti



z melatoninom



PMS,  
menstruacija



prostata



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Ingver pomaga preprečevati oz. zmanjševati občutke slabosti (bruhanje, omotica) med vožnjo ali potovanjem z letalom. Konopljika prispeva k dobremu počutju pred in med menstrualnim ciklom, pomaga lajšati težave PMS in prispeva k lajšanju simptomov menopavze. Vrbovec prispeva k delovanju sečil in ohranjanju zdrave prostate.



Kozmetika  
iz našega  
laboratorija



POPUST  
20%

KOZMETIKA LEKARNA  
LJUBLJANA



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana **od 1. 5. do 31. 5. 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](http://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](http://www.lekarnaljubljana.si)

Veliko ljudi se v času spomladanskih alergij začne prehranjevati bolj zdravo, kljub temu pa se alergija lahko poslabša. Zakaj se stanje ob zdravi prehrani lahko poslabša in kako si pomagamo v alergijski sezoni?

Besedilo: Zlatka Dreo, naturopatinja in psihoterapevtka, avtorica knjige *Zdravje po naravni poti – Priročnik za vsa življenjska obdobja in vsak dom*, [www.zlatka.si](http://www.zlatka.si)



Naturopatski nasveti za zdravje

# Spomladanske alergije: vpliv mesa na histamin

➔ Veliko ljudi v času pomladnih alergij naredi nekaj povsem razumljivega: začnejo jesti bolj »čisto«: manj sladkarij, manj kruha, več beljakovin, več solat, več mesa ali rib. In potem se zgodi presenečenje: nos je še bolj otečen, oči bolj srbeče, koža občutljivejša, spanec nemiren, po obroku pa se pojavi občutek vročine, rdečice ali glavobol. V takih primerih alergija ni nujno hujša zato, ker je zunaj več cvetnega prahu, temveč zato, ker se je hkrati povečala tudi notranja histaminska obremenitev.

## Kaj je histamin

Histamin je snov, ki nastaja v telesu in je del normalnega imunskega odziva. Ko cvetni prah draži sluznice, telo sprošča histamin, da podpre obrambni sistem. Težava pa je, da histamin ne prihaja samo iz notranjosti. Del ga lahko pride tudi s hrano ali pa hrana povzroči njegovo sproščanje. Ko se v času alergij seštejejo zunanji sprožilci (cvetni prah) in notranji (hrana, stres, slabši spanec), se simptomi lažje prevesijo čez prag in človek dobi občutek, da ga vse draži.

## Zakaj je meso pomembno pri alergijah

Meso samo po sebi ni problem. Pri histaminu je ključno nekaj

drugega: **čas**. Histamin nastaja v hrani predvsem zaradi delovanja bakterij, ki razgrajujejo beljakovine. Zato so največji »histaminski izziv« živila, ki so stara, zorjena, sušena, fermentirana ali večkrat pogreta. Pri mesu to pomeni: svež zrezek in sveže pripravljena juha sta lahko čisto v redu, medtem ko so salame, pršut, hrenovke, paštete, pripravljene mesni namazi, dimljeno meso ali meso iz hladilnika tretji dan pogosto bistveno bolj problematični.

Zato je pri alergijah in histaminu koristno, da ne razmišljamo toliko o tem, ali meso jesti ali ne, ampak bolj o tem, kako sveže je, kako je shranjeno, kako je pripravljeno in ali ga jem kot ostanek. Največ simptomov pri občutljivih ljudeh pogosto naredijo prav ostanki, ker se histamin v hrani s časom povečuje, tudi v hladilniku. Pri tem je pomembna še ena razlika: nekatera živila vsebujejo več histamina, druga pa so sprožilci, ki v telesu lahko pospešijo sproščanje histamina. V sezoni alergij je telo že tako v »obrambi«, zato so ti sprožilci bolj opazni.

## Kako prepoznamo, da nas histamin iz hrane obremenjuje

Ni treba, da imate uradno diagnozo histaminske intolerance, da opazite povezavo. Znak obremenitve je, če se simptomi po obroku očitno okrepijo.

Tipično se to kaže kot: rdečica obraza, vročinski val, srbenje kože, občutek zatekanja v nosu, pospešen utrip, pritisk v glavi, nemiren spanec ali prebavna občutljivost. Pri nekaterih se pojavi tudi val utrujenosti in slaba koncentracija. Če se vam to dogaja pogosteje, je smiselno, da 10–14 dni izvajate prehranski »reset«, ne stroge diete, ampak pametno razbremenitev.

## Največji trik: histaminska higiena pri mesu

V praksi pri alergijah pogosto pomaga, če uvedete tri pravila:

### ► Kupujte manj, pripravite sveže.

Raje kupite manjšo količino mesa in ga pripravite isti dan. Če ga ne boste pripravili takoj, ga zamrznite.

► **Ostanki naj ne bodo pravilo.** Če že kuhate za več dni, je boljša strategija, da jed takoj razdelite na porcije in del zamrznete, namesto da stoji tri dni v hladilniku. Pri histaminu je prav hladilnik pogosto past, ker ljudje mislijo, da je varno, pa vendar se biokemično dogajanje nadaljuje.

### ► Izogibajte se procesiranemu mesu v sezoni.

Salame, suhomesnati izdelki, dimljeno meso in paštete so pri mnogih pogosti poslabševalci. To ne pomeni, da jih ne boste nikoli več jedli, ampak da v času, ko je telo že v alergijskem stresu, ne nalagamo dodatnega bremena.

Ko se ljudje začnejo izogibati predelanim mesninam, jih pogosto zgrabi strah pred pomanjkanjem beljakovin. V resnici je rešitev preprosta: sveže pripravljene beljakovine iz jajc, svežega mesa, svežih rib (če jih dobro prenašate) in stročnic, če vam ne povzročajo napihnjenosti. V alergijski sezoni je pogosto boljša izbira topel, preprost obrok, ki prebave ne obremeni.

### Recepti, ki so zelo praktični Sveža piščančja juha za alergijsko sezono

Ta recept ni zdravilo, je pa odličen, ker je topel, nežen do sluznic in hranilen.

Sestavine: piščanec (svež), korenje, peteršiljeva korenina, malo zelene, lovor, sol, po želji malo riža.

Priprava: kuhajte počasi 60–90 minut. Juho jejte svežo. Če jo želite shraniti, jo takoj ohladite, razdelite na porcije in zamrznite.

Topla tekočina pomiri sluznice, preprost obrok pa zmanjša možnost, da bi hrana sama poslabšala histaminski pritisk.

### Topla skleda: protireakcija

Sestavine: kuhan riž ali prosena kaša, dušene bučke in korenje, žlica olivnega olja, sol. Beljakovine: jajce ali sveže pripravljene puranje prsi.

Vse naj bo toplo, ne hladno.

Zakaj: mnogim v sezoni alergij hladna hrana in preveč surove zelenjave dodatno draži sluznice in prebavo.

Topla skleda je »tihi obrok«, ki stabilizira.



**NAJVEČ SIMPTOMOV  
PRI OBČUTLJIVIH LJUDEH  
POGOSTO NAREDIJO PRAV  
OSTANKI, KER SE HISTAMIN V  
HRANI S ČASOM POVEČUJE,  
TUDI V HLADILNIKU.**

### Hitri obrok brez ostankov: puran z bučo

Sestavine: puranje meso (sveže), buča, malo rožmarina ali timijana, olivno olje, sol.

Priprava: bučo popecite ali dušite do mehkega, purana na hitro toplotno obdelate.

Zakaj: zelo preprosto, hitro, brez fermentiranih omak in brez »stare hrane«.

### Napitek za sluznice brez histaminskega dviga

Mnogi v alergijski sezoni posežejo po limoni, ingverju, fermentiranih napitkih. Nekaterim to pomaga, drugim pa se stanje poslabša. Nežna izbira, ki jo mnogi dobro prenašajo, je mlačna voda ali blag čaj s kamilico oziroma lipovimi cvetovi.

Če želite več okusa, dodajte tanko rezino jabolka in pustite nekaj minut, da se napitek aromatizira.

Zakaj: hidracija podpira sluznice, ne da bi povečevala histaminsko obremenitev.

### Kaj pa protihistaminska hranilna podpora

Brez obljub in brez pretiravanja: v praksi se kot prehranska podpora pogosto omenjajo vitamin C, omega-3 in dobra črevesna mikrobiota.

Smiselno je predvsem to, da se telo v alergijski sezoni lažje regenerira in da je vnetni pritisk nižji. Dodatki niso nujni za vse. Če pa jih človek uporablja, je odgovorno, da upošteva svoje bolezni, zdravila in odzive. Pri dolgotrajnih težavah ali ob rednem jemanju zdravil je najvarneje, da se o dodatkih posvetujete.

### Še en pomemben sprožilec je meso skupaj z omakami

Veliko histaminskih težav se ne zgodi zaradi mesa, ampak zaradi dodatkov: kečap, sojina omaka, kis, fermentirane omake, pripravljene marinade, pikantne mešanice, industrijske jušne kocke. V sezoni alergij je zato pametno, da meso pripravite na preprost način: sol, malo olivnega olja,

nežna zelišča. Tako je lažje ugotoviti, kaj vam res ne ustreza, in se izogibati kombinacijam, ki zmedejo sliko.

### Kako napotke uporabiti v praksi

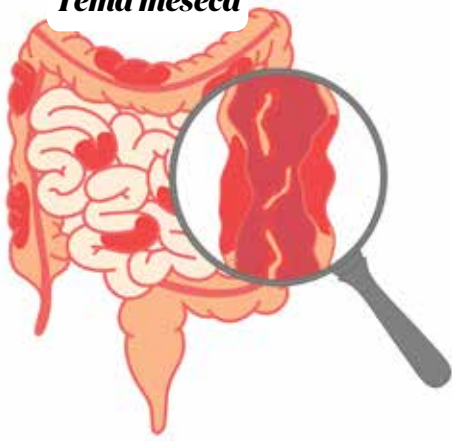
Če želite, da je to res nadgradnja in ne samo teorija, naredite 10-dnevni preizkus. Ne spreminjajte vsega hkrati, spremenite samo tisto, kar ima največji učinek:

- ▶ Predelane mesnine zamenjajte s svežimi beljakovinami.
  - ▶ Jedi ne jejte kot ostanke tretji dan; raje zamrznite po porcijah.
  - ▶ Zvečer jejte lahko in toplo hrano, alkohol pa za nekaj dni izločite.
- Pri mnogih se v 5–7 dneh pokaže razlika: nos zjutraj ni več tako otečen, oči so manj srbeče, noč je mirnejša. To je pomembno, saj pri alergijah velja: ko se izboljša spanje, se izboljša tudi reaktivnost. Histaminski sistem je tesno povezan z živčnim sistemom in regeneracijo.

### Kdaj ne eksperimentiramo sami

Če se pojavi piskanje, težko dihanje, tiščanje v prsih, otekanje ustnic ali jezika ali močna generalizirana koprivnica, to ni več področje prehranskih poskusov. Prav tako je potreben pregled, če se kašelj vleče več tednov ali če se alergijski odzivi vsako leto stopnjujejo. Prehrana je odlična podpora, ni pa nadomestilo za medicinsko obravnavo, ko je ta potrebna.

V alergijski sezoni ni problem samo cvetni prah, ampak seštevke dražljajev. Če je telo že v histaminskem odzivu, ga procesirana hrana in »stara meso« lažje prevesita čez prag. Dobra novica je, da je rešitev pogosto presenetljivo preprosta: več sveže pripravljene hrane, manj predelanih mesnin, manj ostankov iz hladilnika in več toplih, mirnih obrokov. Ko se histaminski pritisk zniža, se pogosto najprej umiri spanje, potem pa še nos, oči in koža. Pomlad takrat spet postane čas lahkotnejšega dihanja, ne pa nenehne obrambe.



V Društvu za KVČB tudi letos obeležujemo svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni (19. maj). Tokrat želimo izpostaviti različne vidike življenja s KVČB, ki niso omejeni zgolj na simptome bolezni. Svetovni dan KVČB obeležujejo v 50 državah na petih celinah, letos pa poteka pod geslom »Življenje s KVČB ne bi smelo biti odvisno od tega, kje živiš«.

Besedilo: Mateja Saje, predsednica Društva za KVČB



Mateja Saje, predsednica Društva za KVČB

# Svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni: življenje s KVČB

## ➔ Kaj je KVČB

Devetnajsti maj je svetovni dan kronične vnetne črevesne bolezni (KVČB), kamor spadata dve bolezni:

- ▶ ulcerozni kolitis
- ▶ Crohnova bolezen.

KVČB je imunsko pogojena bolezen, ki ni ozdravljiva, povzroča pa vnetje črevesja ali celotne prebavne cevi. Zanjso so značilni zagoni vnetja s hudimi bolečinami in krči v trebuhu, driskami, izčrpanostjo in utrujenostjo ter različno dolga obdobja remisije, ko so nekateri bolniki lahko tudi brez težav.

Za obolele je pomembno predvsem pravočasno in ustrezno zdravljenje, saj lahko bolezen vodi v hude zaplete ali telesne okvare.

## Razširjenost in pogostost

Najpogosteje se KVČB pojavi med 15. in 35. letom starosti, v zadnjih letih pa narašča tudi pojavnost in razširjenosti obolelosti med starejšo populacijo. Bolezen je razširjena po vsem svetu, pogostejša je v razvitih državah, njena pojavnost pa iz leta v leto narašča tudi v drugih delih sveta. Z njo živi okoli 10 milijonov ljudi. V Evropi je obolelih 3,4 milijona ljudi, v Sloveniji pa glede na porast bolnikov v zadnjih letih približno 8.000.

## Življenje s KVČB ne bi smelo biti odvisno od tega, kje živiš

Mednarodna zveza društev za Crohnovo bolezen in ulcerozni kolitis (IFFCA), ki združuje 46 nacionalnih društev, želi ob letošnjem svetovnem dnevu opomniti predvsem na to, da dostop do ustreznega zdravljenja ne bi smel biti odvisen od tega, kje bolniki s KVČB živijo. Kakovostno zdravljenje KVČB bi moralo biti pravica in ne privilegij, vsem enako dostopno in pravočasno, ne glede na geografijo, sredstva ali zdravstvene sisteme. KVČB nima meja in prav tako jih ne bi smelo imeti njeno zdravljenje. Po vsem svetu to, kje bolniki s KVČB živijo, namreč še vedno odloča o tem, ali bodo pravočasno dobili diagnozo, pomoč specialistov in učinkovito zdravljenje. Preveč ljudi se še vedno

sooča z dolgimi čakalnimi vrstami in omejenimi možnostmi zdravljenja ali pa sploh nimajo dostopa do zdravstvene oskrbe, opozarjajo v IFFCA. Prav tako poudarjajo, da neenakosti v zdravstvenim sistemih le še povečujejo fizična, čustvena in socialna bremena, s katerimi se soočajo bolniki in njihove družine. Ob tem so v IFFCA pripravili globalno kampanjo na družbenih omrežjih, s katero želijo okrepiti glas bolnikov v zdravstveni politiki, deliti praktične rešitve in spodbujati zagovorniško dejavnost, okrepiti regionalno in globalno sodelovanje ter odkrivati vrzeli v oskrbi KVČB.

## Onkraj zgolj medicinskih vidikov bolezni

V Društvu za KVČB želimo ob letošnjem svetovnem dnevu izpostaviti različne vidike življenja s KVČB, ki niso omejeni zgolj na simptome bolezni. V ta namen ob svetovnem dnevu pripravljamo več aktivnosti. Glavni dogodek v Narodnem domu v Celju (sobota, 23. maja) ima strokovni, ozaveščevalni



**ZA KVČB SO ZNAČILNI ZAGONI VNETJA S HUDIMI BOLEČINAMI IN KRČI V TREBUHU, DRISKAMI, IZČRAPANOSTJO IN UTRUJENOSTJO TER RAZLIČNO DOLGA OBDOBJA REMISIJE.**

in družabni del. V popoldanskih urah bomo najprej prisluhnili predavanju gastroenterologinje z naslovom »Sodobno zdravljenje KVČB: cilj ni le remisija, ampak življenje«, v katerem bo predavateljica osvetlila sodobne cilje zdravljenja, ki presegajo zgolj obvladovanje simptomov in stremijo k dolgoročni remisiji ter aktivnemu življenju obolelih.

Sledila bo vijolična okrogla miza z naslovom »Vijolična perspektiva: Življenje s KVČB skozi oči oseb s KVČB, svojcev in stroke«, v okviru katere bodo predstavljeni različni vidiki življenja s to boleznijo. S povezovanjem, razumevanjem in izmenjavo izkušenj želimo presegati zgolj medicinski vidik bolezni in odpirati prostor za iskren pogovor, podporo ter skupno iskanje poti do bolj kakovostnega življenja.

Strokovnemu delu bo sledilo ozaveščanje javnosti v celjskem nakupovalnem centru Citycenter, kjer bomo med mimoidoče delili zloženske

o KVČB. Po tej aktivnosti pa bo na vrsti druženje s športno-družabnimi igrami med sekcijami društva. Dan

## Društvo za KVČB

Društvo za KVČB, ki ima status invalidske organizacije, deluje od leta 2004 in ima že 2.223 članov, ki so organizirani v 11 sekcij po vsej Sloveniji. Doslej je organiziralo 11.159 srečanj. Glavne dejavnosti Društva za KVČB:

- ▶ organizacija enodnevnih šol za novoobolele in osebe s KVČB, ki se zdravijo z biološkimi zdravili, izvedba šol za osebe s KVČB, otroških in mladinskih taborov,
- ▶ založniška dejavnost: izdajanje publikacij, zloženk in člankov o bolezni in zdravljenju, glasila Kronček, priprava vsebin in urejanje spletne strani društva [www.kvcb.si](http://www.kvcb.si),
- ▶ izobraževanje članov na raznih seminarjih, predavanjih, tečajih, kongresih, strokovnih delavnicah in predavanjih,
- ▶ pomoč pri zagotavljanju socialne varnosti in lažjem vključevanju v socialno okolje pri osebah s KVČB,
- ▶ svetovanje (zdravstveno, dietično, psihološko, pravno, socialno),
- ▶ organizacija samopomoči med bolniki,
- ▶ prirejanje srečanj članov društva (strokovna, javna),
- ▶ organizacija predavanj za vzgojno-varstvene organizacije, šole in delovne organizacije, kjer se naši člani izobražujejo ali so zaposleni,
- ▶ organizacija izobraževanj za zdravstvene delavce na primarni zdravstveni ravni,
- ▶ dajanje pobud za izboljšanje strokovnega dela na področju obravnave bolnikov s KVČB,
- ▶ ozaveščanje javnosti o problematiki KVČB,
- ▶ sodelovanje s sorodnimi društvi doma in v tujini.

bomo zaključili z osvetlitvijo celjskega gradu v vijolični barvi, ki je barva globalnega ozaveščanja o KVČB.

**NORMIA**  
STOP



**Naj driska ne bo vaš sopotnik!**



Deluje v obdobju 12 ur



Deluje pri driskah, ki nastanejo zaradi različnih vzrokov



Ima ugoden varnostni profil

Izdelka Normia STOP kapsule in Normia STOP vrečice sta medicinska pripomočka, ki izpolnjujeta zahteve za oznako CE0373.

Distributer za Slovenijo: JADRAN-GALENSKI LABORATORIJ d.o.o. Ljubljana, Litostrojska cesta 46A, Ljubljana, [info@jgl.si](mailto:info@jgl.si)

PM\_NOR\_MS\_05\_26\_2a, maj 2026

**jgl**  
Občuti življenje



Svetovni dan ščitnice obeležujemo vsako leto 25. maja z namenom povečati ozaveščenost o boleznih ščitnice, pomenu zgodnjega prepoznavanja simptomov ter pravočasnega zdravljenja. Pobudo je leta 2008 uvedlo Evropsko združenje za ščitnico, danes pa pri ozaveščanju sodelujejo številne mednarodne strokovne organizacije in društva bolnikov po vsem svetu. Letošnja tema mednarodnega ozaveščanja o ščitnici je »Ščitnica in prehrana«.

Besedilo: Maša Kovač

# Ščitnica: majhna žleza – velike težave

➔ Ščitnica je majhna žleza v obliki metulja, ki leži na sprednji strani vratu, tik pod grlom, in ima velik vpliv na naše počutje in zdravje. Čeprav tehta le nekaj deset gramov, ima izjemno pomembno vlogo pri delovanju skoraj celotnega telesa. Njeni hormoni vplivajo na presnovo, srce, možgane, mišice, prebavo, telesno temperaturo, energijo, razpoloženje in celo telesno težo. Nepravilno delovanje žleze se zato pogosto pozna na številnih področjih zdravja – včasih zelo neopazno, drugič pa precej izrazito.

Dobra novica je, da je večino boleznih ščitnice mogoče uspešno zdraviti – še posebej, če jih odkrijemo pravočasno. Težava pa je, da simptomi pogosto niso zelo značilni. Utrujenost, nihanje telesne teže, tesnoba ali slabo počutje imajo

lahko številne vzroke. Prav zato je pomembno, da dolgotrajnih težav ne pripisujemo zgolj stresu ali hitremu tempu življenja.

Ob letošnjem svetovnem dnevu ščitnice organizacije posebej poudarjajo:

- ▶ pomen zgodnjega odkrivanja bolezni,
- ▶ prepoznavanje simptomov, ki jih pogosto spregledamo,
- ▶ vlogo uravnotežene prehrane,
- ▶ pomen zadostnega vnosa joda,
- ▶ redne kontrolne preglede pri ogroženih skupinah,
- ▶ večjo ozaveščenost o vplivu bolezni ščitnice na kakovost življenja.

## Vloga ščitnice v telesu

Glavna naloga ščitnice je proizvodnja hormonov tiroksina (T4) in trijodtironina (T3). Za tvorbo teh

hormonov telo potrebuje jod, zato je ta mineral pomemben del zdrave prehrane.

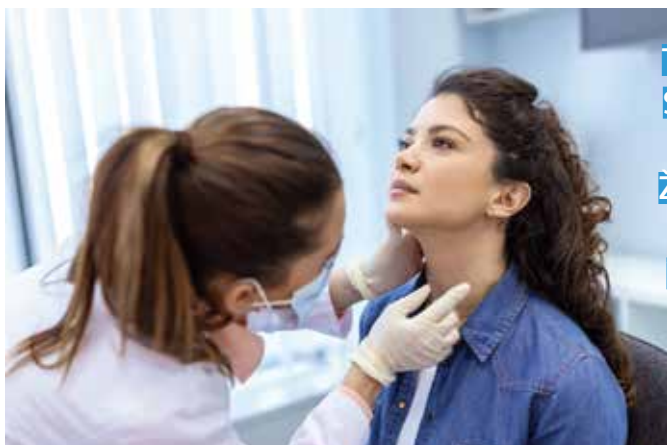
Hormona T3 in T4 uravnavata hitrost presnove oziroma način, kako telo porablja energijo. Vplivata na delovanje srca, telesno temperaturo, prebavo, delovanje možganov, mišično moč, kakovost kože in las, menstrualni cikel, plodnost ter na rast in razvoj.

Delovanje ščitnice nadzoruje hormon TSH, ki nastaja v hipofizi v možganih. Če je ščitničnih hormonov premalo, se TSH poveča, če jih je preveč, pa se zniža.

Težave s ščitnico so zelo pogoste, predvsem pri ženskah, pojavijo pa se lahko v vseh življenjskih obdobjih. Pri ženskah so precej pogostejše, saj hormonske spremembe v puberteti, nosečnosti in menopavzi lahko vplivajo na delovanje te male žleze. Težave s ščitnico lahko vplivajo tudi na plodnost, nosečnost in razvoj ploda, zato je prepoznavanje in pravočasno odkrivanje nepravilnega delovanja žleze zelo pomembno.

## Najpogostejše bolezni ščitnice

Nekatere bolezni povzročijo premajhno delovanje ščitnice, druge prekomerno delovanje, včasih pa pride tudi do sprememb v velikosti ali strukturi žleze.



**TEŽAVE S ŠČITNICO SO ZELO POGOSTE, PREDVSEM PRI ŽENSKAH, POJAVIJO PA SE LAHKO V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH.**

### ► **Hipotiroza – premalo aktivna ščitnica**

Hipotiroza pomeni, da ščitnica proizvaja premalo hormonov. Presnova se zato upočasni. Najpogostejši vzrok je *Hashimotov tiroiditis* – avtoimunska bolezen, pri kateri imunski sistem napada lastno ščitnico. Med druge vzroke sodijo pomanjkanje joda, zdravljenje ščitnice, nekatera zdravila ali operacija ščitnice.

Znaki se običajno razvijajo počasi, zato jih ljudje pogosto pripisujejo stresu, staranju ali utrujenosti. Najpogostejši simptomi so:

- utrujenost in zaspanost,
- občutek mraza,
- pridobivanje telesne teže,
- suha koža in lomljivi lasje,
- zaprtje,
- počasno bitje srca,
- depresivno razpoloženje,
- težave s koncentracijo,
- otekanje obraza,
- motnje menstrualnega cikla.

### ► **Hipertiroza – preveč aktivna ščitnica**

Pri hipertirozi ščitnica proizvaja preveč hormonov, zato se presnova pospeši. Pogost vzrok je *Basedowova oziroma Gravesova bolezen*, prav tako avtoimunska motnja. Vzrok so lahko tudi vozlički v ščitnici ali vnetje ščitnice.

Simptomi hipertiroze:

- hitro bitje srca,
- hujšanje kljub normalnemu apetitu,
- nervoza in razdražljivost,
- tresenje rok,
- potenje,
- občutek vročine,
- nespečnost,
- driska,
- mišična oslabeledost,
- izbuljene oči pri nekaterih bolnikih.

### ► **Golša in vozlički v ščitnici**

Golša pomeni povečano ščitnico. Lahko nastane zaradi pomanjkanja joda, hormonskih motenj ali boleznih ščitnice. Pogosti so tudi vozlički v ščitnici. Večina je nenevarnih, vendar je pomembno, da jih pregleda zdravnik. Redkeje gre lahko za raka ščitnice.

Znaki, ki lahko opozarjajo na povečano ščitnico ali večje vozličke:

- občutek pritiska v vratu,
- težje požiranje,
- hripavost,
- vidna oteklina na vratu.

### **Kako prepoznamo težave s ščitnico?**

Težave s ščitnico so pogosto podobne drugim boleznim ali splošni utrujenosti, zato jih ni vedno lahko prepoznati. Pomembno je, da smo pozorni na kombinacijo simptomov, ki trajajo dlje časa. Pregled pri zdravniku



**POGOSTO ZDRAVNIK  
OPRAVI TUDI ULTRAZVOK  
ŠČITNICE, S KATERIM  
PREGLEDA VELIKOST ŽLEZE  
IN MOREBITNE VOZLIČE.**

je smiseln:

- ob dolgotrajni utrujenosti,
- nenadnih spremembah telesne teže,
- motnjah srčnega ritma,
- občutku tesnobe ali depresije brez jasnega razloga,
- spremembah na vratu,
- težavah s plodnostjo,
- nerednih menstruacijah,
- če imajo boleznih ščitnice bližnji sorodniki.

### **Kako poteka diagnostika?**

Osnova diagnostike so krvne preiskave (TSH, prosti T4, včasih tudi T3 in protitelesa). Pogosto zdravnik opravi tudi ultrazvok ščitnice, s katerim pregleda velikost žleze in morebitne vozličke. V določenih primerih so potrebne dodatne preiskave, na primer punkcija vozličev.

# PREVERITE DELOVANJE SVOJE ŠČITNICE

**VAŠA ŠČITNICA JE MAJHNA, A POMEMBNA ŽLEZA, KI URAVNAVA PRESNOVO IN VPLIVA NA DELOVANJE CELOTNEGA TELESA.**

Če vaše težave trajajo dlje časa, vzroki zanje pa so nepojasnjeni, je **priporočljiv pregled ščitničnih hormonov.**

*Preberite več*



Ker vemo,  
da je  
**ZDRAVJE**  
dragoceno!

 **synevo**

LABORATORIJ SYNEVO ADRIA LAB

Naredite prvi korak k boljšemu zdravju in počutju.

## Zdravljenje boleznih ščitnice

Zdravljenje je odvisno od vrste bolezni:

- ▶ **Pri hipotirozi** bolniki običajno prejemajo nadomestni hormon levotiroksin, ki nadomesti manjkajoče hormone. Zdravilo je pogosto treba jemati vse življenje, vendar lahko z ustreznim odmerkom ljudje živijo povsem normalno.
- ▶ **Pri hipertirozi** zdravljenje lahko vključuje zdravila za zmanjšanje tvorbe hormonov, radioaktivni jod, operacijo ščitnice. Pomembno je redno spremljanje pri zdravniku, saj lahko nezdravljena hipertiroza povzroči resne zaplete, predvsem na srcu.

## Kako hrana vpliva na delovanje ščitnice?

Poseben poudarek ozaveščanja je letos namenjen povezavi med prehrano, vnosom joda in drugih pomembnih hranil ter zdravjem ščitnice. Strokovnjaki opozarjajo, da lahko ustrezna prehrana pomembno vpliva na delovanje ščitnice, preprečevanje nekaterih motenj ter podporo pri zdravljenju bolezni ščitnice, saj ta za tvorbo hormonov potrebuje določena hranila. Najpomembnejši med njimi je jod, ki ga ščitnica uporablja za proizvodnjo hormonov T3 in T4. Če joda primanjkuje, ščitnica ne more normalno delovati, kar lahko vodi v povečanje žleze oziroma goščo ter motnje v tvorbi hormonov.

Glavni vir joda v prehrani je jodirana kuhinjska sol, nekaj pa ga vsebujejo tudi morske ribe, morski sadeži, mleko in jajca. V Sloveniji je zaradi jodiranja soli pomanjkanje joda danes precej redkejšo kot nekoč, kljub temu pa je pomembno, da ga zaužijemo dovolj – vendar ne pretirano, saj lahko prekomeren vnos pri nekaterih boleznih ščitnice stanje celo poslabša.

Poleg joda so za delovanje ščitnice pomembni tudi:

- ▶ selen, ki sodeluje pri pretvorbi

ščitničnih hormonov v aktivno obliko,

- ▶ železo, saj njegovo pomanjkanje lahko vpliva na tvorbo hormonov,
- ▶ cink, ki sodeluje pri hormonskem ravnovesju,
- ▶ vitamin D, ki ima pomembno vlogo pri imunskem sistemu.

Selen najdemo predvsem v oreščkih (zlasti brazilskih), ribah, jajcih in polnozrnatih živilih.

Strokovnjaki poudarjajo, da pri boleznih ščitnice ni univerzalne »čudežne diete«. Najpomembnejša je uravnotežena in raznolika prehrana z dovolj hranili. Pri avtoimunskih boleznih ščitnice, kot je Hashimotov tiroiditis, se veliko govori tudi o vplivu vnetne prehrane, vendar stroge izločitvene diete brez strokovnega razloga niso priporočljive.

Pomembno je tudi vedeti, da nekatera živila in prehranska dopolnila lahko vplivajo na absorpcijo zdravil za ščitnico. Tablete za hipotirozo je zato priporočljivo jemati zjutraj na tešče, vsaj 30 minut pred zajtrkom, ločeno od hrane, kave, mleka ter dodatkov železa ali kalcija, saj ti lahko zmanjšajo absorpcijo zdravila, zato jih je priporočljivo zaužiti nekoliko kasneje.

Zdrava prehrana sama sicer ne more pozdraviti bolezni ščitnice, lahko pa pomembno podpira njeno delovanje, pomaga pri boljšem počutju in dopolnjuje zdravljenje.

V zadnjih letih se veliko govori tudi o povezavi med ščitnico in črevesjem

oziroma mikrobiomom. Raziskave kažejo, da lahko uravnotežena prehrana z dovolj vlaknin, zelenjave, sadja in fermentiranih živil pozitivno vpliva na splošno zdravje in imunski sistem, kar je pomembno predvsem pri avtoimunskih boleznih ščitnice.

## Ali lahko težave s ščitnico preprečimo?

Vseh bolezni ščitnice žal ni mogoče preprečiti, saj imajo pomembno vlogo genetika in avtoimunski procesi. Kljub temu lahko za zdravje ščitnice veliko naredimo sami. Priporočljivi so:

- ▶ raznolika in uravnotežena prehrana z dovolj joda,
- ▶ uporaba jodirane soli v zmernih količinah,
- ▶ dovolj selena, železa in cinka v prehrani,
- ▶ dovolj beljakovin, vitaminov in mineralov,
- ▶ redni obroki,
- ▶ omejevanje ultra predelane hrane,
- ▶ dovolj gibanja in spanja,
- ▶ obvladovanje stresa,
- ▶ opustitev kajenja.

Ščitnica je tesno povezana s celotnim delovanjem telesa, zato nanjo ne vpliva le en sam mineral ali živilo, temveč življenjski slog kot celota. Pomembno je tudi, da prehranskih dopolnil z jodom ne jemljemo brez potrebe ali posveta z zdravnikom, saj lahko prevelike količine joda, selena ali različnih prehranskih dopolnil pri nekaterih boleznih ščitnice celo škodujejo.

**ZA TVORBO ŠČITNIČNIH HORMONOV TELO POTREBUJE JOD, ZATO JE TA MINERAL POMEMBEN DEL ZDRAVE PREHRANE. GLAVNI VIR JODA V PREHRANI JE JODIRANA KUHINJSKA SOL, NEKAJ PA GA VSEBUJEJO TUDI MORSKE RIBE, MORSKI SADEŽI, MLEKO IN JAJCA.**





Visok krvni tlak je danes eden najpogostejših, a hkrati najbolj spregledanih zdravstvenih dejavnikov tveganja. Ne boli, ne opozarja, ne izbira starosti – lahko pa pripelje do možganske kapi, srčno-žilnih zapletov, okvare ledvic ali celo prezgodnje smrti. Zato ob svetovnem dnevu hipertenzije, ki ga zaznamujemo 17. maja, strokovnjaki znova poudarjajo, da je nujno redno merjenje krvnega tlaka.

Besedilo: Združenje za arterijsko hipertenzijo

# Resnična zgodba: merjenje krvnega tlaka rešuje življenja

➔ V Sloveniji vsako leto poteka akcija **Mesec meritev maj (MMM)**, ki jo vodi Mednarodno združenje za hipertenzijo, pri nas pa poteka pod okriljem Združenja za arterijsko hipertenzijo. Ta mednarodni projekt opozarja na nevarnosti hipertenzije, ki jo ima – po podatkih iz zadnjih let – skoraj vsak drugi odrasli prebivalec Slovenije, skoraj polovica pa se jih sploh ne zaveda, da je njihov tlak previsok. To pomeni, da na tisoče ljudi živi z neodkritim dejavnikom tveganja, ki lahko vsak trenutek pripelje do enega od srčno-žilnih zapletov, med katerimi je tudi možganska kap. Prav to se je zgodilo Danu Prohartu, nekdanjemu tekmovalcu v oddaji MasterChef Slovenija. Njegova izkušnja je opomin, kako hitro in nepričakovano lahko zvišan krvni tlak spremeni naše življenje.

## »V trenutku me je odrezalo.«

Dana Proharta, 35 let, vsi poznamo kot dobrosrčnega in vedno nasmejanega tekmovalca iz oddaje MasterChef Slovenija. Njegova izkušnja pa je dokaz, kako nepredvidljiva je hipertenzija. V trenutku, ko je s svojo družino pakiral za dopust, ga je zadela možganska kap: »Kar naenkrat me je odrezalo in sem padel na tla.« Njegova zgodba je močan opomin, da hipertenzija lahko udari, ko najmanj pričakujemo.

## Zakaj je redno merjenje krvnega tlaka tako pomembno?

Hipertenzija je pogosto brez simptomov, zato jo imenujemo tudi tihi ubijalec.

Številni ljudje se počutijo povsem zdrave, v njihovem telesu pa se že dogajajo nevarne spremembe, ki lahko vodijo v srčno-žilne zaplete. Rezultati akcije MMM v Sloveniji so jasni: ogromno ljudi ima tlak **nad priporočeno mejo 140/90 mm Hg**, pa tega ne vedo – vse dokler ni prepozno.

## Izmerite si krvni tlak!

Prav zato slovensko Združenje za arterijsko hipertenzijo priporoča, da si odrasli **vsaj enkrat na leto izmerijo krvni tlak**, osebe z dodatnimi dejavniki tveganja (bližnji sorodniki z zvišanim krvnim tlakom, zvišan holesterol, čezmerna telesna masa,

slaba prehrana, sedeč način življenja, stres) pa pogosteje. Izmerite si ga lahko sami z umerjenim merilnikom, pomembno pa je, da to naredite pravilno.

Pravilno merjenje krvnega tlaka si lahko ogledate na [zakajtibjesrce.si](http://zakajtibjesrce.si).

Krvni tlak vam lahko izmeri tudi osebni zdravnik ali farmacevt v lekarni. V okviru letošnje akcije bodo med 18. in 23. majem v nekaterih zdravstvenih ustanovah in lekarnah **organizirane brezplačne meritve**.

## Kaj lahko storite sami?

Strokovnjaki iz Združenja za hipertenzijo poudarjajo, da so nujne spremembe življenjskega sloga: več gibanja, manj soli in predelane hrane, manj alkoholnih pijač, opustitev kajenja, več spanja, obvladovanje stresa.

Cilj zdravljenja je znižati krvni tlak vsaj pod 140/80 mm Hg, še bolje pa pod 130/80 mm Hg.

Če se tlak kljub spremembam v nekaj mesecih ne zniža pod 140/90 mm Hg, se morate posvetovati s svojim osebnim zdravnikom.

## Več informacij

Več informacij, strokovnih nasvetov in ukrepov za znižanje visokega krvnega tlaka je na [www.zakajtibjesrce.si](http://www.zakajtibjesrce.si) in [www.hipertenzija.org](http://www.hipertenzija.org).



**DAN PROHART, NEKDANJI TEKMOVALEC V ODDAJI MASTERCHEF SLOVENIJA: »KAR NAENKRAT ME JE ODREZALO IN SEM PADEL NA TLA.«**



Visok krvni tlak, znan tudi kot hipertenzija, je opredeljen kot sistolični krvni tlak, ki je stalno  $\geq 140$  mmHg in/ali diastolični krvni tlak, ki je stalno  $\geq 90$  mmHg. Približno 1 milijarda ljudi na svetu živi s hipertenzijo, žal se tega zaveda le okoli 50 % ljudi, od tega pa jih samo 50 % bolezen tudi zdravi in dobro nadzoruje. Hipertenzija je dejavnik tveganja številka ena za bolezn srca, možgansko kap, ledvične zaplete in prezgodnjo smrt.

Besedilo: Nina Božič Ješe, dr. med., Združenje za hipertenzijo, Klinični oddelek za hipertenzijo Bolnišnice dr. Petra Držaja, UKC Ljubljana

# Mesec meritev krvnega tlaka: spoznajte svoje številke

➔ Običajno visok krvni tlak (hipertenzija) sam po sebi ne povzroča nobenih simptomov ali težav, dokler ne pripelje do okvare organov. Na srečo je hipertenzijo možno enostavno ugotoviti in njene resne zaplete z dobrim nadzorom krvnega tlaka tudi preprečiti. Zato je izrednega pomena, da svoj krvni tlak izmerimo in poznamo svoje številke.

## Svetovni dan hipertenzije

Od leta 2005 naprej 17. maja praznujemo svetovni dan hipertenzije, dan, ki je namenjen poudarjanju pomena spremljanja krvnega tlaka. Njegov namen je



**VISOK KRVNI TLAK, ZNAN TUDI KOT HIPERTENZIJA, JE OPREDELJEN KOT SISTOLIČNI KRVNI TLAK, KI JE STALNO  $\geq 140$  MMHG IN/ALI DIASTOLIČNI KRVNI TLAK, KI JE STALNO  $\geq 90$  MMHG.**

seznaniti čim širši krog ljudi s pomenom hipertenzije in njenimi resnimi zdravstvenimi zapleti ter posredovati informacije o preprečevanju, odkrivanju in zdravljenju. Za to je potrebno sodelovanje zdravstvenih delavcev, medijev, prostovoljnih organizacij in vlade v vsaki državi. Geslo letošnjega svetovnega dneva hipertenzije je »Skupaj nad hipertenzijo: redno merite krvni tlak in premagajte tihega ubijalca«, s poudarkom na skupnem ukrepanju za boljše obvladovanje hipertenzije in rednem merjenju krvnega tlaka.

## Akcija brezplačnih meritev krvnega tlaka

Hipertenzija žal predstavlja tako velik javnozdravstveni problem, da je en dan v letu povsem prekratek za predajo tako pomembne informacije. Zato se je pod okriljem Mednarodnega združenja za hipertenzijo v letu 2017 oblikovala kampanja pod imenom Maj – mesec meritev (angl. May Measurement Month), ki predstavlja globalno akcijo ozaveščanja o nevarnostih neprepoznane in neustrezno nadzorovane hipertenzije. V sklopu akcije cel mesec maj potekajo brezplačne meritve krvnega tlaka po

celem svetu, prostovoljci vsako leto izmerijo krvni tlak več kot 1 milijardi ljudi.

Tudi v Sloveniji pod vodstvom Združenja za hipertenzijo in v sodelovanju z Združenjem zdravnikov družinske medicine, Lekarniško zbornico Slovenije, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ) ter Društvom za zdravje srca in ožilja vsako leto poteka akcija »Mesec meritev maj«, izvajamo jo tudi letos v maju in juniju. V tem času bodo po vsej Sloveniji na različnih lokacijah (zdravstveni domovi, Centri za krepitev zdravja, lekarne, ambulante Društva za zdravje srca in ožilja, stojnica ob dogodku Pot ob žici) potekale brezplačne meritve krvnega tlaka. Udeleženci bodo poleg podatka o vrednostih krvnega tlaka prejeli tudi izobraževalno gradivo z nasveti za zdrav krvni tlak, tisti z zvišanim krvnim tlakom pa bodo dobili tudi strokovne nasvete za nadaljnje ukrepe. Udeležence akcije prosimo, da izpolnijo tudi vprašalnik s podatki o spolu, starosti, pridruženih boleznih, zdravilih, razvadah, telesni teži in višini, kar nam skupaj z zapisom treh meritev krvnega tlaka omogoča tudi analizo stanja v Sloveniji.

## Udeležba v akciji

Število udeležencev na lanski akciji je bilo 5.601. Z akcijo smo ponovno odkrili pomembno število ljudi z možno novoodkrito hipertenzijo (1.214 ljudi oz. 34 %) in kar nekaj tistih z možno nezadovoljivo nenadzorovano hipertenzijo kljub terapiji (1.209 oz. 60,1 %). Omenjene številke nedvomno podpirajo smiselnost takšnih akcij in prispevajo k odkrivanju novih bolnikov, ki potrebujejo uvedbo zdravljenja, in tudi k motivaciji tistih z že odkrito, a nezadostno nadzorovano hipertenzijo, da morda razmislijo o pomenu rednega jemanja zdravil ali ponovno obiščejo izbranega zdravnika.

Poleg samih meritev krvnega tlaka pa v sklopu akcije poteka tudi medijska kampanja, pri čemer s prispevki v različnih strokovnih in poljudnih revijah, objavami radijskih in TV oglasov ter z intervjuji poskušamo še bolj razširiti glas o hipertenziji. Podpora medijev je pri doseganju čim

večjega kroga prebivalcev Slovenije izrednega pomena. Izvedba akcije tudi ne bi bila mogoča brez podpore vseh prostovoljcev ter podjetij Krka, d.d. in Servier.

## Kultura preventive

Pobuda ima tudi širši družbeni pomen, saj spodbuja kulturo preventive in odgovornosti za lastno zdravje. S tem, ko ljudje aktivno sodelujejo pri meritvah in se izobražujejo, se krepi zavedanje, da je mogoče številne bolezni preprečiti ali

vsaj omiliti njihove posledice. »Mesec meritev maj« tako ni le zdravstvena kampanja, temveč pomemben korak k bolj zdravi in ozaveščeni družbi. Iskreno vabljeni k sodelovanju. O akciji in meritvah krvnega tlaka se lahko pozanimате pri svojem zdravniku, v najbližjem Centru za krepitev zdravja ali ambulanti Društva za zdravje srca in ožilja, na spletni strani [www.hipertenzija.org](http://www.hipertenzija.org) lahko najdete tudi seznam lekarn s predvidenimi termini meritev. Sodelujete lahko tudi od doma, kjer opravite tri meritve krvnega tlaka, natisnete in izpolnite vprašalnik, objavljen na zgoraj navedeni spletni strani, in nam ga pošljete.

Pozivamo vas, da aktivno prispevate k izboljšanju svojega zdravja in spoznate svoje številke!

### ZAPLETI HIPERTENZIJE



retinopatija



ledvični zapleti



možganska kap



ateroskleroza



bolezni srca



spolna disfunkcija

**HIPERTENZIJA JE DEJAVNIK  
TVEGANJA ŠTEVILKA ENA ZA  
BOLEZNI SRCA, MOŽGANSKO  
KAP, LEDVIČNE ZAPLETE IN  
PREZGODNJO SMRT.**

# microlife®

A partner for people. For life.

## BP<sub>B3</sub> AFIB

merilnik krvnega tlaka

Lastnosti :



Visoka točnost pri **zaznavanju atrijske fibrilacije (AF)** med merjenjem krvnega tlaka. Za preventivo možganske kapi.



**zaznavanje neenakomernega srčnega utripa**

Clinically Validated

**Klinično validiran** za uporabo pri otrocih (12+), sladkornih bolnikih, osebah z boleznimi ledvic, nosečnicah/preeklampsija, osebah s prekomerno telesno težo.

12+  
let



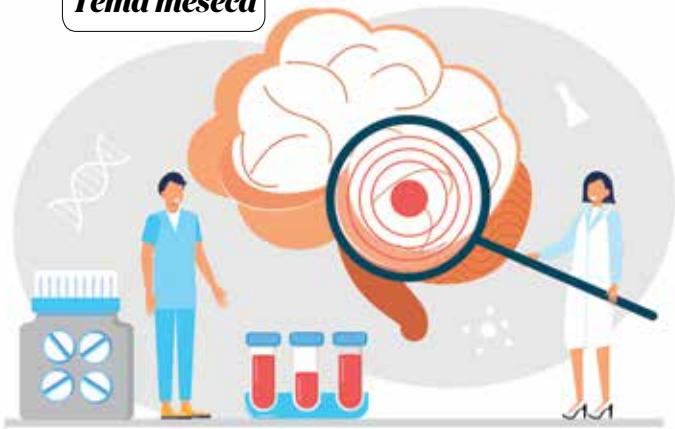
Distributer za Slovenijo: Salvus Med, Jakišičeva ulica 2, 1000 Ljubljana  
[www.microlife.si](http://www.microlife.si) | [infosalvusmed@salvushealth.com](mailto:infosalvusmed@salvushealth.com)

Pred uporabo preberite navodilo za uporabo in se seznanite z morebitnimi tveganji. Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.



40 YEARS  
Since 1981





Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (ZCVB) vsako leto združita sporočila ob evropskem dnevu ozaveščanja o možganski kapi, ki je na drugi torek v mesecu maju, letos 12. maja. Strokovnjaki so ob tej priložnosti povedali, kako lahko skupaj zmanjšamo breme možganske kapi.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije in Združenje bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (ZCVB)

# Evropski dan osveščanja o možganski kapi:

## »Skupaj lahko zmanjšamo breme možganske kapi«

# 4.000

ljudi v Sloveniji vsako leto na novo doživi možgansko kap, kar pomeni približno 11 novih primerov dnevno.

➔ Kljub vse večji ozaveščenosti in prizadevanjem za preprečevanje možganske kapi Svetovna organizacija za možgansko kap opozarja na skrb vzbujajoče napovedi, da bo vsak četrti Zemljan, ki je danes starejši od 25 let, v svojem življenju utrpel možgansko kap. V Sloveniji vsako leto na novo zbolijo okoli 4.000 ljudi, kar pomeni približno 11 novih primerov dnevno.

### Kako prepoznamo možgansko kap?

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, je opozoril, da je možganska kap nujno stanje, pri katerem čas odloča o izidu zdravljenja – vsaka minuta šteje. Ključno je hitro prepoznavanje znakov in takojšnje ukrepanje. Pri tem si pomagamo z akronimom

### GROM V2:

**G**ovor – nenadna motnja govora ali nerazumljivost;

**R**oke – oslabelost ali ohromelost ene strani;

**O**braz – povešen ustni kot;

**M**inute – takoj pokličemo 112;

dodatek **V2** pa opozarja še na nenaden pojav vrtoglavice in nenadnih težav z vidom.

Pri tem pa je prim. Cevc poudaril, da moramo **vedno ukrepati brez odlašanja** in bolnika čim prej usmeriti v ustrezno zdravstveno ustanovo. »Najpomembnejše je, da prizadetega ne vozimo sami, ampak aktiviramo nujno medicinsko pomoč, ki omogoča hitro diagnostiko in usmerjanje v centre za zdravljenje kapi. V Sloveniji imamo to srečo, da je hitra medicinska pomoč široko dostopna in zato z njeno aktivacijo pridobimo na času, ki je ključen. Minuta zamujena ne vrne se nobena – to pri možganski kapi nedvomno velja.«

### Sistem telekapi

V Sloveniji imamo dobre izkušnje s sistemom **telekapi**, ki omogoča, da specialisti na daljavo sodelujejo pri odločanju o zdravljenju tudi v manjših bolnišnicah. S tem lahko več bolnikov pravočasno prejme sodobno zdravljenje, na primer trombolizo ali mehansko odstranitev strdka, kar pomembno izboljša izid bolezni.

**MOŽGANSKA KAP  
JE NUJNO STANJE,  
PRI KATEREM ČAS  
ODLOČA O IZIDU  
ZDRAVLJENJA –  
VSAKA MINUTA  
ŠTEJE.**



Kljub napredku zdravljenja pa možgansko kap brez večjih posledic preživi le okoli 20 % bolnikov. Zato je toliko pomembnejše, da znake prepoznajo svojci, saj se večina dogodkov zgodi doma. Prav oni so pogosto prvi, ki lahko rešijo življenje. Vsaka zamujena minuta pomeni nepopravljivo propadanje možganskega tkiva, večjo umrljivost in več invalidnosti.

### Dejavniki tveganja

Najpomembnejši dejavniki tveganja za možgansko kap so:

- ▶ visok krvni tlak,
- ▶ sladkorna bolezen,
- ▶ povišan holesterol,
- ▶ kajenje,
- ▶ debelost,
- ▶ telesna neaktivnost in
- ▶ atrijska fibrilacija.

Pri atrijski fibrilaciji je tveganje za embolično kap še posebej veliko, zato je nujno redno in dosledno jemanje predpisanih zdravil za redčenje krvi.

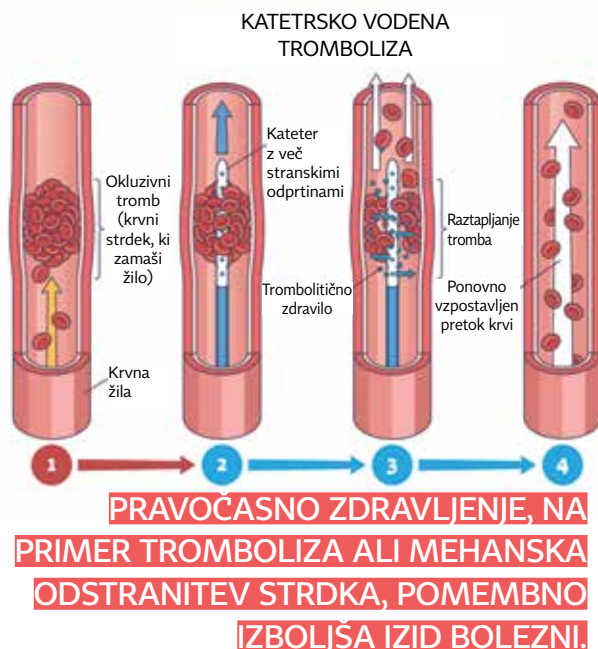
### Preventiva

Možgansko kap lahko v veliki meri preprečimo z zdravim življenjskim slogom: rednim gibanjem, uravnoteženo prehrano, opustitvijo kajenja ter dobrim nadzorom krvnega tlaka, sladkorja in maščob. Ko pa do kapi pride, je odločilno hitro prepoznavanje znakov GROM V2 in takojšnje ukrepanje – to rešuje življenja in ohranja kakovost življenja.

### Nevabljena, nepričakovana gostja v družini

Možganska kap je v našem okolju razmeroma pogosta, pravi dr. Vesna Radonjić Miholič, spec. klinične psihologije: »Nastopi nenadoma,

nepričakovano, pogosto dokaj dramatično, saj v trenutku spremeni bolnikovo življenje. Mnoge sposobnosti in zmožnosti, ki so bile še hip prej samoumevne, na primer gibanje in govor, so po bolezni kljub trudu nedosegljive. Bolniki poročajo, da so opazili spremembe, ki so



**POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE.**



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Na voljo v enotah **Lekarne Ljubljana**, specializiranih prodajalnah **LL Viva** in Spletni Lekarni Ljubljana na [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si)



## Misli svojcev in bolnikov o življenju po boleznih

- ▶ »Postali smo bolj občutljivi za stiske drugih, a hkrati vemo, da so dragoceni skupni trenutki ...«
- ▶ V meni se je rodilo sočutje, sposobnost zaznavati srečo v majhnih, prej spregledanih rečeh ...«
- ▶ Pred boleznijo sva se pogosteje prepirala in dokazovala drug drugemu svoj prav, sedaj se bolj usmerjava na bistvene reči in sva si ustvarila bolj harmonično življenje ...«

# 20 %

bolnikov samo preživi možgansko kap brez večjih posledic.

jih begale, vzbujale tesnobo, a so le redki prepoznali, da gre za možgansko kap. Vidiš roko, jo skušaš premakniti, pa se ne odzove; misel, ki jo hočeš sporočiti ne najde besede ... Vse je tako drugače, neresnično. Tudi zato so pogosto prav bližnji tisti, ki prepoznajo resnost bolnikovega stanja in poskrbijo za pravočasno zdravstveno pomoč.«

### Raznolike posledice

Danes veliko bolje poznamo vzroke za nastanek različnih oblik možganske kapi. S sodobnimi načini zdravljenja ishemične možganske kapi okoli 20 % bolnikov nima posledic bolezni. Še vedno pa ima trajne okvare skoraj 70 % oseb, ki potrebujejo večjo ali manjšo pomoč tudi pri vsakodnevni opravilih.

Posledice možganske kapi so lahko zelo raznolike, nekatere so vidne takoj po bolezni, mnoge ostanejo dalj časa prikrite, a bolnika ovirajo v vsakodnevni življenju. Po kapi lahko pride do motenj gibanja in čutenja po eni strani telesa, spremeni se lahko čutno zaznavanje, pojavijo se lahko motnje govornega sporazumevanja, motnje spomina, čustvovanja, mišljenja. Okrevanje je praviloma neenakomerno in dolgotrajno, večkrat nepopolno. Dosežena raven okrevanja pa ni vedno stabilna in lahko zaniha ob vznemirjenju, utrujenosti, v stresnih situacijah.

Pravo razsežnost posledic možganske kapi je mogoče prepoznati šele, ko se bolnik po bolezni vrača v vsakodnevno življenje v svojem okolju. Posledice možganske kapi posegajo na različna področja bolnikovega življenja (skrb zase, delovne sposobnosti, medsebojni odnosi, način življenja, vožnja, družinske vloge ...). Sčasoma posledice možganske kapi postopoma posegajo tudi v življenja družinskih članov in v družino samo – kap postane bolezen družine.

### Vpliv na celo družino

Podpora, sprejemanje in razumevanje družine so za bolnika izredno pomembni. Pomagajo mu razumeti, kaj se dogaja, nudijo občutek varnosti, ki ga veže na znano in domače življenje pred boleznijo. Naklonjenost svojcev je dragocena tudi za utrjevanje po bolezni načete samozavesti. Človek v stiski potrebuje bližnjega, a zanj je pomembno tudi spoznanje, da je sam nekomu pomemben in dragocen.

Sleherni član družine se na svoj način in s svojim tempom sooča in spopriema s boleznijo bližnjega. V stiski običajno pričakujemo in potrebujemo potrditev svojih čustev in misli pri najbližjih. Drugačna doživljanja bližnjih nas lahko zmedejo ali celo postanejo vir napetosti.

Svojci se ob bolezni bližnjega soočijo z zavestjo o ranljivosti, strahom pred tem, kako bo bolezen potekala, s skrbjo, ali bodo znali in zmogli bližnjemu ustrezno pomagati. Pomembno je ustrezno prerazporediti običajne družinske obveznosti in realno oceniti, kaj zmorejo sami in kje lahko poiščejo dodatno pomoč. Pomembno je, da družinski člani najdejo pravo ravnovesje med podporo, pomočjo bolniku, spodbujanjem ter skrbjo zase. Za družino po bolezni je pomembno, da vzpostavi in ohranja iskreno, pozorno in potrpežljivo komunikacijo, da zmore ohraniti vzajemno podporo vsem družinskim članom.

V življenju družine bolnika z možgansko kapjo prihaja do velikih sprememb, srečujejo se s številnimi izzivi, spreminjajo se medosebni odnosi, spreminja se vpliv posameznih članov, prestopajo se meje zasebnosti, nenadoma lahko v življenje ponovno vstopajo člani razširjenih družin in vsi morajo z veliko mero potrpežljivosti usklajevati svoje nove odnose. Družina mora ostati odprta in varna za vse člane, za njihove posebnosti in tenkočutna do njihovih pomembnih potreb. Pomembno je, da ostanejo povezani, da se ne osamijo v svojem okolju, da zmorejo drug drugemu pomagati, a tudi poiskati in zaprositi pomoč, ko to potrebujejo.

### Ponovitev možganske kapi

»Kljub sodobnemu zdravljenju in povečani porabi zdravil v sekundarni preventivi ishemične možganske kapi se pogostost ponovne možganske kapi v zadnjih 20 letih ni bistveno spremenila. V prvem letu doživi

**VSAKA ZAMUJENA MINUTA  
POMENI NEPOPRAVLJIVO  
PROPADANJE  
MOŽGANSKEGA TKIVA,  
VEČJO UMRLJIVOST IN VEČ  
INVALIDNOSTI.**



ponovno možgansko kap vsak deseti bolnik, do petega leta pa vsak peti. Zdravljenje in rehabilitacija ponovne možganske kapi je dražja, ima praviloma večjo umrljivost in hujše trajne posledice, vključno z večjim tveganjem za razvoj vaskularne demence. Tveganje za ponovno možgansko kap se ob jemanju ustreznih zdravil zmanjša za 20 do 30 %. Če optimalnemu zdravljenju sledi še sprememba življenjskega sloga, prehrane in telesne dejavnosti, se tveganje zmanjša za 80 %,« je povedala prim. Tatjana Erjavec, dr. med, podpredsednica ZCVB, ki je predstavila pomen združenj bolnikov pri sekundarni preventivi najpogostejše, ishemične možganske kapi, ki ni posledica kardioembolije.

### Vloga in pomen društev

Omenjene številke so dovolj velik izziv, da se poleg timske obravnave različnih strokovnjakov na primarnem nivoju pri opolnomočenju bolnikov in svojcev aktivno vključujejo tudi združenja bolnikov. »V ZCVB veliko pozornost posvečamo ohranjanju gibanja in telesne zmogljivosti. Obstajajo priporočila za izvajanje individualno predpisane telesne vadbe, vendar jih v praksi lahko uresničuje le manjši del preživelih. Eden pomembnih vzrokov je prav gotovo neobstoje organizirane telesne vadbe za osebe po možganski kapi po končanem primarnem zdravljenju. Če so, pa k manjši udeležbi v programih prispevajo utrudljivost, pomanjkanje motivacije in podpore, depresija, kognitivne motnje, motnje sporazumevanja, občutek sramu zaradi telesnih okvar ter omejene možnosti prevoza in dostopa do programov. V življenju po možganski kapi je zato pomoč in podpora družine, prijateljev in socialnega okolja še kako pomembna. Po naših dolgoletnih izkušnjah se osebe po možganski kapi redno udeležujejo vadbe, če ta poteka v manjših skupinah, v varnem okolju, z osebami s podobnimi težavami in se zaključijo z druženjem. Na ta način v ZCVB organiziramo vodeno skupinsko telesno vadbo v 17 klubih CVB po vsej Sloveniji,« je povedala Erjavčeva.

V redne programe ZCVB je bilo v letu 2025 vključenih 364 oseb. Poleg tega so 69 osebam po možganski kapi s sredstvi, ki so jih pridobili na razpisih, in z donacijami omogočili 10-dnevno obnovitveno rehabilitacijo v

zdraviliščih. »Prizadevamo si, da bi predvsem hoja, ki je osebam po možganski kapi najlažje dostopna oblika telesne vadbe, postala sestavni del vsakodnevnega življenja. Za promocijo hoje bomo 12. maja, na evropski dan ozaveščanja o možganski kapi, s tradicionalnim pohodom – tokrat na Ptuju, kjer pričakujemo 250 naših članov, pričeli z novim izzivom: »Objem Slovenije s hojo za zdravje«. Z organiziranimi dejavnostmi v vseh 26 klubih CVB po Sloveniji bomo do 29. oktobra 2026, ko praznujemo svetovni dan možganske kapi, virtualno prehodili celotno mejo Republike Slovenije (1.369 km). To, kar je za zdrave samoumevno, je po možganski kapi lahko velik izziv,« je še povedala podpredsednica ZCVB.

### Uspešna rehabilitacija

Svojo uspešno pot okrevanja po bolezni je predstavil predsednik ZCVB Milan Čuček, ki se je po bolezni moral ponovno naučiti govoriti, brati, prepoznavati ljudi, družino in okolje ter postopoma obnavljati telesne sposobnosti in občutek lastne identitete. Ena najtežjih posledic je delna izguba vida, zaradi katere uporablja belo palico, kar vpliva na njegovo samostojnost. Proces rehabilitacije je potekal v različnih zdravstvenih ustanovah, med drugim v UKC Ljubljana, UKC Maribor, URI Soča, Bolnišnici Ptuj ter Termah Ptuj. Ob podpori zdravstvenega osebja, družine in prijateljev je postopoma ponovno vzpostavil svoje življenjske sposobnosti. Leta 2003 je sodeloval pri ustanovitvi Kluba cerebrovaskularnih bolnikov Ptuj in prevzel funkcijo predsednika. Leta 2008 pa je postal tudi predsednik Združenja bolnikov s cerebrovaskularno boleznijo Slovenije.



**OKREVANJE JE PRAVILOMA  
NEENAKOMERNO IN DOLGOTRAJNO,  
VEČKRAT NEPOPOLNO. DOSEŽENA RAVEN  
OKREVANJA PA NI VEDNO STABILNA.**

# 70 %

oseb, ki so utrpeli možgansko kap, ima trajne okvare, zaradi katerih potrebujejo večjo ali manjšo pomoč tudi pri vsakodnevnih opravilih.



Ljubljana je med 23. in 25. aprilom gostila približno 1.400 kardiologov iz Evrope in drugih delov sveta na kongresu Evropskega kardiološkega združenja z naslovom »Preventivna kardiologija 2026«. Osrednji poudarki kongresa so bili najnovjša znanstvena spoznanja, inovacije in umetna inteligenca ter sodobne strategije na področju preventivne kardiologije, še zlasti zmanjševanje bremena srčno-žilnih bolezni.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKC Ljubljana)

# Kardiologi o srčno-žilnih boleznih

➔ V Ljubljani se je na kongresu Evropskega kardiološkega združenja z naslovom »Preventivna kardiologija 2026« zbralo 1.400 kardiologov iz Evrope in drugih delov sveta. Razpravljali so o tem, kako v EU za tretjino zmanjšati prezgodnjo umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Srčno-žilne bolezni v Evropski uniji prizadenejo približno 60 milijonov ljudi. Njihovo skupno finančno breme je ocenjeno na 282 milijard evrov letno, hkrati predstavljajo tretjino vseh smrti. V Sloveniji to pomeni več kot 7.200 smrti na leto.

## Prilagoditev strategij

»Imamo veliko smernic za preprečevanje srčno-žilnih bolezni, ki govorijo o tem, kako ukrepati, da bi zmanjšali pojavnost kardiovaskularnih bolezni in s tem breme bolezni. Velik izziv pa je implementacija



**UKREPANJE JE USMERJENO V ISKANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA IN OBRAVNAVO OGROŽENOSTI PRI VSEH ODRASLIH, KAR IZVAJAJO DRUŽINSKI ZDRAVNIKI, KI NATO PACIENTE SISTEMATIČNO NAPOTUJEJO NA SPECIALISTIČNO RAVEN.**

teh aktivnosti v prakso. Kar je treba izboljšati, je tako preventiva na ravni populacije kot tudi na ravni posameznika,« je poudarila predsednica Evropskega združenja za preventivno kardiologijo, prof. dr. Ana Abreu, dr. med. Dodala je, da je treba strategije prilagoditi glede na življenjski cikel ljudi in pri tem imeti večdisciplinarni pristop ter zelo dobro strukturiran načrt. Vključiti je treba tudi državo in politike. Predvsem pa je s preventivnimi aktivnostmi treba začeti v zgodnji življenjski dobi, je še poudarila.

## Načrt EU za srčno-žilno zdravje

Med pomembnimi temami kongresa je bil načrt Evropske unije za srčno-žilno zdravje »Safe Hearts«, ki je bil na ravni EU oblikovan decembra lani. »Gre za zgodovinski preobrat – prvič v zgodovini se EU z akcijskim načrtom osredotoča na bolezni, ki povzročijo največ smrti. Odločevalcem smo v preteklosti lahko predstavili strokovna stališča. In napisani načrt se res osredotoča na to, kar kardiovaskularni pacienti in splošna populacija potrebujejo. Poudarek je na izobraževanju prebivalcev o ključnih področjih, kot sta zdrava prehrana in zmanjševanje debelosti. Prav tako si prizadeva za prepoved nikotina, da bi se zmanjšali vplivi na zdravje, ki jih povzročata kajenje in uporaba drugih naprav z nikotinom. Vključuje pomen ozaveščanja o cepljenju, s čimer preprečujemo gripo in druge bolezni,

ki poslabšajo srčno-žilne bolezni. Prav tako načrt predvideva uvajanje preventivnih pregledov za srčno-žilne bolezni. Glavni cilj načrta pa je zmanjšati prezgodnjo umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni za 35 odstotkov do leta 2035,« je pojasnil prof. dr. Thomas Lüscher, dr. med., predsednik Evropskega kardiološkega združenja (ESC), iz Royal Brompton & Harefield Hospitals, King's College and Imperial College London.

Pomemben strokovni dogodek, ki ga letos gosti Slovenija (to je tretji tak kongres v Sloveniji v zadnjih 10 letih), predstavlja veliko priznanje slovenski kardiološki stroki, ki jo kot predsednik Združenja kardiologov Slovenije vodi prof. dr. Zlatko Fras, dr. med., sicer tudi strokovni direktor Interne klinike UKC Ljubljana. Kot je pojasnil, je Slovenija prezgodnjo umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni v zadnjih 20 letih zmanjšala za skoraj 50 odstotkov in je na področju preventive in zdravljenja srčno-žilnih bolezni v mednarodnem merilu zelo uspešna.

## Stanje v Sloveniji

V Sloveniji imamo nacionalni program primarne preventive kardiovaskularnih bolezni, ki je predstavljal premik v razmišljanju na državni ravni od kurative k preventivi. Program se je začel leta 2002 in ga je Slovenija v zdravstveni sistem vgradila kot univerzalno pravico. Ukrepanje je usmerjeno v iskanje dejavnikov tveganja in obravnavo

ogroženosti pri vseh odraslih, kar izvajajo družinski zdravniki, ki nato paciente sistematično napotujejo na specialistično raven. Tako ima Slovenija v tem delu že urejeno to, kar evropski načrt šele uvaja.

»Na tem področju je Slovenija ena najbolj naprednih držav. V okviru tega programa imamo po Sloveniji tudi t. i. centre za krepitev zdravja. Ti se osredotočajo v glavnem na prilagoditve življenjskega sloga oz. zdrave izbire življenjskega sloga. In v te programe je bilo vključenih več kot milijon ljudi v Sloveniji,« je povedal prof. dr. Zlatko Fras. Tako od leta 2009 smrtnost zaradi srčno-žilnih bolezni ni več na prvem mestu, ampak je največ smrti posledica rakov. »Še vedno pa v Sloveniji zaradi posledic srčno-žilnih bolezni vsak dan umre 20 ljudi (kar je več kot 7.200 na leto), okoli 100 jih je na novo sprejetih v bolnišnico (kar je več kot 36 tisoč na leto) in kar 2.000 jih zaradi srčno-žilnih bolezni dnevno izostane z dela. To pomeni, da imamo kljub temu še vedno veliko breme teh bolezni,« je povedal prof. dr. Borut Jug, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za žilne bolezni, Interna klinika UKC Ljubljana. Kot je izpostavil prof. dr. Jug, so pri ženskah srčno-žilne bolezni še vedno vodilni razlog umrljivosti. V letu 2024 je kar 42 odstotkov žensk umrlo zaradi srčno-žilnih bolezni, med moškimi pa je bil ta delež 30-odstoten.

»V Sloveniji teče veliko programov, od zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja v ambulantah družinske medicine do ukrepov varovalnega življenjskega sloga v centrih za krepitev zdravja. Zelo pomembna je tudi kardiovaskularna oskrba, ki je odlična tudi v primerjavi z evropskimi državami. Imamo pa še vedno velike razlike po regijah, znotraj regij in razlike med spoloma. To kaže na možnosti, da lahko še naredimo korake naprej, s tem da ukrepe poenotimo za vso državo, da bo oskrba v vseh slovenskih regijah enaka. To bi lahko dosegli s



## **PRI ŽENSKAH SO SRČNO-ŽILNE BOLEZNI ŠE VEDNO VODILNI RAZLOG UMRLJIVOSTI.**

pomočjo nacionalnega programa, ki je v pripravi. Ministrstvu za zdravje, ki program pripravlja, smo oddali strokovna izhodišča za vsebino in strukturo državnega programa za srčno-žilno zdravje,« je povedal prof. dr. Jug. Kot pojasnjuje, strokovna izhodišča, ki so jih pripravili, sledijo usmeritvam evropskega načrta. Zajeta je epidemiološka situacija in tudi ekonomsko breme kardiovaskularnih bolezni, ki ga posredno in neposredno prinašajo bolezni srca in ožilja. Po ocenah to breme znaša med 780 milijoni in milijardo evrov na leto oz. dva odstotka BDP.

### **Dve ključni usmeritvi**

»Strokovna izhodišča temeljijo na dveh ključnih usmeritvah, na preventivi, s katero lahko pojasnimo 50-odstotno zmanjšanje umrljivosti. Drug pomemben element pa je zgodnje odkrivanje in klinična oskrba, ki vključuje tako dostopnost kot tudi usklajenost vseh načinov obvladovanja bolezni srca in ožilja, rehabilitacijo, dolgotrajno sledenje

# 20

ljudi v Sloveniji vsak dan umre zaradi posledic srčno-žilnih bolezni, več kot 7.200 na leto.

in t. i. sekundarno preventivo, ko je bolezen že prepoznana. Poseben poudarek je na boleznih, ki so povezane s staranjem prebivalstva, poleg infarktov in možganskih kapi, ki so posledica aterosklerotične žilne bolezni, imamo tudi bolezni, ki prihajajo v ospredje z vidika bolezni srca in ožilja, kot so obrabe zaklopk, določene motnje srčnega ritma in srčno popuščanje. Predvsem je poudarek na enaki dostopnosti, usklajenem pristopanju do vseh aktivnosti na ravni države, regije, občin, na digitalizaciji ter uporabi inovativnih tehnologij,« pojasnjuje prof. dr. Borut Jug.

### **Register bolezni srca**

Prof. dr. Fras dodaja, da je zelo pomembno tudi to, da se Slovenija priključuje evropskemu registru bolezni srca. »Za Slovenijo bo nosilec registra Univerzitetni klinični center Ljubljana. Ko imaš vse paciente vključene v register in jih lahko analiziraš po različnih vidikih, lahko svojo prakso ne samo primerjaš z drugimi, ampak tudi izboljšuješ, kar je izjemno pomembno,« je še poudaril prof. dr. Fras.

**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](http://www.pharmaclassic.com)



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vsako leto aktivno prispeva k ozaveščanju javnosti, zgodnjemu prepoznavanju simptomov ter dostopu do pravočasne diagnoze in optimalnega zdravljenja srčnega popuščanja. Tudi letos se je pridružilo Evropskim dnevom ozaveščanja o srčnem popuščanju, ki že od leta 2010 spodbujajo k večji skrbi za zdravje srca ter k izboljšanju kakovosti življenja bolnikov s srčnim popuščanjem. Letos so potekali med 27. aprilom in 3. majem, pod geslom »Ozaveščenost danes, zaščita jutri«.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

# Srčno popuščanje: celostni pogled na bolnika

➔ Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, je poudaril, da je zdrav življenjski slog ključ do preprečevanja zgodnjega srčnega popuščanja. »Srčno popuščanje je danes eden vodilnih vzrokov hospitalizacij v starajoči se populaciji in je tudi pomemben dejavnik poslabšanja kakovosti življenja. Ne nastane »čez noč«. Najpogosteje se razvija počasi, skozi leta nezdravih navad in prezrtih dejavnikov tveganja – neredko desetletja pred prvo hospitalizacijo. Vse pogosteje se pojavlja že v srednjih letih – sprva brez očitnih simptomov,« je povedal prim. Cevc.



**DIAGNOSTIČNA ORODJA, KI SO ZDRAVNIKOM NA VOLJO POLEG KLINIČNEGA PREGLEDA, PA SO MERITVE KRVNEGA TLAKA, SNEMANJE EKG, RENTGEN PLJUČ IN SRCA, ULTRAZVOK SRCA.**

## Ključna je zgodnja preventiva

Z ustreznim življenjskim slogom lahko pojav srčnega popuščanja pomembno odložimo ali celo preprečimo. Prav zato je zgodnja preventiva ključna. Telesna aktivnost in uravnotežena mediteranska prehrana ter način življenja ostajajo temelj srčno-žilnega zdravja, vendar to ni dovolj, če zanemarimo druge pomembne dejavnike.

## Dejavniki tveganja

- ▶ **Kronično pomanjkanje spanja in motnje spanja** povečujejo tveganje za visok krvni tlak, sladkorno bolezen, motnje srčnega ritma ter pospešujejo pojav srčnega popuščanja. Zato se za odrasle osebe priporoča 7–8 ur kakovostnega spanca, kar mora postati temelj preventive za zdravo srce.
- ▶ **Dolgotrajen stres in čustvena izčrpanost** povečujeta obremenitev srca. Depresija in anksioznost nista le posledica bolezni, temveč tudi dejavnika tveganja za njen razvoj. Srce ne ločuje med telesnim in duševnim zdravjem.
- ▶ **Kajenje in redno uživanje alkohola**, tudi v »zmernih« količinah, dolgoročno poškodujeta srčno mišico in ožilje. Opuščanje teh navad je eden najučinkovitejših

preventivnih ukrepov.

- ▶ **Razmerje med mišično in maščobno maso** je prav tako pomembno za zaščito srca, ne le telesna teža. Presežek visceralne maščobe in izguba mišične mase pomembno povečujeta tveganje za srčno popuščanje.
- ▶ **Visok krvni tlak, srčni utrip in zgodnje motnje ritma:** dolgotrajno povišan krvni tlak ostaja vodilni vzrok za razvoj srčnega popuščanja. Redno spremljanje krvnega tlaka in srčnega utripa doma je preprosta, a zelo učinkovita preventiva.
- ▶ **Socialna izolacija:** »Človek je socialno bitje in zato potrebuje socialno povezanost, ki pa jo lahko zagotovimo samo ob čim bolj urejenem življenjskem ritmu. Neredni delovni ritmi, ki smo jim izpostavljeni v času aktivne življenjske dobe, pomanjkanje počitka in socialna izolacija dokazano povečujejo srčno-žilno tveganje. Srce namreč potrebuje tudi stabilen ritem življenja in podporno okolje,« poudarja prim. Cevc.

In kaj lahko vsak posameznik naredi že danes:

- ▶ skrbi za reden in kakovosten spanec,
- ▶ aktivno obvladuje stres,

- ▶ opusti kajenje in omeji alkohol,
- ▶ redno meri krvni tlak in srčni utrip,
- ▶ ohranja zdravo telesno sestavo,
- ▶ ne zanemarija duševnega zdravja in socialnih stikov,
- ▶ umiri življenjski ritem.

### Odkrijemo le polovico bolnikov

»V ambulantah družinske medicine se zavedamo, da je srčno popuščanje prisotno pri približno 2 % odrasle populacije, kar je 1 od 50 pacientov, in pri več kot 10 % ljudi, starejših od 70 let, kar je 1 od 10 pacientov. Vsak družinski zdravnik bi moral glede na te odstotke in različne starostne skupine vpisanih pacientov imeti blizu 100 pacientov s srčnim popuščanjem, odkritih pa je približno 50 %, kar predstavlja veliko rezerve pri odkrivanju in zdravljenju. Večina neodkritih, prikritih pacientov je brez simptomov, lahko jih najdemo le z aktivnim iskanjem,« je poudaril asist. Dejan Kupnik, dr. med., spec. družinske medicine, ZD dr. Adolfa

Drolca Maribor, Kamnica. To pa je po njegovih besedah tudi izziv v družinski medicini na področju srčnega popuščanja. Torej ne le dovolj zgodnja prepoznava pacientov s srčnim popuščanjem, temveč tudi dovolj zgodnja prepoznava in redno spremljanje tistih pacientov, pri katerih lahko v prihodnosti pričakujemo razvoj srčnega popuščanja, na podlagi že prisotnih bolezni, drugih stanj, škodljivih razvad in izpostavljenosti. Zato je osnova delovanja družinske medicine preventiva v smislu aktivnega iskanja ogrožene populacije, zgodnja diagnostika, zdravljenje in redno spremljanje.

»Predvsem iščemo še zdravo, a ogroženo populacijo ljudi, za katere vemo, da obstaja večja verjetnost razvoja srčnega popuščanja, aktivno iščemo paciente, ki že imajo določene začetne patofiziološke spremembe, značilne za srčno popuščanje, a so še brez simptomov,

pa tudi paciente, ki že imajo razvite znake srčnega popuščanja, ter tiste z drugimi kroničnimi boleznimi, ki lahko prispevajo k razvoju srčnega popuščanja. Poleg zgodnje prepoznave, diagnostike in zdravljenja stremimo k zmanjšanju števila nenadnih akutnih poslabšanj ter k zmanjšanju števila hospitalizacij zaradi srčnega popuščanja, saj velja, da več kot je akutnih poslabšanj in hospitalizacij, slabša je prognoza takega pacienta. Prav tako paciente s srčnim popuščanjem naročamo na redne in pogostejše preglede, tudi laboratorijske, nadzorujemo jemanje zdravil in izvajanje drugih aktivnosti proti poslabšanju srčnega popuščanja, urejamo druge bolezni in paciente izobražujemo in spodbujamo.«

### Simptomi srčnega popuščanja

Zgodnji simptomi pri ljudeh s srčnim popuščanjem še pred postavitvijo diagnoze so številni in marsikdaj

## ZA MOČNO PODPORO VAŠEMU ZDRAVJU



ZLATI  
STANDARD  
RIBJIH  
OLJ



DHA in EPA prispevata k normalnemu delovanju srca. DHA prispeva k ohranjanju normalnega delovanja možganov.

\*Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK.

Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. [info@salvushealth.com](mailto:info@salvushealth.com)

neznačilni. Vsi pa nakazujejo motnjo prekrvavitve telesnih tkiv. Pojavijo se vse večja bledica oziroma pepelnata barva kože, utrujenost, omotica, zaspanost, slabša sposobnost koncentracije, kognitivne motnje, glavobol, šumenje v ušesih, poslabševanje sluha, zadihanost, motnje prebave, nihanje krvnega tlaka, motnje srčnega ritma, hitrejša mišična utrujenost, motnje erekcije pri moških, bolečine v prsih, nogah, sploh pri naporu.

Zdravniki morajo biti posebej pozorni na:

- ▶ ljudi, ki postajajo vedno bolj utrujeni, omotični in kondicijsko slabše opremljeni, ki so vse bolj zasopli pri naporu in še posebej v mirovanju, oziroma postajajo zasopli že pri običajnih dnevni aktivnostih, pri katerih prej niso bili;
- ▶ ljudi, ki vse težje dihajo v položaju leže, sploh ponoči, in ki vse bolj pokašljejejo;
- ▶ na vse, ki se jim predvsem pri naporu pojavljajo bolečine v prsih, vratu, rokah, zgornjem delu trebuha, v ritnicah, stegnih in golenih nog, po določeni prehojeni razdalji in ob počitku pa popustijo v nekaj minutah;
- ▶ ljudi, ki imajo znake kroničnega venskega popuščanja in imajo tudi spremenjeno kožo goleni ali celo rane na golenih in stopalih, oziroma se jim ranice po poškodbah dlje in težje celijo, kar je lahko posledica prekrvavitvenih motenj ob srčnem popuščanju;
- ▶ ljudi z občutkom nepravilnega utripa srca,
- ▶ na tiste, ki jim vse težje urejajo arterijsko hipertenzijo;
- ▶ na tiste, ki vse bolj otekajo in pridobivajo na teži, pri čemer to ni posledica prekomernega kaloričnega vnosa, ampak zadrževanja tekočine v telesu.

### **Pozor pri kroničnih boleznih**

Zdravniki so predvsem pozorni na ljudi, ki imajo že razvite kronične bolezni, kot so srčne bolezni vseh

vrst, npr. ishemična bolezen srca oziroma koronarna bolezen, arterijska hipertenzija, motnje srčnega ritma, stanje po srčnem infarktu, stanje obolesti srčnih zaklopk, stanje po vnetnih boleznih srca, druga stanja, ki ovirajo odtok krvi iz srca (motnje osrčnika, tudi tumorska obolenja srca), prekomerno jemanje protibolečinskih protivnetnih zdravil, motnje dihanja v spanju, rakaste bolezni srca, bolezni kopičenja s prizadetostjo srca (amiloidoza, hemokromatoza, sarkoidoza), ateroskleroza pomembnih arterij (vrat, noge), spremembe žil očesnega ozadja, sladkorna bolezen, kronična ledvična bolezen, povišane maščobe v krvi, povišana sečna kislina v krvi, stanje po možganski kapi, astma, kronična obstruktivna pljučna bolezen in druge pljučne bolezni, stanje po pljučni emboliji, hematološke bolezni, kot so levkemije, policitemije, kronične vnetne in hormonske bolezni (revmatološke in vezivnotkivne bolezni, ščitnične motnje, druge hormonske motnje, luskavica, druge avtoimunske bolezni), depresije, pozorni smo na možnost toksične okvare srca po kemoterapijah in obsevalnih terapijah rakastih bolezni, na možnost okvare srca ob določenih kroničnih zdravilih, pa tudi zaradi zlorabe alkohola, drog, kajenja ter izpostavljenosti težkim kovinam in drugim vdihanim ali kako drugače v telo prinesenim strupenim



**PRESEŽEK VISCERALNE  
MAŠČOBE IN IZGUBA  
MIŠIČNE MASE POMEMBNO  
POVEČUJETA TVEGANJE ZA  
SRČNO POPUŠČANJE.**

snovem (barvila, laki, pesticidi, onesnaževanje).

### **Nadomeščanje železa**

»Zdravniki družinske medicine se v sklopu zgodnjega odkrivanja poleg kliničnega pregleda posvečamo tudi diagnostiki in začnemo zgodnje večstebno zdravljenje srčnega popuščanja. Ob dokazanem pomanjkanju železa v krvi, sploh če vemo, da ima kar do 55 % pacientov s srčnim popuščanjem pomanjkanje železa, skrbimo za nadomeščanje železa predvsem intravensko, saj vemo, da so potrebe po železu v tej populaciji bolnikov in tudi pri pacientih s kronično ledvično boleznijo precej večje kot sicer, pomanjkanje železa pa lahko poslabša samo srčno popuščanje. Paciente seveda usmerjamo h kardiologom in specialistom drugih strok za natančno obdelavo,« je še povedal družinski zdravnik.

### **Diagnosticiranje**

Diagnostična orodja, ki so zdravnikom na voljo poleg kliničnega pregleda, pa so meritve krvnega tlaka, snemanje EKG, rentgen pljuč in srca, ultrazvok srca. »Pogosto so spregledani pacienti z začetnimi ultrazvočnimi znaki srčnega popuščanja, ki so še brez simptomov. Pri njih najdemo motnje polnjenja levega srčnega prekata, zadebelitev stene levega prekata, razširjen levi atrij srca. Šele v kasnejših fazah srčnega popuščanja se zniža še iztisna moč srca,« je povedal družinski zdravnik. Dodaja še, da zdravniki uporabljajo laboratorijske preiskave, pri čemer so pozorni na vse vrednosti, ki lahko nakazujejo na druge bolezni, ki lahko vodijo v srčno popuščanje, ali nakazujejo prisotnost srčnega popuščanja. »Še posebej smo pozorni na odstopanja v osnovni krvni sliki, na pomanjkanje železa, na povišane vrednosti krvnih maščob, sladkorja, sečne kisline, vnetnih parametrov, imunoloških pokazateljev kroničnih

vnetnih bolezni, na ščitnične motnje, na motnje elektrolitov, na povišan NTproBNP v krvi, ki neposredno kaže na srčno popuščanje, na pokazatelje kronične ledvične bolezni, ki kažejo na ogroženost tudi v smeri srčnega popuščanja, na povišane ledvične teste, znižano ledvično glomerulno filtracijo, povišano količino albumina v urinu in povišano razmerje med albumini in kreatininom v urinu, UACR.«

### Celostna obravnava bolnika

Celostna obravnava bolnika s srčnim popuščanjem združuje zgodnje odkrivanje, sodobno farmakološko zdravljenje in aktivno vlogo bolnika, kar skupaj pomembno prispeva k boljšim izidom bolezni. Ker gre za kronično in napredujočo bolezen, je zgodnje odkrivanje ključnega pomena za izboljšanje prognoze in kakovosti življenja bolnikov, je poudaril doc. dr. Gregor Zemljič, dr. med.

Možnosti zgodnjega odkrivanja vključujejo prepoznavanje dejavnikov tveganja, kot so arterijska hipertenzija, sladkorna bolezen, koronarna bolezen in debelost. V presejalne namene se uporabljajo laboratorijski markerji (npr. natriuretični peptidi), elektrokardiogram in ultrazvočna preiskava srca (ehokardiografija), ki omogoča oceno strukture in funkcije srca še pred pojavom izrazitih simptomov. Pomembno vlogo ima tudi ozaveščanje bolnikov in redno spremljanje ogroženih skupin v ambulantah družinske medicine.

### Sodobne terapije

Sodobne terapije v zgodnjih fazah srčnega popuščanja so usmerjene v upočasnitev napredovanja bolezni in zmanjšanje tveganja za hospitalizacije. Med najučinkovitejša zdravila sodijo zaviralci sistema renin-angiotenzin-aldosteron

(RAAS), zaviralci beta, antagonist mineralokortikoidnih receptorjev ter novejša skupina zdravil – zaviralci SGLT2, ki so se izkazali za zelo učinkovite tudi pri bolnikih brez sladkorne bolezni. Pomemben del terapije vključuje tudi nefarmakološke ukrepe, kot so prilagoditev življenjskega sloga, redna telesna aktivnost, omejevanje vnosa soli in tekočine ter nadzor telesne teže.

Diagnostika in zdravljenje zahtevata večdisciplinarni pristop, ki vključuje sodelovanje kardiologov, družinskih zdravnikov, medicinskih sester in drugih strokovnjakov. Redno spremljanje bolnikov omogoča pravočasno prilagoditev terapije in preprečevanje zapletov. Uspešnost zdravljenja se kaže v zmanjšanju simptomov, izboljšanju funkcionalne zmogljivosti ter zmanjšanju smrtnosti in hospitalizacij.

V vseh prodajalnah Sanolabor.

sanol  
LAB

Osvežujoča  
podpora vsakdanu.

## Sanol LAB® Magnezij 400 REFRESH

20 ali 50 vrečk za pripravo napitka

- ✓ Za energijo in delovanje mišic.<sup>1</sup>
- ✓ 400 mg magnezija in vitamin B6.
- ✓ Za pripravo okusnega napitka z okusom pomaranče.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Uravnotežena in raznolika prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje. <sup>1</sup>Magnezij prispeva k ravnotežju elektrolitov, k delovanju mišic in k ohranjanju zdravih kosti in zob. Magnezij in vitamin B6 prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, k delovanju živčnega sistema in k sproščanju energije pri presnovi.



Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je pripravil posodobljene podatke o zdravju prebivalcev slovenskih občin. Vsi prikazi so dostopni na spletni strani Zdravje v občini. Podatkovna platforma že enajsto leto zapored pod okriljem strokovnjakov NIJZ omogoča boljšo dostopnost do zdravstvenih podatkov na lokalni ravni ter podpira prizadevanja za krepitev zdravja, preprečevanje bolezni in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

# Zdravje v občini 2026:

## posodobljen vpogled v zdravje prebivalcev slovenskih občin

# 30 %

prebivalcev Slovenije ocenjuje svoje okolje kot hrupno.



Tudi v letošnji objavi podatkov o zdravju prebivalcev slovenskih občin so pri posameznih kazalnikih vidne velike razlike med občinami. V primerjavi s prejšnjo objavo opažamo na ravni Slovenije izboljšanje kazalnikov zdravja na več področjih.

Kazalniki na letni ravni ali v večletnih povprečjih vključujejo podatke za leto 2024, izjema so kazalniki o novih primerih raka, ki vključujejo podatke do leta 2022.

### Pregled podatkov

Pregled podatkov kaže, da se prebivalstvo Slovenije še naprej stara, je nekoliko manj delovno aktivno in bolj izobraženo. Med pozitivnimi trendi izstopa stalno upadanje stopnje bolnišničnih obravnav zaradi bolezni, ki jih neposredno pripisujemo alkoholu, ter večja uporaba pomoči na domu. Zaznavamo tudi manj ugodne trende, na primer povečano telesno maso odraslih in

več bolniških odsotnosti. Beležimo nižjo udeležbo v presejalnih programih za zgodnje odkrivanje raka ter manj primerov klopnega meningoencefalitisa. Večina kazalnikov ostaja stabilna in brez večjih odstopanj od dosedanjih trendov.

### Veliko kazalnikov kaže na izboljšanje zdravja

Že enajsto leto zapored beležimo trend zmanjševanja stopnje poškodovanih v transportnih nezgodah, ki se je v letu 2024 izboljšala za dobrih 6 %. Za 1,7 % se je zmanjšal delež prometnih nezgod z alkoholiziranimi povzročitelji ter za 1,8 % delež bolezni, neposredno pripisljivih alkoholu.

Opazen je napredek pri hospitalizacijah zaradi astme pri otrocih in mladostnikih, ki so se zmanjšale za 5 % v primerjavi s prejšnjo objavo. Beležimo tudi manj hospitalizacij zaradi možganske kapi (za 2,4 %) in srčnega infarkta (za 2,8 %). Zlomov kolka pri starejših osebah je za skoraj 0,6 % manj. Zmanjšalo se je tudi število okužb s klopnim meningoencefalitisom (za 1,5 %).

V letu 2024 se je po presežni umrljivosti zaradi covid-19 nadaljeval trend zmanjševanja umrljivosti prebivalcev glede na občino stalnega prebivališča, in sicer za dodaten 1 %. To se odraža tudi pri posameznih vzrokih umrljivosti, predvsem

MED MANJ  
UGODNIMI TRENDI  
STA POVEČANA  
TELESNA MASA  
ODRASLIH IN  
VEČ BOLNIŠKIH  
ODSOTNOSTI.



zaradi manjše umrljivosti zaradi bolezni srca in ožilja ter raka.

Ponovno beležimo zmanjšanje števila samomorov. V primerjavi z letom 2016 se je umrljivost zaradi samomora zmanjšala za dobre 4 odstotne točke. Hkrati se je za 0,8 % zmanjšalo število prejemnikov zdravil zaradi duševnih motenj.

### Področja, kjer ostajajo izzivi

Po kratkotrajnem upadu se je ponovno okrepil trend naraščanja bolniške odsotnosti. V letu 2024 se je povprečno število dni nezmožnosti za delo povečalo za skoraj 8 %, z 19 na 20,5 dneva. V primerjavi z letom 2016 se je ta kazalnik zvišal s 13 na približno 20 dni. Nad slovenskim povprečjem je bilo 128 občin, stanje se je izboljšalo v 52 občinah.

Nekateri kazalniki pa so se spremenili na slabše. Povečalo se je število prejemnikov zdravil zaradi sladkorne bolezni, in sicer za 1,8 %. Število prejemnikov zdravil za povišan krvni tlak se je povečalo za 0,2 %, število prejemnikov zdravil proti strjevanju krvi pa za 0,6 %.

Stopnja novih primerov raka se je v letu 2024 povečala za 1 %, predvsem zaradi raka pljuč.

Podrobnejši podatki so dostopni na spletni strani [obcine.nijz.si](https://obcine.nijz.si).

### Novosti

Letos objavljamo najnovejše vrednosti treh kazalnikov: ustno zdravje, hrupno okolje in prekomerna prehranjenost odraslih, ki izhajajo iz anketne raziskave »Z zdravjem povezan vedenjski slog«. Raziskava poteka v večletnih ciklih, zato so bile prejšnje objave teh kazalnikov v letih 2018, 2019 in 2022. Novi podatki na ravni Slovenije kažejo povečan delež prekomerno prehranjenih oseb in povečan delež oseb, ki si vsaj dvakrat dnevno umivajo zobe. Približno 30 % prebivalcev ocenjuje svoje okolje kot hrupno. V zadnji raziskavi je bila spremenjena metodologija kazalnika »Hrup v okolju«, zato vrednosti niso primerljive s prejšnjimi objavami. Objavljamo tudi najnovejše vrednosti kazalnika samoporočanja o uporabi konoplje iz nacionalne presečne raziskave o tobaku, alkoholu in drugih drogah 2023. Kazalnik kaže povečanje deleža uporabnikov konoplje za 6 % v primerjavi z letom 2018.



POVEČALO SE JE  
ŠTEVILO PREJEMNIKOV  
ZDRAVIL ZARADI  
SLADKORNE BOLEZNI IN  
ŠTEVILO PREJEMNIKOV  
ZDRAVIL ZA POVIŠAN  
KRVNI TLAK.

### V središču: demenca

V središču letošnjih publikacij je tematika demence. Gre za bolezenski sindrom, ki postopno vpliva na spomin, mišljenje in samostojnost posameznika. Zaradi staranja prebivalstva število oseb z demenco narašča in postaja pomembna javnozdravstvena tema. Občine imajo pomembno vlogo pri razvoju demenci prijaznih okolij, zgodnjem prepoznavanju in podpori svojcem. V publikacijah so predstavljene tudi usmeritve za prepoznavanje zgodnjih znakov in ukrepanje.

Podrobni opisi kazalnikov, njihov namen in metode izračuna so na voljo v publikaciji Metodološka pojasnila na <https://obcine.nijz.si/kazalniki/>.

### Pozornost pri interpretaciji podatkov

Enajst let zaporednega zbiranja podatkov omogoča časovne primerjave, vendar zahteva previdno interpretacijo. V občinah z majhnim številom prebivalcev lahko kazalniki, ki temeljijo na redkih dogodkih, močno nihajo že ob manjšem številu primerov. Zato so nekateri kazalniki izračunani kot večletna povprečja, v nekaterih primerih tudi desetletna. Podrobni podatki za vsako občino ter primerjave med leti so dostopni na podatkovni platformi. Obiščite spletno stran [obcine.nijz.si](https://obcine.nijz.si) in preverite, kako zdravi ste v vaši občini.



ZARADI STARANJA  
PREBIVALSTVA  
ŠTEVILO OSEB Z  
DEMENCO NARAŠČA IN  
POSTAJA POMEMBNA  
JAVNOZDRAVSTVENA  
TEMA.

Krčne žile, bolečina v nogah, občutek težkih nog in otekanje nog so najpogostejši znaki in simptomi kronične venske bolezni, ki ji pogovorno rečemo tudi krčne žile. Razširjene in izstopajoče vene v podkožju so najopaznejši znak bolezni, nikakor pa ne edini – in običajno tudi ne prvi. Veliko ljudi na krčne žile pomisli šele, ko so te spremembe že vidne, a težave se začnejo že prej. Na katere zgodnje simptome moramo biti pozorni in kako lahko pravočasno ukrepamo?

# Pravočasno prepoznavanje krčnih žil pomaga olajšati težave in preprečiti napredovanje bolezni

**➔** Kronična venska bolezen (KVB) oziroma krčne žile, kot jim rečemo bolj laično, je ena najpogostejših kroničnih vnetnih bolezni odraslih v razvitem svetu. Tveganje za njen razvoj se povečuje s starostjo, zlasti po 50. letu, pomembno vlogo pa imajo tudi spol, debelost in družinska obremenjenost. Če sta bolezen imela oba starša, je verjetnost, da jo bodo imeli tudi otroci, do 90-odstotna. Tveganje za KVB je povečano tudi pri posameznikih s pretežno sedečim ali stoječim delom, med katerim mišična črpalka v nogah ne deluje učinkovito.

## Kako prepoznamo simptome krčnih žil?

Težav dostikrat ne povežemo s KVB, zato moramo biti pozorni na simptome, še preden se pokažejo izstopajoče vene.

Prvi simptomi KVB so občutek težkih nog (ljudje poročajo, da imajo svinčene noge), sploh zvečer, utrujene noge, bolečina v nogah, srbenje, pekočina v nogah in otekanje gležnjev, ki je izrazitejša poleti. Značilno je,

## Ali ste vedeli?

Izraz krčne žile izhaja iz bolečih krčev v nogah, o katerih poroča kar 60 % ljudi, pri katerih je bolezen že napredovala.

da se simptomi poslabšajo po dolgotrajnem stanju, proti koncu dneva ali po izpostavljenosti visokim temperaturam, izboljšajo pa se po dvigu nog, hoji ali drugi telesni dejavnosti, hlajenju nog, kompresijskem zdravljenju ali zdravljenju z venoaktivnimi zdravili.

## Kaj pomeni, da je bolezen napredujoča?

KVB napreduje in v poznejših fazah močno poslabša kakovost življenja. Dr. Katarina Šmuc Berger, specialistka dermatovenerologije iz Splošne bolnišnice Izola, poudarja: »Slaba novica je, da nimamo čarobne palčke, ki bi bolezen ustavila. Svojim bolnikom povem, da ko enkrat imajo kronično vensko bolezen, bo ta ostala z njimi. Lahko pa kaj naredijo, da bodo z njo lažje živeli in da bo počasneje napredovala.«

## Kaj lahko naredimo že pri prvih simptomih?

Svetujejo se zdrav način življenja, ki vključuje dosti gibanja (hojo, kolesarjenje, plavanje), vaje za gležnje (za aktivacijo mišične črpalke v nogah) in zmanjšanje čezmerne telesne teže. Pomembno je poudariti zdravljenje z **venoaktivnimi zdravili**, ki zmanjšujejo vnetje v venski steni in prepustnost kapilar ter s tem tudi otekanje nog.

## Učinkovito nad krčne žile s Flebavenom®

Pri težavah s krčnimi žilami pomagajo venoaktivna zdravila naravnega izvora na osnovi flavonoidov, med katere spada tudi Krkino zdravilo **Flebaven®**. Flebaven® vsebuje mikronizirani diosmin, ki deluje protivnetno in lajša težave s krčnimi žilami, kot so bolečina v nogah, občutek težkih nog, utrujene noge, nemirne noge, nočni krči, otekanje nog in trofične spremembe (spremembe kože zaradi slabše prekrvitve). Namenjen je tudi lajšanju težav s hemoroidi, kot so bolečina, otekanje in krvavitev v predelu zadnjika. Učinkovitost in varnost zdravila Flebaven® sta bili dokazani v dveh kliničnih raziskavah.

Flebaven® iz Krke je na voljo v dveh jakostih, 500 mg in 1000 mg. Flebaven® 1000 mg omogoča preprosto jemanje, saj za zdravljenje simptomov KVB zadošča 1 tableta na dan. Zdravilo omogoča tudi cenovno dostopnejše zdravljenje.

Pomembno je, da pri zdravljenju krčnih žil vztrajamo, saj se po 3 mesecih bolečina v nogah, otekanje nog in občutek težkih nog zmanjšajo veliko bolj kot po 1 mesecu zdravljenja.

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

# Flebaven®

Učinkovito nad  
**KRČNE ŽILE**

S Flebavenom olajšajte  
težave s krčnimi žilami:

- ✓ bolečino v nogah,
- ✓ občutek težkih nog,
- ✓ otekanje nog.

[www.flebaven.si](http://www.flebaven.si)

**1**  
TABLETA NA DAN



**KRKA**

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



# Lokalno zdravljenje bolečine

Akutna bolečina je pogost spremljevalec vsakdanjih poškodb in obremenitev. Čeprav ima zaščitno vlogo, lahko pomembno vpliva na kakovost življenja, zato je pravilna izbira samozdravljenja ključna.

Besedilo: Tina Grohar Maležič, mag. farm.

➔ Ustrezno samozdravljenje bolečine zahteva razumevanje vrste bolečine, pravilno izbiro zdravila in odgovorno uporabo. Pri tem ima lekarniški farmacevt ključno vlogo kot svetovalec, ki pomaga zagotoviti varno in učinkovito obravnavo bolečine v vsakdanjem življenju.

## Akutna in kronična bolečina

Bolečina je pomemben fiziološki odziv organizma na poškodbo ali okvaro tkiva. Lahko je akutna ali kronična.

Akutna bolečina nastopi nenadoma, traja kratek čas in običajno izzveni, ko se vzrok odpravi. Njena vloga je zaščitna, saj nas opozori na poškodbo in spodbudi k ustreznemu ukrepanju. Kadar pa bolečina vztraja tudi po zacelitvi tkiva ali vzrok ni več prisoten, govorimo o kronični bolečini. Ta ne predstavlja zgolj simptoma, temveč postane samostojno bolezensko stanje, ki lahko pomembno vpliva na vsakdanje življenje posameznika.



**BOLEČINA JE POMEMBEN FIZIOLOŠKI ODZIV ORGANIZMA NA POŠKODBO ALI OKVARO TKIVA.**

## Najpogostejše mišično-skeletne bolečine

Med najpogostejšimi oblikami bolečine pri populaciji so bolečine v mišicah in sklepih. Nastanejo zaradi preobremenitev, poškodb, vnetij ali degenerativnih sprememb. Prav pri teh stanjih se ljudje pogosto najprej obrnejo na lekarno, kjer ima ključno vlogo lekarniški farmacevt.

## Vloga lekarniškega farmacevta

Lekarniški farmacevt je pogosto prvi strokovni sogovornik bolnika. Njegova naloga je, da v pogovoru oceni resnost bolečine, prepozna morebitne opozorilne znake ter svetuje ustrezno zdravljenje ali napoti bolnika k zdravniku.

Pomemben del svetovanja vključuje preverjanje drugih zdravil, ki jih bolnik že uporablja, saj so možne interakcije ali kontraindikacije. Farmacevt prav tako poda jasna navodila o odmerjanju, trajanju terapije in varni uporabi zdravil brez recepta.

## Nefarmakološki ukrepi

Pri obvladovanju bolečine imajo pomembno vlogo tudi nefarmakološki pristopi. Mednje sodijo:

- ▶ ustreznna telesna vadba in pravilno gibanje,
- ▶ hlajenje ali gretje prizadetega predela,
- ▶ zmanjšanje telesne mase pri prekomerni teži,
- ▶ prilagoditev vsakodnevnih obremenitev.

Ti ukrepi pogosto dopolnjujejo zdravljenje z zdravili in lahko pomembno prispevajo k izboljšanju stanja.

## Zdravila za samozdravljenje bolečine

Pri samozdravljenju bolečine se najpogosteje uporabljajo:

- ▶ paracetamol,
- ▶ nesteroidni antirevmatiki (NSAR) v obliki tablet, krem, gelov ali obližev,
- ▶ glukozamin v obliki kapsul ali praškov,
- ▶ pripravki naravnega izvora, kot sta arnika in gabez.

Pri izbiri zdravila je treba upoštevati vrsto bolečine, spremljajoča obolenja in morebitno sočasno terapijo.

## Prednosti lokalnega zdravljenja

Lokalno zdravljenje bolečine omogoča, da zdravilna učinkovina deluje neposredno na mestu bolečine, kar zmanjšuje sistemsko izpostavljenost in s tem tveganje za neželene učinke. Najpogostejši neželeni učinek so lokalne kožne reakcije.

Pri vnetni bolečini so posebej učinkovita lokalna nesteroidna protivnetna zdravila (NSAR), kot sta diklofenak in ibuprofen, kar potrjujejo tudi klinične študije.

## Prednosti lokalne terapije

- ▶ ciljno delovanje na mestu bolečine
- ▶ manj sistemskih neželenih učinkov
- ▶ enostavna uporaba (kreme, geli, obliži)

- ▶ dolgotrajno delovanje pri obližih (12–24 ur)

Zdravilni obliži so pogosto priročnejši od gelov in krem, saj zagotavljajo dolgotrajno sproščanje učinkovine in enostavno uporabo.

### Pomembna opozorila pri uporabi

Pri uporabi obližev je treba upoštevati, da se jih nalepi na suho in nepoškodovano kožo. Sočasna uporaba več zdravil in NSAR (lokalno ali sistemsko) ni priporočljiva. Prav tako se v določenem času zdravi le eno boleče področje.

### Kdaj je potreben obisk zdravnika

Samozdravljenje bolečine naj ne traja dlje kot 7 dni. Če bolečina v tem času ne izzveni, če se stopnjuje ali se pojavijo dodatni simptomi, je nujen obisk zdravnika za nadaljnjo diagnostiko in zdravljenje.



**LOKALNO ZDRAVLJENJE BOLEČINE  
OMOGOČA, DA ZDRAVILNA  
UČINKOVINA DELUJE NEPOSREDNO  
NA MESTU BOLEČINE, KAR ZMANJŠUJE  
SISTEMSKO IZPOSTAVLJENOST IN S  
TEM TVEGANJE ZA NEŽELENE UČINKE.**

#### \*VIRI

<https://www.szzb.si/si/dodatna-znanja-iz-obvaldovanja-bolecine/1-sola-obvladovanja-bolecine/porocilo-1-sole-obvladovanja-bolecine>. Dostopno: april 2021.

Pisk N. Samozdravljenje – priročnik za bolnike. Slovensko farmacevtsko društvo. Ljubljana, 2011.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0049017219300435>. Dostopno: april 2021.

UpToDate. Nsaids. Wolters Kluwer. <https://www.uptodate.com/contents/nsaids-pharmacology-and-mechanism-of-action?source=autocomplete&index=0~2&search=patch%20nsa#H1>. Dostopno: april 2021.

Centralna baza zdravil. <https://www.cbz.si>. Dostopno: april 2021.

Nair, B.; Taylor-Gjevre, R. A Review of Topical Diclofenac Use in Musculoskeletal Disease. *Pharmaceuticals* 2010, 3, 1892-1908. <https://doi.org/10.3390/ph3061892>.

Predel HG, Koll R, Pabst H, Dieter R, Gallacchi G, Giannetti B, Bulitta M, Heidecker JL, Mueller EA. Diclofenac patch for topical treatment of acute impact injuries: a randomised, double blind, placebo controlled, multicentre study. *Br J Sports Med.* 2004 Jun;38(3):318-23. doi: 10.1136/bjism.2003.005017. PMID: 15155436; PMCID: PMC1724805.

# Za gibanje brez omejitev

## Lokalno zmanjša oteklino in bolečino

- Vsebuje zdravilno učinkovino diklofenak
- Enostavna aplikacija v obliki zdravilnega obliža
- Pri akutnih nategih, zvinih ali udarninah



ITAMI



Na voljo v lekarnah.

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



Občutek težkih, utrujenih nog ob koncu dneva marsikdo pripisuje napornemu tempu življenja. Dolgotrajno sedenje, stanje ali pomanjkanje gibanja so pogosto prvi krivci, ki jih obdolžimo za neprijeten občutek. Vendar pa težke noge niso vedno le posledica utrujenosti – lahko so zgodnji znak venske bolezni, ki zahteva pozornost in pravočasno ukrepanje.

Besedilo: Monika Hvala

# Težke noge niso le utrujenost: resnica o venah

➔ Občutek težkih nog ni vedno zgolj neprijetnost po dolgem in napornem dnevu, temveč lahko predstavlja pomembno opozorilo, ki ga ne smemo prezreti. Težke noge lahko kažejo na razvoj in napredovanje kronične venske bolezni, ki lahko vodi v resne in celo usodne zdravstvene zaplete. S pravočasnim ukrepanjem, skrbjo za zdravje in ustreznim zdravljenjem lahko ohranimo lahkotnost koraka in preprečimo resnejše zaplete.

## Kaj se dogaja v naših venah?

Vene imajo pomembno nalogo vračanja krvi iz okončin nazaj proti srcu. Pri tem jim pomagajo zaklopke, ki preprečujejo vračanje krvi nazaj navzdol. Ko te zaklopke oslabijo ali se poškodujejo, kri zastaja v venah, kar vodi do povečanega pritiska v žilah. Temu stanju pravimo kronična venska bolezen. Gre za postopno napredujoče stanje, ki lahko sprva poteka skoraj neopazno, kasneje pa povzroča vedno izrazitejša težava.

## Vzroki za težke noge in vensko bolezen

Razlogov za nastanek težav z venami je več. Pomembno vlogo igra dednost – če imajo težave starši, obstaja večja verjetnost, da se bodo pojavile tudi pri potomcih. Med pogostimi dejavniki so še:

- ▶ dolgotrajno sedenje ali stanje (npr. pisarniško delo ali delo za tekočim trakom),
- ▶ pomanjkanje telesne aktivnosti,
- ▶ prekomerna telesna teža,
- ▶ hormonske spremembe (nosečnost, menopavza),
- ▶ nošenje tesnih oblačil ali neprimerne obutve,
- ▶ staranje.

Ti dejavniki vplivajo na slabši pretok krvi in povečujejo obremenitev venskega sistema.

## Kdo je najbolj ogrožen?

Čeprav se lahko težave pojavijo pri vsakomer, so nekatere skupine bolj izpostavljene. Med njimi so ženske (zaradi hormonskih vplivov),

starejši, nosečnice, osebe s sedečim ali stoječim delom ter posamezniki s prekomerno telesno težo. Tudi športniki niso povsem imuni, zlasti če gre za aktivnosti z dolgotrajnimi obremenitvami nog brez ustreznega počitka.

## Pozor, moški niso izjema

Pogosto se zdi, da so težave z venami predvsem »ženska težava«, vendar to ne drži povsem. Res je, da se kronična venska bolezen pogosteje pojavlja pri ženskah – ocenjuje se, da ima določeno stopnjo težav približno 50–60 % žensk – a tudi moški niso redka izjema. Pri moških se pojavlja pri približno 40–50 % populacije, kar pomeni, da gre za zelo razširjeno stanje tudi med njimi. Razlika v pogostosti je deloma povezana s hormoni, saj estrogen vpliva na prožnost žilnih sten, pa tudi z nosečnostjo, ki dodatno obremenjuje vene. Kljub temu pa imajo moški pogosto druge dejavnike tveganja, kot so fizično zahtevno delo, dolgotrajno stanje ali sedenje ter večja telesna teža. Zanimivo je tudi, da moški pogosteje odlašajo



**VENSKA BOLEZEN SE PRI MOŠKIH POGOSTO ODKRIJE V  
NAPREDNEJŠI FAZI, KO SO PRISOTNE ŽE IZRAZITE KRCNE  
ŽILE ALI CELO ZAPLETI.**

# 50–60 %

žensk ima določeno stopnjo težav z venami, a tudi moški niso redka izjema.

z obiskom zdravnika in simptome pripisujejo utrujenosti ali staranju. Posledično se pri njih venska bolezen pogosto odkrije v naprednejši fazi, ko so prisotne že izrazite krčne žile ali celo zapleti. Čeprav so torej ženske nekoliko bolj ogrožene, so težave z venami pri moških zelo pogoste in jih nikakor ne gre podcenjevati. Pomembno je, da tudi moški prepoznajo zgodnje znake in pravočasno ukrepajo.

### Simptomi, ki jih ne smemo spregledati

Težke noge so pogosto prvi opozorilni znak. Poleg tega se lahko pojavijo še:

- ▶ otekanje gležnjev in stopal,
- ▶ občutek napetosti ali bolečine v nogah,
- ▶ nočni krčji,
- ▶ srbenje ali pekoč občutek,
- ▶ vidne razširjene vene (krčne žile),
- ▶ spremembe na koži (temnenje, suhost).

Simptomi se običajno poslabšajo proti večeru ali po dolgotrajnem mirovanju.

### Kakšne so lahko posledice?

Če venske bolezni ne zdravimo, lahko napreduje v resnejše zaplete, kot so vnetja ven in nastanek krvnih strdkov (tromboza), ki so lahko zelo nevarni predvsem zato, ker ovirajo ali popolnoma ustavijo normalen pretok krvi po žilah. Če se del strdka odtrga in potuje po krvnem obtoku,

je to lahko celo življenjsko usodno. V najtežjih primerih lahko venska bolezen privede tudi do razjed na nogah, ki se slabo celijo. Zato je zgodnje prepoznavanje in ukrepanje ključnega pomena.

### Možnosti zdravljenja

Zdravljenje je odvisno od stopnje bolezni. V začetnih fazah pogosto zadostujejo spremembe življenjskega sloga in uporaba kompresijskih nogavic, ki izboljšajo pretok krvi.

Na voljo so tudi zdravila za krepitev venskih sten in zmanjšanje vnetja. V naprednejših primerih se zdravniki lahko odločijo za različne posege, kot so skleroterapija (zapiranje ven z injekcijami), lasersko zdravljenje ali kirurški posegi. Pomembno je, da zdravljenje vodi strokovnjak, ki izbere najprimernejšo metodo.

### Preventiva je ključna

Najboljši pristop k venski bolezni je preventiva. Z zdravim življenjskim slogom, dovolj gibanja in odzivanjem na prve znake lahko bistveno zmanjšamo tveganje za razvoj težav. Posebej pomembno je, da ukrepamo pravočasno in ne čakamo, da se simptomi poslabšajo.

### Kaj lahko naredimo sami?

Veliko lahko storimo že z vsakodnevnimi navadami:

- ▶ **redno gibanje** (hoja, plavanje,

kolesarjenje) – spodbuja delovanje mišične črpalke v mečih,

- ▶ **izogibanje dolgotrajnemu sedenju ali stanju ter vročini** – savne in vroče kopeli širijo žile in povečujejo zastajanje krvi,
- ▶ **dvigovanje nog nad raven srca med počitkom,**
- ▶ **nošenje kompresijskih nogavic, udobne obutve in oblačil,**
- ▶ **vzdrževanje zdrave telesne teže,**
- ▶ **izmenično tuširanje nog s toplo in hladno vodo**
- ▶ **uravnotežena prehrana z dovolj vlakninami** – preprečuje zaprtje, ki lahko poveča pritisk v žilah,
- ▶ **zadostna hidracija** – izboljša cirkulacijo krvi, medtem ko gosta kri počasneje kroži,
- ▶ **različni pripravki iz lekarne v obliki tablet ali gelov za nanos na kožo** (npr. z izvlečki divjega kostanja ali flavonoidi) – lahko pomagajo okrepiti stene ven in zmanjšati občutek teže.

Tudi majhne spremembe lahko bistveno izboljšajo počutje in preprečijo napredovanje bolezni.

### Kdaj obiskati zdravnika?

Če občutek težkih nog traja dlje časa, se pojavi otekanje, bolečina ali vidne spremembe na venah, je priporočljivo obiskati zdravnika. Prav tako je nujen pregled ob nenadni bolečini, oteklini, rdečini ali toplini v nogi, saj so to lahko znaki tromboze.

**Liotion® 1000 i.e./g**  
heparin

gel

**ZA ZDRAVJE IN LAHKOTNOST VASIH NOG**

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



**ZDRAVILO LIOTON** je v obliki gela, namenjeno za lokalno uporabo



**LAJŠANJE SIMPTOMOV** obolenj površinskih krčnih žil (kot so bolečina, oteklina, modrica, rdečina in srbenje)



**ZDRAVLJENJE IN LAJŠANJE OTEKLIN** IN MODRIC, ki nastanejo zaradi poškodb mehkega tkiva, podkožnih hematomov (izlivov krvi v podkožno tkivo) ter izvinov in izpahov

Izloži se zdravilo je brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnih mestih. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Dodetne informacije so na voljo pri: BERLIN-CHEMIE / AMENARINI DISTRIBUTION LJUBLJANA D.O.O. Dolejska cesta 242c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 2160, faks: 01 300 2169

**BERLIN-CHEMIE**  
MENARINI



Ob evropskem dnevu boja proti kožnemu melanomu, ki ga obeležujemo 14. maja, Onkološki inštitut Ljubljana in Nacionalno društvo bolnikov z melanomom opozarjata na pomen zgodnjega odkrivanja in preventive pri obvladovanju te bolezni.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana in Nacionalno društvo bolnikov z melanomom

# Kožni melanom: boljši izidi zdravljenja ob zgodnjem odkrivanju

➔ Kožni melanom je eden najpogostejših rakov. Najpomembnejši dejavnik tveganja ostaja prekomerna in ponavljajoča se izpostavljenost soncu oziroma ultravijoličnemu (UV) sevanju. Z ustrezno in dosledno zaščito ter rednim pregledovanjem kože lahko pomembno zmanjšamo tveganje za njegov nastanek, ob zgodnjem odkrivanju bolezni pa izboljšamo izide zdravljenja.

V Sloveniji je kožni melanom po pogostosti na šestem mestu med vsemi raki in predstavlja 5,5 % vseh rakov. V obdobju 2020–2024 je za kožnim melanomom v povprečju letno zbolelo 814 oseb. Gre za enega izmed rakov, pri katerih pogostost v zadnjih desetletjih najbolj strmo narašča. V Sloveniji se je v zadnjih desetih letih groba incidenčna stopnja povečala za 6,2 % na leto, starostno standardizirana incidenčna

stopnja pa za 5,2 % na leto. Danes med nami živi več kot 10.000 oseb, ki jim je bil kadarkoli v preteklosti diagnosticiran kožni melanom.

## Preživetje in pomen zgodnjega odkrivanja

»V zadnjih dveh desetletjih se je preživetje bolnikov s kožnim melanomom pomembno izboljšalo, kar je rezultat napredka v sodobnih pristopih zdravljenja, boljše dostopnosti do diagnostike in zdravljenja, zgodnejšega odkrivanja bolezni ter večje ozaveščenosti prebivalstva o pomenu ustrezne zaščite pred soncem,« je poudarila prof. dr. Janja Ocvirk, dr. med., strokovna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana. Kožni melanom sicer sodi med rake z dobrim preživetjem, čisto petletno preživetje bolnikov s kožnim melanomom, zbolelih v obdobju 2019–2023, je znašalo 92 %.

»Na Onkološkem inštitutu Ljubljana zagotavljamo večdisciplinarno obravnavo ter dostop do sodobnih metod systemskega zdravljenja pri napredovali bolezni. Kljub napredku zdravljenja pa ostajata ključna ukrepa za obvladovanje bolezni zgodnje odkrivanje in preventiva,« je še izpostavila prof. dr. Janja Ocvirk.

## Zmanjševanje tveganja za razvoj kožnega melanoma

Z ustreznimi preventivnimi ukrepi lahko učinkovito zmanjšamo tveganje za razvoj kožnega melanoma, kar poudarja tudi Evropski kodeks proti raku. Ključni ukrepi so:

- ▶ izogibanje soncu, zlasti v času najmočnejšega UV-sevanja. Pomembno je, da se izogibamo nenadnim in intenzivnim izpostavitvam, ki pogosto vodijo do sončnih opeklin, saj te povečujejo tveganje za razvoj melanoma;
- ▶ dosledna zaščita kože, predvsem z oblačili, ki so namenjena UV-zaščiti ali gosto tkana, pokrivali s širokimi robovi in sončnimi očali. Na nezaščitene dele kože je treba nanesti zaščitna sredstva z visokim zaščitnim faktorjem (SPF 30 ali več) dovolj zgodaj in v zadostni količini,
- ▶ neuporaba solarijev.

Porjavlost kože ne predstavlja zdravja, temveč poškodbe kože zaradi UV-sevanja.

# 6,2 %

na leto se je v zadnjih desetih letih v Sloveniji povečala groba incidenčna stopnja kožnega melanoma.



**KOŽNI MELANOM JE EDEN NAJPOGOSTEJŠIH RAKOV.**



## NAJPOMEMBNEJŠI DEJAVNIK TVEGANJA ZA RAZVOJ KOŽNEGA MELANOMA OSTAJA PREKOMERNA IN PONAVLJAJOČA SE IZPOSTAVLJENOST SONCU OZIROMA ULTRAVIJOLIČNEMU (UV) SEVANJU.

Pomemben del obravnave je tudi spremljanje po zaključenem zdravljenju. Redni kontrolni pregledi, sprva pri onkologu in dermatologu, kasneje pa pri dermatologu, omogočajo zgodnje odkrivanje morebitnih ponovitev bolezni ali nastanka novih tumorjev.

### Podpora bolnikom

Življenje z melanomom bolnikom in njihovim svojcem prinaša številne izzive – od diagnoze do zdravljenja in spremljanja bolezni. Nacionalno društvo bolnikov z melanomom (NDMB) ima pomembno vlogo pri podpori bolnikom in njihovim svojcem ter pri ozaveščanju javnosti o pomenu preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni. Društvo bolnikom pomaga pri razumevanju bolezni, nudi psihosocialno podporo ter omogoča dostop do preverjenih informacij in izkušenj drugih bolnikov.

»Diagnoza melanoma pogosto predstavlja veliko osebno in psihološko stisko tako za bolnike kot njihove svojce. Sproža številna vprašanja in negotovosti, zato je pomembno, da imajo bolniki dostop in podporo skupnosti s podobno izkušnjo. V društvu si prizadevamo, da bolniki v procesu zdravljenja niso sami in da jim pomagamo razumeti njihovo bolezen, jih spodbujamo, da aktivno sodelujejo pri odločitvah glede zdravljenja in da živijo čim bolj kakovostno življenje,« je izpostavil mag. Janez Sirše iz Nacionalnega društva za bolnike z melanomom.

Onkološki inštitut Ljubljana in Nacionalno društvo bolnikov z melanomom poudarjata, da dosledna zaščita pred UV-sevanjem, izogibanje prekomerni izpostavljenosti soncu, dosledna zaščita kože in neuporaba solarijev pomembno prispevajo k zmanjševanju tveganja za nastanek kožnega melanoma. Zgodnje prepoznavanje sumljivih sprememb pa pomembno prispeva k zmanjševanju bremena kožnega melanoma, boljšim izidom zdravljenja in ohranjanju kakovostnega življenja.

## Kako prepoznati kožni melanom

Pri oceni sumljivih sprememb se uporabljajo kriteriji ABCDE za kožna znamenja:

- ▶ **asimetrija (Asymmetry):** os znamenja po dolžini in os po širini se razlikujeta,
- ▶ **robovi (Borders):** nepravilen rob, nazobčan, z izrastki,
- ▶ **barva (Colour):** spreminjanje barve ali prisotnost več barv,
- ▶ **premer (Diameter):** večji od 6 mm,
- ▶ **evolucija (Evolution):** spreminjanje in rast nad nivo kože ali v širino.

Ob sumljivih spremembah je ključen čimprejšnji pregled in posvet z zdravnikom.

### Spremembe na koži, ki zahtevajo pozornost

Pomemben del preventive je tudi redno opazovanje sprememb na koži, zlasti sprememb velikosti, oblike ali barve obstoječih znamenj ali pojav novih znamenj, ki izstopajo od ostalih.

Kožni melanom se najpogosteje pojavi na predhodno nespremenjeni koži in se kaže kot znamenje z nepravilnim robom, neenakomerno obarvanostjo in površino, lahko ga spremlja povrhnja poškodba ali razjeda.

### Pristopi k zdravljenju

»Zdravljenje kožnega melanoma je prilagojeno razširjenosti in značilnostim bolezni ter splošnemu zdravstvenemu stanju posameznika. Najpogosteje zdravljenje vključuje kirurško in sistemsko zdravljenje ter obsevanje. V sodobnem zdravljenju ima pomembno vlogo imunoterapija, ki krepi imunski odziv proti rakavim celicam, ter tarčno zdravljenje, ki deluje usmerjeno na specifične molekularne spremembe v tumorju. V določenih primerih se lahko uporabi tudi kemoterapija,« pojasnjuje doc. dr. Barbara Perić z Oddelka za kirurško onkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Pri izbiri najprimernejšega pristopa se upošteva predvsem debelina tumorja po Breslowu in stopnja razširjenosti bolezni.

# 92 %

je znašalo čisto petletno preživetje bolnikov s kožnim melanomom, ki so zboleli v obdobju 2019–2023.

# 814

oseb na leto je v povprečju v Sloveniji zbolelo za kožnim melanomom v obdobju 2020–2024.



Kombinacije vode in gladkih kopalniških površin predstavljajo nevarnost za zdrs ali padec – še posebej za starejše in gibalno ovirane osebe. Zato je v kopalnici nujna pametna izbira kopalniških elementov, ki povečujejo stopnjo varnosti in so prijazni za uporabo vsem. Geberit svetuje, kako z izbiro pravih kopalniških elementov poskrbeti za večjo varnost v kopalnici.

# Kopalniški elementi za varnejšo uporabo kopalnice

➔ Kopalnica mora biti predvsem dovolj velika, da se v njej lahko giblje oseba na invalidskem vozičku in da ima omogočen dostop do vseh sanitarnih elementov. Pri tem sta pomembna tudi razporeditev in višina teh elementov.

## Odpravite nepotrebne robove in raje izberite breznivojske pršne prostore

V zadnjem času kopalne kadi v kopalnicah pogosto zamenjujejo pršni prostori, ki so bolj praktični in tudi preprosti za čiščenje. Najnovejši trend pa predstavljajo breznivojski pršni prostori, ki nimajo robov ter tako omogočajo preprost in varen vstop v prho, tudi z invalidskim vozičkom.

**Geberitova talna pršna plošča CleanFloor** je izdelana iz kakovostnega mineralnega materiala, to kakovost pa občutimo že ob prvem stiku: površina preprečuje zdrs in s tem nudi večjo varnost. Je zelo odporna in higienska, saj je njeno čiščenje enostavno.

Če vam prostor dopušča, lahko pod prho namestite tudi običajni ali celo stenski preklopni stolček. S tem si boste prhanje močno olajšali. Da bi zagotovili večjo varnost v pršnem prostoru ali pa gibalno oviranim osebam olajšali presedanje na preklopni stolček, se lahko tudi tam namestijo ravna stenska držala ali pa takšna v obliki črke L.

## Straniščna školjka naj bo dovolj visoka

Straniščna školjka, ki je nameščena prenizko, starejšim osebam precej oteži sedanje nanjo in vstajanje z nje. Kot rešitev lahko uporabite ustrezen nastavek, s katerim povišate straniščno školjko ali pa ob njej namestite kakovostno držalo. Gibalno oviranim osebam, ki uporabljajo vozičke, je namenjena posebna straniščna školjka podaljšane dimenzije, ki olajša presedanje. Zaradi lažjega vzdrževanja higiene, naj bo školjka stenska in brez notranjega roba (npr. Geberit Rimfree®).

## Držalo ob straniščni školjki

Držala naj bodo nameščena ob straniščni školjki, njihova izbira in položaj pa sta odvisna od tega, kje v prostoru je nameščena školjka. V vsakem primeru naj bo na eni strani preklopno držalo, in če je školjka

ob steni, naj bo na drugi strani nameščeno stensko držalo. Če je školjka v sredini prostora, je smiselno preklopna držala namestiti na obe strani.

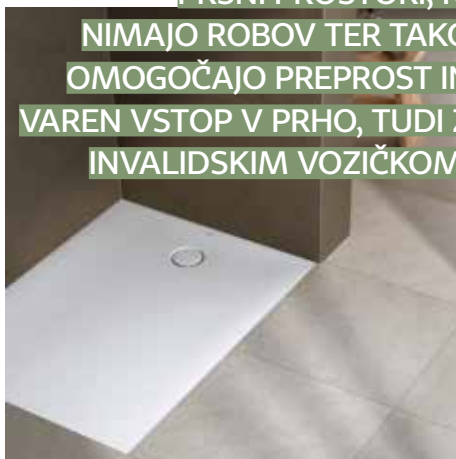
Da bi zagotovili večjo varnost v pršnem prostoru in predvsem invalidom olajšali presedanje na preklopni stolček, se lahko tudi tam namestijo ravna stenska držala ali pa taka v obliki črke L.

## Bodite pozorni tudi na višino in dostopnost kopalniških elementov

Kopalniški elementi morajo biti v kopalnici nameščeni na primernih višinah, ki od uporabnikov ne bodo zahtevale stegovanja in bodo omogočale enostavno dosegljivost pripomočkov. Priporočljivo je zagotoviti tudi dovolj odlagalnih površin. V toaletnih prostorih za gibalno ovirane osebe je treba uporabiti posebne namenske umivalnike s stenskimi sifoni, ki omogočajo, da se oseba, zaradi lažje uporabe, z vozičkom lahko pomakne pod umivalnik.

Priporočljivo je tudi nameščanje nagibnih ogledal nad umivalniki. Gibalno oviranim osebam lahko olajšamo tudi način proženja splakovanja straniščnih školjk. Za večje udobje se lahko uporabijo preklopna držala z že vgrajenimi ustreznimi gumbi in nosilci toaletnega papirja.

**NAJNOVEJŠI TREND  
PREDSTAVLJAJO BREZNIVOJSKI  
PRŠNI PROSTORI, KI  
NIMAJO ROBOV TER TAKO  
OMOGOČAJO PREPROST IN  
VAREN VSTOP V PRHO, TUDI Z  
INVALIDSKIM VOZIČKOM.**



GEBERIT AQUACLEAN ALBA

# NA DOTIK DO SVEŽINE



Tuš WC Geberit AquaClean Alba je idealen za tiste, ki do sedaj še niso imeli možnosti uporabe WC školjke s funkcijo bideja. Z osnovnimi funkcijami in elegantnim oblikovanjem, ki se popolnoma prilega vsaki kopalnici, je na voljo po ugodni ceni.



Vsakoletno ozaveščanje o higieni rok ima pomembno vlogo pri izboljševanju in osvojitvi najboljših praks preprečevanja in obvladovanja okužb ter preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni. Povzročitelji na kožo rok zaidejo ob stiku z različnimi predeli našega telesa in pri stiku z okuženimi osebami, predmeti ali površinami.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

# Higiena rok preprečuje prenos okužb

➔ Če smo se česa naučili v času epidemije covida-19, je to zavedanje o pomembnostih higijene rok. Ta je postala nepogrešljiv del našega vsakdana in dejanje, ki rešuje življenje. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) zato tudi letos na mednarodni dan higijene rok (5. maj) posebej pozivamo k skrbni in temeljiti higieni rok.

## Kako se prenašajo okužbe

Ko se z onesnaženimi rokami dotikamo svojega telesa, predvsem ust, nosu ali oči, povzročitelje bolezni vnesemo v telo. Tako se lahko okužimo, zato je pomembno, da se z neumitimi ali nerazkuženimi rokami ne dotikamo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči. Z onesnaženimi rokami lahko prenašamo povzročitelje bolezni tudi na druge osebe ter predmete in površine, ki se jih dotikamo. Ko se onesnaženega predmeta ali površine dotakne druga oseba, lahko pride do prenosa okužbe.

## Pomen higijene rok v vsakdanjem življenju

Higiena rok je eden izmed najbolj učinkovitih ukrepov, ki jih lahko izvajamo za preprečevanje prenosa okužb, zmanjšanje širjenja nalezljivih bolezni in obvladovanje okužb v boju z odpornostjo bakterij proti antibiotikom. Pri tem želimo izpostaviti, da higiena rok ne predstavlja samo umivanja

ali razkuževanja rok, ampak pod pojmom higiena rok razumemo tudi uporabo ustreznih rokavic, izvajanje tehnike nedotikanja in vzdrževanje zdrave kože rok.

## Postopek pravilnega umivanja rok

Umivanje rok je najpomembnejši higienski ukrep, ki ga ne smemo nadomeščati samo z razkuževanjem. Prav tako razkuževanje rok ne sme postati navada namesto umivanja rok. Razkuževanje rok je zlasti učinkovito pri uničevanju nesporogenih bakterijskih vrst, umivanje pa fizično odstrani tudi viruse in spore bakterij, ki so na razkužila lahko odporni. Z umivanjem rok z vodo in milom na relativno enostaven način fizično odstranimo nečistoče in mikroorganizme z naših rok. Še posebej pomembno je dosledno in temeljito umivanje rok ob pojavu različnih obolenj in epidemij. Pri umivanju rok si pod tekočo vodo roke najprej zmočimo in šele nato namilimo. S površine rok tako odplaknemo precejšnje število mikroorganizmov in miljenje, ki sledi, je bolj učinkovito. Pomembno je, da so umiti vsi predeli rok (dlani, prsti, prostori med prsti, hrbtišče rok, konice prstov, palca, pod nohti, zapestja). Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo in ne z golo umito roko, še posebej če nismo doma. Če roke niso vidno umazane ali pa nimamo možnosti za umivanje

rok pod tekočo vodo z milom, lahko umivanje rok nadomestimo tudi z razkuževanjem.

## Razkuževanje rok

Razkuževanje rok v našem vsakdanjem življenju ni potrebno in ga izvajamo le, kadar umivanje rok ni mogoče. Le v posebnih primerih in po navodilih zdravstvenih delavcev se tudi v domačem okolju lahko uporablja razkuževanje rok. Razkuževanje z rok ne odstranjuje umazanije, zato razkužujemo roke takrat, ko niso vidno onesnažene. Razkužila nikoli ne nanašamo na vlažne roke, saj se s tem zniža koncentracija razkužila, prav tako se roke bolj izsušijo. Tudi pri razkuževanju rok je pomembno, da so razkuženi vsi predeli rok. Po nanosu razkužila na celoten predel obeh rok počakamo, da se roke osušijo, saj so šele takrat tudi razkužene. Za razkuževanje uporabljamo namensko razkužilo za roke na osnovi 60- do 80-odstotnega alkohola. Pri tem je izjemno pomembno poudariti, da sredstva za čiščenje in razkuževanje površin niso namenjena čiščenju in razkuževanju kože. Tudi otroci se s posnemanjem vzorcev odraslih veliko naučijo, saj so za vse novosti zelo motivirani in učljivi. Prav zato je zelo pomembno, da jim s svojim ravnanjem predstavljamo vzor, jih postopoma navajamo na higienske navade, jim pri tem pomagamo in jih usmerjamo.



Ob mednarodnem dnevu babic, ki ga obeležujemo 5. maja, babice po vsem svetu opozarjajo na nujnost zagotavljanja pogojev za dostopno, varno, kakovostno in spoštljivo zdravstveno obravnavo žensk. Letošnje geslo mednarodnega dne babic »Milijon babic več!« opozarja na globalno pomanjkanje babic ter potrebo po zagotavljanju zadostnega števila teh ključnih zdravstvenih strokovnjakov. Le tako bo mogoče ohraniti in nadgrajevati varno ter kakovostno obravnavo porodov.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana

# Mednarodni dan babic:

## Porodnišnica Ljubljana odprla svoja vrata

# 5.019

otrok se je lani rodilo v Porodnišnici Ljubljana.



Babice imajo izjemno pomembno vlogo pri celostni skrbi za ženske – od načrtovanja in spremljanja nosečnosti, vodenja poroda do poporodnega obdobja. Njihovo delo vključuje tudi skrb za novorojenčke, podporo družinam ter pomembno vlogo na področju ginekološkega zdravlja.

katerih so obiskovalci lahko izvedeli več o porodu in poporodnem obdobju. Ob dnevu, posvečenem babicam, so tako obeležili dragocene trenutke, ko na svet prihajajo nova življenja. To so trenutki, ki zaznamujejo začetek novih poti, družin in prihodnosti.

# 44

babic, ki delujejo v 10 porodnih sobah, bodočim mamam pomaga pri porodu v Porodnišnici Ljubljana.

### Dan odprtih vrat v ljubljanski porodnišnici

Ob mednarodnem dnevu babic so v največji slovenski porodnišnici odprli vrata Porodnišnice Ljubljana in širši javnosti omogočili vpogled v njihovo delo ter prostore, kjer vsak dan nastajajo nove življenjske zgodbe. Dogodek je bil namenjen nosečnicam, bodočim staršem in vsem, ki jih zanima delo babic. Babice so za obiskovalce pripravile tudi kratek program predavanj, na

### Rojstva v številkah

V Porodnišnici Ljubljana se je v preteklem letu pri 4.910 porodih rodilo 5.019 otrok, med njimi 109 parov dvojčkov. Dečkov je bilo 52, 86 %.

S carskim rezom je rodilo 1.066 mater. Po rojstvu je 528 novorojenčkov potrebovalo intenzivno nego. Med njimi je bilo kar 123 otrok z porodno težo pod 1.500 gramov, od teh pa 63 takšnih, ki so tehtali manj kot 1.000 gramov.

Letos smo zabeležili že 1.581 porodov, rodilo se je 1.619 otrok, 820 dečkov, 799 deklic. Razveselili smo se 34 parov dvojčkov in tudi dveh trojčkov.

V porodnem bloku bodočim mamam pri porodu pomaga 44 predanih babic, ki delujejo v 10 porodnih sobah. Skupno v porodnišnici deluje 110 babic, od tega so trije babičarji, ki s svojim znanjem, strokovnostjo in toplino pomembno prispevajo k varni in kakovostni obravnavi porodnic.



**LETOŠNJE GESLO MEDNARODNEGA DNE BABIC »MILIJON BABIC VEČ!« OPOZARJA NA GLOBALNO POMANJKANJE BABIC.**



Zanesljive informacije za starše in strokovnjake

# Nova spletna stran: enotna priporočila pediatrične stroke

Od danes naprej so strokovne, preverjene in jasno razumljive informacije o možnem postopanju ob bolezenskih znakih otrok in mladostnikov brezplačno dostopne na spletni strani Zdrženja za pediatrijo: [www.zzp.si](http://www.zzp.si) (primarni-pediatri-pediaticna-priporocila/). Platforma je nastala s povezovanjem vseh treh ravni pediatrične dejavnosti in vseh ključnih strokovnih institucij za pediatrijo ter predstavlja enoten, zaupanja vreden vir informacij. Namenjena je staršem, zdravstvenim in strokovnim delavcem ter tudi izobraževalnim ustanovam, ob tem pa pomembno prispeva k preusmerjanju stran od nepreverjenih virov in nepotrebnih, tudi plačljivih storitev.

Besedilo: Slovensko zdravniško društvo



S 5. majem je zaživila spletna stran pediatričnih priporočil, ki omogoča enostaven dostop do strokovno utemeljenih vsebin o ukrepanju ob najpogostejših zdravstvenih težavah otrok in mladostnikov. Spletna stran predstavlja odgovor stroke na potrebe staršev in vseh, ki skrbijo za otroke in mladostnike. Preusmerja jih stran od nepreverjenih virov informacij in jim ponuja jasne, strokovno utemeljene in prosto dostopne informacije, ki pomagajo pri razumevanju bolezenskih znakov in ustreznem ukrepanju.

## Sodelovanje strokovnjakov

Spletna stran je nastala v sodelovanju strokovnjakov s primarne, sekundarne in terciarne ravni ter ob vključitvi ključnih strokovnih institucij: Sekcije za primarno pediatrijo, Zdrženja za pediatrijo, Pediatrične klinike UKC Ljubljana in Klinike za pediatrijo UKC Maribor. Spletno stran so predstavili Denis Baš, dr. med., predsednik Sekcije za primarno pediatrijo ZPP, doc. dr. Marko Pokorn, dr. med., strokovni direktor Pediatrične klinike UKC Ljubljana, Vanja Kogoj Jug, dr. med., podpredsednica Sekcije za primarno

pediatrijo ZPP, Peter Najdenov, dr. med., predsednik Zdrženja za pediatrijo SZD, ter izr. prof. dr. Jernej Dolinšek, dr. med., predstojnik Klinike za pediatrijo UKC Maribor.

## Preverjene informacije za pravilno ukrepanje

»Ob svojem delu v pediatrični ambulanti se dnevno srečujem s številnimi vprašanji, ki jih prinaša skrb za dobrobit otroka in mladostnika. Jasne in zanesljive informacije pomirjajo strahove, opolnomočajo starše ter otroke in mladostnike o možnem postopanju ob bolezenskih znakih ter krepijo zaupanje med nami. Obenem lahko starše preusmerjajo stran od nepreverjenih virov informacij, pa tudi nepotrebnih, celo plačljivih storitev. Želja o skupni spletni strani, kjer bi bile informacije zbrane na tak način, je med pediatri že dolgo prisotna, 5. maja 2026 pa bo končno zaživila. Verjamem, da

**JASNE IN ZANESLJIVE INFORMACIJE  
POMIRJAJO STRAHOVE,  
OPOLNOMOČAJO STARŠE TER  
OTROKE IN MLADOSTNIKE O  
MOŽNEM POSTOPANJU OB  
BOLEZENSKIH ZNAKIH TER KREPIJO  
ZAU PANJE V STROKO.**



bo dobro služila svojemu namenu,« je poudaril Denis Baš, dr. med., predsednik Sekcije za primarno pediatrijo ZZP.

### Razumljiva, jasna komunikacija

Pri izdelavi priporočil, ki se nahajajo na spletni strani, je bila poleg strokovnosti velika pozornost namenjena tudi jeziku, ki je preprost, razumljiv in blizu uporabnikom, istočasno pa ohranja strokovno natančnost ter prispeva k boljši zdravstveni in jezikovni pismenosti. »Zelo pomembna sestavina našega dela je komunikacija z bolniki in njihovimi starši. Ta mora biti strokovna in verodostojna, obenem pa razumljiva in jasna. Zato smo pri pisanju in urejanju pediatričnih priporočil poleg strokovnosti dali poseben poudarek tudi jeziku. Želeli smo, da je jezik priporočil preprost, razumljiv in uporaben, hkrati pa ohranja tako strokovno natančnost kot izviren slovenski besedni zaklad. Pediatrična priporočila tako poleg opore staršem prispevajo tudi k višji ravni jezikovne in zdravstvene pismenosti v Sloveniji,« izpostavlja doc. dr. Marko Pokorn, dr. med., strokovni direktor Pediatrične klinike UKC Ljubljana.

### Uporaben vsakodnevni pripomoček

Proces nastajanja in pomen sodelovanja je izpostavila tudi Vanja Kogoj Jug, dr. med., podpredsednica Sekcije za primarno pediatrijo ZZP: »V času nastajanja priporočil sem kot pediatrinja, ki je usklajevala skupino, lahko od blizu izkušala, koliko znanja, kreativnosti, predvsem pa izredne predanosti je v naši stroki – tako pediatrov kot strokovnjakov, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Izziv je predstavljalo predvsem usklajevanje časa vseh sodelujočih, da smo nato morda raznolike klinične prakse skupaj poenotili in dopolnili ter preoblikovali v jasna, uporabna priporočila. Zato so Pediatrična

# 100

strokovnih priporočil, približno, je vključenih na novi spletni strani, avtorji pa jo bodo v prihodnje redno nadgrajevali in dopolnjevali z novimi vsebinami glede na potrebe.

priporočila v končni obliki ne le strokovni rezultat, temveč tudi dokaz, da z medsebojnim sodelovanjem primarnega, sekundarnega in terciarnega nivoja lahko ustvarimo v vsakodnevnem življenju uporaben pripomoček.«

Sodelovanje je izpostavil tudi izr. prof. dr. Jernej Dolinšek, dr. med., predstojnik Klinike za pediatrijo UKC Maribor: »V tem projektu vidim predvsem moč sodelovanja. Uspelo nam je povezati kolege iz obeh univerzitetnih kliničnih centrov ter različne stroke v skupnem cilju – boljši oskrbi otrok. Takšno povezovanje ne bogati le stroke, ampak pomeni tudi bolj enotno in kakovostno obravnavo ter trdno osnovo za prihodnje skupne korake.«

### Most med zdravniki in starši

»Strokovna združenja v Evropi pogosto poudarjajo, kako pomembni so kakovostni, strokovno preverjeni in hkrati razumljivi viri za starše. V številnih evropskih državah – na primer v zdravstveni službi National Health Service v Združenem kraljestvu ali pri nizozemskem portalu Dutch College of General Practitioners s platformo Thuisarts – so takšne vsebine že sestavni del sodobne pediatrične oskrbe. Ne nadomeščajo zdravnika, temveč dopolnjujejo njegovo delo, saj staršem omogočajo boljše razumevanje bolezni, poteka zdravljenja in predvsem prepoznavanje situacij, ko je potreben pregled. Tudi pri nas želimo slediti tem dobrim praksam. Platforma,

ki jo predstavljamo, je zasnovana kot zanesljiva strokovna podpora – dostopna v trenutkih, ko se pri starših pojavijo vprašanja ali negotovost. Poseben poudarek namenja jasnemu in pravilnemu slovenskemu jeziku ter vsebinam, ki temeljijo na sodobnih strokovnih smernicah. Ob tem želim jasno poudariti: takšne informacije ne morejo in ne smejo nadomestiti pregleda pri zdravniku ali posveta z njim. So pa pomemben most med strokovnim znanjem in vsakodnevnimi odločitvami staršev,« je poudaril Peter Najdenov, dr. med., predsednik Združenja za pediatrijo SZD.

### Podpora staršem, učiteljem, vzgojiteljem in zdravstvenim delavcem

Stran je zasnovana kot podpora, na katero se lahko starši, učitelji, vzgojitelji in tudi zdravstveni delavci obrnejo ob vprašanih ali negotovostih, hkrati pa dopolnjuje delo zdravnika in prispeva k večji varnosti pri odločanju. Trenutno vključuje skoraj 100 priporočil, avtorji pa jo bodo v prihodnje redno nadgrajevali in dopolnjevali z novimi vsebinami glede na potrebe otrok, staršev in stroke.



**OBJAVLJENE INFORMACIJE NE NADOMEŠČAJO ZDRAVNIKA, TEMVEČ DOPOLNJUJEJO NJEGOVO DELO, SAJ STARŠEM OMOGOČAJO BOLJŠE RAZUMEVANJE BOLEZNI, POTEKA ZDRAVLJENJA IN PREDVSEM PREPOZNAVANJE SITUACIJ, KO JE POTREBEN PREGLED.**

# Paradižnik – rdeče zlato na naših krožnikih



Maj je čas, ko narava oživi, dnevi postanejo toplejši, na naših vrtovih in tržnicah pa se začne pojavljati vedno več sveže, lokalne zelenjave. Med prvimi zvezdami sezone je paradižnik – sočen, aromatičen in vsestransko uporaben. Simbolizira začetek lahkotnejše, sveže prehrane in nas spodbuja k bolj zdravim prehranskim izbaram.

Besedilo: Simona Janček

➔ Paradižnik (lat. *Solanum lycopersicum*) je rastlina iz družine razhudnikovk (*Solanaceae*), kamor spadajo tudi krompir, paprika in jajčevac. V botaniki je uvrščen med sadeže – spada med plodove, saj nastane iz oplojenega cveta rastline in vsebuje semena. V vsakdanji rabi in v kuhinji pa ga pogosto obravnavamo kot zelenjavo, ker ni sladek in ga uporabljamo predvsem v slanih jedeh (solate, omake, juhe).

Paradižnik izvira iz Južne Amerike, v Evropo pa je prišel v 16. stoletju po odkritju Amerike, kjer so ga sprva gojili kot okrasno rastlino, šele kasneje je postal pomemben del prehrane, zlasti v južni Evropi. Danes je nepogrešljiv v »mediteranski prehrani«, ki temelji na obilici zelenjave, sadja, olivnega olja, rib in polnovrednih živil. Ta način prehranjevanja je povezan z boljšim zdravjem srca, manjšim tveganjem za kronične bolezni ter daljšo življenjsko dobo.

## Zakladnica hranil

Paradižnik ni le okusen dodatek k jedem, temveč prava zakladnica hranil. Vsebuje veliko vitamina C, ki podpira imunski sistem, ter vitamin A, ki je pomemben za zdravje kože in vida. Poleg tega je bogat z vitaminom K, ki sodeluje pri strjevanju krvi, ter s kalijem, ki pomaga uravnati krvni tlak.

## Likopen – močan antioksidant

Posebno mesto v paradižniku ima likopen – močan antioksidant, ki daje paradižniku značilno rdečo barvo in je ena najbolj raziskanih snovi v tem sadežu, saj naj bi pomagal zmanjševati tveganje za bolezni srca in ožilja ter nekatere vrste raka. Zanimivo je, da se njegova dostopnost v telesu poveča ob toplotni obdelavi, zato so tudi kuhani paradižniki, omake ali juhe odlična izbira. Paradižnik vsebuje še vlaknine, ki podpirajo prebavo, in veliko vode, kar prispeva k hidraciji telesa.

Redno uživanje paradižnika lahko pozitivno vpliva na zdravje srca, saj pomaga zniževati raven slabega holesterola. Zaradi nizke energijske vrednosti je primeren tudi za vse, ki želijo ohranjati ali znižati telesno težo. Antioksidanti v njem lahko prispevajo k zaščiti celic pred oksidativnim stresom, kar se kaže tudi v bolj zdravem videzu kože.

## Kako ga vključiti v vsakdanjo prehrano?

Najbolj preprosto – svežega v solatah, kot dodatek sendvičem ali kot samostojen prigrizek. Odličen je v toplih jedeh, kot so omake za testenine, enolončnice ali pečene zelenjavne jedi. Priporočljivo je, da ga kombiniramo z zdravimi maščobami, na primer z olivnim oljem, saj se tako bolje absorbirajo njegovi koristni antioksidanti.

Paradižnik nas s svojo barvo, okusom in hranilno vrednostjo vabi, da ga čim pogosteje vključimo na krožnik. Naj bo maj mesec, ko ga ponovno odkrijemo v vsej njegovi preprostosti in bogastvu.

## Pečeni paradižniki s sirom in zelišči

Preprosta jed, ki je primerna tudi za dni, ko nimate veliko časa za pripravo obroka, a si želite nekaj toplega in okusnega.

### ČAS PRIPRAVE:

🕒 približno 25–30 minut

• zreli paradižniki, • malo olivnega olja, • ščepec soli in popra, • sveža zelišča (npr. bazilika ali timijan) • sir po izbiri

1 Paradižnike prerežite na polovice, jih položite v pekač, pokapajte z oljem, začinite in posujte s sirom.

2 Pecite približno 20 minut pri 180 °C, dokler se sir lepo ne stopi in rahlo zapeče. Postrezite kot prilogo ali lahkotno samostojno jed.





**FORD KUGA<sup>®</sup>**

# REZERVIRAJTE TESTNO VOŽNJO

**Že za 26.990 €  
s Ford Bon financiranjem**

**READY SET** *Ford*<sup>™</sup>

Oglaševana cena velja ob nakupu vozila s Ford bon financiranjem. Reprezentativni primer izračuna za Ford KUGA: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 26.990 • lastna udeležba (polog): € 10.796 • znesek financiranja: € 16.599 • število obrokov: 96 - mesečno plačevanje: € 195,76, ter zadnji (97-i) obrok: € 4048,50 • stroški odobritve: € 404,85 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 23.246,68 • letna obrestna mera: 7,108%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • če je Euribor manjši od 0, se šteje, da je 0 • efektivna obrestna mera: 7,93% na dan 23.03.2026.

Uradna poraba goriva: 0,8 l-7,8 l/100 km. Uradne emisije CO<sub>2</sub>: 20-177 g/km. Emisijska stopnja Euro 6e-bis. Uradne emisije NO<sub>x</sub>: 0,0027-0,0072 g/km. Specifične emisije trdih delcev: 0- 0,00018 g/km. Število delcev: 0-1,41 x 1011. Oglikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slika je simbolna. Vozila lahko vsebujejo opremo za doplačilo. Za napake v tisku ne odgovarjamo. Več informacij je dostopnih na [www.ford.si](http://www.ford.si). Summit motors, Flajšmanova 3, Ljubljana.

# Naj vam mehur ne kroji vašega življenja!



Težave z uriniranjem lahko prizadenejo vsakega šestega Slovenca, starejšega od 40 let. <sup>1,2</sup>

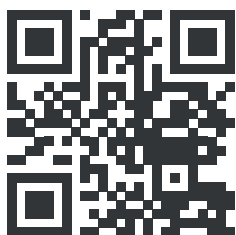


Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?



Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?

Naj Vam mehur ne kroji vašega življenja!  
Pogovorite se z zdravnikom! Obstaja rešitev!



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

[www.mojmehur.si](http://www.mojmehur.si)