

zdravenovice

Pustite bolečine
v nogah za seboj!

Ali poznate rešitev za vaše:

- Utrujene, težke noge
- Nočne krče v mečih
- Bolečine v nogah
- Otečene gležnje
- Krčne žile



detralex®
mikronizirana prečiščena flavonoidna frakcija
(diosmin/flavonoidi, izraženi kot hesperidin)

Postanite neustavljivi

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

SERVIER
moved by you

VROČE POLETJE, SONCE, MORJE IN SPROŠČENE POČITNICE

Zdravljenje prirojenih srčnih napak ▶ Potovanje z dojenčkom ▶ Potovalna lekarna ▶ Naturopatska torbica za dopust ▶ Varno kopanje ▶ Voda v sluhovodu
Učinki morske vode ▶ Virusni konjunktivitis ▶ Mohsova mikrokirurgija
Zaščita in nega kože poleti ▶ Vnetje mehurja, vaginalne okužbe in intimna nega ▶ Spolno prenesene okužbe ▶ Breskve – sladki zaklad poletja in zdravja

Lehavita
DOBRODEJNA KREMA
LAHKONOG



DIVJI KOSTANJ, ARNIKA, MENTOL, KAFRA, OGNJIČ

PRODAJNA MESTA:
TOSAMA Bele štacunce,
TUŠ drogerije, lekarne,
specializirane trgovine
in spletna prodaja

LEKOS d.o.o. Sevnica
Drožanjska cesta 68
8290 Sevnica, SI
07 81 63 180
info@lekos.si

MODROST
NARAVE
WISDOM
OF NATURE

NAREJENO
V SLOVENIJI
MADE IN
SLOVENIA

Lehavita www.lekovita.si

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

Sedež uredništva:

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

MEDIA ELEMENT

Uredništvo revije: Janja Simonič,
urednistvo@zdravenovice.eu

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

Lektoriranje: Tjaša Mislej

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

Fotografije: Shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

HISAIDEJ

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

Direktorica:

Andreja Iljaš, andreja@hisa-idej.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovni znak. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:

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

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroske lekarne), manjše zasebne lekarne 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 Cerkno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina za zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaska Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Generali, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzemajna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babič, Dentalni center Ustna medicina, Centri No+wello (3), Vida Studio – diagnostični studio LJ, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigradski dvor, Bodifit centri (7) itd.

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

Malčki in otroci

- 8** Zdravljenje prirojenih srčnih napak z minimalno invazivnim kirurškim posegom
- 10** Potovanje z dojenčkom ali malčkom

Zdravi poleti

- 14** Kaj vse mora vsebovati potovalna lekarna?
- 18** Naturopatska torbica za dopust

Gibanje

- 24** Varno kopanje v površinskih vodah in na bazenih

Tema meseca

- 27** Voda v sluhovodu: od neprijetnega občutka do bolečega vnetja ušes
- 30** Morska voda kot naravna podpora telesu, koži in dihalom
- 36** Virusni konjunktivitis – pogost vsiljivec v poletnih dneh

Aktualno

- 38** Mohsova mikrokirurgija – nova metoda zdravljenja kožnih rakov

Nega

- 40** Zaščita in nega kože poleti

Intimno

- 44** Vloga intimne nege pri preprečevanju okužb
- 46** Spolno prenesene okužbe naraščajo, uporaba kondoma je ključna za varno spolnost

Živilo meseca

- 50** Breskve – sladki zaklad poletja in zdravja



Poleti je OXILVER® Nail nepogrešljiv del nege nohtov

V toplih mesecih pogosteje nosimo odprte čevlje, naši nohti so bolj izpostavljeni vlagi, vročini, pesku, klorirani vodi in tesni obutvi, kar lahko poveča tveganje za izsušenost, lomljenje, poškodbe in celo razvoj glivic na nohtih.

OXILVER® Nail z aktivnim kisikom pomaga zaščititi in negovati nohte, deluje blago antiseptično ter zavira rast mikrobov in glivic. Obogaten s pantenolom vlaži, spodbuja obnovo nohtne plošče in obnohtne kože ter pomaga ohranjati nohte močne, gladke in sijoče – tudi v poletnih dneh. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju, specializiranih prodajalnah in na **enikam.si**.



Mleko za sončenje - novo iz lekarne ljubljana



V kozmetično linijo Lekarna Ljubljana smo dodali nov izdelek, s katerim boste svojo kožo lahko zaščitili tudi poleti. Prijetno dišeče **mleko za sončenje z zaščitnim faktorjem SPF 30 (UVA in UVB)** je

izdelano v galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. Izdelek z visoko zaščito je namenjen negi kože pri izpostavljanju soncu in je primeren za vse tipe kože.

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

Ali lahko hrana pomaga pri hidraciji kužka?

Poleti za dobro počutje kužka ni pomembna le sveža voda, ampak tudi hrana. Sveže kuhana hrana vsebuje naravno prisotno vlago, zato kuža z vsakim obrokom zaužije tudi tekočino. Obroki **Juja Holistic Dog** so pripravljeni iz sestavin enakih kakovosti kot za prehrano ljudi, brez umetnih arom, konzervansov in kostne moke. Ker si tudi psi zaslužijo pravo hrano. Več na **www.juja.si**.



Seagreens: najboljša solata ne raste na kopnem, temveč v morju!

Ste vedeli, da eno najbolj hranljivih živil uspeva prav v morskem okolju? Morske alge so izjemno hranljivo živilo, ki iz morja vsrkava dragocena hranila. So naraven vir joda ter širokega spektra elementov v sledovih. Telo hranila iz morskih alg zlahka prepozna in jih učinkovito absorbira. Naravno prisoten jod prispeva k normalnemu nastajanju ščitničnih hormonov, normalnemu delovanju ščitnice ter k sproščanju energije pri presnovi. V svoj vsakdanji jedilnik vključite ščepec morskih alg – vaše telo vam bo hvaležno. Več informacij: **www.bio24.si** ali na telefonu **051 876 000**.



Kako potovanje doživeti bolj zavestno?

Knjiga *Prebujeni skozi potovanje* Dušana Waldhütterja, ki je izšla pri založbi Chiara, vam bo razkrila, zakaj na nekatera potovanja kmalu pozabimo, druga pa nas spremenijo za vedno. Skozi navdihujoče zgodbe, osebne uvide in praktične vaje nam avtor pokaže, kako lahko potovanje postane pot osebne rasti, večje prisotnosti in globljega stika s samim seboj. Prinesite s potovanja dragocene življenjske premike, ne le spomine!



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

Ribja mast Lekovita

Negovalo mazilo Ribja mast Lekovita vsebuje z vitaminoma A in D bogato ribje olje ter čebelji vosek, ki skupaj z dodanim deksantenolom spodbujata obnavljanje kože. Tradicionalno mazilo brez dodanih dišav pomirja kožo, izpostavljeno soncu ali vročim snovem, jo mehča in varuje pred izsušitvijo. Dobrodošla nega kože obraza in telesa ob opeklinah, odgninah, za nego suhih predelov kože in brazgotin. Za vse generacije!

Prodajna mesta: Tuš drogerije, Tosama Bele štacunce, lekarne, specializirane trgovine in spletna prodaja www.lekos.si, www.tosama.si, www.tudrogerija.si, www.lekarnar.com in drugi.



BetterYou Magnezij Max

Tri učinkovite oblike magnezija za MAXimalen učinek: magnezijev citrat, bisglicinat in malat. Dnevni odmerek vsebuje 375 mg magnezija (100 % PDV).

BetterYou Magnezij Max Original:

Namenjen vsem, ki iščejo magnezij v obliki prahu, brez dodanih sladil in arom, za dodajanje v sok, proteinski napitek ali smuti.

BetterYou Magnezij Max Limona & limeta:

Magnezij v obliki prahu z osvežujočim okusom limone in limete ter slajen s stevijo.

Več informacij in možnost naročila na www.sitis.si.



Poletje je tu. Poskrbite za zaščito cele družine.

Sonce pozitivno vpliva na naše počutje in zdravje, pretirana izpostavljenost sončnim žarkom brez ustrezne zaščite pa lahko povzroči opekline in tudi resnejša obolenja, kot je kožni rak. Za varnost na soncu, predvsem nežne otroške kože, poskrbite z izogibanjem soncu, ko je najmočnejše, zaščito z oblačili, pokrivali in sončnimi očali. Izpostavljeno kožo zaščitite tudi z zaščitno kremo. Pri Bambo Nature imajo kremo z zaščitnim faktorjem 30 in 50, ki ščiti pred UVA- in UVB-žarki, je vodoodporna ter brez parfumov in barvil. Primerna je tudi za najobčutljivejšo kožo. Poiščite jo na www.bambonature.si.

microlife®

A partner for people. For life.

BP_{B3} 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, Jaksičeva ulica 2, 1000 Ljubljana
www.microlife.si | info@salvusmed@salvushealth.com



40 YEARS
Since 1981



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



5 let
garancije



»Že dve leti si prizadevava za otroka ...« To je stavek, ki ga naši strokovnjaki za reproduktivno medicino slišijo skoraj vsak dan. Na začetku je vedno prisotno upanje. Nato pride prvo razočaranje. Po nekaj mesecih pa se pogosto pojavijo vprašanja, ki si jih noben par ne želi zastaviti: »Ali delava kaj narobe? Ali naj še počakava? Ali pa je napočil čas, da poiščeva strokovno pomoč?«

PRONATAL: Trideset let izkušenj na poti do starševstva – kdaj poiskati pomoč?

➔ Prav s takšnimi občutki v naše ambulante prihaja veliko parov. Pri izbiri klinike parom veliko pomeni, da se lahko zanesejo na izkušeno ekipo in da jezik ne predstavlja ovire. Naše koordinatorke vas bodo vodile skozi celoten proces zdravljenja ter vam pomagale pri organizaciji in komunikaciji. Zaradi hitre dostopnosti zdravljenja in minimalnih čakalnih dob – tudi pri programih z darovanimi jajčnimi celicami – vam ni treba več mesecev čakati na začetek postopka.

Vsaka zgodba je drugačna, vsem pa je skupna ena želja – ustvariti družino. Prav o tem govori tudi zgodba klinike PRONATAL, ki letos praznuje 30 let delovanja.

Trideset let napredka, na tisoče zgodb

Leta 1996 je bil v Pragi pod vodstvom doc. dr. Tonka Mardešića, CSc., odprt eden prvih centrov za asistirano reprodukcijo na Češkem. To je sovpadalo z izjemno hitrim razvojem reproduktivne medicine, ki je v 80. in 90. letih prejšnjega stoletja zaznamoval številne evropske države.

Danes PRONATAL sestavlja mreža enajstih centrov – sedem na Češkem in štirje v tujini. Del skupine je tudi lasten genetski laboratorij,

ki omogoča izvajanje specializiranih genetskih preiskav neposredno na kliniki. To zagotavlja učinkovitejšo diagnostiko, hitreje rezultate in celovito obravnavo parov. V tridesetih letih delovanja je PRONATAL pomagal na svet več kot 50.000 otrokom in postal del življenjske zgodbe tisočih družin. Čeprav so se tehnologija, diagnostične metode in načini zdravljenja v tem času korenito spremenili, ostaja naše poslanstvo že tri desetletja enako – pomagati parom na poti do starševstva in srečnega začetka novega življenjskega poglavja.

Kako se je razvila reproduktivna medicina?

Pred tridesetimi leti je bila reproduktivna medicina tam,



ZUNAJTELESNA OPLODITEV JE LE ENA IZMED MOŽNOSTI, KATERI PRISTOPIMO TAKRAT, KO JE TO ZARES POTREBNO.

kjer so bili takratni računalniki – delovala je, vendar z neprimerno manj možnostmi kot danes. Zaradi sodobnih tehnologij, bogatih izkušenj embriologov in zdravnikov ter vse natančnejše diagnostike je v zadnjih desetletjih izjemno napredovala. Eden največjih dosežkov zadnjih tridesetih let je sposobnost odkrivanja vzrokov neplodnosti, ki so bili nekoč skoraj nevidni. V preteklosti je bila pozornost usmerjena predvsem v anatomske težave, kot je neprehodnost jajcevodov. Danes pa zdravniki rutinsko uporabljajo genetske analize, podrobno ocenjujejo kakovost zarodkov ter izvajajo specializirane



DEL SKUPINE JE TUDI LASTEN GENETSKI LABORATORIJ, KI OMOGOČA IZVAJANJE SPECIALIZIRANIH GENETSKIH PREISKAV NEPOSREDNO NA KLINIKI.



NAŠE KOORDINATORKE VAS BODO VODILE SKOZI CELOTEN PROCES ZDRAVLJENJA TER VAM POMAGALE PRI ORGANIZACIJI IN KOMUNIKACIJI.

preiskave dejavnikov, ki lahko vplivajo na uspešno ugnezditev zarodka. Reprodukтивna medicina se je tako razvila od odpravljanja očitnih fizičnih ovir do visoko individualizirane obravnave, ki temelji na natančni diagnostiki, sodobni genetiki in embriologiji.

V PRONATALU združujemo izkušeno ekipo zdravnikov in embriologov, sodobno laboratorijsko opremo ter osebni pristop do vsakega para. Zaradi dolgoletnih izkušenj in vrhunske zdravstvene oskrbe k nam prihajajo pacienti ne le iz Češke, temveč z vsega sveta. Čeprav sodobna medicina danes ponuja več možnosti kot kadarkoli prej, ostaja en dejavnik nespremenjen – biološka ura žal ne miruje. Če imate pomisleke ali vam kljub prizadevanjem ne uspe zanositi, vam lahko pravočasni posvet s strokovnjakom pomaga bolje razumeti vašo situacijo in poiskati rešitev, ki bo za vas najprimernejša.

Kdaj je čas za obisk in kaj vas čaka?

Številni pari z obiskom centra za reprodukтивno medicino odlašajo zaradi strahu pred tem, kar jih čaka, ali zaradi bojazni, da bodo slišali le eno rešitev – zunajtelesno oploditev (IVF). Resničnost pa je precej drugačna.

Prvi obisk je predvsem namenjen iskanju odgovorov. Njegov cilj je ugotoviti, zakaj do zanositve

ne pride, in predlagati nadaljnje korake. Če kljub rednim spolnim odnosom ne zanosite v enem letu, je priporočljivo poiskati strokovno pomoč. Pri ženskah, starejših od 35 let, je priporočljiv obisk že po šestih mesecih neuspešnih poskusov. Zgodnejši posvet je smiseln tudi pri nerednih menstrualnih ciklih, endometriozi, ponavljajočih se spontanih splavih, po ginekoloških operacijah ali kadar se v družini enega od partnerjev pojavljajo resne dedne bolezni oziroma znane genetske obremenitve.

Obisk centra za reprodukтивno medicino še ne pomeni, da boste samodejno vključeni v postopek zunajtelesne oploditve. Včasih zadostuje že manjša sprememba – zdravljenje za spodbujanje ovulacije, boljši časovni načrt spolnih odnosov ali odprava konkretne zdravstvene težave, ki preprečuje zanositev. V drugih primerih lahko pomembno vlogo odigra sprememba življenjskega sloga. Zunajtelesna oploditev je le ena izmed možnosti, h kateri pristopimo takrat, ko je to zares potrebno.

Kako poteka prvi obisk?

Prvi posvet je namenjen predvsem pogovoru. Zdravnika zanima zdravstvena anamneza obeh partnerjev, dosednji poskusi zanositve in morebitne zdravstvene težave. Hkrati imate priložnost, da zastavite vsa vprašanja ter odkrito spregovorite o svojih skrbih in pričakovanjih. Prvi posvet lahko poteka na daljavo, iz udobja vašega doma, ali osebno na kliniki.



PRONATAL SESTAVLJA MREŽA
ENAJSTIH CENTROV – SEDEM
NA ČEŠKEM IN ŠTIRJE V TUJINI.



EDEN NAJVEČJH DOSEŽKOV
ZADNJIH TRIDESETIH LET JE
SPOSOBNOST ODKRIVANJA
VZROKOV NEPLODNOSTI,
KI SO BILI NEKOČ SKORAJ
NEVIDNI.

Poleg zdravnika bo za vas skrbela tudi koordinatorka, ki govori vaš jezik in vam bo pomagala, da bo celoten postopek potekal čim bolj sproščeno in brez nepotrebnega stresa. Del posveta je tudi podrobna razlaga priporočenih preiskav ter možnosti zdravljenja. Naš cilj ni v premagovanju narave, temveč razumeti vzroke težav in poiskati rešitev, ki je najprimernejša za posamezen par.

»Zavedamo se, da je prvi korak za številne pare najtežji. Pogosto prihajajo z dvomi, ali je že pravi čas, da poiščejo pomoč, ali pa bi morali še nekoliko počakati. Prav prvi posvet lahko prinese mir, odgovore in jasnejšo predstavo o nadaljnjih možnostih,« pravi dr. Nicole Mardešićová, MHA, vodilna zdravnica skupine PRONATAL.



Kontakt koordinatorev:

Sanatorium Prague
JUDr. Marina Mišković
telefon: + 420 771 120 166

Repro České Budějovice
Ljiljana Škorić
telefon: + 420 702 126 344



V UKC Ljubljana so junija predstavili uvedbo in izvajanje programa minimalno invazivnih kirurških tehnik pri zdravljenju izbranih prirojenih srčnih napak pri otrocih. Gre za pomemben korak v nadaljnjem razvoju sodobnega zdravljenja otrok s prirojenimi srčnimi boleznimi v Sloveniji. S to metodo so že opravili posege pri treh otrocih, starih od dve do štiri leta, na leto pa jih načrtujejo najmanj 12 oz. najmanj enega na mesec. Z uspešno uvedbo tega programa dodatno krepijo celostno obravnavo otrok s prirojenimi srčnimi napakami in sledijo razvoju vodilnih evropskih centrov na tem področju. Nova metoda bo nekaterim bolnikom omogočila hitrejšo okrevanje, manjšo brazgotino in boljši estetski rezultat, obenem pa ohranja najpomembnejše vodilo otroške srčne kirurgije: največjo možno varnost bolnika.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKC Ljubljana)

Nov dosežek otroške srčne kirurgije: zdravljenje prirojenih srčnih napak odslej z minimalno invazivnim kirurškim posegom

➔ V Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana (UKCL) so uspešno začeli izvajati program minimalno invazivnih kirurških tehnik pri zdravljenju izbranih prirojenih srčnih napak. Izkušena kirurška ekipa je z novo metodo uspešno opravila posege pri treh otrocih, starih od dve do štiri leta. Mali pacienti se počutijo dobro in so že v domači oskrbi.

Program je pomemben korak v nadaljnjem razvoju sodobnega zdravljenja otrok s prirojenimi srčnimi boleznimi v Sloveniji, je poudaril doc. dr. Ivan Knežević, strokovni direktor Kirurške klinike UKC Ljubljana, in čestital kirurški ekipi za uvedbo novega programa zdravljenja.

Prednost minimalno invazivne kirurgije

»V Sloveniji se vsako leto rodi med

100 in 120 otrok s prirojeno srčno napako. Mnogi med njimi potrebujejo operativno pomoč. Doslej smo to izvedli s klasično, precej invazivno kirurško metodo – s prerezom prsnice, nato pa je sledilo še daljše okrevanje. Minimalno invazivni pristopi omogočajo izvedbo nekaterih srčnih operacij z bistveno manjšim kirurškim posegom kot pri klasični operaciji skozi prsnico. Ključno je, da se za operacijo s to metodo izbere pravega pacienta, ker je na prvem mestu varnost otrok. Pri skrbno izbranih bolnikih – njihova mejna teža je 10 kilogramov – takšen način zdravljenja pomeni manjšo kirurško poškodbo tkiv, manj bolečin po posegu, hitrejšo okrevanje, krajšo rehabilitacijo in boljši estetski rezultat. Posebej pomembno je, da lahko nova metoda koristi tudi

nekaterim najmlajšim bolnikom, pri katerih je treba vsak kirurški poseg načrtovati z največjo mero varnosti,« je povedal Janez Vodiškar, dr. med., vodja Centra za obravnavo bolnikov s prirojenimi srčnimi napakami UKCL. Kot je pojasnil, na leto načrtujejo izvedbo od 12 do 20 takšnih operacij oziroma najmanj eno na mesec.

Priprave na uvedbo programa

Pred uvedbo programa se je ekipa pod vodstvom dr. Vodiškara dodatno izobraževala v Univerzitetni bolnišnici v Lundu na Švedskem, ki ima na tem področju pomembne izkušnje. Za uspešen prenos metode v klinično prakso je bil v UKC Ljubljana organiziran tudi krajši strokovni simpozij, na katerem je dr. Edin Omerbašić predstavil možnosti, tehnične posebnosti in rezultate



**ZDRAVLJENJE Z MINIMALNO
INVAZIVNIM KIRURŠKIM
POSEGOM POMENI MANJŠO
KIRURŠKO POŠKODBO TKIV,
MANJ BOLEČIN PO POSEGU,
HITREJŠE OKREVANJE, KRAJŠO
REHABILITACIJO IN BOLJŠI
ESTETSKI REZULTAT.**

minimalno invazivnega zdravljenja prirojenih srčnih napak v Univerzitetni bolnišnici v Lundu.

Za uspešen poseg je potrebna uigranost celotne ekipe: otroških srčnih kirurgov, anesteziologov, perfuzionistov, operacijskih medicinskih sester, instrumentarjev kardiologov, intenzivistov in medicinskih sester na oddelku intenzivne terapije.

Od diagnoze do zdravljenja

»Pediatrični kardiolog otroku postavi diagnozo, potem pa sledi zdravljenje. Ponosen sem, da je naš program na najvišjem nivoju, in to ne samo v Sloveniji, temveč tudi širši regiji,« je pojasnil asist. Gorazd Mlakar, dr. med., vodja Službe za kardiologijo na Pediatrični kliniki.

Minimalno invazivne tehnike so se pri zdravljenju prirojenih srčnih napak v preteklosti že uporabljale, vendar so bile zaradi tehnične zahtevnosti, kompleksnosti posegov ter možnih nevarnosti in zapletov marsikje opuščene ali omejene na zelo izbrane primere. Z uvedbo sodobnejših pristopov, natančnejšim načrtovanjem, izboljšano slikovno diagnostiko,

napredkom v anesteziološki in intenzivistični obravnavi ter dodatnim usposabljanjem kirurške ekipe so v UKC Ljubljana izboljšali varnost in predvidljivost tega pristopa.

Pomemben napredek

Za kako pomemben napredek za male paciente gre, priča tudi to, da »z novo metodo malemu bolniku namesto brazgotine čez cel prsni koš naredimo samo rez, krajši od petih centimetrov. Temu ustrezna je potem tudi precej manjša brazgotina, kar vpliva tudi na precej boljšo psihološko kondicijo otrok,« je pojasnil kirurg Igor Šehić, dr. med., z Oddelka za otroško kirurgijo Kirurške klinike.

Razširitev možnosti zdravljenja

Uvedba minimalno invazivnega programa ne pomeni nadomestitve klasičnih operativnih pristopov, temveč pomembno razširitev možnosti zdravljenja. Klasična operacija skozi prsnico ostaja najvarnejši in najprimernejši pristop pri številnih kompleksnih prirojenih srčnih napakah. Letos smo v UKC Ljubljana opravili že 55 operacij pri bolnikih s prirojenimi srčnimi napakami (45 pri otrocih in 10 pri odraslih), v lanskem letu pa vključno z odraslimi pacienti približno 120.

Minimalno invazivna tehnika predstavlja dodatno možnost za tiste bolnike, pri katerih je takšen pristop strokovno utemeljen, varen in povezan z jasnimi koristmi. »Naš cilj ni zgolj uvajanje novih tehnik, temveč predvsem varnejše, otroku prijaznejše in sodobnejše zdravljenje. Minimalno invazivni pristopi lahko pri izbranih bolnikih pomembno zmanjšajo obremenitev operativnega zdravljenja, hkrati pa morajo biti uvedeni premišljeno, z ustreznim znanjem in jasno opredeljenimi indikacijami,« je poudaril otroški kardiokirurg Janez Vodiškar.

Razvoj gre naprej

Z uspešno uvedbo programa

minimalno invazivnih tehnik UKC Ljubljana dodatno krepi celostno obravnavo otrok s prirojenimi srčnimi napakami in sledi razvoju vodilnih evropskih centrov na tem področju. Nova metoda bo nekaterim bolnikom omogočila hitrejše okrevanje, manjšo brazgotino in boljši estetski rezultat, obenem pa ohranja najpomembnejše vodilo otroške srčne kirurgije: največjo možno varnost bolnika. S to metodo UKC Ljubljana gradi program otroške srčne kirurgije. »Pri takšnih najzahtevnejših posegih pri otrocih gre za izjemno čustveno intenzivnost. Potrebno je zaupanje, prava komunikacija s starši in še veliko drugih dejavnikov. Ponosen sem, da smo v zadnjih letih transparentno pokazali, da se stvari na otroški kirurgiji razvijajo v pravo smer. Vesel sem, da se že obetajo še druge novosti,« je sklenil doc. dr. Marko Jug, dr. med., generalni direktor UKC Ljubljana in izrekel čestitke celotni ekipi.



**UVEDBA MINIMALNO
INVAZIVNEGA PROGRAMA
NE POMENI NADOMESTITVE
KLASIČNIH OPERATIVNIH
PRISTOPOV, TEMVEČ
POMEMBNO RAZŠIRITEV
MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA.
KLASIČNA OPERACIJA
SKOZI PRSNICO OSTAJA
NAJVARNEJŠI IN
NAJPRIMERNEJŠI PRISTOP PRI
ŠTEVILNIH KOMPLEKSNIH
PRIROJENIH SRČNIH
NAPAKAH.**



Potovanje z dojenčkom ali malčkom je lahko čudovita družinska izkušnja, lahko pa se zaradi slabe priprave hitro spremeni v stresno in naporno preizkušnjo. Dobra novica je, da večina težav ni nepredvidljivih – z nekaj načrtovanja, prilagajanjem otrokovemu ritmu in pravilno opremo lahko starši poskrbijo za varno, prijetno in sproščeno potovanje. Strokovnjaki poudarjajo, da pri potovanju z najmlajšimi ni najpomembneje, da pridemo na cilj čim hitreje, temveč da pot poteka mirno, varno in brez nepotrebnega stresa.

Besedilo: Maša Kovač

Potovanje z dojenčkom ali malčkom: kako poskrbeti, da bo pot prijetna za vso družino?

➔ Marsikateri starši ob prvem potovanju z dojenčkom občutijo precej negotovosti. Kaj vzeti s seboj? Kako pogosto se ustavljati? Kaj storiti, če otrok neutolažljivo joka ali mu postane slabo? Čeprav popolnega recepta ni, obstaja veliko priporočil, ki lahko bistveno olajšajo potovanje.

Kdaj je primeren čas za prvo potovanje?

Večina zdravih donošenih dojenčkov lahko potuje že v prvih tednih

življenja, če za to ni zdravstvenih omejitev. Pediatri pa običajno priporočajo, da z daljšimi potovanji počakamo, dokler se otrok nekoliko ne prilagodi novemu okolju in se vzpostavi dnevni ritem hranjenja ter spanja.

Pred odhodom na daljše potovanje ali v tujino se je smiselno posvetovati s pediatrom, še posebej če je bil otrok rojen prezgodaj, če ima kronično bolezen, jemlje zdravila, še ni prejel pomembnih cepljenj, načrtujete potovanje v tropske ali zdravstveno bolj tvegane kraje.

Katero prevozno sredstvo je najbolj primerno?

Vsak način potovanja ima svoje prednosti in slabosti:

► **Avtomobil:** Za večino družin je to najbolj praktična izbira, saj omogoča popolno prilagajanje urnika. Njegove prednosti so, da se lahko ustavite kadarkoli, s seboj lahko vzamete več prtljage, otrok ostane v znanem okolju. Slabost pa je, da majhen otrok ne sme več ur neprekinjeno sedeti v avtosedežu, potrebni so postanki (odvisno od dolžine potovanja).

► **Letalo:** Potovanje z letalom je za daljše razdalje pogosto edina smiselna možnost, saj večurna vožnja z avtomobilom majhne otroke hitro izčrpa. Največji izzivi potovanja z letalom so omejen prostor, spremembe tlaka, motnje ustaljene rutine in spanja, zamude, čakanje in večje možnosti prenosa virusnih okužb zaradi velike množice ljudi v zaprtem prostoru. Lahko pa je takšno potovanje tudi presenetljivo enostavno, če je dobro organizirano.

Koristni nasveti:

- med vzletom in pristankom naj dojenček sesa (dojenje, steklenička ali duda), saj požiranje pomaga izenačevati pritisk v ušesih;
- rezervirajte let ob času otrokovega običajnega spanja;
- ročna prtljaga naj vsebuje vse potrebno za več ur, tudi če pride do zamude.
- **Vlak:** Vlak omogoča več prostora za gibanje med potovanjem, kar je velika prednost za živahne malčke. Otroku lahko ob spremstvu staršev vstane, se sprehodi in nekoliko porabi energijo, staršem pa se ni treba osredotočati na promet. Pri



**PRI DALJŠIH POTEH JE VLAK
POGOSTO MANJ NAPOREN
KOT VEČURNA VOŽNJA Z
AVTOMOBILOM.**

daljših poteh je zato vlak pogosto manj naporen kot večurna vožnja z avtomobilom, vendar pa ima tudi nekaj pomanjkljivosti, na katere pogosto pozabimo: voznega reda ne moremo prilagajati otrokovim potrebam, zamude lahko porušijo otrokov dnevni ritem, dostop do perona in morebitna prestopanja so lahko naporna (prenašanje vozička, otroka in prtljage), omejeni so prostor za prtljago in možnosti za previjanje, manj je zasebnosti, možnost gneče in hrupa, nimamo nadzora nad vremenom in okoljem (temperature na peronih in v vagonih, svetloba, drugi potniki ...).

Pot načrtujte glede na otrokov ritem

Največ napak nastane, ko starši načrtujejo potovanje po svojih željah in ne po potrebah otroka. Če je mogoče:

- ▶ odpotujte zgodaj zjutraj ali v času otrokovega običajnega spanca;

- ▶ ne načrtujte predolgih dnevnih etap;
- ▶ pustite dovolj časovne rezerve. Če boste ves čas hiteli, se bo napetost hitro prenesla tudi na otroka.

Avtosedež – najpomembnejši del opreme

Največ pozornosti namenite pravilni uporabi avtosedeža. Sedež mora ustrezati otrokovi višini in teži; pravilno mora biti nameščen; pasovi morajo biti dovolj tesni; otrok naj bo čim dlje obrnjen v nasprotno smer vožnje. Pri majhnih dojenčkih ni priporočljivo večurno neprekinjeno sedenje. Na daljši vožnji je priporočljivo:

- ▶ imeti postanek približno na vsako uro in pol do dve uri,
- ▶ otroka vzeti iz sedeža,
- ▶ ga nekaj minut pestovati ali položiti na ravno podlago,
- ▶ omogočiti hranjenje in previjanje.

Takšni postanki koristijo tudi vozniku.

Kaj mora biti vedno pri roki?

Pametno je pripraviti posebno torbo, ki bo med vožnjo vedno dosegljiva.

Vanjo sodijo:

- ▶ dovolj pleníc,
- ▶ vlažilni robčki,
- ▶ podloga za previjanje,
- ▶ rezervna oblačila za otroka,
- ▶ rezervna majica za starša,
- ▶ odejica,
- ▶ slinčki,
- ▶ dudu (če jo uporablja),
- ▶ stekleničke,
- ▶ mlečna formula,
- ▶ voda,
- ▶ pripravljeni prigrizki in kašice za večje dojenčke in malčke,
- ▶ žlička,
- ▶ vrečke za umazane plenice ali mokra oblačila.

Hrana na poti

Lakota je eden najpogostejših razlogov za otroško nejevoljo. Če otrok že uživa gostoto hrano, pripravite:

- ▶ sadne kašice,



Za brezskrbno uživanje v toplih dneh!

Pripravite se na čofotanje z najmlajšimi in poskrbite za varno zaščito cele družine z izdelki za nego otrok nordijskega porekla Bambo Nature.

Plavalne hlačke Bambo Nature

- ♥ Zasnovane za uporabo v vodi, z dvojno zaščito pred iztekanjem
- ♥ Mehko in udobno prileganje okrog in okrog trebuščka
- ♥ Puhasta celuloza, beljena brez klora (TCF)
- ♥ Brez parfumov in losjonov
- ♥ Primerne za občutljivo kožo
- ♥ Z znakom za okolje

Krema za zaščito pred soncem Bambo Nature

- ♥ Zaščita pred UVA- in UVB-žarki
- ♥ Dermatološko testirana
- ♥ Brez parfumov in barvil
- ♥ Vodoodporna
- ♥ Primerna za občutljivo kožo
- ♥ Z znakom za okolje



www.bambonature.si
[f](https://www.facebook.com/bambonature.si) [i](https://www.instagram.com/bambonature.si) [bambonature.si](https://www.bambonature.si)

BAMBO
Nature

Različni Bambo Nature izdelki imajo različne certifikate. Več informacij na www.bambonature.si.

- ▶ narezano sadje,
- ▶ krekerje,
- ▶ kuhano zelenjavo,
- ▶ jogurt (če ga lahko hranite na hladnem),
- ▶ dovolj tekočine.

Poleti bodite posebej pozorni na pravilno shranjevanje hrane.

Igrače – manj je več

Ni treba vzeti cele igralnice. Najbolje se obnesejo:

- ▶ nekaj otrokovih najljubših igrač,
- ▶ mehke knjižice,
- ▶ zvočne igrače,
- ▶ pobarvanke,
- ▶ nalepke,
- ▶ magnetne igre,
- ▶ pripovedovanje zgodb,
- ▶ otroške pesmice.

Pri nekoliko starejših malčkih lahko za krajši čas pomagajo tudi risanke na tablici, vendar strokovnjaki priporočajo zmerno uporabo zaslonov.

Kaj storiti, če otrok neutolažljivo joka?

Jok je pri dojenčkih normalen način sporazumevanja. Najprej preverite, ali je lačen, ali potrebuje previjanje, ali mu je prevroče ali premrzlo, ali ga moti položaj, ali je utrujen. Če nič od tega ne pomaga, se ustavite in ga za nekaj minut vzemite iz sedeža.

Potovalna slabost

Pri malčkih se lahko pojavi že po drugem letu starosti.

Znaki so:

- ▶ bledica,
- ▶ potenje,
- ▶ slabost,
- ▶ zaspanost,
- ▶ bruhanje.
- ▶ Pomaga lahko:
- ▶ pogled skozi sprednje vetrobransko steklo,
- ▶ svež zrak,
- ▶ lahek obrok pred vožnjo,
- ▶ dovolj tekočine,
- ▶ pogostejši postanki.

Med vožnjo naj otrok ne bere knjig ali gleda v zaslon. Če se težave

pogosto ponavljajo, se pred uporabo zdravil posvetujte s pediatrom.

Poletna vročina – dodatno tveganje

Avto se lahko na soncu zelo hitro segreje. **Nikoli otroka ne puščajte samega v avtomobilu, niti za nekaj minut, niti pri odprtih oknih.**

Poskrbite za:

- ▶ senčila na oknih,
 - ▶ primerno temperaturo v vozilu,
 - ▶ dovolj tekočine,
 - ▶ lahka bombažna oblačila.
- Klimatska naprava naj ne piha neposredno v otroka, temperaturna razlika med zunanostjo in notranostjo pa naj ne bo prevelika.

Ne pozabite na potovalno lekarno

Ta naj vsebuje:

- ▶ zdravila proti vročini in bolečinam (primerna otrokovi starosti),
- ▶ toplomer,
- ▶ fiziološko raztopino,
- ▶ nosni aspirator,
- ▶ razkužilo za rane,
- ▶ obliže,
- ▶ sterilne gaze,
- ▶ sredstvo proti pikom žuželk,
- ▶ zaščitno kremo z visokim zaščitnim faktorjem,
- ▶ zdravila, ki jih otrok redno uporablja.

Če potujete v tujino, imejte zdravila vedno v originalni embalaži.

Spanje na poti

Poskusite čim manj spreminjati otrokovo običajno rutino. Pomagajo najljubša odejica, plišasta igrača, večerni ritual, enak čas uspavanja kot doma. Otrok se bo v novem okolju lažje umiril, če bo imel ob sebi nekaj znanega.

Kaj strokovnjaki posebej odsvetujejo?

Najpogostejše napake so:

- ▶ predolge vožnje brez postankov,
- ▶ nepravilno nameščen avtosedež,
- ▶ neprijeten otrok »za nekaj minut«,
- ▶ hranjenje z živili, ki se hitro

pokvarijo,

- ▶ puščanje otroka samega v avtomobilu,
- ▶ pretirano natrpan urnik dopusta,
- ▶ izpostavljanje soncu v najtoplejšem delu dneva,
- ▶ premalo tekočine,
- ▶ pretirana uporaba mobilnih telefonov ali tablic za umirjanje otroka.

Popolnega potovanja ni – lahko pa je prijetno

Starši si pogosto predstavljajo, da mora potovanje potekati brez joka, zamud ali nepredvidenih zapletov. Resničnost je običajno drugačna. Dojenčki in malčki imajo svoje potrebe, ki jih ni mogoče vedno uskladiti z voznim redom ali načrtom poti. Prav zato strokovnjaki svetujejo, naj bo načrt potovanja čim bolj prilagodljiv. Nekaj dodatnih postankov, počasnejši tempo in pripravljenost na spremembe pogosto pomenijo razliko med naporno vožnjo in prijetnim družinskim doživetjem.

Dobro pripravljeni starši bodo veliko lažje ohranili mir tudi takrat, ko stvari ne bodo šle povsem po načrtih. Otrok namreč najbolj potrebuje občutek varnosti, ta pa prihaja predvsem zaradi mirnih, sproščenih in potrpežljivih odraslih. Ko so njegove osnovne potrebe zadovoljene – varnost, hrana, počitek, toplota in bližina staršev – postane tudi potovanje prijetna dogodivščina, na katero se bo družina z veseljem spominjala.



**NIKOLI OTROKA NE
PUŠČAJTE SAMEGA V
AVTOMOBILU, NITI ZA
NEKAJ MINUT, NITI PRI
ODPRTIH OKNIH.**



Iščete pobeg pred poletno vročino in prenatrpanimi turističnimi kraji? V Atlantidi vas pričaka prijetna svežina in popolna harmonija z naravo. Ob zdravilnih mineralnih vodah in v mirnem okolju Rogaške Slatine boste našli prostor za počitek, regeneracijo in brezskrben poletni oddih.



Poletni oddih v objemu miru in svežine: uživajte poletje brez gneče



Poletni spa oddih

Če iščete popolno kombinacijo butičnosti, miru in zdravilne moči narave, je hotel Atlantida Boutique prava izbira za vas. Hotel s petimi zvezdicami vas bo očaral s svojo edinstveno lokacijo, luksuznimi sobami, sproščujočo wellness oazo in bogato kulinarčno ponudbo. Prepustite se razvajanju v bazenih, savnah in wellness centru ter si vzemite čas zase. V hotelu Atlantida Boutique je udobje del vsakega trenutka, sprostitev pa nekaj povsem samoumevnega. Tukaj dnevi tečejo počasneje, vi pa se lahko posvetite le prijetnim odločitvam – morda temu, katero masazo si privoščiti najprej.

Prepustite se vrhunski izkušnji sprostitev ter regeneracije. Obiščite naš wellness center in izberite svojo najljubšo obliko razvajanja.

- **MASAŽE:** Izberite svojo masazo in umirite telo ter misli. Napolnite se z novo energijo.
- **NEGE OBRAZA IN TELESA:** poskrbite za svojo kožo s prestižnimi izdelki za nego obraza in telesa.
- **SOLNA SOBA:** Z obiskom solne sobe boste okrepili svoje zdravje dihal in kože ter imunski sistem.

Doživetja v naravi in kulinarčni užitki

Poleg udobne in luksuzne nastanitve vas čakajo številna doživetja v naravi, ki spodbujajo gibanje, sprostitev ter pristi stik z lokalnim okoljem. Okolica ponuja številne možnosti za sprehode, kolesarjenje in raziskovanje naravnih lepot. Nepozabno izkušnjo dopolnjuje lokalna kulinarika, pripravljena iz svežih, sezonskih sestavin, pri čemer vsak obrok postane pravi užitek za vse čute. Obiskovalci lahko svoje bivanje obogatijo tudi z raznolikim kulturnim dogajanjem, ki ponuja vpogled v bogato tradicijo, zgodovino in sodobni utrip Rogaške Slatine.

Odkrijte poletne čare Rogaške Slatine

Okolica ponuja številne možnosti za aktivno preživljanje prostega časa, raziskovanje narave in uživanje v kulturnih dogodkih.

- **Stolp Kristal:** Doživite razgled z najvišje stavbe v Sloveniji. Panoramsko dvigalo vas popelje do razgledne ploščadi na 106 metrih, od koder se odpira osupljiv pogled na Rogaško Slatino in okoliško pokrajino.
- **Pohodniške in kolesarske poti:**

Podajte se po urejenih poteh, ki vodijo skozi zelene gozdove, vinorodne griče, turistične kmetije in številne lokalne znamenitosti. Aktivno raziskovanje narave je odličen način za poletno osvežitev.

► **Anin festival:** Med 22. julijem in 29. avgustom 2026 bo Zdraviliški park zaživel v ritmu kulture in zabave. Koncerti, filmski večeri ter raznoliki spremljevalni dogodki bodo poskrbeli za prijetna poletna doživetja pod zvezdami.

Novost

V letu 2026 v Atlantidi vstopamo v novo wellness zgodbo. Z izgradnjo novega zunanjega bazena in prostorov za sproščanje bomo ustvarili še bolj umirjeno in celostno izkušnjo. Gostom bomo ponudili: nov 16-metrski zunanji ogrevan bazen, nove prostore za počivanje ob bazenu ter nove prostore za dobro počutje.

Bookings & Info:

Atlantida Boutique Hotel, Cvetlični Hrib 1, 3250 Rogaška Slatina, Slovenija
T: +386 (0)3 6201 600,
info@atlantida-rogaska.com ,
www.atlantida-rogaska.si



Počitnice so čas sprostitve, novih doživetij in odklopa od vsakdanjih skrbi. Vendar lahko tudi na skrbno načrtovanem potovanju pride do manjših zdravstvenih težav, kot so prebavne motnje, sončne opekline, piki žuželk ali manjše poškodbe. Prav zato je dobro pripravljena potovalna lekarna eden najpomembnejših spremljevalcev vsakega popotnika.

Besedilo: Simona Janček

Kaj vse mora vsebovati potovalna lekarna?



Marsikdo se na potovanju znajde v zadregi zaradi zdravstvene težave, ki bi jo bilo mogoče hitro rešiti z ustrezno opremljeno potovalno lekarno. Iskanje lekarne v neznanem kraju, sporazumevanje v tujem jeziku ali kupovanje zdravil pod drugačnimi trgovskimi imeni je lahko precej stresno, še posebej če težava nastopi ponoči, med vikendom ali na območju, kjer je zdravstvena oskrba težje dostopna. Prav zato strokovnjaki priporočajo, da potovalno lekarno pripravimo premišljeno in jo prilagodimo svojim potrebam še pred odhodom.

Potovalna lekarna ni namenjena zdravljenju resnih bolezni ali poškodb, temveč temu, da lahko hitro in učinkovito ukrepamo ob najpogostejših zdravstvenih težavah,

ki se pojavijo med potovanjem. Njena vsebina je odvisna od destinacije, trajanja potovanja, letnega časa in zdravstvenega stanja posameznika, vendar nekatere stvari ne bi smele manjkati v nobeni prtljagi.

Najprej poskrbite za redna zdravila

Ljudje, ki jemljejo zdravila na recept, morajo pred odhodom preveriti, ali jih imajo zadostno količino za celotno obdobje potovanja. Priporočljivo je vzeti nekaj dodatnih odmerkov za primer nepredvidenih zamud pri vrnitvi domov.

Zdravila naj bodo shranjena v originalni embalaži z navodili za uporabo. Pri potovanjih v tujino je koristno imeti tudi seznam zdravil z njihovimi učinkovinami, saj se lahko trgovska imena med državami razlikujejo. Če gre za zdravila, ki zahtevajo zdravniško potrdilo, je dobro to urediti že pred odhodom.

Pomembno je tudi, da zdravila med potovanjem pravilno shranjujemo. Nekatera so občutljiva na visoke temperature, vlago ali neposredno sončno svetlobo. V avtomobilu, ki je parkiran na soncu, lahko temperatura hitro preseže 50 °C, kar lahko zmanjša učinkovitost nekaterih zdravil. Zato jih je priporočljivo hraniti v hladnejšem delu prtljage oziroma upoštevati navodila proizvajalca glede shranjevanja.

Zdravila proti bolečini in povišani telesni temperaturi

Glavobol, zobobol, bolečine v mišicah ali povišana telesna temperatura lahko hitro pokvarijo dopust. Zato naj bodo v potovalni lekarni zdravila za lajšanje bolečin in zniževanje vročine. Takšna zdravila so pogosto uporabna tudi pri blagih prehladnih obolenjih, ki se lahko pojavijo zaradi klimatskih naprav, temperaturnih razlik ali utrujenosti med potovanjem.

Pripomočki za oskrbo manjših poškodb

Na izletih, pohodih, plaži ali pri športnih dejavnostih niso redke manjše ureznine, odrgnine in žulji. Tudi majhna poškodba lahko v vročem in vlažnem okolju hitreje postane vstopno mesto za okužbo, zato je pomembno, da rano čim prej očistimo in zaščitimo. Potovalna lekarna naj zato vsebuje obliže različnih velikosti, sterilne gaze, elastični povoj, lepilni trak ter razkužilo za rane.

Pomoč pri prebavnih težavah

Sprememba prehrane, drugačna priprava hrane, neznana voda ali daljša potovanja lahko povzročijo prebavne težave. Med najpogostejšimi so driska, zaprtje, slabost in napihnjenost.

Posebej neprijetna je potovalna driska, ki lahko povzroči izgubo



**DOBRO PRIPRAVLJENA
POTOVALNA LEKARNA NE
ZAVZAME VELIKO PROSTORA,
LAHKO PA PRIHRANI VELIKO
NEVSEČNOSTI.**

tekočine in mineralov. V potovalni lekarni naj bodo zato pripravki proti driski in za nadomeščanje elektrolitov. Koristni so tudi probiotiki, ki podpirajo ravnovesje črevesne mikrobiote.

Če se odpravljamo v države z nižjimi higienskimi standardi, je še toliko pomembneje paziti na varnost hrane in pitne vode. Priporočljivo je uživati ustekleničeno vodo, dobro toplotno obdelano hrano ter sadje, ki ga lahko olupimo sami.

Dehidracija – pogosta težava poletnih potovanj

Poleti med najpogostejše zdravstvene težave sodi dehidracija. Zaradi visokih temperatur, povečane telesne aktivnosti, potenja in pogosto tudi nezadostnega vnosa tekočine lahko telo izgubi več vode, kot je prejme. Prvi znaki dehidracije so žeja, utrujenost, glavobol, suha usta, temnejši urin in zmanjšana zbranost. Pri otrocih in starejših osebah se lahko težave razvijejo hitreje kot pri

zdravih odraslih.

Zato naj bo poleg zdravljenja v potovalni lekarni vedno prostor tudi za rehidracijske praške oziroma elektrolitske napitke, ki pomagajo nadomestiti izgubljeno tekočino in minerale. Posebej koristni so ob driski, bruhanju ali daljšem izpostavljanju vročini.

Piki žuželk in zaščita pred njimi

Komarji, klopi in druge žuželke lahko poleg neprijetnega srbenja v nekaterih delih sveta prenašajo tudi bolezni. Zato je priporočljivo uporabljati sredstva za odganjanje žuželk, zlasti v večernih urah in na območjih z veliko komarji.

V lekarni naj bodo tudi geli ali kreme za lajšanje srbenja in oteklina po pikih. Pri osebah, ki so imele v preteklosti hujše alergijske reakcije na pike žuželk, je glede dodatnih zaščitnih ukrepov potreben posvet z zdravnikom.



**REHIDRACIJSKI PRAŠKI
OZIROMA ELEKTROLITSKI
NAPITKI POMAGAJO
NADOMESTITI IZGUBLJENO
TEKOČINO IN MINERALE.**

Kaj storiti ob alergijski reakciji?

Poleti smo pogosteje izpostavljeni cvetnemu prahu, pikom žuželk, morskim organizmom ter različnim vrstam hrane, ki jih morda uživamo prvič. Pri občutljivih posameznikih lahko to sproži alergijsko reakcijo. Ta se lahko kaže kot srbeč izpuščaj, koprivnica, otekanje kože, solzenje oči ali zamašen nos. Za ljudi z znanimi alergijami je priporočljivo, da imajo s seboj zdravila proti alergijam, ki jih

AKTIVNI KISIK Učinkovita pomoč za BREZSKRBNE POČITNICE!

ZA OTROKE
IN ODRASLE

ZA KOŽO



VLAŽI, NEGUJE, POMIRJA

- sončne opekline
- piki insektov
- odrgnine, praske

ZA NOHTE



ČISTI, MEHČA, OBNAVLJA

- poškodovane nohte
- krhke, okužene nohte
- trdo kožo, otiščance

OKSIGENIRA,
REGENERIRA,
DEZINFICIRA

ZA USTNO VOTLINO



LAJŠA, PREPREČUJE, ZDRAVI

- vnete, boleče dlesni
- afte, razjede, herpes
- intenzivna ustna higiena

je predpisal zdravnik ali farmacevt. V primeru hudih alergijskih reakcij, ki povzročijo težave z dihanjem ali izrazito otekanje obraza in grla, je potrebna takojšnja zdravniška pomoč.

Ne pozabite na gibanje in potovalno slabost

Dolga potovanja z avtomobilom, avtobusom, ladjo ali letalom lahko povzročijo slabost, vrtoglavico in nelagodje. Ljudem, ki imajo s tem težave, lahko pomagajo zdravila proti potovalni slabosti.

Pri daljših letih ali vožnjah je priporočljivo tudi redno razgibavanje nog, dovolj tekočine in občasni sprehodi, kadar je to mogoče.

Termometer in osnovni pripomočki

Čeprav ga pogosto pozabimo doma, je termometer eden najbolj uporabnih pripomočkov v potovalni lekarni. Povišana telesna temperatura je pomemben znak številnih bolezni, zato je dobro vedeti, ali gre za resnično vročino ali le občutek pregrevanja zaradi vročega vremena. Koristne so tudi škarjice, pinceta za odstranjevanje trsk ali klopotov ter manjša svetilka, ki olajša oskrbo poškodb v slabših svetlobnih razmerah.

Zaščita pred soncem ni le kozmetika

Poleti je sonce eden najpogostejših vzrokov za zdravstvene težave na dopustu. Sončne opekline niso zgolj neprijetne, ampak pomenijo poškodbo kože, ki dolgoročno povečuje tveganje za prezgodnje staranje in kožnega raka. V potovalni lekarni zato ne sme manjkati krema z visokim zaščitnim faktorjem, ki jo je treba nanašati večkrat dnevno, zlasti po kopanju ali močnem potenju. Koristni so tudi pripravki za nego kože po sončenju, ki pomagajo blažiti občutek zategovanja in izsušenosti kože.

Posebno pozornost je treba

nameniti otrokom, starejšim osebam in ljudem s svetlo poltjo, saj so pri njih sončne poškodbe pogostejše.

Poleg zaščitne kreme ne smemo pozabiti na mehanske oblike zaščite. Klobuk s širokimi krajci, sončna očala z UV-zaščito in lahka, zračna oblačila z dolgimi rokavi lahko pomembno zmanjšajo tveganje za sončne opekline in pregrevanje organizma. Med 10. in 16. uro, ko je ultravijolično sevanje najmočnejše, je priporočljivo poiskati senco ali omejiti neposredno izpostavljanje soncu.

Potovalno lekarno prilagodite destinaciji

Potovanje na slovensko obalo zahteva drugačno pripravo kot večtedensko raziskovanje tropskih krajev. Pred odhodom je smiselno preveriti zdravstvena priporočila za izbrano destinacijo, morebitna cepljenja ter tveganja za nalezljive bolezni.

V oddaljenih krajih, kjer je zdravstvena oskrba težje dostopna, je še posebej pomembno, da je potovalna lekarna dobro založena. Pri družinah z majhnimi otroki pa je treba vsebino prilagoditi starosti otrok in njihovim potrebam.

Potovanja z otroki zahtevajo dodatno pripravo

Če na dopust odhajamo z otroki, mora biti potovalna lekarna še nekoliko bolj premišljena. Otroci so bolj občutljivi za dehidracijo, vročino, sončne opekline in prebavne težave. Koristno je imeti zdravila za

zniževanje telesne temperature v oblikah, ki jih otrok lahko zaužije, termometer, obliže z otroškimi motivi ter sredstva za zaščito pred soncem, prilagojena občutljivi otroški koži. Pri najmlajših otrocih je priporočljivo pred odhodom preveriti tudi dostopnost zdravstvene oskrbe na destinaciji in imeti pri sebi osnovne podatke o morebitnih alergijah ali kroničnih boleznih.

Ne pozabite na zdravstveno zavarovanje

Čeprav ne sodi neposredno v potovalno lekarno, je zdravstveno zavarovanje za tujino eden najpomembnejših delov priprave na potovanje. Tudi najbolj opremljena lekarna ne more nadomestiti zdravniške oskrbe v primeru resnejše bolezni ali poškodbe. Pred odhodom je zato smiselno preveriti, kakšno kritje zagotavlja evropska kartica zdravstvenega zavarovanja, in po potrebi zase in za druge družinske člane urediti dodatna komercialna zavarovanja za tujino.

Pripravljeni na vse

Dobro pripravljena potovalna lekarna ne zavzame veliko prostora, lahko pa prihrani veliko nevšečnosti. Nekaj minut načrtovanja pred odhodom pogosto pomeni razliko med brezskrbnim dopustom in iskanjem lekarne sredi neznanega kraja. Zato naj bo poleg potnega lista in kopalk med prvimi stvarmi na seznamu za pakiranje tudi premišljeno opremljena potovalna lekarna. To ne pomeni, da pričakujemo težave, temveč da smo nanje pripravljeni. Tako kot pred odhodom preverimo veljavnost dokumentov, rezervacije in vremensko napoved, je smiselno nekaj pozornosti nameniti tudi zdravju. Vrednost premišljeno izbranih zdravil in pripomočkov se pokaže takrat, ko jih najbolj potrebujemo. Dobro pripravljena potovalna lekarna zato ni znak pretirane previdnosti, temveč odgovornega in varnega potovanja.



**POTOVALNA LEKARNA
NAJ VSEBUJE OBLIŽE
RAZLIČNIH VELIKOSTI,
STERILNE GAZE, ELASTIČNI
POVOJ, LEPILNI TRAK TER
RAZKUŽILO ZA RANE.**

ofenosept® ➦

Poljub za bolečino.



Očisti in razkuži rane.

Prva pomoč pri padcih.

schülke ➦

 OKTAL PHARMA
Vaša najboljša izbira

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO!
O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.



Dopust je za telo in duha lahko dragocen čas obnove. Spremenimo okolje, odmaknemo se od vsakodnevnih obveznosti, več smo v naravi, na soncu, ob morju, v hribih ali na potovanju. A prav sprememba ritma, hrane, spanja, temperature in gibanja lahko pri občutljivejših ljudeh hitro prinese tudi manjše zdravstvene nevšečnosti. Zato je dobro, da pred odhodom premišljeno pripravimo potovalno torbico.

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

Naturopatski nasveti za zdravje

Naturopatska torbica za dopust

➔ Na dopustu se pogosto pojavijo prebavne težave, napihnjenost, zaprtje ali driska, utrujenost zaradi vročine, sončne opekline, piki žuželk, klopi, manjše poškodbe, krči v mišicah ali slabše spanje. Zato je dobro, da pred odhodom premišljeno pripravimo potovalno torbico. Naturopatska torbica ni nadomestilo za zdravila, zdravniški pregled ali nujno medicinsko pomoč. Njena vloga je drugačna: pomaga nam pri osnovni podpori telesa, pri manjših poletnih težavah in pri tem, da na dopustu ne odreagiramo panično, temveč mirno, pravočasno in odgovorno.

Dobro pripravljena torbica ne pomeni, da s seboj nesemo veliko količino pripravkov. Pomeni, da izberemo tisto, kar poznamo, dobro

prenašamo, znamo pravilno uporabiti in je primerno za našo starost, zdravstveno stanje, zdravila in kraj potovanja.

Zakaj se telo na dopustu lahko hitro odzove

Ko odpotujemo, se telo začne prilagajati. Jemo ob drugačnih urah, pogosto večkrat zunaj doma, zaužijemo več hladnih pijač, sladoleda, sadja, kruha, hrane z žara, morske hrane, začimb ali sladice. Več smo na soncu, drugače spimo, več hodimo, plavamo ali sedimo med dolgo vožnjo. Včasih se spremeni tudi voda, ki jo pijemo, in mikrobiološko okolje, s katerim pride v stik naše črevesje.

Pri zdravem človeku se telo večinoma dobro prilagodi. Kadar pa je prebava že sicer občutljiva, če je oseba utrujena, dehidrirana, pod stresom ali ima kronično bolezen, se lahko ravnovesje hitreje poruši. Zato je priprava na dopust tudi oblika preventive.

Naturopatski pristop pri tem ne išče hitrih čudežnih rešitev, temveč spodbuja preprosta vprašanja: ali pijem dovolj tekočine, ali sem izgubil preveč mineralov, ali je moja prebava preobremenjena, ali sem predolgo na soncu, ali potrebujem počitek, ali je težava takšna, da zahteva zdravniški pregled?

Probiotiki kot podpora črevesju na poti

Prebava je na potovanjih pogosto prva, ki pokaže, da se je nekaj spremenilo. Drugačna hrana, nova voda, manj gibanja med vožnjo, pozni obroki ali več sladkorja lahko povzročijo napihnjenost, zaprtje, mehkejšo blato ali občutek teže v trebuhu.

Probiotiki so lahko koristen del potovalne torbice, zlasti pri ljudeh, ki že vedo, da se jim prebava na poti hitro poruši. Njegova vloga je podpora črevesni mikrobioti, ne pa zdravljenje resnih prebavnih okužb. Za potovanja je praktično izbrati takšnega, ki ne zahteva posebnega hlajenja, saj so poletne temperature pogosto visoke.

Pri otrocih, nosečnicah, starejših, kroničnih bolnikih in osebah z oslabljenim imunskim sistemom se je pred uporabo probiotikov priporočljivo posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom. Enako velja, kadar se pojavijo visoka vročina, kri v blatu, huda driska, znaki dehidracije ali močne bolečine v trebuhu.

Ob probiotikih ostajajo najpomembnejši osnovni ukrepi: umivanje rok, previdnost pri neopranem sadju in zelenjavi, zadostno pitje varne vode, zmernost pri alkoholu in počasno uživanje



OGNJIČEVO MAZILO JE UPORABNO ZA SUHO,

RAZPOKANO ALI RAZDRAŽENO KOŽO, MANJŠE ODRGNINE IN PREDELE, KI JIH DRAŽIJO SANDALI ALI POGOSTEJŠE UMIVANJE.

MESEČNA AKCIJA

JULIJ / AVGUST



Lekarna
Ljubljana



POPUST
15%

NA PREDSTAVLJENE
IZDELKE

JULIJ

TOP
P H A R M A

Nega po piklu! **After Bite**

Zaščita pred komarji,
klopi in drugimi insekti!

Ben's



Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.

POPUST
15%

NA PREDSTAVLJENA
IZDELKA CICATRIDINA

JULIJ

**OSKRBA RAN
IN OPEKLIN,
tudi sončnih!**



Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0477.

POPUST
20%

PERSKINDOL

AVGUST



**MOČNEJŠI OD
BOLEČINE**

✓ Vsebuje **naravne**
sestavine in
deluje takoj.



Izdelka Perskindol Active Classic Gel in Active Cool Gel sta medicinska pripomočka.

Vitry

Strokovnjaki za lepoto

od leta **1795**

Nega nohtov, stopal
in obraza

POPUST
20%

VITRY

AVGUST



Popust ne velja na barvne lake Vitry.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana v mesecih **julij in avgust 2026** kot navedeno pri posamezni akciji oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Akcija ne velja za promocijska pakiranja, popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

www.lekarnaljubljana.si



**NARAVNI REPELENTI SO
LAHKO PRIJETNA PODPORA
PRI ZAŠČITI PRED KOMARJI,
VENDAR OBIČAJNO
DELUJEJO KRAJŠI ČAS KOT
REGISTRIRANI REPELENTI.
ZATO JIH NANAŠAMO
POGOSTEJE.**

hrane. Črevesje ne potrebuje samo pripravkov, temveč tudi ritem, mir in zmernost.

Elektroliti

V vročih dneh s potenjem ne izgublamo samo vode, temveč tudi minerale. To je posebej pomembno pri daljši vožnji, pohodništvu, kolesarjenju, plavanju, delu na soncu, driski, bruhanju ali visoki temperaturi. Takrat telo potrebuje podporo pri ravnovesju tekočin in elektrolitov. Elektroliti so zato smiselna izbira za potovalno torbico. Pomagajo nadomeščati minerale, ki sodelujejo pri delovanju mišic, živčevja in krvnega obtoka. Pri izbiri je dobro paziti, da pripravek ne vsebuje preveč sladkorja ali nepotrebnih dodatkov.

Znaki, da telesu primanjkuje tekočine, so močna žeja, suha usta, temen urin, glavobol, omotica, utrujenost, zmanjšano uriniranje, hitrejši srčni utrip in splošna oslabelost. Pri otrocih in starejših se stanje lahko poslabša hitreje, zato je potrebna posebna pozornost.

Če se pojavijo znaki hujše dehidracije, dolgotrajna driska, ponavljajoče se bruhanje, zmedenost, izrazita oslabelost ali nezmožnost pitja tekočine, potovalna torbica ni dovolj. Takrat je potrebna zdravniška pomoč.

Grenčine za podporo prebavi

Na dopustu si pogosto privoščimo več. Hrana je okusna, a tudi težja: več je pečenega, mastnega, sladkega, hladnega in poznih večernih obrokov. Pri nekaterih ljudeh se zato pojavijo napenjanje, spahovanje, občutek polnosti, zaspanost po jedi ali počasna prebava.

V tradicionalni naturopatski rabi imajo grenčine pomembno mesto. Grenak okus spodbuja izločanje prebavnih sokov in lahko pomaga pripraviti prebavila na obrok. Med znanimi grenkimi rastlinami so regrat, artičoka, rman, tavžentroža in pelin.

Pri grenčinah pa je potrebna previdnost. Niso primerne za vsakogar. Osebe z žolčnimi kamni, razjedami želodca ali dvanajstnika, izrazitim refluksom, nosečnice, doječe matere, kronični bolniki in ljudje, ki jemljejo zdravila, naj se pred uporabo posvetujejo s strokovnjakom.

Pomembno je tudi razumeti, da grenčine niso dovoljenje za prenačanje. Najboljša podpora prebavi so še vedno manjši obroki, dobro žvečenje, dovolj tekočine, nekaj hoje po jedi in večerja, ki ni prepozna.

Magnezij pri mišični napetosti in krčih

Poleti se pogosteje pojavijo mišični krči, zlasti v mečih. Razlogi so lahko različni: več hoje, plavanje, vročina, potenje, izguba mineralov, premalo tekočine, drugačna obutev ali dolgotrajno sedenje med potjo. Magnezij sodeluje pri delovanju mišic in živčevja, zato je za mnoge ljudi

uporaben dodatek na dopustu.

Koristen je lahko tudi pri občutku napetosti in večerni sprostitvi. Pri izbiri oblike magnezija je dobro upoštevati prebavo, saj nekatere oblike lahko mehčajo blato. Osebe z boleznimi ledvic ali tiste, ki jemljejo več zdravil, naj se pred uporabo posvetujejo z zdravnikom ali farmacevtom.

Če so krči zelo pogosti, boleči, povezani z otekanjem ene noge, rdečino, toploto, bolečino v mečih ali težkim dihanjem, je potreben zdravniški pregled. V takem primeru težave ne pripisujemo le pomanjkanju magnezija.

Nega kože: ognjič, aloe vera in sivkin hidrolat

Koža je na dopustu izpostavljena soncu, vetru, soli, kloru, pesku, potenju, pikom in drgnjenju obutve ali oblačil. Zato je smiselno imeti pri sebi nekaj nežnih pripravkov za nego.

Ognjičevo mazilo je uporabno za suho, razpokano ali razdraženo kožo, manjše odrgnine in predele, ki jih dražijo sandali ali pogostejše umivanje. Pri odprtih ranah, gnojenju, večjih poškodbah, opeklinah ali znakih okužbe pa ni dovolj. Takrat je potrebna ustrezna oskrba. Previdnost velja tudi pri ljudeh, ki so alergični na rastline iz družine nebinovk.

Gel aloe vere je priljubljen za nego kože po soncu, saj jo hladi in vlaži. Uporabimo ga na nepoškodovani koži, kadar je koža pregreta, suha ali zategnjena. Ne sme pa nadomeščati zaščite pred soncem. Pri močnejših



**PROBIOTIKI SO
LAHKO KORISTEN
DEL POTOVALNE
TORBICE, ZLASTI
PRI LJUDEH, KI ŽE
VEDO, DA SE JIM
PREBAVA NA POTI
HITRO PORUŠI.**

ZA BREZSKRBNE POČITNICE!

Better Biotics

Better Biotics

Super kombinacija mikrobioloških kultur, **prilagojena otroškemu črevesju**.

1 gram vsebuje **kar 3 milijard živih kultur** iz 11 različnih sevov.

V obliki prahu, brez okusa.



Better Biotics **za odrasle**

S posebno kapsulo, odporno na želodčno kislino, zagotavljajo, da dobre bakterije **pridejo žive** do črevesja.

Strong vsebuje **15 milijard** živih kultur iz 6 sevov.

Extra strong vsebuje **kar 30 milijard** živih kultur iz 10 sevov.



www.sitis.si

SITIS
Z vami že 25 let!

dm

tušdrogerija



MAGNEZIJ SODELUJE PRI DELOVANJU MIŠIC IN ŽIVČEVJA, ZATO JE ZA MNOGE LJUDI UPORABEN DODATEK NA DOPUSTU.

opeklinah, mehurjih, vročini, slabosti ali mrzlici je potreben zdravniški nasvet.

Hidrolat sivke je nežnejši od eteričnega olja in je zato za potovanje pogosto praktičen. Uporabimo ga lahko za osvežitev kože, občutek hlajenja in večerno umiritev. Nanašamo ga na nepoškodovano kožo. Pri zelo občutljivih osebah je priporočljiv preizkus na manjšem predelu. Eteričnih olj ne uporabljamo enako kot hidrolatov in jih ne nanašamo nerazredčenih na kožo, še posebej ne pri otrocih, nosečnicah in občutljivih osebah.

Zaščita pred soncem je nujna

Naravna nega kože je dobrodošla, vendar ne nadomesti zaščite pred UV-sevanjem. V potovalni torbici mora biti kakovostna zaščita pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem. Naravna olja niso zanesljiva zaščita pred soncem in se nanje pri preprečevanju opeklin ne smemo zanašati.

Zaščita pred soncem pomeni več kot nanos kreme. Vključuje tudi pokrivalo, sončna očala, lahka oblačila, senco in izogibanje najmočnejšemu soncu. Še posebej previdni morajo biti otroci, starejši, ljudje s svetlo poltjo, osebe z več znamenji in tisti, ki jemljejo zdravila, ki lahko povečajo občutljivost na sonce.

Po sončenju kožo negujemo z vlažilnimi in pomirjujočimi pripravki, vendar je osnovno pravilo jasno:

opekline je bolje preprečiti kot pozneje blažiti.

Repelent, klopi in piki žuželk

Poleti več časa preživimo zunaj, zato so piki komarjev in ugrizi klopotov pogostejši. Repelent je pomemben del potovalne torbice, posebej če dopustujemo v naravi, ob vodi, na travnikih, v gozdu ali kampu. Pri naravnih repelentih moramo vedeti, da pogosto delujejo krajši čas, zato jih je treba nanašati pogosteje in v skladu z navodili.

Po sprehodu v naravi je potreben natančen pregled telesa. Klop odstranimo čim prej, mirno in pravilno, najbolje s primerno pinceto. Mesto ugriza opazujemo več tednov. Če se pojavi kolobarjast izpuščaj, vročina, glavobol, bolečine v mišicah ali sklepih, nenavadna utrujenost ali slabo počutje, poiščemo zdravnika. Naturopatska podpora lahko pomaga pri splošni skrbi za odpornost in kožo, ne more pa nadomestiti diagnostike ali zdravljenja bolezni, ki jih prenašajo klopi.

Naravni repelenti so lahko prijetna podpora pri zaščiti pred komarji, vendar običajno delujejo krajši čas kot registrirani repelenti. Zato jih nanašamo pogosteje, zlasti ob potenju, kopanju ali daljšem zadrževanju zunaj. Pri klopih pa naj naravni repelent nikoli ne bo edina zaščita. Še vedno so pomembni dolga svetla oblačila, zaprta obutev, izogibanje visoki travi, pregled telesa po vrnitvi iz narave in pravilna odstranitev klopa.

Preprost aromatični sprej za poletne večere

Naravni aromatični spreji so lahko prijetna podpora v poletnih večerih, vendar jih ne smemo enačiti z registriranimi repelenti. Njihovo delovanje je običajno krajše in manj predvidljivo, zato jih uporabljamo predvsem kot dodatno zaščito pri komarjih. Pri klopih naj takšen pripravek nikoli ne bo edini ukrep. Še vedno so najpomembnejši primerna

oblačila, zaprta obutev, izogibanje visoki travi, pregled telesa po vrnitvi iz narave in pravilna odstranitev klopa.

Za pripravo potrebujemo 100-ml temno stekleničko z razpršilko, 70 ml hidrolata sivke ali prekuhane in ohlajene vode, 25 ml alkohola, primerne za kozmetično uporabo, 15 kapljic eteričnega olja sivke in 10 kapljic eteričnega olja geranije ali citronele.

V stekleničko najprej nalijemo alkohol, nato dodamo eterična olja in dobro pretresemo. Nato dodamo hidrolat ali ohlajeno prekuhano vodo, zapremo in ponovno pretresemo. Ker se eterična olja v vodi ne raztopijo popolnoma, pripravek pred vsako uporabo dobro pretresemo.

Sprej uporabljamo predvsem na oblačilih in obutvi. Na koži ga uporabljamo previdno, samo na manjših izpostavljenih predelih, nikoli pa na obrazu, okoli oči, na ustnicah, sluznicah, poškodovani, razdraženi ali sveže obriti koži. Po potenju, kopanju ali daljšem zadrževanju zunaj je nanos treba ponoviti.

Pripravka ne uporabljamo pri dojenčkih in majhnih otrocih. Pri otrocih, nosečnicah, doječih materah, astmatikih, ljudeh z alergijami, epileksijo ali zelo občutljivo kožo je potreben predhoden posvet s strokovnjakom. Pred prvo uporabo naredimo preizkus na manjšem delu kože. Če se pojavijo rdečina, srbenje, pekoč občutek, draženje oči ali težje dihanje, pripravka ne uporabljamo. Eterična olja niso primerna za notranjo uporabo in jih ne nanašamo nerazredčenih na kožo. Pripravek hranimo dobro zaprt, v temnem in hladnem prostoru, izven dosega otrok, in ga porabimo v nekaj tednih.

Osnovni pripomočki, ki jih pogosto pogrešamo

Poleg naravnih pripravkov v torbico sodijo tudi osnovni pripomočki: obliži, sterilna gaza, razkužilo, pinceta za klop, majhne škarjice, termometer in po potrebi elastični povoj. To so

**NARAVNA OLJA NISO
ZANESLJIVA ZAŠČITA
PRED SONCEM
IN SE NANJE PRI
PREPREČEVANJU
OPEKLIN NE SMEMO
ZANAŠATI.**



stvari, ki jih pogosto potrebujemo pri odrgninah, žuljih, pikih, manjših urezninah ali povišani temperaturi.

Termometer je zelo uporaben, saj nam pomaga ločiti občutek vročine od dejansko povišane telesne temperature. Pri visoki vročini, vztrajnem slabem počutju, hujši bolečini, poškodbi ali znakih okužbe ne čakamo predolgo.

Osebna zdravila naj bodo na prvem mestu

Najpomembnejši del potovalne torbice so zdravila, ki jih oseba redno jemlje. To so lahko zdravila za srce, krvni tlak, sladkorno bolezen, ščitnico, astmo, alergije, kontracepcijo, protibolečinska zdravila ali druga predpisana terapija. Na pot jih vzamemo dovolj za celoten dopust in še nekaj dodatnih dni, če bi se vrnitev zamaknila.

Zdravil ne prelagamo v neoznačene škatlice, posebej če potujemo v tujino ali z letalom. Pri kroničnih boleznih je smiselno imeti pri sebi osnovne informacije o diagnozah in zdravilih. Naravni pripravki in prehranska dopolnila se ne smejo jemati nepremišljeno skupaj z zdravili, saj lahko pride do medsebojnih vplivov.

Kdaj moramo poiskati zdravniško pomoč

Potovalna torbica je namenjena manjšim težavam. Zdravniško pomoč poiščemo pri visoki ali vztrajni vročini, znakih dehidracije, hujši ali krvavi driski, ponavljajočem se bruhanju, močni bolečini, težkem dihanju, otekanju obraza, ustnic ali jezika, alergijski reakciji, večji poškodbi, opeklinah z mehurji, sumu na okužbo,

pri sončarici ali vročinski izčrpanosti.

Posebej previdni moramo biti pri dojenčkih, majhnih otrocih, nosečnicah, starejših, kroničnih bolnikih in ljudeh, ki jemljejo več zdravil. Pri njih se stanje lahko poslabša hitreje, zato je bolje poiskati pomoč prej kot prepozno.

Najboljša priprava je zmernost

Naturopatska torbica za dopust je izraz odgovorne skrbi zase. V njej naj bodo pripravki in pripomočki, ki jih poznamo, dobro prenašamo in znamo pravilno uporabiti. A nobena torbica ne more nadomestiti osnovnih načel: pijmo dovolj tekočine, zaščitimo se pred soncem, jejmo zmerno, gibajmo se ob primernih urah, spočijmo se in poslušajmo telo.

Dopust naj ne bo tekmovanje, koliko bomo pojedli, prehodili ali doživeli. Naj bo čas, ko se telo umiri, prebava razbremenjena, živčni sistem zadiha in se ponovno povežemo s sabo. Prava

pripravljenost ni v strahu, temveč v mirnem zavedanju, da znamo zase poskrbeti pravočasno, varno in premišljeno.

Kaj naj bo v naturopatski torbici za dopust?

V torbico sodijo probiotiki za podporo prebavi, elektroliti za vroče dni in potenje, magnezij za mišice in sprostitev, grenčine za lažjo prebavo težjih obrokov, ognjičevo mazilo za nego razdražene kože, gel aloe vere za nego kože po soncu, hidrolat sivke za osvežitev, repelent, zaščita pred soncem, obliži, sterilna gaza, razkužilo, pinceta za klopa, termometer in vsa osebna zdravila. Pri kroničnih boleznih, nosečnosti, zdravilih, alergijah ali nejasnih težavah se pred uporabo naravnih pripravkov posvetujemo z zdravnikom, farmacevtom ali ustrezno usposobljenim strokovnjakom.



**V VROČIH DNEH S POTENJEM
NE IZGUBLJAMO SAMO VODE,
TEMVEČ TUDI MINERALE.
TAKRAT TELO POTREBUJE
PODPORO PRI RAVNOVESJU
TEKOČIN IN ELEKTROLITOV.**





Kopanje v površinskih vodah NIJZ priporoča le tam, kjer spremljajo kakovost kopalne vode, to je na naravnih kopališčih in kopalnih območjih, ki so vključena v državni monitoring – spremljanje kakovosti kopalnih voda v času kopalne sezone. V tem obdobju se bodo zaradi dalj časa trajajočih visokih temperatur ozračja ter pomanjkanja padavin ali suše gladine vode in pretoki marsikaterih površinskih voda na kopnem (reke, jezera) znižale, temperature voda pa se bodo povišale, kar prinaša tudi varnostna tveganja za kopalce.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Priporočila za varno kopanje

Varno kopanje v površinskih vodah in na bazenih

➔ Zaradi višjih temperatur v poletnih mesecih se ponekod v vodah močneje razraščajo alge in cianobakterije. Rast cianobakterij je najintenzivnejša v ribnikih in jezerih, kjer so vode mirne in brez turbulentnega mešanja. Nekatere vrste cianobakterij lahko tvorijo toksine, zato so lahko nevarne za zdravje vodnih organizmov in ljudi. Na nekaterih mestih izven kopališč in kopalnih območij je možen tudi vpliv izpustov odpadnih voda. Ta vpliv se v času vročine in nižjih vodostajev

še poveča. Zato je še posebej pomembno upoštevanje priporočil za varno kopanje.

Naravna kopališča in kopalna območja

► Kopanje v površinskih vodah priporočamo le tam, kjer se spremlja kakovost kopalne vode, to je na naravnih kopališčih in kopalnih območjih, ki so vključena v državni monitoring – spremljanje kakovosti kopalnih voda v času kopalne sezone, ki na morju traja od 1. 6. do 15. 9., na jezerih in rekah pa od 15. 6. do 31. 8.

► Monitoring se izvaja na 49 odsekih različnih slovenskih rek, jezer in morja. Podatki so dostopni na spletni strani agencije za okolje (kopalne vode), predstavljena pa so terenska opažanja, meritve in mikrobiološka laboratorijska preskušanja. Naravnih kopališč je v Sloveniji 17 in imajo upravljavca, ki zagotavlja varnost in urejenost kopališča: prisotnost reševalcev iz vode, označbe kopališča (ograjene vodne površine, dostopi v vodo, sanitarije, prva pomoč in druga dodatna ponudba). Kopalnih območij je 32, nimajo upravljavca in ne reševalcev iz vode, zato je tam glede poškodb in utopitev kopanje na lastno odgovornost.

► Na drugih, nenadzorovanih površinskih vodah kopanje odsvetujemo.

Priporočila pred kopanjem Zdravje kopalca

► Pred kopanjem ne uživajmo alkohola, prepovedanih drog in drugih psihoaktivnih snovi.

► Ne kopajmo se, če smo imeli v zadnjem tednu drisko, če imamo na koži rane ali akutna vnetja, zlasti gnojna, vnete oči, ušesa, prehlad.

► Bodimo previdni pri nekaterih





**IZVEN KOPALIŠČ IN
KOPALNIH OBMOČIJ
JE MOŽEN TUDI VPLIV
IZPUSTOV ODPADNIH
VODA. TA VPLIV SE V
ČASU VROČINE IN NIŽJIH
VODOSTAJEV SE POVEČA.**

kroničnih boleznih (sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, imunska pomanjkljivost).

Upoštevajmo navodila zdravnika.

- Tveganje za okužbe je večje pri otrocih in starejših osebah, ob podhladitvi, utrujenosti in daljši izpostavljenosti onesnaženi vodi.
- Zaradi možnosti okužbe z virusom mišje mrzlice bodimo pozorni na morebitno prisotnost izločkov glodavcev na površinah ob vodi in se jih izogibajmo.

Temperatura

- Pred kopanjem preverimo temperaturo vode, vzemimo si čas za prilagajanje.
- V vodo nikoli ne vstopimo nenadno. Če smo pregreti, vstopamo postopoma in previdno.
- Pri nenadni potopitvi v mrzlo vodo lahko nastopijo motnje koordinacije, izgubimo nadzor nad dihanjem. Po določenem času v mrzli vodi pade tudi temperatura jedra telesa, upočasni se bitje srca, lahko nastopijo podhladitev, mišični krči, izguba zavesti.

Površina, prosojnost, dno

Preverimo, če so na površini vode oljni madeži, pena, katran ali drugi tekoči odpadki.

Preverimo vidljivost v vodi do dna, dno mora biti prosto ter trdno, brez ostrih odpadkov (npr.: zlomljeno steklo, steklenice, pločevinke, plastika, igle ali drugo).

- Bodimo pozorni, če se pod vodo prepletajo alge in druge rastline, ki zmanjšajo vidljivost, preglednost, ovirajo gibanje v vodi.

- Preverimo, ali dobro vidimo obalo (konfiguracija obale, struktura, prenatrpanost).
- Preverimo, ali so vstopi v vodo dovolj varni.
- Ocenimo, ali je v vodi veliko čolnov, blazin ali drugih predmetov, ki lahko ovirajo plavanje.

Povečan pretok, onesnaženje

- Bodimo pozorni, če se vodo uporablja tudi za druge namene (elektrarne, ribogojstvo idr.).
- Po nalivih kopanje ni priporočljivo, saj obstaja možnost večjega nenadnega onesnaženja vode zaradi spiranja okoliških površin v vodo (s kmetijskih površin, cest) in vdora odplak.
- Po nalivih je možna tudi nevarnost poškodb in utopitev zaradi povečanega pretoka vode (motnost vode, brzice, plavajoči predmeti v/na vodi idr.), na morju zaradi visokih valov in tokov pri plimovanju.

Druga tveganja

- Preprečimo težave, ki lahko nastanejo zaradi vročine (zmanjšamo izpostavljenost vročini in nastajanje toplote v telesu, uživamo »lahko hrano« v manjših obrokih, omogočimo odvajanje toplote iz telesa).
- Spremljajmo napovedi UV-indeksa in se zaščitimo pri vrednostih 3 ali več. Izogibajmo se sončnemu UV-sevanju, ko je moč UV-sončnega sevanja največja (v urah okoli sončnega poldneva, ki je po poletnem času okoli 13. ure), in poiščimo senco. Kadar se ne moremo umakniti soncu, se ustrezno zaščitimo, npr. z obleko,

pokrivalom, očali, kremo za zaščito pred soncem.

- Izogibajmo se območjem s prekomernim razraščanjem planktonskih alg in cianobakterij (»cvetenjem«), ki na površini vode oblikujejo goste prevleke in lahko izločajo nevarne strupe.
- Izogibajmo se sedenju na posušeni algah na obrežju.
- Pri stiku s priraslimi ali naplavljenimi lupinami školjk lahko pride do vrezin kože. Rana se lahko okuži. Zato priporočamo, da pri hoji po obali in v vodi nosimo zaščitno obuvalo. Kopalci naj se izogibajo dotiku pomolov ter drugih grajenih struktur in vodnih objektov ali naravnih trdih površin v vodi, na katerih bi lahko bile prirasle školjke.
- Kopalna voda/površinska voda ni pitna voda in je ne uporabljamo za pitje in pripravo hrane.

Priporočila za kopanje, skoke v vodo, potapljanje

Kopanje

- Potrebna je previdnost zaradi zdrsa na kamnih in jezovih v vodi, ki so prekriti z algami, mahovi ipd.
- Plavajmo glede na plavalno znanje, ne precenjujmo svojih sposobnosti.
- Ne podcenjujmo moči narave, ocenimo moč tokov v rekah, brzice, vrtince, valove, tokove pri plimovanju.
- Nikoli ne plavajmo sami.
- Izogibajmo se požiranju vode med plavanjem.
- Ne oddaljujmo se preveč od obale.
- Za vstop v vodo in za gibanje v vodi priporočamo primerno obutev za vodo, ki ne drsi in ščiti pred poškodbami.
- Bodimo pozorni na razne predmete pod vodo (npr. stene, pomole, skale).
- Ob nenadnem poslabšanju vremena pojdimo čim prej iz vode.
- Na morju spoštujemo z bojami označena plavalna območja in plavajmo le znotraj njih.
- Ne skačimo v vodo z dreves, balkonov ali raznih konstrukcij.



**PRI STIKU S PRIRASLIMI ALI
NAPLAVLJENIMI LUPINAMI
ŠKOLJK LAHKO PRIDE DO
VREZNIN KOŽE. RANA
SE LAHKO OKUŽI. ZATO
PRIPOROČAMO, DA PRI HOJI
PO OBALI IN V VODI NOSIMO
ZAŠČITNO OBUVALO.**

- Pred skakanjem v vodo preverimo, ali je voda dovolj globoka in kakšno je dno, kamor nameravamo skočiti. Zaradi varnosti naj bo prvi skok v vodo vedno na noge.
- Ne skačimo in ne potapljajmo se v vodo z neznano globino in slabo vidljivostjo pod vodo.
- Ne skačimo v vodo in ne potapljajmo se, če se vodo, v kateri se kopamo, uporablja tudi za druge namene.

Otroci

– Otroci, vsaj do sedmega leta, naj bodo pod strogim nadzorom staršev oziroma polnoletne osebe, ki ji je otrok zaupan v varstvo in odgovarja za varnost otroka.

– Otroci ob obali nikoli ne puščamo brez nadzora, imejmo jih stalno na očeh, tudi v plitvi vodi (dojenčki!).

Po kopanju

Po kopanju se oprhajmo s pitno vodo, da odstranimo vse alge, umazanijo idr.

Druga priporočila

- Na čolnu ali jadralski deski uporabljajmo atestirane rešilne jopiče ne glede na dolžino potovanja, velikost čolna ali plavalne sposobnosti. Upoštevajmo moč in smer vetra, zlasti če piha stran od obale.
- Poiščimo informacije o nevarnostih

v vodi in varnem vedenju ob kopanju.

- Varujmo se nevarnih vodnih organizmov ter pikov žuželk, kač idr. Če smo alergični na pike, ne pozabimo s seboj vzeti ustreznega zdravila.
- Ob brezskrbnem kopanju ne smemo pozabiti na osebno imetje. S seboj ne nosimo vrednih predmetov in pazimo na osebne dokumente.
- Poskrbimo za odpadke in jih ne puščajmo na obrežju, ničesar ne odmetavajmo v vodo.
- Počistimo iztrebke svojih hišnih ljubljencev in ohranimo okolje čisto.
- Verjetnost, da je voda onesnažena z mikroorganizmi, je manjša in kopanje bolj varno, če je površina vode izpostavljena sončnemu sevanju dalj časa, če je npr. stabilno sončno vreme več dni ali tednov.
- Ob nezgodi lahko drugemu rešimo življenje le z znanjem prve pomoči, zato še pred počitnicami obnovimo znanje prve pomoči in preverimo komplete za prvo pomoč.

Varnost v bazenih

- V bazenskih kopališčih obstaja tveganje za okužbe prebavil in okužbe z glivicami in bradavicami. Vir okužb so okuženi obiskovalci (bolni in klicenosci), ki okužbe prenesejo v čiste dele kopališča (bazen in bazenska ploščad), na naprave, pripomočke ali na druge površine (garderobe, sanitarije), od koder se lahko prenesejo na druge osebe. Ljudje, ki so imeli v zadnjih dveh tednih drisko ali druge bolezni, ki se prenašajo preko vode, in osebe z glivično okužbo stopal in bradavicami naj ne obiskujejo kopališča oziroma naj pridejo šele, ko nimajo več bolezenskih znakov.
- Obiskovalci morajo upoštevati kopališki red, ki predpisuje higienske zahteve in osnovna pravila obnašanja za varovanje pred poškodbami in utopitvami.
- Bazenčki za razkuževanje nog ali

prhe za noge so posebej namenjeni čiščenju stopal, s katerimi lahko v bazen vnesemo veliko umazanije z okoliških površin. Nameščeni morajo biti pred vstopom na bazensko ploščad, tako da ni možno iti po drugi poti.

- Pomembno je, da se pred vsakim vstopom v bazen stuširamo. Tuširanje je priporočljivo tudi po prihodu z bazena.
- V skupnih prostorih na bazenih – v garderobah, umivalnicah, pod prhami, v savnah ipd. – je priporočljivo nositi lastne čiste natikače.
- Otroci do 3. leta starosti morajo v bazenu obvezno uporabljati posebne kopalke ali kopalne plenice. Zato mora uporabo pleničk spremljati upravljavec. Z uporabo kopalnih pleničk lahko uspešno preprečimo fekalno onesnaženje bazenske kopalne vode (v blatu so lahko prisotne različne bakterije, virusi, paraziti). V specializiranih trgovinah lahko kupimo posebne kopalne pleničke, ki se vode ne napijejo.
- Uriniranje v vodo je nehigiensko. Dušikove spojine iz urina lahko reagirajo s klorom in sodelujejo pri tvorbi stranskih produktov kloriranja, kot je kloramin.
- Starši naj opozorijo otroke, naj se med plavanjem izogibajo požiranju vode. Pitje klorirane vode ali vode s povečano koncentracijo bakra (nad 5 mg/l), do katere pride zaradi korozije bakrenih cevi ali dodajanja bakrovega sulfata za zatiranje alg, lahko povzroči prebavne težave, kot so: slabost, bruhanje, želodčni krči in driska.
- Otroke je treba stalno opazovati, zaradi higiene in še posebej zaradi varstva pred poškodbami in utopitvami, upoštevati je treba znake na kopališču, navodila reševalcev. Starši naj otrok na kopališču nikoli ne puščajo samih, otroke naj pogosto vodijo na stranišče in jim menjajo pleničke izven bazenske ploščadi.

Poletje je čas plavanja, skakanja v morje, osvežitve v bazenih in vodnih športov. Voda nas prijetno ohladi, hkrati pa lahko povzroči tudi eno najpogostejših poletnih zdravstvenih nevšečnosti – težave z ušesi. Marsikdo po plavanju občuti, da ima »zamašeno uho«, sliši slabše ali ga začne srbeti. Če voda v sluhovodu zastaja dlje časa, se lahko razvije tudi boleče vnetje, ki pogosto zahteva zdravljenje.

Besedilo: Maša Kovač



Voda v sluhovodu: od neprijetnega občutka do bolečega vnetja ušes

➔ Med plavanjem ali potapljanjem voda zlahka zaide v zunanji sluhovod – kanal, ki povezuje uhelj z bobničem. Pri večini ljudi voda kmalu sama izteče, včasih pa ostane ujeta. To se pogosteje zgodi, če:

- ▶ je sluhovod ožji ali bolj zavrt,
- ▶ je v njem več ušesnega masla,
- ▶ pogosto uporabljamo vatirane palčke, ki maslo potisnejo globlje,
- ▶ veliko časa preživimo v vodi,
- ▶ uporabljamo slušalke ali slušne aparate, ki zmanjšajo zračenje sluhovoda.



**ČEPKI ZA UŠESA
PREPREČUJEJO VDOR
VODE V SLUHOVOD,
HKRATI PA MORAJO BITI
PRAVILNO NAMEŠČENI
IN REDNO OČIŠČENI.**

Ujeta voda povzroči značilen občutek zamašenega ušesa, šumenje ali slabši sluh. Čeprav je ta občutek pogosto le začasen, lahko dolgotrajna vlaga ustvari idealne pogoje za razvoj okužbe.

Zakaj vlaga poveča tveganje za vnetje?

Ko voda dalj časa ostane v sluhovodu, se koža zmehča in postane bolj občutljiva. Njena naravna zaščitna plast se poškoduje, spremeni se tudi rahlo kislo okolje, ki sicer preprečuje razmnoževanje mikroorganizmov. V takšnih razmerah se bakterije in glivice lažje razmnožujejo ter povzročijo vnetje zunanjega sluhovoda, ki ga pogosto imenujemo tudi »plavalčevo uho«. Tveganje dodatno povečajo:

- ▶ pogosto plavanje, zlasti v bazenih ali toplih vodah,
- ▶ onesnažena voda,
- ▶ drobne poškodbe kože zaradi praskanja ali čiščenja ušes,
- ▶ kožne bolezni, kot sta ekcem ali luskavica,
- ▶ sladkorna bolezen in oslabiljen imunski sistem.

Zakaj vnetje tako boli?

Ko se sluhovod vname, tkivo oteče in postane zelo občutljivo. Ker je sluhovod ozek prostor, že manjša

oteklina povzroči pritisk na živčne končiče, zato je bolečina pogosto precej intenzivna.

Značilni simptomi vnetja ušesa so:

- ▶ močna bolečina v ušesu,
- ▶ bolečina ob dotiku uhlja ali pritisku na izrastek pred sluhovodom,
- ▶ občutek zamašenega ušesa,
- ▶ srbenje,
- ▶ zmanjšan sluh,
- ▶ izcedek iz ušesa,
- ▶ včasih tudi neprijeten vonj.

Če se okužba razširi, se lahko pojavijo tudi vročina, otečene bezgavke in izrazitejša splošno slabo počutje.

Kako lahko preprečimo težave?

Veliko primerov plavalčevega ušesa lahko preprečimo z nekaj preprostimi ukrepi:

▶ Po plavanju ušesa dobro osušimo

Po kopanju glavo nagnemo na vsako stran, da voda lažje odteče. Uhelj lahko nežno povlečemo navzgor in nazaj ter tako poravnamo sluhovod. Zunanji del ušesa obrišemo z mehko brisačo. Če uporabljamo sušilnik za lase, naj bo nastavljen na nizko temperaturo in naj bo od ušesa oddaljen vsaj 20 do 30 centimetrov.

▶ Ušes ne čistimo z vatiranimi palčkami

Vatirane palčke pogosto naredijo več škode kot koristi. Ušesno maslo



**V LEKARNAH
SO NA VOLJO
RAZLIČNI SPREJI
IN KAPLJICE ZA
NEGO UŠES PO
PLAVANJU.**

potisnejo globlje v sluhovod, lahko poškodujejo kožo ali celo bobnič ter povečajo tveganje za okužbo. Ušesno maslo ni umazanija, temveč pomemben del naravne zaščite ušesa. Deluje protibakterijsko, vlaži kožo in preprečuje vdor nečistoč.

► **Pri plavanju uporabljamo ušesne čepke**

Ljudem, ki imajo občutljiva ušesa in pogosto težave po plavanju, so lahko v pomoč kakovostni silikonski ali individualno izdelani čepki za ušesa. Ti preprečujejo vdor vode v sluhovod, hkrati pa morajo biti pravilno nameščeni in redno čiščeni.

Posebej priporočljivi so pri osebah, ki pogosto plavajo, imajo ponavljajoča se vnetja ali imajo po operacijah ušesa posebna navodila zdravnika.

► **Koristni so lahko tudi zaščitni spreji**

V lekarnah so na voljo različni spreji in kapljice za nego ušes po plavanju. Nekateri vsebujejo snovi, ki pomagajo izsušiti vlago v sluhovodu, drugi pa vzdržujejo primerno kislo okolje, ki zavira razmnoževanje bakterij in gliv.

Takšni izdelki so lahko koristni predvsem pri ljudeh, ki pogosto plavajo ali imajo ponavljajoče se težave, vendar jih ne smemo uporabljati, če sumimo na predrt bobnič ali če iz ušesa izteka tekočina, razen po navodilu zdravnika.

Kaj storiti, če voda noče iz ušesa?

Najprej poskusimo z nežnim nagibanjem glave in rahlim premikanjem uhlja. Pomaga lahko tudi žvečenje ali zehanje, saj se pri tem premikajo mišice okoli ušesa. Nikakor pa ne vstavljamo v uho predmetov, kot so vatirane palčke, lasnice, pincete ali drugi pripomočki, saj lahko poškodujemo kožo in okužbo še poslabšamo. Če občutek zamašenosti traja več kot dan ali dva ali se pojavi bolečina, je potreben pregled pri zdravniku.

Kdaj je obisk zdravnika nujen?

Zdravniški pregled je priporočljiv, če:

- bolečina postaja vse močnejša,
- se pojavi gnojni ali krvav izcedek,
- se sluh izrazito poslabša,
- se pojavita vročina ali oteklina okoli ušesa,

- simptomi trajajo več kot 48 ur,
- ima oseba sladkorno bolezen ali oslabljen imunski sistem.

Vnetje zunanjega sluhovoda se običajno zdravi z zdravilnimi kapljicami za uho, včasih pa so potrebna tudi zdravila proti bolečinam ali antibiotiki.

Kdaj je lahko vnetje nevarno?

Pri večini zdravih ljudi se vnetje ob ustreznem zdravljenju pozdravi brez posledic.

Posebno previdni pa morajo biti starejši, sladkorni bolniki in osebe z oslabljenim imunskim sistemom. Pri njih se lahko okužba, kar je sicer redko, razširi tudi na okoliška tkiva in kosti lobanje, kar predstavlja resen zaplet, ki zahteva hitro specialistično zdravljenje. Prav tako je potreben pregled pri zdravniku, če se bolečine pogosto ponavljajo po vsakem plavanju, saj je morda prisoten drug vzrok, ki zahteva zdravljenje.

Poletje brez bolečin v ušesih

Plavanje prinaša številne koristi za zdravje in je ena najboljših poletnih aktivnosti. Da bodo brezskrbni tudi dnevi ob morju ali bazenu, poskrbimo za pravilno nego ušes. Po plavanju jih nežno osušimo, izogibajmo se čiščenju z vatiranimi palčkami, po potrebi uporabimo zaščitne čepke ali ustrezne pripravke iz lekarne ter ob prvih znakih vnetja pravočasno poiščimo zdravniško pomoč. Tako bomo preprečili, da bi se preprost občutek vode v ušesu razvil v boleče vnetje in pokvaril poletne užitke.



**PLAVANJE PRINAŠA
ŠTEVILNE KORISTI ZA
ZDRAVJE IN JE ENA
NAJBOLJŠIH POLETNIH
AKTIVNOSTI.**

VODA V UŠESU?

Uporabite **NORMISON**
pršilo za uho





Morje ima na človeka poseben vpliv. Ne deluje le zaradi vode, temveč zaradi celotnega morskega okolja: slane vode, zraka, sonca, gibanja, zvoka valov, ritma dihanja in občutka sprostitve. Zato se mnogi ljudje ob morju počutijo lažje, mirnejše in bolj povezane s svojim telesom.

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

Naturopatski nasveti za zdravje

Morska voda kot naravna podpora telesu, koži in dihalom

➔ V naturopatskem pogledu morska voda ni zdravilo v medicinskem pomenu besede. Ne nadomešča zdravniškega pregleda, zdravljenj, dermatološke oskrbe ali predpisane terapije. Lahko pa je ob pravilni in varni uporabi dragocena naravna podpora dobremu počutju, koži, dihalom, gibanju, sprostitvi in regeneraciji po utrujenosti.

Pomembno je, da morsko vodo razumemo stvarno. Njeni učinki niso

pri vseh ljudeh enaki. Pri nekaterih koži in dihalom zelo prija, pri drugih pa lahko povzroči zategovanje kože, pekoč občutek, draženje ali poslabšanje že obstoječih težav. Zato naj bo vodilo vedno zmernost, opazovanje telesa in previdnost pri občutljivih skupinah.

Kaj vsebuje morska voda?

Morska voda je veliko več kot navadna slana voda. V njej so raztopljene mineralne soli in elementi, ki izvirajo iz naravnega kroženja vode, kamnin, rek in morskega dna. Največ je natrija in klorida, ki skupaj tvorita morsko sol. Poleg njiju so v morski vodi prisotni še magnezij, kalcij, kalij, sulfati, bikarbonati, bromidi in številni elementi v sledovih.

Prav zaradi te mineralne sestave morska voda na kožo deluje drugače kot navadna voda. Sol ima blag čistilni učinek, ki deluje osmozno, zato se koža po kopanju pogosto zdi bolj gladka, čvrsta in manj mastna. Magnezij in drugi minerali imajo v telesu pomembne fiziološke vloge, vendar je treba poudariti, da se minerali iz morske vode ne vsrkavajo skozi kožo v takšni meri, da bi kopanje lahko nadomestilo prehrano, prehranska dopolnila ali zdravljenje

pomanjkanj.

Morje nas podpira predvsem celostno: prek kože, dihal, gibanja v vodi, sproščanja mišic, boljšega spanja, umiritve živčnega sistema in odmika od vsakodnevnega stresa.

Morska voda in koža

Koža je naš največji organ in hkrati zaščitna meja med telesom in okoljem. Morska voda lahko pomaga pri občutku čistejšje kože, blažjem odstranjevanju površinskih nečistoč in zmanjšanju občutka mastnosti. Pri nekaterih ljudeh blagodejno vpliva tudi na nečisto ali seboroično kožo.

Pri občutljivi, suhi ali atopijski koži pa je odziv lahko drugačen. Sol lahko kožo dodatno izsuši, povzroči pekoč občutek ali zategovanje. Zato je pri občutljivi koži priporočljivo krajše kopanje, spiranje s sladko vodo po kopanju in nanos nežnega negovalnega pripravka, ki podpira kožno pregrado. To je lahko kakovosten vlažilni losjon, gel aloe vere ali drugo sredstvo, ki ga oseba dobro prenaša.

Če je koža razpokana, močno vneta, gnojna, sveže poškodovana ali so prisotne odprte rane, kopanje v morju ni priporočljivo brez posveta s strokovnjakom. Morska voda ni



MORSKA VODA JE VELIKO VEČ KOT NAVADNA SLANA VODA. V NJEJ SO RAZTOPLJENE MINERALNE SOLI IN ELEMENTI, KI IZVIRAJO IZ NARAVNEGA KROŽENJA VODE, KAMNIN, REK IN MORSKEGA DNA. PRAV ZARADI TE MINERALNE SESTAVE MORSKA VODA NA TELO DELUJE DRUGAČE KOT NAVADNA VODA.

sterilna, zato lahko pri poškodovani koži, zlasti ob onesnaženi vodi, poveča tveganje za draženje ali okužbo.

Pri katerih težavah lahko morsko okolje podpira telo?

Morska voda in morsko okolje lahko telo podpreta predvsem pri blažjih funkcionalnih težavah, pri katerih so pomembni koža, dihalo, gibanje, sprostitve in živčni sistem. To pomeni, da ne govorimo o zdravljenju bolezni, temveč o podpori telesu pri boljšem počutju.

Kar se tiče kože, lahko morska voda nekaterim ljudem pomaga pri občutku mastnosti, nečistočah, utrujeni koži in nekaterih kroničnih kožnih stanjih, če jo dobro prenašajo. Pri dihalih morski zrak mnogim prija zaradi večje vlažnosti, slanosti aerosolov in splošnega učinka sprostitve. Pri mišicah in sklepih je pomembna razbremenitev telesne teže v vodi, zato sta hoja v morju ali nežno plavanje pogosto prijetna ob občutku težkih nog, napetih mišicah in blažji togosti sklepov.

Ko gre za živčni sistem, je učinek morja pogosto povezan s preprostim umirjanjem. Valovanje, modrina, hoja ob obali, plavanje in počasnejši ritem lahko pomagajo telesu preklopiti iz napetosti v obnovo. Ko se umiri živčni sistem, se pogosto izboljšajo tudi dihanje, prebava, spanec in občutek notranje stabilnosti.

Morska voda pri kožnih boleznih

Pri kožnih boleznih, kot so luskavica, atopijski dermatitis, ekcem ali akne, je potrebna posebna previdnost. Morska voda lahko nekaterim ljudem pomaga ublažiti občutek srbenja, mastnosti, luščenja ali napetosti kože, vendar ne deluje pri vseh enako. Pri nekaterih se stanje izboljša, pri drugih se lahko zaradi soli, sonca, vročine ali potenja poslabša.

► Luskavica

Pri luskavici nekaterim ljudem ustreza kombinacija slane oziroma

KO PLAVAMO, TELO POSTANE
LAŽJE, DIHANJE SE POGLOBI,
MISLI SE UMIRIJO IN MIŠICE
POPUSTIJO. ZATO JE LAHKO
KOPANJE V MORJU TUDI
OBLIKA PREPROSTE TELESNE
MEDITACIJE.



mineralno bogate vode, zmerne izpostavljenosti sončni svetlobi, morskega podnebja in sprostitve. Takšen pristop poznamo tudi v okviru talasoterapije, balneoterapije oziroma balneofototerapije, pri čemer se blagodejni učinki povezujejo predvsem s kombinacijo vode, mineralov, UV-svetlobe in zmanjšanja stresa.

Vendar to ne pomeni, da je vsako kopanje v morju zdravljenje luskavice. Gre za podporni pristop, ki mora biti prilagojen posamezniku, stanju kože, občutljivosti na sonce in morebitni terapiji. Osebe z izrazitejšimi kožnimi težavami naj se pred daljšim izpostavljanjem soncu in morju posvetujejo z dermatologom, zlasti če uporabljajo kortikosteroidne kreme, imunosupresivna zdravila, biološka zdravila, retinoide ali zdravila, ki lahko povečajo občutljivost kože na sonce.

► Atopijski dermatitis

Pri atopijski koži je odziv zelo individualen. Nekaterim otrokom in odraslim morska voda ustreza, drugim povzroči pekoč občutek in dodatno suhost. Smiselno je začeti z zelo kratkim kopanjem, kožo po izhodu iz morja sprati s sladko vodo in jo takoj zaščititi z negovalno kremo. Če se pojavijo pekoč občutek, močna rdečina, srbenje, razpoke ali poslabšanje vnetja, kopanja ni primerno nadaljevati brez posveta s strokovnjakom.

► Aknasta in mastna koža

Pri aknasti in mastni koži lahko morska voda začasno zmanjša občutek mastnosti, vendar pretirano sončenje in izsuševanje kože dolgoročno nista priporočljiva. Koža se lahko na prekomerno izsuševanje

odzove z večjim izločanjem loja. Zato so tudi pri aknah pomembni zmernost, nežno čiščenje, zaščita pred soncem in nega, ki ne maši por.

Morska voda in dihalo

Veliko ljudi ob morju lažje diha. To je lahko povezano z vlažnejšim zrakom, aerosoli morske soli, gibanjem na prostem, manjšo izpostavljenostjo nekaterim mestnim onesnaževalom in splošno sprostitvijo. Sprehod ob morju, mirno dihanje in plavanje lahko podprejo občutek prehodnosti dihal in sprostitve prsnega koša. Pri zamašenem nosu ali suhih sluznicah se pogosto uporabljajo fiziološke raztopine oziroma sterilni pripravki z morsko vodo, ki so namenjeni izpiranju ali vlaženju nosne sluznice. To pa ni enako kot zajemanje morske vode neposredno iz morja in njeno vlivanje v nos. Surova morska voda ni sterilna in lahko vsebuje mikroorganizme, pesek, alge, ostanke onesnaženja ali dražeče snovi. Za nosno higieno uporabljamo samo izdelke, ki so temu namenjeni. Pri astmi, kronični obstruktivni pljučni bolezni, pogostih bronhitisih ali drugih boleznih dihal morsko okolje ne nadomešča zdravil. Nekaterim ljudem zelo prija, drugim lahko vlaga, vročina, alergeni ali napor povzročijo poslabšanje. Takšne osebe naj imajo na dopustu vedno s seboj predpisana zdravila in načrt ukrepanja, če se dihanje poslabša.

Ščitnica, jod in morski zrak

Ko govorimo o morju, pogosto slišimo, da »morski zrak vsebuje jod« in da zato dobro vpliva na ščitnico. V tej trditvi je nekaj resnice, vendar



VELIKO LJUDI OB MORJU LAŽJE DIHA.

jo je treba razumeti pravilno. Morski zrak vsebuje drobne kapljice morske vode in delce morske soli, v katerih so lahko tudi sledovi joda in drugih mineralov. Ob sprehodu ob obali, posebej ob valovanju, burji ali vetru, te aerosole vdihujemo, zato morski zrak mnogim ljudem prija, osveži dihala in ustvari občutek lažjega dihanja.

Vendar vdihavanje morskega zraka ni zanesljiv način za preskrbo telesa z jodom. Ščitnica jod potrebuje za tvorbo ščitničnih hormonov, vendar ga telo največ dobi s prehrano, predvsem z jodirano soljo, morskimi ribami, morskimi sadeži, mlečnimi izdelki, jajci in nekaterimi vrstami morskih alg. Morska sol sama po sebi praviloma ni zanesljiv vir joda, razen če je posebej označena kot jodirana. Zato naj ljudje z motnjami ščitnice ne računajo, da bodo s kopanjem v morju, vdihavanjem morskega zraka ali uporabo navadne morske soli uredili preskrbo z jodom. Pri ščitnici je potrebna posebna previdnost. Premalo joda lahko ščitnico obremeni, preveč joda pa lahko pri občutljivih osebah prav tako sproži težave, zlasti pri avtoimunskih boleznih ščitnice, vozličih, hipertirozi ali pri ljudeh, ki že jemljejo zdravila za ščitnico.

Osebe z boleznimi ščitnice naj prehranskih dopolnil z jodom ali pripravkov iz morskih alg ne jemljejo brez posveta z zdravnikom. Morje je lahko čudovita podpora počutju, dihanju, koži in sprostitvi, ni pa nadomestilo za pregled ščitnice, laboratorijske preiskave ali predpisano zdravljenje.

Morska voda, sklepi in utrujene noge

Voda omogoča gibanje z manjšo obremenitvijo sklepov. Zato sta hoja v plitvem morju ali nežno plavanje lahko koristni obliki poletnega gibanja za ljudi, ki imajo občutek težkih nog, blažje bolečine v sklepih, zakrčene mišice ali so po dolgem sedenju utrujeni. Pritisk vode lahko nežno podpre venski in limfni pretok, gibanje pa pomaga mišicam, da delujejo kot črpalka.

Pri tem ni treba pretiravati. Že deset do petnajst minut počasne hoje v vodi lahko prijetno prebudi noge. Če je morje hladnejše, lahko deluje osvežilno. Pri osebah z izrazitimi krčnimi žilami, srčnim popuščanjem, otekanjem samo ene noge, bolečino v mečih, rdečino, toploto ali težkim dihanjem pa je potreben zdravniški pregled. V takih primerih težav ne pripisujemo le vročini ali utrujenosti.

Morska voda in živčni sistem

Morska voda ne deluje samo na kožo, temveč tudi na naše doživljanje. Ko plavamo, telo postane lažje, dihanje se poglobi, misli se umirijo in mišice popustijo. Mnogi ljudje pravijo, da ob morju bolje spiyo, se lažje sprostijo in imajo občutek, da se telo hitreje obnovi.

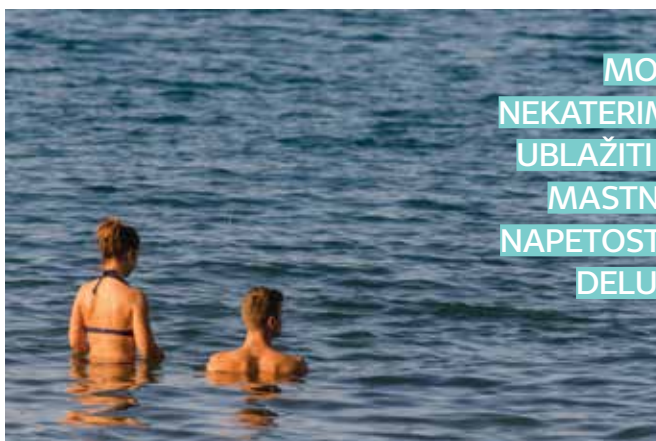
To ni čudež, temveč preplet več dejavnikov. V naravi smo običajno manj izpostavljeni hrupu, vsakodnevnim obveznostim in stalnim dražljajem. Hodimo počasneje, več gledamo v daljavo, dihamo globlje in se gibamo

bolj spontano. Vse to podpira parasimpatični živčni sistem, ki je povezan z obnovo, prebavo, spanjem in notranjim mirom.

Zato je lahko kopanje v morju tudi oblika preproste telesne meditacije. Vstopimo v vodo, nekajkrat mirno vdihnemo, začutimo stopala, kožo in valovanje ter dovolimo telesu, da se vrne v naravni ritem.

Morska voda in občutljive skupine ljudi

Posebna previdnost je potrebna pri dojenčkih, majhnih otrocih, starejših, nosečnicah, kroničnih bolnikih, ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom, odprtimi ranami, sladkorno boleznijo, kožnimi boleznimi, boleznimi srca in ožilja ter pri osebah, ki jemljejo več zdravil. Pri njih se telo lahko hitreje odzove na vročino, sonce, sol, veter, temperaturne spremembe in morebitno onesnaženje vode. Pri dojenčkih naj bo stik z morsko vodo zelo kratek, nežen in v čisti, mirni ter dovolj topli vodi. Dojenčka ne izpostavljamo močnemu soncu in ga ne silimo v morje. Po stiku z morsko vodo ga speremo s sladko vodo, nežno osušimo in kožo po potrebi zaščitimo z nego, primerno za dojenčke. Morska voda ne sme priti v oči, nos ali usta. Če ima dojenček vročino, drisko, bruhanje, izpuščaj, znake dehidracije ali je nenavadno zaspan oziroma razdražljiv, je potreben posvet s pediatrom. Pri otrocih je morje predvsem igra, vendar potrebujejo stalen nadzor odraslih. Pomembni so



**MORSKA VODA LAHKO
NEKATERIM LJUDEM POMAGA
UBLAŽITI OBČUTEK SRBENJA,
MASTNOSTI, LUŠČENJA ALI
NAPETOSTI KOŽE, VENDAR NE
DELUJE PRI VSEH ENAKO.**

zaščita pred soncem, dovolj pitja, pokrivalo, lahka oblačila in učenje, da morske vode ne požirajo. Po kopanju jih speremo s sladko vodo, pri občutljivi koži pa kožo namažemo z ustreznim mazilom. Mokre kopalke naj ne ostanejo predolgo na telesu, saj vlažna tkanina zadržuje vlago, sol, pesek, pot in morebitne mikroorganizme. To lahko pri občutljivih otrocih prispeva k draženju kože, srbenju ali hlajenju telesa.

Pri starejših in kroničnih bolnikih naj bo kopanje krajše, mirno in v varnem delu dneva, najbolje zjutraj ali pozno popoldne. V morje naj vstopajo počasi, posebej če je voda hladna ali če so bili prej dolgo na soncu. Nenaden skok v hladno vodo ni priporočljiv pri boleznih srca, motnjah krvnega tlaka, aritmijah, vrtoglavici ali po obilnem obroku. Pri odprtih ranah, razjedah, diabetičnem stopalu, svežih poškodbah ali slabo celjeni koži se kopanju raje izognemo

oziroma se prej posvetujemo z zdravnikom.

Kdaj morska voda ni primerna?

Morski vodi se izognemo, kadar je kopalna voda vidno onesnažena, po močnem dežju, v bližini pristanišč, izpustov ali tam, kjer so objavljena opozorila o kakovosti vode. Prav tako se ne kopamo z odprtimi ranami, gnojnimi spremembami na koži, svežimi kirurškimi ranami, hujšimi opeklinami, vročino, drisko, bruhanjem, sončarico, vročinsko izčrpanostjo, omotico ali bolečinami v prsih.

V takšnih primerih telo ne potrebuje dodatne morske stimulacije, temveč počitek, senco, tekočino in po potrebi zdravniško pomoč. Morje lahko podpira zdravje, kadar je telo stabilno. Ko je telo že izčrpano, bolno ali poškodovano, pa je potrebna previdnost.

Po kopanju: majhen ritual za kožo in telo

Po kopanju v morju si vzemimo nekaj minut za telo. Sol speremo s kože, posebej pri dojenčkih, otrocih, starejših in občutljivih osebah. Kožo nežno osušimo, brez drgnjenja, nato jo po potrebi namažemo z nežnim pripravkom, ki vrača vlago in podpira kožno pregrado.

Če smo utrujeni, počivamo v senci. Če nas zebe, se preoblečemo. Če smo dolgo plavali ali hodili po soncu, popijemo vodo. Če je koža po kopanju napeta, srbeča ali pekoča, naslednji stik z morjem skrajšamo ali ga za nekaj časa izpustimo.

Morska voda je lahko čudovita naravna podpora, kadar jo uporabljamo z občutkom. Največ koristi nam da takrat, ko jo združimo z zmernostjo, zaščito pred soncem, počitkom, pitjem tekočine in spoštovanjem meja telesa.



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.¹
- ✓ 400 mg magnezija in vitamin B6.
- ✓ Za pripravo okusnega napitka z okusom pomaranče.



BREZ
GLUTENA



VEGANSKO

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

ALI SO VAŠE NOGE PRIPRAVLJENE NA POLETJE?

Mnogi verjamejo, da so težke noge in otekanje ob koncu dneva zgolj logična posledica utrujenosti ali vročih poletnih dni. Vendar bolečina in otekanje nog, zlasti poleti, nista "normalen" pojav, temveč sta lahko prva opozorilna znaka kronične venske bolezni (KVB). Zmotno je mišljenje, da imajo težave le starejši, saj se prvi simptomi pogosto pojavijo že pred 30. letom starosti.



Kaj je kronična venska bolezen?

Kronična venska bolezen nastane zaradi motenj v venskem obtoku. Ko venske zaklopke ne delujejo pravilno, kri ne teče učinkovito nazaj proti srcu, temveč začne zastajati v nogah. To poveča pritisk v venah, kar povzroči vnetje venskih sten in zaklopk. Vnetje ne ostane omejeno le na velike vene, temveč poškoduje tudi mikrocirkulacijo – drobno mrežje kapilar, ki oskrbujejo tkiva.

Vse te spremembe ljudje občutijo kot različne simptome, od začetnega občutka težkih nog do bolečin in otekanja. Če ne ukrepamo, vnetje in poškodbe mikrocirkulacije vztrajno napredujejo, kar vodi v resnejše stopnje bolezni, kot so trajne spremembe na koži, vidne krčne žile in v skrajnih primerih celo venske razjede.

Kako jo prepoznamo?

Simptomi se pogosto stopnjujejo čez dan in so najbolj izraziti zvečer ali po dolgotrajnem stanju oziroma sedenju.



Težke, boleče in otekle noge



Utrujene noge



Krči ali bolečine v nogah



Mrežaste vene ali krčne žile

Bodite pozorni na:

- občutek težkih in utrujenih nog,
- bolečine v nogah,
- otekanje okoli gležnjev (ki se čez noč običajno zmanjša),
- nočne krče v mečih,
- pojav majhnih mrežastih ven ali vidnih krčnih žil.

3 nasveti, kako si lahko pomagamo sami

Zdravje svojih ven lahko podprete z enostavnimi spremembami v vsakdanjem življenju:

- **Gibanje:** Redna telesna aktivnost, kot sta hoja ali plavanje, spodbuja venski pretok.
- **Izogibanje vročini:** Vročina širi vene, zato se poleti izogibajte neposrednemu soncu in vročim kopelim. Pomaga prhanje nog s hladno vodo od gležnjev navzgor.
- **Počitek z dvignjenimi nogami:** To pomaga gravitaciji pri odvajanju krvi iz spodnjih okončin.

Več nasvetov lahko najdete na www.detralex.si



Kako jo zdravimo?

Zdravljenje kronične venske bolezni mora biti celostno in se mora začeti čim prej, da upočasnim napredovanje in pojav zapletov, kot so razjede na nogah. Poleg spremembe življenjskega sloga zdravljenje vključuje kompresijsko terapijo (elastične nogavice ali elastične povoje) in uporabo venoaktivnih zdravil, ki preprečujejo vnetje in krepijo venske stene.

Zdravilo Detralex – modra izbira za vaše noge

Detralex je uveljavljeno zdravilo naravnega izvora, sestavljeno iz edinstvene kombinacije različnih flavonoidov, ki delujejo sinergistično, za doseganje čim boljšega učinka. Poseben postopek izdelave – mikronizacija – zmanjša delce zdravila, kar pripomore k njegovi bistveno boljši absorpciji v telesu.

Zdravilo klinično dokazano zmanjšuje vnetje v venskih zaklopkah, krepi stene ven in kapilar (mikrocirkulacijo) ter učinkovito zmanjšuje bolečino, otekanje, občutek težkih nog in pogostost krčev v mečih. Detralex je najbolj prodajano zdravilo za lajšanje simptomov kronične venske bolezni tako doma kot v svetu, kar potrjuje njegovo učinkovitost in zaupanje vanj. Redno jemanje zdravila Detralex poleg lajšanja simptomov tudi upočasnjuje napredovanje bolezni. Detralex lahko kupite v vseh slovenskih lekarnah. Detralex obstaja v različnih pakiranjih, cenovno najbolj ugodno je pakiranje za 3 mesece (180 tablet).



Pripravila:

Maja Stanojevič, Servier Pharma d.o.o.

Pustite bolečine v nogah za seboj!

www.detralex.si

detralex®
mikronizirana predčiščena flavonoidna frakcija
jaskarni/flavonoidi, izražen kar hesperidin



Postanite neustavljivi

Zdravilo Detralex je kombinacija flavonoidov, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih.

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

Servier Pharma d.o.o., Podmilščakova ulica 24, 1000 Ljubljana

SERVIER
moved by you

Na Očesni kliniki Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana od sredine maja 2026 zaznavajo povečano število primerov adenovirusnega konjunktivitisa, virusnega vnetja očesne veznice. Gre za visoko nalezljivo, vendar pri večini bolnikov samoomejujočo bolezen brez trajnih posledic. O izbruhu so na kliniki obvestili Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), s katerim tesno sodelujejo pri spremljanju in obvladovanju situacije.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Virusni konjunktivitis – pogost vsiljivec v poletnih dneh



Konjunktivitis je vnetje očesne veznice, sluznice, ki pokriva veke in sprednji del zrkla do roba roženice. Je zelo pogosto, neprijetno, a po navadi nenevarno vnetje. Največkrat je posledica virusne ali bakterijske okužbe. V spomladanskih in poletnih mesecih so pogosti virusni konjunktivitisi. Najpogostejši povzročitelji so adenovirusi, redkeje virus herpes simplex, virus varicella zoster in virusi Picorna. Okužba z adenovirusi se pogosto pojavi ob prehladu. Po navadi se najprej pojavi na enem očesu, zaradi velike nalezljivosti se lahko prenese tudi na drugo oko.

Način prenosa

Virusni konjunktivitis se najpogosteje širi preko umazanih rok, okuženih površin ali skupnih higienskih pripomočkov. Za okužbo je potreben



**VIRUSNI KONJUNKTIVITIS
JE ZELO NALEZLJIV,
BOLNIK JE KUŽEN OD
ZAČETKA SIMPTOMOV
OZIROMA DOKLER JE
PRISOTEN IZCEDEK IZ OČI.**

neposreden ali posreden stik z izločki okuženega očesa.

Klinična slika

Zaradi virusne okužbe se vname veznica, ki je pordela (t. i. rdeče oko), iz očesa po navadi izteka prozoren izcedek. Oči so solzne. V očesu se pojavlja občutek draženja, oko je občutljivo na svetlobo. Veki sta posebej zjutraj lahko zlepljeni. Virusni konjunktivitis je zelo nalezljiv, bolnik je kužen od začetka simptomov oziroma dokler je prisoten izcedek iz oči.

Dovzetnost

Konjunktivitis lahko dobi vsak.

Preprečevanje

Kot pri prehladu je za preprečevanje in omejevanje okužbe najpomembnejša higiena oziroma umivanje rok in omejevanje stika z očmi:

- ▶ treba se je izogibati dotikanja oči z rokami in izmenjave pripomočkov za osebno higieno,
- ▶ okužbo preprečujemo tudi s pogostim čiščenjem površin, igrač in predmetov, ki se jih pogosto dotikamo,
- ▶ v času bolezni ne obiskujemo plavalnih bazenov.

Zdravljenje bolezni

Za zdravljenje virusnega konjunktivitisa nimamo učinkovitih,

specifičnih zdravil. Pri zdravljenju lajšamo simptome.

Kaj storiti, če zboli družinski član

Bolnik z **adenovirusnim konjunktivitisom** v družini pomeni **visoko tveganje za prenos okužbe**, ker je adenovirus ena najbolj nalezljivih oblik virusnega konjunktivitisa. Najpomembneje je **preprečiti širjenje** z dosledno higieno in začasno omejitvijo tesnih stikov. Virus lahko na površinah preživi več dni, zato je poleg osebne higiene ključna tudi higiena površin in prostorov.

Kratka navodila za družinske člane:

1. Higiena rok

- ▶ Roke je treba umivati večkrat dnevno.
- ▶ Družinski člani naj si umivajo roke tudi po vsakem stiku z bolnikom ali njegovimi predmeti.
- ▶ Bolnik si umije roke tudi po stiku z obrazom, očmi.

2. Osebni predmeti

- ▶ Družinski člani naj uporabljajo svoje brisače, blazine, robčke, kozmetiko, očala ipd.
- ▶ Bolnik naj ne deli osebnih predmetov, telefonov ipd. z drugimi člani.

3. Čiščenje doma

- ▶ Priporoča se dnevno brisanje kljuk, stikal, pip itd. Uporabi se čistilo, lahko tudi razkužilo, učinkovito

4. Omejitev stikov

- ▶ Bolnik naj se v času kužnosti izogiba tesnim stikom z drugimi družinskimi člani in obiskovalci, če je le mogoče.

Kdaj poiskati pomoč na Očesni kliniki?

Na Očesni kliniki zato pozivajo bolnike, naj ambulantno obišejo le ob naslednjih težavah:

- ▶ nenadni ali napredujoči slabši vidni ostrini oziroma ob motnjah v vidnem polju,



VIRUS LAHKO NA POVRŠINAH

PREŽIVI VEĆ DNI, ZATO JE

POLEG OSEBNE HIGIENE

KLJUČNA TUDI HIGIENA

POVRŠIN IN PROSTOROV.

- ▶ hudi bolečini v očesu,
- ▶ poškodbii očesa.

Posameznike, ki imajo zgolj pordelo, srbeče ali solzeče oko, brez drugih navedenih znakov, prosijo, naj v tem obdobju ostanejo doma in se posvetujejo s svojim izbranim zdravnikom. S tem bodo zaščitili sebe in druge bolnike ter omogočili nemoteno obravnavo tistih, ki zdravstveno pomoč nujno potrebujejo.

Uvedeni preventivni ukrepi

Po zaznavi izbruha je Očesna klinika UKC Ljubljana nemudoma vzpostavila vse potrebne zaščitne ukrepe za preprečevanje širjenja okužb. Med njimi so okrepljeno in večkratno dnevno razkuževanje površin, medicinskih pripomočkov in čakalnic, ločevanje bolnikov s sumom na okužbo, prednostna obravnava sumljivih primerov ter dosledno izvajanje navodil o higieni rok za bolnike in zaposlene.

Poleg tega so opozorilna obvestila nameščena na vходу v kliniko, pri sprejemu in v vseh čakalnicah.

100

bolnikov, približno, dnevno
obravnavajo v urgentno-triažni
ambulantni Očesne klinike UKC
Ljubljana.

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 dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. info@salvushealth.com



Dermatovenerološka klinika UKC Ljubljana (UKCL) je na področju kirurškega zdravljenja kožnih rakov za področje glave in vratu ter distalnega dela okončin z letošnjim letom sistemsko uvedla novo metodo zdravljenja – t. i. Mohsovo mikrokirurgijo. S tem je UKCL postal prva ustanova v regiji, ki izvaja te posege, Slovenija pa šesta evropska država, kjer se izvaja ta metoda. Letos so opravili že 70 posegov. Cilj pa je opraviti okoli 600 posegov letno in postati s strani ZDA licenciran regijski center za to metodo. Uspešnost odstranitve nemelanomskega kožnega raka s to metodo je kar 99,6-odstotna.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKCL)

Mohsova mikrokirurgija – nova metoda zdravljenja kožnih rakov



»Število kožnih rakov narašča tako v Sloveniji kot tudi v svetu. Pri klasični metodi odstranitve nemelanomskih kožnih rakov se tkivo odstrani, rano zašije, preparat pa se na patohistološko preiskavo pošlje šele po posegu. V laboratoriju se vzorec nato pregleda, ali tumor sega v rob ali ne. Če se pokaže, da tumor ni bil odstranjen v celoti, se mora pri klasični metodi pri pacientu poseg ponoviti. To pomeni, da mora pacient pridobiti novo napotnico in priti na nov poseg. Tumor pa lahko v tem

času raste,« je povedala prim. doc. dr. Tanja Planinšek Ručigaj, dr. med., predstojnica Dermatovenerološke klinike.

Pregled tkiva že med posegom

Z Mohsovo mikrokirurgijo pa odstranjeno tkivo na poseben način pregledajo v laboratoriju že med posegom. Pogleda se, če so v vzorcu še prisotne tumorske celice, če je rob še pozitiven. Če je, kirurg ponovno naredi izrez tumorja in tkivo ponovno pogledajo, ali tumor še vedno sega

v rob odrezanega tkiva ali ne. Šele ko so vsi robovi negativni, kirurg bolniku zašije rano. Poseg je lahko nekoliko daljši kot pri klasični metodi, a je zaključen v enem dopoldnevu. Poteka v lokalni anesteziji, pacient pa bolnišnico zapusti takoj po posegu. »To pomeni, da bolnik v enem obisku opravi vso potrebno terapijo. Poleg tega je za paciente prednost te metode v tem, da se bistveno zmanjša možnost ponovne pojavitve tumorja,« poudarja prim. doc. dr. Planinšek Ručigaj.



**MOHSOVA
MIKROKIRURGIJA
PREDSTAVLJA
NAJBOLJ USPEŠNO
METODO
ODSTRANJEVANJA
CELIČNEGA
KARCINOMA.**

Potek in prednosti Mohsove kirurgije

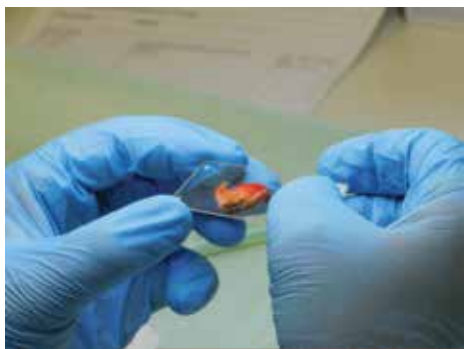
»Mohsova mikrokirurgija predstavlja najbolj uspešno metodo odstranjevanja celičnega karcinoma. Gre za poseben način odvzema tkiva in poseben način označevanja vzorca. Ko sprejmemo vzorec v histopatološki laboratorij, ga zamrznemo, obarvamo in pogledamo pod mikroskopom. Zaradi posebnega načina odvzema tkiva in njegovega označevanja s to metodo lahko natančno povemo lokacijo, če je kje v kirurškem robu tumor še prisoten.

99,6 %

znaša verjetnost ozdravitve bolnika pri uporabi Mohsove mikrokirurgije.

To omogoča kirurgu, da poseg nadaljuje le na tistem mestu, kjer so tumorske celice še prisotne. Poseg pa se ponavlja, dokler niso odstranjene vse tumorske celice. Kirurg s to metodo hitro pridobi natančne podatke o stanju kirurških robov in s skoraj stoddostno gotovostjo ve, kdaj lahko poseg zaključi, ob tem pa odstrani čim manj zdravega tkiva,« je potek in prednosti metode opisala asist. Violeta Hosta, dr. med., namestnica vodje Histopatološkega laboratorija Dermatovenerološke klinike, ki je odigrala veliko vlogo pri akreditaciji metode. Pojasnila je, da kirurg te vzorce pregleduje skupaj s patologom in na podlagi vzorca iz količine tumorskih celic bolj natančno načrtuje, kako bo nadaljeval poseg.

Za pacienta to pomeni, da kirurg poleg vsega tumorskega tkiva odstrani minimalno količino zdravega tkiva, kar je pomembno za področje obraza in glave, še posebej za področje prehoda kože v sluznico, to je okrog oči in ust. Po takem posegu



ZARADI POSEBNEGA NAČINA ODVZEMA TKIVA IN NJEGOVEGA OZNAČEVANJA LAHKO S TO METODO NATANČNO POVEDO LOKACIJO, ČE JE KJERKOLI V KIRURŠKEM ROBU TUMOR ŠE PRISOTEN.



ODSTRANJENO TKIVO NA POSEBEN NAČIN PREGLEDAJO V LABORATORIJU ŽE MED POSEGOM.

je zdravljenje hitrejše, brazgotine na vidnem delu obraza in vratu ter okončinah pa so manjše.

Skoraj popolna verjetnost ozdravitve

»Uspešnost te metode je kar 99,6-odstotna. To pomeni, da ima pacient s primarnim bazalnoceličnim karcinomom skoraj 100-odstotno verjetnost ozdravitve,« je o uspešnosti metode dejal gostujoči prof. dr. Aleksandar L. Krunić, specialist dermatovenerologije in Mohsove kirurgije, ki je bil ključen za uvedbo metode na ljubljanski Dermatovenerološki kliniki. Krunić prihaja iz Chicaga (iz ZDA), kjer je vrsto let delal, ima certifikat za izvajanje te metode in je usposobljen tudi za poučevanje Mohsove mikrokirurgije. Poudaril je, da na kliniki v Ljubljani deluje odličen tim, na voljo sta dve operacijski dvorani, po potrebi pa se bo to število še povečalo. »Zelo sem vesel, da imamo tudi tim mladih zdravnikov, ki jih učimo te metode, tako da bosta v enem ali dveh letih za izvajanje teh posegov usposobljena še en oziroma

dva zdravnika,« je napovedal prof. dr. Aleksandar L. Krunić in čestital predstojnici za vse dosedanje korake pri uvajanju te metode v Slovenijo.

Pogoji za uvedbo metode

Pogoj za uvedbo Mohsove mikrokirurgije je, da ustanova razpolaga tako z usposobljenimi in licenciranimi kirurgi za izvajanje metode kot tudi s sodobno opremljenim, akreditiranim patohistološkim laboratorijem. Dermatovenerološka klinika v Ljubljani je tako ena od redkih ustanov v Evropi, ki ima oboje združeno v eni stavbi, v neposredni bližini kirurških ambulant, in lahko izvaja te posege.



HITRO VPOJNA DOBRODEJNA NEGOVALNA KREMA, KI POŽIVLJA UTRUJENE NOGE IN STOPALA. KOMBINACIJA IZVLEČKOV ARNIKE, DIVJEGA KOSTANJA, MENTOLA IN KAFRE PRIJETNO OHLADI IN POSPEŠUJE PREKRVITEV, PRIMERNO TUDI ZA NANOS OB UDARNINAH.



Poletje je čas, ko več časa preživimo zunaj. Za nekoga to pomeni delo na vrtu, v sadovnjaku, vinogradu, na polju ali v gozdu, za drugega sprehode, kopanje, izlete in počitek v naravi. Sonce nas napolni z energijo, spodbuja tvorbo vitamina D, izboljša razpoloženje in človeka naravno povabi h gibanju. Toda poletno sonce ima tudi drugo stran. Koža je v tem času bolj izpostavljena ultravijoličnim žarkom, vročini, vetru, prahu, potenju, slani vodi, kloru in suhemu zraku. Če je ne zaščitimo pravočasno, hitro postane izsušena, pordela, občutljiva, srbeča ali razpokana.

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

Naturopatski nasveti

Zaščita in nega kože poleti: sonce, veter in suho vreme pustijo sledi



Koža ni samo zunanja ovojnica telesa. Je naš največji organ, ki nas varuje pred zunanjimi vplivi, sodeluje pri uravnavanju temperature, izločanju, imunskem odzivu in zaznavanju okolja. Prav zato se na njej zelo hitro pokaže, kako živimo, kaj jemo, koliko pijemo, koliko spimo

in kako močno smo izpostavljeni soncu.

Poleti koža pogosto ne trpi samo zaradi sonca, temveč tudi zaradi dehidracije, pomanjkanja mineralov, pretiranega umivanja z močnimi mili, dela v prahu in vetru ter premalo maščobne zaščite.

Sonce je koristno, vendar ne gre pretiravati

Sonce ima v življenju pomembno vlogo. Brez njega ni rasti, toplote in življenjske moči. Vendar je pri sončenju potrebna zmernost. Ultravijolično sevanje lahko povzroči opekline, prezgodnje staranje kože, pigmentne spremembe, poškodbe oči in poveča tveganje za kožnega raka. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) zato priporoča spremljanje UV-indeksa in pravilo sence: kadar je naša senca krajša od telesa, je sonce močno in je bolje poiskati senco.

Ustrezna oblačila

Zaščita pred soncem se začne z oblačili. Lahka, zračna, svetla oblačila z dolgimi rokavi so poleti pogosto boljša zaščita kot gola koža. Klobuk s širokimi kraji varuje obraz, ušesa in vrat, kakovostna sončna očala pa oči. Ljudje, ki veliko delajo zunaj, bi morali zaščitna oblačila razumeti enako resno kot delovno orodje. Koža



KLOBUK S
ŠIROKIMI
KRAJCI VARUJE
OBRAZ, UŠESA
IN VRAT,
KAKOVOSTNA
SONČNA
OČALA PA OČI.



**KUMARA
VSEBUJE VELIKO
VODE IN JE
POLETI PRIJETNA
ZA OSVEŽITEV
UTRUJENE KOŽE.**

si namreč zapomni vsako pretirano izpostavljanje soncu.

Zaščitna krema je pomoč, ne dovoljenje za celodnevno sončenje

Zaščitna krema je pomemben del poletne nege, vendar ne sme ustvariti občutka, da smo lahko na soncu ves dan.

Po kopanju, močnem potenju, brisanju z brisačo ali delu na prostem je treba zaščito obnoviti. Pri občutljivi koži so pogosto primernejše mineralne zaščitne kreme, vendar je izbira odvisna od posameznika. Otroška koža potrebuje posebno zaščito, dojenčkov pa ne izpostavljamo neposrednemu soncu.

Ob tem velja opozoriti, da nekatera zdravila in rastline povečajo občutljivost kože na sonce. Med bolj znanimi je šentjanževka, ki lahko pri notranji uporabi poveča fotosenzitivnost. Previdnost je potrebna tudi pri nekaterih antibiotikih, zdravilih za srce, akne, vnetja in pri nekaterih eteričnih oljih, zlasti citrusnih, če jih nanašamo na kožo pred izpostavljanjem soncu. Poleti na kožo ne nanašamo eteričnih olj limone, bergamotke, grenivke ali pomaranče, kadar gremo na sonce.

Suha koža

Poleti pogosto mislimo, da koža potrebuje samo vodo. V resnici potrebuje oboje: vlago in zaščitno maščobno plast. Če je zunaj vroče,

vetrovno in suho, voda iz kože hitreje izhlapeva. Če se pogosto prhamo, kopamo v bazenu ali morju in uporabljamo močna mila, naravna zaščitna plast kože še dodatno oslabi. Koža postane napeta, srbeča in občutljiva. Pri starejših ljudeh je to še izrazitejše, saj koža z leti tvori manj lastnih maščob.

Po prhanju kože ne drgnemo grobo, temveč jo nežno popivnemo z brisačo. Nato na še rahlo vlažno kožo nanesemo negovalno olje, mleko ali mazilo. Tako vlago lažje zadržimo v koži. Zelo uporabni so olivno olje, mandljevo olje, ognjičevo olje, šipkovo olje, karitejevo maslo in pripravki z aloe vero. Pri zelo suhi koži je dobro kombinirati vodni del, kot sta aloe vera ali hidrolat, in maščobni del, kot sta olje ali maslo.

Recept: olje za poletno nego suhe kože

Za večerno nego suhe, zategnjene in od sonca, vetra ali pogostega prhanja

utrujene kože lahko pripravimo preprosto negovalno olje. V čisto, suho stekleničko nalijemo 50 ml mandljevega olja, 30 ml olivnega olja in 20 ml ognjičevega macerata. Stekleničko zapremo in nežno pretresemo, da se olja med seboj povežejo.

Olje nanesemo zvečer po prhanju na rahlo vlažno, nepoškodovano kožo. Primerno je za suhe noge, roke, komolce, pete in predel goleni, kjer je koža poleti pogosto suha, napeta in manj prožna. Nanašamo ga v tankem sloju, da se lepo vpije.

To olje ni zaščita pred soncem in ga ne nanašamo tik pred odhodom na močno sonce. Prav tako ga ne nanašamo na svežo sončno opeklin, vročo, močno pordelo, mehurjasto ali poškodovano kožo, saj maščobni pripravki lahko zadržijo toploto v koži in povečajo občutek nelagodja.

Pri sveži sončni opeklini najprej uporabimo hlajenje z mlačnimi oziroma hladnimi obkladki in lahek vlažilni pripravek, kot je gel z aloe vero.

Če se pojavi srbenje, pekoč občutek, izpuščaj ali alergijska reakcija, uporabo prekinemo. Osebe, ki so alergične na rastline iz družine nebinovk oziroma Asteraceae, naj bodo pri ognjičevih pripravkih previdne.

Recept: ognjičevo mazilo za razpokano in obremenjeno kožo

Ognjič je ena najbolj znanih rastlin domače lekarne. V ljudski uporabi ga

**ZAŠČITNA
KREMA JE
POMEMBEN DEL
POLETNE NEGE,
VENDAR NE
SME USTVARITI
OBČUTKA, DA
SMO LAHKO NA
SONCU VES DAN.**





**ZA KOŽO SO
KORISTNA
ŽIVILA MOČNIH
BARV: KORENJE,
PARADIŽNIK, PAPRIKA,
MARELICE, BRESKVE,
BOROVNICE, MALINE,
ROBIDE, ŠPINAČA,
BLITVA, RUKOLA IN
ZELIŠČA.**

poznamo za nego suhe, razpokane in obremenjene kože. Za preprosto domače mazilo potrebujemo 100 ml ognjičevega macerata in približno 10 g čebeljega voska. Takšno razmerje pripravi mehkejšo mazilo. Če želimo nekoliko trše mazilo, lahko količino voska povečamo na približno 12 do 15 g.

V vodni kopeli nežno segrejemo ognjičev macerat in čebelji vosek. Segrevamo le toliko časa, da se vosek stopi; olja ne pregrevamo. Nato mešanico prelijemo v čist, suh lonček in pustimo, da se mazilo ohladi. Lonček dobro zapremo in shranimo v hladnem, temnem prostoru. Pri domači pripravi je pomembna čistoča, saj v mazilo ne dodajamo konzervansov. Uporabljamo ga s čistimi rokami ali čisto lopatico.

Mazilo nanašamo v tankem sloju, najbolje zvečer. Primerno je za suhe roke, komolce, pete in kožo, ki je obremenjena zaradi dela na vrtu, z zemljo, lesom ali orodjem. Ni primerno za sveže sončne opekline, mehurje, gnojne rane, globoke razpoke ali okuženo kožo. Če je koža močno vneta, boleča, vroča, gnojna ali se rana ne celj, je potreben zdravniški pregled.

Ognjičevih pripravkov ne uporabljamo pri znani alergiji na ognjič ali druge rastline iz družine nebinovk oziroma Asteraceae, kamor spadajo tudi arnika, kamilica, rman in ambrozija. Evropska agencija za zdravila pri ognjičevih pripravkih posebej navaja, da jih ne smejo

uporabljati osebe, ki so preobčutljive na rastline iz te družine.

Recept: kumarični obkladek za osvežitev obraza

Kumara vsebuje veliko vode in je poleti prijetna za osvežitev utrujene kože. Svežo kumaro dobro operemo, po možnosti olupimo, če ni iz ekološke pridelave, jo naribamo in zavijemo v čisto gazo. Obkladek položimo na obraz za 10 do 15 minut. Primeren je predvsem za kožo, ki je utrujena od vročine, prahu, suhega zraka ali dolgega dneva.

Obkladka ne uporabljamo na poškodovani, opečeni, močno razdraženi, mehurjasti ali vneti koži. Prav tako ga ne nanašamo preblizu oči, če koža slabo prenaša rastlinske obkladke. Po uporabi obraz nežno speremo z mlačno vodo in nanesemo lahek, neodišavljen vlažilni pripravek.

Pri občutljivi koži je manj več. Poleti koža pogosto ne potrebuje močnih parfumiranih krem in številnih slojev nege, temveč preprosto, nežno in redno podporo: zaščito pred soncem, dovolj tekočine, blago čiščenje in vlaženje.

Hrana, ki kožo podpira od znotraj

Koža se ne neguje samo od zunaj. Poleti potrebuje veliko tekočine, mineralov, antioksidantov in kakovostnih maščob. Če premalo pijemo, se to hitro pokaže kot suha usta, utrujenost, glavobol, zategnjena koža in temnejši urin. V vročih dneh

pijemo vodo večkrat po malem. Pri močnem potenju so koristni tudi minerali, ki jih dobimo iz zelenjavnih juh, mineralne vode, rahlo soljene hrane, zelenjave in sadja.

Za kožo so koristna živila močnih barv: korenje, paradižnik, paprika, marelice, breskve, borovnice, maline, robide, špinača, blitva, rukola in zelišča. Vsebujejo karotenoide, polifenole, vitamin C in druge zaščitne rastlinske snovi. Pomembne so tudi kakovostne maščobe, kot so olivno olje, orehi, laneno seme, bučna semena in ribe. Koža, ki nima dovolj maščob, je hitreje suha, občutljiva in manj prožna.

Kdaj moramo biti posebej previdni?

Posebej previdni moramo biti pri otrocih, starejših ljudeh, ljudeh s svetlo kožo, pri osebah z veliko pigmentnimi znamenji, po prebolelem kožnem raku, pri bolnikih z oslabljenim imunskim sistemom in pri vseh, ki jemljejo zdravila, ki povečajo občutljivost na sonce. Če se na koži pojavi znamenje, ki se spreminja, krvavi, srbi, ima nepravilen rob, več barv ali hitro raste, je potreben pregled pri zdravniku.

Zdravniški pregled je potreben tudi pri hujših sončnih opeklinah, mehurjih, mrzlici, slabosti, vročini, znakih dehidracije, močni bolečini ali ranah, ki se ne celijo. Domača nega je primerna za blage težave, ne pa za resne poškodbe kože.



**ČE SE NA KOŽI POJAVI
ZNAMENJE, KI SE
SPREMINJA, KRVAVI, SRBI,
IMA NEPRAVILEN ROB, VEČ
BARV ALI HITRO RASTE, JE
POTREBEN PREGLED PRI
ZDRAVNIKU.**

NAPREDOVALA OBLIKA PARKINSONOVE BOLEZNI?

Ko bolnik s
Parkinsonovo
boleznijo:

≥ 5 

Jemlje 5 ali več
peroralnih odmerkov
levodope na dan.

≥ 2 

Ima več kot 2 uri
izklopa na dan.

≥ 1 

Ima več kot 1 uro
motečih zgibkov na
dan.¹

Morda gre pri takšnem bolniku **za stopnjo Parkinsonove bolezni**, pri kateri bi bilo koristno spremeniti način zdravljenja.

Priporočen je posvet z osebnim nevrologom in razmislek o možnostih napotitve v specializiran center za bolnike s Parkinsonovo boleznijo na Nevrološki kliniki Ljubljana ali na Oddelku za nevrološke bolezni UKC Maribor.

Material je pripravljen v sodelovanju z Nevrološko kliniko Ljubljana. Datum priprave informacije: februar 2026
Kontaktne podatki: Abbvie Biofarmacevtska družba d.o.o., Dolenjska cesta 242c, 1000 Ljubljana, Slovenija

Vir: Angelo Antonini et al., Developing consensus among movement disorder specialists on clinical indicators for identification and management of advanced Parkinson's disease: a multi-country Delphi-panel approach, CURRENT MEDICAL RESEARCH AND OPINION 2018, VOL. 34, NO. 12, 2063–2073.

abbvie

Poletje povezujemo z dopustom, kopanjem, soncem in brezskrbnim preživljanjem časa na prostem. Žal pa je to tudi obdobje, ko se poveča tveganje za vnetje mehurja in vaginalne okužbe. Pomembno vlogo pri preprečevanju težav ima tudi pravilna intimna nega.

Besedilo: Monika Hvala

Vloga intimne nege pri preprečevanju okužb

➔ Marsikatera ženska se poleti sreča z neprijetnim pekočim uriniranjem, pogostim tiščanjem na vodo ali celo bolečinami v spodnjem delu trebuha. Vnetje mehurja je ena najpogostejših bakterijskih okužb pri ženskah, poleti pa se tveganje zanj zaradi različnih dejavnikov še poveča.

Samo poletje ni neposreden vzrok za okužbo mehurja, vendar številne poletne navade ustvarjajo ugodne razmere za razmnoževanje bakterij in njihov prehod v sečila. Najpogostejši dejavniki tveganja so:

- ▶ dolgotrajno nošenje mokrih kopalk,
- ▶ povečano potenje in vlaga v intimnem predelu,
- ▶ višje temperature, ki pospešujejo razmnoževanje mikroorganizmov,
- ▶ nezadostno pitje tekočine zaradi vročine ali potovanja,
- ▶ zadrževanje urina med vožnjo ali na izletih,
- ▶ pogostejši spolni odnosi med dopustom,
- ▶ spremembe prehrane in dnevnega

ritma med potovanji.

Pri ženskah je tveganje za okužbo večje tudi zaradi anatomije. Njihova sečnica je precej krajša kot pri moških, zato bakterije lažje dosežejo mehur. Najpogostejši povzročitelj je bakterija *Escherichia coli*, ki sicer normalno prebiva v črevesju, ob določenih okoliščinah pa lahko zaide v sečila.

Znaki vnetja mehurja

Znaki se običajno pojavijo hitro, pogosto že v nekaj urah.

Najpogostejši simptomi so:

- ▶ pekoče ali boleče uriniranje,
- ▶ zelo pogosto uriniranje in majhne količine urina,
- ▶ močan in nenaden občutek, da moramo na stranišče,
- ▶ občutek, da mehur ni popolnoma izprazen,
- ▶ bolečina ali pritisk nad sramno kostjo,
- ▶ moten ali neprijetno dišeč urin,
- ▶ včasih tudi sledovi krvi v urinu.

Če se pojavijo visoka vročina, mrzlica, bolečine v ledvenem delu ali bruhanje, okužba morda ni več omejena le na mehur, ampak se je razširila na ledvice. Takšno stanje zahteva čimprejšnji pregled pri zdravniku.

Kaj lahko storimo?

Če gre za blažje težave, si lahko v začetni fazi pomagamo tudi sami. Priporočljivo je:

- ▶ piti dovolj vode (vsaj 1,5–2 litra dnevno oziroma več ob vročini),

- ▶ urinirati takoj, ko začutimo potrebo,
- ▶ mehur vedno popolnoma izprazniti,
- ▶ za nekaj dni opustiti spolne odnose,
- ▶ izogibati se alkoholu, zelo začinjeni hrani in večjim količinam kofeina,
- ▶ po potrebi uporabiti zdravila proti bolečinam.

V lekarnah so za pomoč pri vnetju mehurja na voljo tudi različni pripravki z D-manozo, izvlečkom ameriške brusnice ali probiotiki, ki lahko pomagajo zmanjšati pekoč občutek in omejijo tveganje za ponavljajoče se okužbe. Če pa simptomi ne izzvenijo v enem do dveh dneh ali se celo stopnjujejo, je potreben pregled pri zdravniku, saj je pogosto potrebno zdravljenje z antibiotikom.

Vaginalne okužbe

Poleti niso pogostejša le vnetja mehurja, ampak tudi vaginalne okužbe, ki imajo podobne vzroke kot vnetje mehurja: toplota, vlaga, mokre kopalke, tesna sintetična oblačila, večje potenje, spremembe vaginalne mikrobiote, spolno prenosljive okužbe zaradi nezaščitene spolnih odnosov. Najpogostejše so glivične okužbe in bakterijska vaginoza.

Simptomi vaginalne okužbe

Ti se razlikujejo od simptomov vnetja mehurja.

Najpogostejše se pojavijo:

- ▶ srbenje ali pekoč občutek v nožnici,
- ▶ spremenjen izcedek (bel, rumenkast ali sivkast),



**PRIPOROČLJIVO JE INTIMNI
PREDEL UMIVATI ENKRAT
DNEVNO Z MLAČNO
VODO ALI BLAGIM
INTIMNIM ČISTILOM Z
USTREZNO KISLIM PH.**

- ▶ neprijeten vonj,
 - ▶ rdečina in oteklina zunanjega spolovila,
 - ▶ bolečina med spolnim odnosom.
- Pri vnetju mehurja je v ospredju predvsem boleče uriniranje in pogosto tiščanje na vodo, pri vaginalnih okužbah pa prevladujeta srbenje in spremenjen izcedek. Včasih sta lahko prisotni obe okužbi hkrati, zato je ob nejasnih ali dolgotrajnih težavah potreben pregled pri zdravniku.

Vloga intimne nege

Veliko žensk meni, da bolj intenzivno umivanje pomeni tudi boljšo zaščito pred okužbami. V resnici je pogosto ravno nasprotno. Vagina ima svoj naravni obrambni sistem. Koristne bakterije (predvsem *Laktobacili*) vzdržujejo kislo okolje, ki preprečuje razrast škodljivih mikroorganizmov. Če to ravnovesje porušimo z agresivnimi mili ali prepogostim umivanjem, se tveganje za okužbe poveča.

Čeprav intimna nega sama po sebi ne prepreči vseh okužb mehurja, pomembno vpliva na ohranjanje zdrave mikrobiote intimnega predela in s tem posredno zmanjšuje možnost širjenja bakterij v sečila.

Kakšna je dobra intimna nega?

Za ohranjanje zdravega intimnega okolja zadostuje nekaj preprostih navad. Priporočljivo je:

- ▶ intimni predel umivati enkrat dnevno z mlačno vodo ali blagim intimnim čistilom z ustrezno kislim pH,
- ▶ izogibati se agresivnim milom, dišečim gelom in dezodorantom za intimni predel,
- ▶ samo brisanje od spredaj nazaj po uporabi stranišča,
- ▶ vsak dan zamenjati spodnje perilo,
- ▶ nositi bombažno in zračno spodnje perilo,
- ▶ izogibati se zelo tesnim oblačilom,
- ▶ po kopanju čim prej zamenjati mokre kopalke s suhimi,

- ▶ po spolnem odnosu urinirati, saj se s tem iz sečnice izpere del bakterij. Prav tako ni priporočljivo vaginalno izpiranje (t. i. vaginalni tuši), saj poruši naravno bakterijsko ravnovesje in lahko celo poveča tveganje za okužbe.

Na kaj moramo biti poleti še posebej pozorni?

Poletni dopust prinese številne spremembe vsakodnevnih navad, zato velja upoštevati nekaj dodatnih priporočil:

- ▶ pijmo dovolj tekočine tudi takrat, ko nismo žejni,
- ▶ na dolgih vožnjah ne odlašajmo z obiskom stranišča,
- ▶ po plavanju se čim prej preoblecimo v suha oblačila,
- ▶ po kopanju v bazenu se oprhamo s čisto vodo,
- ▶ intimni predel po umivanju dobro osušimo,
- ▶ med potovanjem uporabljajmo lastno brisačo in je ne delimo z drugimi.

Zdrava nega intimnega predela Brez nepotrebnih dodatkov – barvil in dišav

Intimna nega je pomemben del osebne higiene žensk. Glede na to, da so intimni predeli telesa, še posebej ženskega, občutljivi, potrebujejo pravilno ter blago nego.

Milo za intimno nego

- Zasnovano za občutljivo in nežno kožo
- pH (3–4) prilagojen za občutljive predele kože
- 200 ali 500 ml s priročnim dozirnikom

Vlažni intimni robčki

- Biorazgradljivi robčki
- pH (4–5) prilagojen za občutljive predele
- Diskretno pakiranje, primerno za žensko torbico (20 kosov)
- Pametno zapiranje z možnostjo ponovnega odpiranja



ABENA®

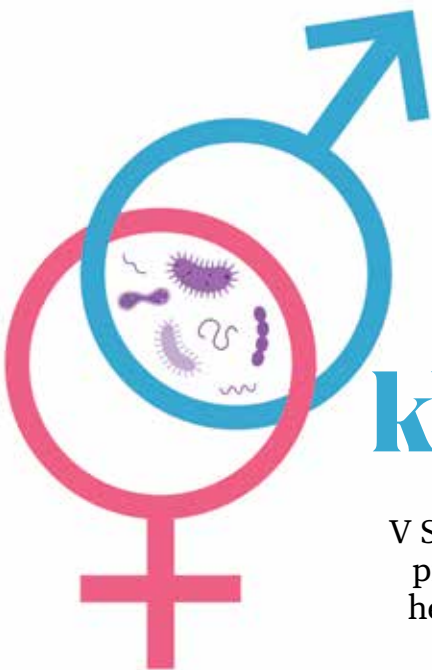


Veste, kako in predvsem zakaj poskrbeti za ustrezno intimno nego in se tako izogniti neprijetni srbečici in vnetjem? Preberite si več o ustrezni intimni negi.



www.abena-helpi.si | [f](https://www.facebook.com/abena.slo) [i](https://www.instagram.com/abena.slo) [@abena.slo](https://www.tiktok.com/@abena.slo)

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin / Slika je simbolična.



Spolno prenesene okužbe naraščajo, uporaba kondoma je ključna za varno spolnost

V Sloveniji, tako kot drugod po svetu, zaskrbljujoče narašča število spolno prenesenih okužb (SPO), kot so klamidijske okužbe, gonoreja, genitalni herpes, sifilis, HPV in druge. Strokovnjaki so zato pred poletjem pozvali k varni spolnosti in uporabi kondoma, saj je to najbolj učinkovita in zanesljiva zaščita pred SPO.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

➔ Spolno prenesene okužbe (SPO) se prenašajo z nezaščitenim vaginalnim, analnim ali oralnim spolnim odnosom. Povzročajo jih bakterije, virusi ali zajedavci. Za SPO so enako dovzetni moški in ženske. Bolj izpostavljene so osebe, ki zgodaj postanejo spolno aktivne. Tveganje povečujejo nezaščiteni spolni odnosi. Pogosto menjavanje spolnih partnerjev, tvegane oblike spolnega vedenja (npr. t. i. kemseks) in spolni odnosi z osebami, ki so imele tvegano vedenje, dodatno povečajo verjetnost okužbe.

Rekordne ravni

Evropski center za preprečevanje in obvladovanje bolezni (ECDC) v najnovejšem poročilu opozarja na rekordne ravni spolno prenesenih

bakterijskih okužb v letu 2024, kar je posledica strmega naraščanja primerov gonoreje in sifilisa. Gonoreja je namreč dosegla najvišjo stopnjo prijavljenih primerov v vsem obdobju spremljanja od leta 2009 naprej, sifilis pa najvišjo stopnjo prijavljenih primerov v obdobju 2015–2024; rekordno je tudi število prijavljenih primerov kongenitalnega sifilisa (prenos od okužene matere na plod med nosečnostjo). Klamidija glede na poročanje ostaja najbolj pogosta spolno prenesena okužba. Svetovna zdravstvena organizacija ocenjuje, da se med odraslimi (starimi med 15 in 49 let) vsako leto z vsaj eno od spolno prenesenih bolezni na novo okuži več kot 374 milijonov ljudi. In Slovenija pri tem ni izjema.

SPO v Sloveniji

► V letu 2024 je bilo v Sloveniji prijavljenih 1.446 primerov spolno prenesenih okužb, brez primerov

okužbe s HIV, hepatitisom B in hepatitisom C.

- Genitalne bradavice so bile najpogostejše prijavljena virusna okužba s 348 primeri. Skupno število prijavljenih primerov genitalnih bradavic je bilo v primerjavi z letom 2023 za 32 odstotkov večje.
- Klamidijska okužba je bila najpogostejše prijavljena bakterijska okužba s 493 prijavljenimi primeri. Skupno število prijavljenih primerov klamidijske okužbe je bilo za deset odstotkov večje kot leto prej in največje v obdobju zadnjih desetih let.
- Leta 2024 je bilo 194 prijavljenih primerov gonoreje, 15 odstotkov manj kot leto prej, pa vendar približno trikrat več kot pred desetimi leti. Porast števila primerov gonoreje je opazen pri moških in ženskah.
- V letu 2024 je bilo prijavljenih tudi 166 primerov genitalnega herpesa in 104 primeri sifilisa, kar je rekordna številka in daleč najvišja v zadnjem desetletju. Za primerjavo: leta 2020 je bilo prijavljenih le 31 okužb s sifilisom.

Na NIJZ ocenjujemo, da je število primerov SPO v Sloveniji precej večje,



NAJPOGOSTEJŠA SPOLNO PRENESENA OKUŽBA JE OKUŽBA S HPV, KI POVZROČA ŠEST VRST RAKA PRI ŽENSKAH IN MOŠKIH, NAJPOGOSTEJŠI JE RAK MATERNIČNEGA VRATU.

saj veliko okužb ni uradno prijavljenih.

Napačna prepričanja

Tudi na Dermatovenerološki kliniki UKC Ljubljana opažajo izrazito naraščanje števila SPO. V zadnjih letih dodaten problem predstavlja naraščajoča odpornost nekaterih bakterijskih SPO proti antibiotikom. Po pandemiji predvsem med mladimi



**KONDOM UPORABLJAJTE
PRI VSEH VRSTAH SPOLNIH
ODNOSOV (VAGINALNEM,
ANALNEM IN ORALNEM)
IN VES ČAS TRAJANJA
SPOLNEGA ODNOSA.**

opažajo povečano število srečevanj in pogostejše vzpostavljanje spolnih stikov prek aplikacij ter večje število spolnih partnerjev. K širjenju SPO prispeva tudi manjši strah pred okužbo s HIV, saj je aids danes ob ustreznem zdravljenju kronična bolezen. Hkrati pa še vedno velik del ljudi zmotno meni, da so SPO problem preteklosti. Sifilis, za katerega številni zmotno mislijo, da gre za bolezen starih časov, danes narašča. Sifilis lahko prizadene tudi živčevje. Takrat govorimo o nevrosifilisu, ki se lahko kaže z glavoboli, izgubo sluha ali vida ter drugimi nevrološkimi težavami. Zaskrbljujoče je naraščanje kongenitalnega sifilisa, torej sifilisa, ki se med nosečnostjo prenese na otroka. V Sloveniji zaradi odličnega presejalnega testiranja nosečnic dolga desetletja teh primerov praktično nismo videvali, letos pa so potrdili en primer, ki je boleč opomnik, da to ni bolezen iz preteklosti.

Posledice okužbe so lahko hude

Spolno prenesene okužbe lahko potekajo brez simptomov, a lahko pustijo trajne posledice, kot so neplodnost, rakava obolenja, kronične bolečine in negativni vplivi na duševno zdravje. Najpogostejša spolno prenesena okužba je okužba s HPV, ki povzroča šest vrst raka pri ženskah in moških, najpogostejši je rak materničnega vratu. Okužba s hepatitisom B (HBV) in hepatitisom C (HCV) lahko povzroča resne okvare jeter, vključno z rakom.

1.446

primerov spolno prenesenih okužb, brez primerov okužbe s HIV, hepatitisom B in hepatitisom C, je bilo v Sloveniji prijavljenih v letu 2024.

Pripravite se na brezskrben dopust



Lekarna
Ljubljana

POTOVALNA LEKARNA





OB ŠIRŠI UPORABI DRUGIH OBLIK KONTRACEPCIJE UPORABA KONDOMA UPADA, KAR LAHKO PRISPEVA K VEČJEMU TVEGANJU ZA PRENOS OKUŽB.

Pred nami je poletje, ki prinaša več druženja, novih poznanstev in pogosto tudi bolj sproščeno spolnost, kar lahko vpliva na spolno vedenje mladih in odraslih. Prav zato v tem času še posebej poudarjamo pomen zdrave, varne in odgovorne spolnosti, ki temelji na spoštovanju, soglasju in zaščiti.

Poskrbite za varno spolnost

Za zaščito pred SPO je ključna varna spolnost s pravilno uporabo kondoma. Kondom uporabljajte pri vseh vrstah spolnih odnosov (vaginalnem, analnem in oralnem) in ves čas trajanja spolnega odnosa. Kljub možnosti testiranja in uspešnega zdravljenja SPO je najpomembnejša strategija primarne preventive, da do okužbe sploh ne pride. Strokovnjaki so zato opozorili na pomen varne spolnosti, na uporabo kondoma in na cepljenje proti HPV in hepatitisu B, predvsem pri mladih. Pri vsakem spolnem odnosu je treba pomisliti na ustrezno zaščito. Izjema je spolni odnos med dvema partnerjema, ki nimata okužbe in sta si zvesta.

Kondom je več kot le sredstvo za kontracepcijo

Mladi pogosto uporabljajo kondom le kot obliko kontracepcije, manj pa kot ključno zaščito pred SPO. Posledično ob širši uporabi drugih oblik kontracepcije njegova uporaba upada, kar lahko prispeva k večjemu

tveganju za prenos okužb. Zato je ključno poudariti, da kondom ni le sredstvo za preprečevanje nosečnosti, temveč edina metoda, ki hkrati učinkovito zmanjšuje tveganje za večino SPO. Pomembno je tudi vključevanje vsebin o spolni vzgoji v šolski sistem.

Zakaj in kje se testirati

Pravočasno testiranje in zdravljenje preprečujeta resne zaplete. Zgodnje odkritje omogoča hitro zdravljenje, boljši izid in preprečuje nadaljnje širjenje okužb. Vsak, ki opazi simptome, kot so razjeda na spolovilu, izcedek iz sečnice ali danke, pekoče uriniranje, izpuščaji na spolovilu, bolečine v modih, spodnjem delu trebuha ali med spolnimi odnosi, naj se čim prej testira na SPO, zlasti če težave nastopijo po nezaščitenem spolnem odnosu. Testiranje poteka pri dermatovenerologih in infektologih v

javni zdravstveni mreži z napotnico, ki jo izda osebni zdravnik, obstajajo pa tudi možnosti testiranja brez napotnice, ki so navedene na spletni strani NIJZ. Za nasvet in testiranje se lahko obrnete na svojega izbranega osebnega zdravnika ali Ambulanto za spolno prenosljive bolezni na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana ali Ambulanto za spolno prenosljive bolezni v UKC Maribor.



ZGODNJE ODKRITJE OMOGOČA HITRO ZDRAVLJENJE, BOLJŠI IZID IN PREPREČUJE NADALJNJE ŠIRJENJE OKUŽB.

SPO na kratko

- **Klamidijska okužba** prizadene predvsem mlade odrasle in največkrat brez simptomov. Kaže se kot vnetje sečnice pri moškem in vnetje rodil pri ženskah. Tveganje za klamidijsko okužbo pri spolnem odnosu je za ženske večje kot za moške. Med spolno aktivnimi ženskami v starosti 18–24 let ima v Sloveniji približno vsaka dvajseta klamidijsko okužbo. Če dalj časa trajajoče okužbe ne zdravimo, je pogost vzrok za žensko neplodnost. S pravilno uporabo kondoma ne pride do prenosa klamidijske okužbe med spolnima partnerjema.
- **Gonoreja**, ki ji rečemo tudi kapavica, je ena od najpogostejših SPO. Danes je v Sloveniji prijavljenih trikrat več primerov te bakterijske okužbe kot pred 10 leti. Pri moških in ženskah povzroča okužbo spolovil, danke in žrela. Nezdravljena lahko povzroča resne zdravstvene zaplete. Zdravljenje gonoreje je postalo zapleteno zaradi pojava sevov bolezni, ki so odporni na klasične antibiotike. Zato je ključno preprečevanje okužbe z gonorejo, pri čemer je najbolj zanesljiva uporaba kondoma pri spolnem odnosu.
- **Genitalni herpes** je pogosta spolno prenesena okužba. Petina okuženih nima izraženih bolezenskih znakov, vendar virus kljub temu izločajo in ga na ta način lahko prenesejo na svojega spolnega partnerja. Kaže se z bolečimi mehurčki in razjedami na spolovilih. Bolezen ostane v telesu vse življenje, virus pa se občasno ponovno aktivira. Za zdravljenje se uporabljajo protivirusna zdravila, ki lajšajo simptome, vendar okužbe ne ozdravijo. Tveganje za okužbo z genitalnim herpesom med spolnim odnosom zmanjša uporaba kondoma.
- **Sifilis** je resna spolno prenesena bakterijska okužba, ki lahko, če ni pravilno zdravljena, povzroči dolgotrajne zaplete in celo smrt. V začetnem stadiju bolezni prepoznamo po značilni neboleči kožni razjedi (čankar), ki nastane na mestu vstopa okužbe v telo, običajno v področju genitalij, danke ali ust. V letu 2024 je bilo v Sloveniji prijavljenih več kot 100 primerov te bolezni, kar je največ v zadnjih desetih letih. Z dosledno uporabo kondoma med spolnim odnosom najbolj zmanjšamo tveganje za okužbo s sifilisom.



Poletje prinaša sončne dni, daljše sprehode in več časa v naravi. Visoke temperature pa pomenijo tudi večjo obremenitev za pasji organizem. Lastniki običajno poskrbimo, da ima kuža vedno na voljo svežo vodo, redkeje pa pomislimo, da pomemben del njegove dnevne hidracije predstavlja tudi hrana. Prav zato je poleti izbira prehrane še pomembnejša.

Besedilo: Juja foods

Poleti kužki potrebujejo več kot le vodo

➔ Hidracija se začne že pri obroku

Psi se hladijo predvsem s sopenjem, zato v vročih mesecih izgubijo več tekočine. Čeprav je pitje vode nujno, lahko pomemben del dnevnega vnosa tekočine zagotovimo tudi s hrano.

Sveže kuhana hrana vsebuje približno 60 do 75 odstotkov naravne vlage, medtem ko je v briketih običajno le okoli 8 do 10 odstotkov vode. To pomeni, da kuža z vsakim obrokom zaužije tudi precejšnjo količino tekočine. Številni psi, zlasti starejši ali manj aktivni, čez dan popijejo premalo vode, zato je lahko hrana z višjo vsebnostjo vlage pomembna dodatna podpora njihovi vsakodnevni hidraciji.

Sveže kuhano ni enako dehidrirano

Briketi nastanejo s postopkom, pri katerem se sestavine zmeljejo, toplotno obdelajo pri visokih temperaturah in močno izsušijo. Sveže kuhana hrana pa ohrani bistveno več naravne vlage ter prepoznavno strukturo mesa, zelenjave in prilog.

Razlika ni le v videzu. Hrana z višjo vsebnostjo vlage je mehkejša, bolj aromatična in številnim psom tudi okusnejša. Prav zato jo psi pogosto z veseljem pojedjo tudi v najbolj vročih poletnih dneh, ko se njihov apetit običajno nekoliko zmanjša.

Kakovost sestavin naredi razliko

Pri prehrani ni pomembno le, koliko pes poje, temveč tudi, kaj poje.

Sveže kuhana hrana Juja Holistic Dog je pripravljena iz sestavin enake kakovosti kot prehrana za ljudi (HFC – *Human Food Chain*). To pomeni, da so uporabljene surovine enake kakovosti, kot jih najdemo v prehrani ljudi.

Obroki ne vsebujejo kostne moke, umetnih arom, ojačevalcev okusa ali umetnih konzervansov. Hrana je pripravljena z nežnim kuhanjem in nato hitro ohlajena ter vakuumsko pakirana, kar omogoča ohranjanje svežine brez potrebe po dodajanju konzervansov.

Lažja prebavljivost za boljše počutje

Toplotna obdelava pri kuhanju zmehča sestavine in omogoča dobro prebavljivost hrane. Kakovostno pripravljena kuhana hrana lahko organizmu omogoča učinkovitejšo izrabo hranil, kar je še posebej pomembno pri občutljivih psih, starejših kužkih in psih z občutljivo prebavo.

Lastniki pogosto opažajo tudi druge pozitivne spremembe, kot so bolj sijoča dlaka, manj neprijetnega zadaha ter manjši in bolj kompaktni iztrebki. Prav zaradi dobre prebavljivosti je sveže kuhana

hrana primerna tudi za številne pse z občutljivim želodcem ali prehranskimi intolerancami.

Poletje je idealen čas za spremembo

Poleti si tudi ljudje želimo lažjih in bolj svežih obrokov. Podobno velja za pse. Sveže kuhana hrana predstavlja naraven način prehranjevanja, ki poleg uravnoteženega vnosa hranil prispeva tudi k večjemu vnosu tekočine.

Seveda ostaja najpomembnejše pravilo, da ima kuža vedno na voljo svežo pitno vodo, senco in dovolj počitka. Toda prav izbira hrane lahko pomembno dopolni skrb za njegovo dobro počutje v najbolj vročih mesecih leta.

Če želimo svojemu štirinožnemu družinskemu članu ponuditi prehrano, ki temelji na kakovostnih sestavinah, visoki vsebnosti naravne vlage in celostnem pristopu k prehrani, je sveže kuhana hrana odlična izbira vse leto, poleti pa njene prednosti še posebej pridejo do izraza.

Poleti ne poskrbimo le za polno posodo z vodo. Poskrbimo tudi, da bo vsak obrok prispeval k hidraciji, dobremu počutju in dolgemu, zdravemu življenju našega kužka. Ker si tudi psi zaslužijo pravo hrano.

Več o sveže kuhani hrani Juja Holistic Dog in celostnem pristopu k pasji prehrani najdete na: www.juja.si

Breskve – sladki zaklad poletja in zdravja



Julija in avgusta narava ponuja obilje svežega sadja, med katerim posebno mesto zasedajo breskve. Njihovo sočno meso, prijetna sladkoba in osvežujoč okus so pravi simbol poletja. Poleg tega so breskve v tem času lokalno pridelane, najbolj aromatične in hranilno najbogatejše.

Besedilo: Simona Janček

➔ Breskev izvira iz Azije, danes pa jo uspešno gojimo tudi v naših krajih. Njeni žametni plodovi niso le okusni, temveč vsebujejo številne koristne snovi, ki podpirajo zdravje in dobro počutje. Ti sladki sadeži so več kot le okusna poletna poslastica – so naravni vir tekočine, vitaminov in antioksidantov, ki v najbolj vročih mesecih leta poskrbijo za osvežitev in podprejo zdrav življenjski slog.

Zakladnica vitaminov in mineralov

Breskve vsebujejo veliko vode (približno 85 do 90 odstotkov, zato pomagajo pri ohranjanju hidracije, ki je v vročih poletnih dneh še posebej pomembna. Obenem so razmeroma nizkokalorične, saj srednje velika breskev vsebuje približno 60 kalorij. Med pomembnejšimi hranili izstopajo:

- ▶ Vitamin C, ki podpira delovanje imunskega sistema in prispeva k tvorbi kolagena za zdravo kožo.
- ▶ Vitamin A in karotenoidi, ki so pomembni za vid, kožo in zaščito celic pred oksidativnim stresom.
- ▶ Kalij, ki pomaga uravnavati krvni tlak in podpira normalno delovanje mišic.
- ▶ Prehranske vlaknine, ki ugodno vplivajo na prebavo in prispevajo k daljšemu občutku sitosti.
- ▶ Polifenoli in drugi antioksidanti, ki pomagajo ščititi celice pred škodljivimi vplivi prostih radikalov.

Kako breskve koristijo zdravju?

Redno uživanje breskev je lahko del zdrave in uravnotežene prehrane. Zaradi visoke vsebnosti vode in vlaknin prispevajo k dobri prebavi ter pomagajo vzdrževati ustrezno hidracijo organizma. Kalij podpira zdravje srca in ožilja, antioksidanti pa sodelujejo pri zaščiti celic pred oksidativnimi poškodbami. Ker vsebujejo malo maščob in razmeroma malo kalorij, so odlična izbira za poletno malico ali sladico. Njihova naravna sladkoba lahko pomaga zmanjšati željo po bolj kaloričnih sladkih prigrizkih.

Kako jih najbolje uživati?

Največ hranilnih snovi vsebujejo sveže, zrele breskve. Pri nakupu izbirajmo plodove z značilnim sladkim vonjem, ki so na otip rahlo mehki, vendar ne premehki. Breskve dozorevajo tudi po obiranju, zato jih lahko nekaj dni hranimo pri sobni temperaturi. Pred uživanjem jih dobro operemo in, če je mogoče, zaužijemo tudi olupek, saj vsebuje del vlaknin in antioksidantov.

Breskve so izjemno vsestransko živilo. Lahko jih dodamo sadnim in zelenjavnim solatam, smutijem, jogurtu, ovsenim kosmičem ali jih uporabimo pri pripravi sladice. Odlično se ujema tudi s siri, oreščki in svežimi zelišči, kot je meta. Osvežilne poletne solate in deserte z breskvami lahko pripravimo v manj kot desetih minutah in so odlični kot lahka večerja, predjed ali priloga ob pikniku.

Poletna breskova sladica v lončku

ČAS PRIPRAVE (za 4 manjše lončke):

🕒 15 minut

Ta lahka sladica ne vsebuje jajc ali mlečnih izdelkov in je pripravljena v nekaj minutah brez pečenja, zato je posebej primerna za vroče dni, ko se želimo izogniti uporabi pečice.

3 zrele breskve, • 150 g ovsenih kosmičev, • 2 žlici medu ali javorjevega sirupa, • 2 žlici sesekljanih mandljev ali orehov, • ščepec cimeta, • nekaj lističev mete za okras.

Dve breskvi narežemo na kocke in ju na hitro pokuhamo v lončku z žlico vode ter ščepecem cimeta, da se nekoliko zmečcata. Nato ju pretlačimo v gladek pire.

Ovsene kosmiče zmešamo z medom in sesekljanimi oreščki. V kozarčke ali lončke najprej naložimo plast breskovega pireja, nato plast ovsene mešanice. Postopek ponovimo.

Preostalo breskev narežemo na tanke rezine in z njimi okrasimo vrh sladice. Po želji dodamo še listič mete.





VITAMINI SO LAHKO TUDI V KAPLJICAH

VitaminFit je nizozemsko podjetje, ki je bilo ustanovljeno iz strasti do prehrane in zdravega življenjskega sloga. Ponujajo širok nabor prehranskih dopolnil z vitamini in rastlinskimi izvlečki v tekoči obliki, namenjenih vsej družini.

ZAKAJ IZBRATI IZDELEK V KAPLJICAH?

- PREPROSTO ODMERJANJE ŽELJENE KOLIČINE
- ENOSTAVNO UŽIVANJE ZA OTROKE IN STAREJŠE
- LAHKO JIH VMEŠATE V PIJAČO ALI OBROK HRANE
- PRIROČNA STEKLENIČKA ZA DOMA ALI NA POTI
- KAPLJICE VSEBUJEJO RASTLINSKE IZVLEČKE
- PRIMERNO ZA VEGANE
- PROIZVEDENO V EU

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

Naročnik oglasa: NN INTERNATIONAL d.o.o.



 BIO24.si

Naročila in Informacije:

051 876 000

www.bio24.si

info@bio24.si

Še naša mala, srčna skrivnost:
komaj čakamo september, ko bomo
za vas na stežaj odprli naša vrata
na Zaloški cesti 275 v Ljubljani.

NA POLNO NA ELEKTRIKO

Ford



IZBERITE SVOJE ELEKTRIČNO VOZILO FORD.
ŽE ZA 21.990 €



REZERVIRAJTE TESTNO VOŽNJO

Znesek 21.990€ predstavlja končni strošek za kupca po nakupu Pume Gen-E s Ford bon financiranjem in pridobljeni subvenciji. Akcijska cena vključuje popust v primeru financiranja in dodatni popust ob izbiri Ford bon financiranja. Reprezentativni primer izračuna za Ford PUMA: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 29.040 • lastna udeležba (polog): € 14.520 • znesek financiranja: € 15.246 • število obrokov: 96 • mesečno plačevanje: € 185,52, ter zadnji (97-ri) obrok: € 4356,00 • stroški odobritve: € 726,00 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 22.892,15 • letna obrestna mera: 8,276%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • če je Euribor manjši od 0, se šteje, da je 0 • efektivna obrestna mera: 9,77% na dan 04.03.2026. V ceno izračuna NI vključen strošek transporta, priprave vozila in nultega servisa ki znaša 150€.

Po nakupu vozila boste lahko uveljavljali subvencijo pri družbi Borzen. Subvencija za vozilo Puma Gen-E znaša 7.200 EUR in je namenjena vozilom z vrednostjo nakupa do 35.000 EUR (z DDV). Pravne osebe lahko prav tako zaprosijo za subvencijo, ne glede na dejavnost, in uveljavljajo odbitek DDV. Za več informacij obiščite www.borzen.si. Kombinirana poraba električne energije za prikazana vozila: 13,1–21,3 kWh/100 km. Emisije plinov CO₂: 0,0 g/km. Emisije CO₂ med vožnjo in skupne emisije so odvisne od vira električne energije, zato FORD priporoča uporabo ekološko pridobljene električne energije. Oglikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Za več informacij obiščite www.napolno.si. Slike so simbolne. Summit motors, Flajšmanova 3, Ljubljana.