

SEPTEMBER 2026 | BREZPLAČNI MESEČNIK | ŽE 16 LET Z VAMI

zdravenovice



IMUNOGARD Krka

IMUNSKA PODPORA ZA OTROKE IN ODRASLE*

✓ **BETAGLUKAN Z IZBRANO KOMBINACIJO VITAMINOV IN MINERALOV**

www.imunogard.si

* Vitamini D, C in A ter cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

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

KRKA

NAZAJ V ŠOLO IN SLUŽBO

Jesenske okužbe ► Virus Zahodnega Nila in denga ► Spanje ► Zdravljenje avtoimunskih bolezni ► Hepatitis ► Krvne bolezni ► Rak pri otrocih in mladostnikih HPV ► Podpora šolarjem ► Prehrana šolarja in zaposlenega ► Celiakija Hrbet in vrat pod pritiskom ► Okvara hrbtenjače ► Svetovni dan fizioterapije Inkontinenca ► Celovita obnova las in kože ► Šipek – rdeči biser narave

www.zdrave-novice.si

ZdraveNovice

SEJEM NARAVA- ZDRAVJE

VSTOPNICE
ŽE NA VOLJO!

narava-zdravje.si

RAZSTAVA BIOEXO PLANET KOCK

8.-11. oktober 2026

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana

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

Direktorica:

Andreja Iljaš, andreja@hisa-idej.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod štev. 1558

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

Več zdravja s spleta:

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

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarn, Mariborske lekarn, Mestne lekarn, Obalne lekarn, Dolenjske lekarn, Pomurske lekarn, Koroske lekarn), manjše zasebne lekarn v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUS (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel 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 Vzajemna (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 kakovosti življenja z aktivnim FB-profilom.
• Več kot 17.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/zdravenovice/

Zdravi v jesen

- 8** Kako preprečiti jesenski val okužb?
- 12** Virus Zahodnega Nila in denga pred vrati Slovenije
- 14** Kako ponovno urediti spanec?

Aktualno

- 16** Nov način zdravljenja avtoimunskih bolezni

Tema meseca

- 18** Zlomimo hepatitis: preprečimo nove okužbe
- 20** Krvne bolezni

Otroci in mladostniki

- 22** Rak pri otrocih in mladostnikih
- 26** Zdaj je čas za cepljenje mladih proti HPV

Duševno zdravje

- 30** Začetek šole – kako podpreti šolarja?

Prehrana

- 34** Kaj naj bo na krožniku šolarja in zaposlenega?
- 38** Zagotovite brezglutensko prehrano bolnikom s celiakijo

Gibanje

- 40** Hrbet in vrat pod pritiskom
- 42** Okvara hrbtenjače lahko doleti vsakogar
- 44** Fizioterapija: gibanje preprečuje srčno-žilne bolezni

Intimno

- 46** Inkontinenca – pogosta in neprijetna težava

Nega

- 48** Kako celovito obnoviti lase in kožo

Živilo meseca

- 50** Šipek – rdeči biser narave



Pripravite imunski sistem na jesen z Imunogardom Krka

Jeseni je imunskemu sistemu smiselno nameniti še nekoliko več pozornosti. Odrasli in mladostniki, starejši od 14 let, ga lahko okrepite z **Imunogardom Krka***. Vsebuje betaglukan iz kvasovk, vitamine C, A, D, B6, B9 in B12 ter minerale cink, selen in mangan.** Na voljo je v obliki praška za pripravo napitka z okusom po limoni. Za najmlajše od 3. leta starosti pa izberite **Imunogard Krka junior***, ki vsebuje betaglukan, vitamine D, C in A ter cink.** Pripravi se kot napitek s prijetnim okusom po jagodi.

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

** Vitamini D, C in A ter cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.



Narava zdravje: En obisk, tri doživetja za vso družino

Od 8. do 11. oktobra 2026 bo Gospodarsko razstavišče v Ljubljani v znamenju raziskovanja, ustvarjanja in druženja. **Sejem Narava-zdravje** bo skupaj z razstavo **BIOEXO** in dogodkom **Planet kock** (ta bo na voljo samo ob koncu tedna) ponudil pester program za vse generacije. Za obisk vseh treh dogodkov bo zadostovala ena vstopnica.

Za živahen utrip bodo poskrbeli **Dunking Devils**, ki pripravljajo spektakularne nastope akrobatskega zabijanja. A obiskovalci ne bodo le gledalci: na interaktivnih delavnicah se bodo lahko tudi sami preizkusili v zabijanju na koš in skokih na trampolinu. Delavnice so namenjene vsem generacijam, predhodne prijave pa niso potrebne – dobrodošla sta predvsem radovednost in kanček poguma. Štiridnevno dogajanje tako vabi vse, ki si želijo jesen popestriti z novimi idejami, skupnimi doživetji in zabavo. Tokrat pod eno streho in z eno vstopnico.

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana | 8.–11. oktober 2026

Planet kock: 10. in 11. oktober

Več na www.narava-zdravje.si



Novo: Kapsule z magnezijevim bisglicinatom Soria Natural



Odkrijte **magnezijev bisglicinat**, visoko biorazpoložljivo kelatno obliko magnezija, vezano na aminokislino glicin. Zaradi učinkovite absorpcije se dobro prenaša tudi pri občutljivejših prebavilih. Magnezij prispeva k **zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti**, normalnemu delovanju živčnega sistema, normalnemu delovanju mišic in presnovi energije. Veganske kapsule Soria Natural vsebujejo čisto formulacijo magnezijevega bisglicinata za vsakodnevno dopolnjevanje prehrane. Če iščete prav **magnezijev bisglicinat in ne mešanice različnih oblik magnezija**, je to prava izbira za vas. **Ne dovolite, da vas utrujenost in nespečnost ovirata – poskrbite za pravo podporo!**
www.soria-natural.si

Sveže kuhano – vsak mesec znova

Pri **JUJA Holistic Dog** vsak mesec **kuhamo sveže** pasje obroke iz pravih, skrbno izbranih sestavin »human grade« kakovosti. Brez mesnih odpadkov in brez velikih zalog hrane, ki bi mesece čakale v zamrzovalniku. Popolni in uravnoteženi obroki so pripravljeni po strokovno oblikovanih recepturah. Ker je pomembno, kaj vsak dan damo v pasjo skledo. **JUJA Holistic Dog** – iz ljubezni za ljubezen.



Trajna in trajnostna rešitev za zdravo vodo

Se spopadate s težavami, kot so vodni kamen, bakterije, vonj po kloru ali nenavaden okus vode? Vse to lahko rešite z napravo **ELIMINATOR**, ki vodo obdeluje na 100 % naraven način z edinstveno tehnologijo vrtinčenja. Ta naprava izboljša kakovost vode, poveča vsebnost kisika in deluje več kot 20 let brez vzdrževanja, kemikalij ali električne energije. Brez dodatnih stroškov za vzdrževanje kot pri običajnih filtrih. Več na www.eco-eliminator.si ali info@eco-element.si ali 051 315 202.



Oglejte si kratek predstavitveni video o delovanju naprave ELIMINATOR

CELIAKIJA: ko telo opozarja, poslušajte

Napihnjenost, bolečine v trebuhu, prebavne težave, utrujenost ali slabokrvnost imajo lahko različne vzroke. Eden izmed njih je lahko **celiakija – kronična sistemska avtoimunska bolezen**, povezana z uživanjem glutena pri genetsko dovzetnih posameznikih.

Celiakija najpogosteje **prizadene tanko črevo**, kjer lahko uživanje glutena povzroči vnetje in poškodbo črevesne sluznice. Posledično je lahko **motena absorpcija hranil**, kar se lahko odraža z različnimi težavami.

Celiakija nima vedno značilnih simptomov

Simptomi so lahko zelo raznoliki in pogosto niso specifični. Pri nekaterih ljudeh so prebavne težave izrazite, pri drugih pa so simptomi blagi ali jih sploh ni, zato lahko bolezen dolgo ostane neprepoznana.

Sumite na celiakijo? Preverite.

Krvne preiskave so pomemben del diagnostike in lahko pomagajo ugotoviti, ali je potrebna nadaljnja obravnava.

Če imate težave, ki bi lahko bile povezane s preobčutljivostjo na gluten, poskrbite zase in se testirajte. Pred testiranjem **ni priporočljivo uživati brezglutenske diete**.

Laboratorijsko testiranje, ki vključuje različne pokazatelje, povezane s celiakijo, vam omogočajo v laboratoriju **Synevo Adria lab**.

Ker vemo, da je zdravje dragoceno.



Zdravilne rastline iz naravne medicine Soria Natural – dihaajte svobodno z močjo narave

Za izkašljevanje in odpiranje dihalnih poti

Sirup za odrasle **Expectonat** z eteričnim oljem evkalipta, ki prispeva k **lajšanju simptomov kašlja** in poskrbi za takojšnjo svežino vdiha. Okroglolistna rosika, timijan, slez, vitamin C in baker dopolnjujejo formulacijo.

Naravno in okusno za otroke

Lažje dihajmo! je sirup za otroke, ki kašljajo in imajo polne noske. Okroglolistna rosika – drosera **pomiri nadležno siljenje na kašelj** in poskrbi za **optimalno izločanje sluzi iz dihalnih poti**. Otrokom ponudimo za podporo imunskemu sistemu. Sirupi Soria Natural so odličnega sadnega okusa.

Za dober spanec

Baldrijan pomaga, da **noč prespimo mirno**. Pomirja in sprošča ob dnevnem soočanju s stresom. Ne povzroča odvisnosti in jutranje zaspanosti. Zaradi modernih postopkov priprave so kapljice do 25-krat učinkovitejše od običajnih.

Soria Natural – farmacevtska kakovost zdravilnih rastlin

Soria Natural na planoti severne Španije prideluje več kot 70 vrst zdravilnih rastlin brez uporabe pesticidov. Zaradi bližine polj in laboratorijev se kakovost rastlin ohranja vse do končnega izdelka, pripravljenega po sodobnih farmacevtskih standardih.

SORIA Natural

Naravne kapljice brez alkohola in konzervansov

BALDRIJAN spanje

OKROGLOLISTNA ROSIKA ali DROSERA dihalna

EXPECTONAT kašelj odrasli

LAŽJE DIHAJMO kašelj otroci

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

Moč narave za vaše telo: grelni in hladilni konjski balzami za mišice, hrbet in sklepe

Originalni konjski balzami (SwissMedicus®) so edinstveni zeliščni balzami, narejeni po tradicionalnem švicarskem receptu iz **25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov**. Primerni so za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, pred ali po športu in telesni aktivnosti. Njihovo **intenzivno delovanje (hitro hlajenje ali gretje) poveča prekrvavitev**, s čimer se okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje po športu ali telesni aktivnosti.

- **Balzam CBD (200 ml)**, grelni ali hladilni, je obogaten z **izvlečkom CBD**, ki podpira regeneracijo in sprostitve.
- **Balzam sport (200 ml)** je razvit posebej za potrebe aktivnih športnikov. Poleg zelišč vsebuje tudi **magnezijev kompleks z izvlečki lokvanja in lotosa**, ki pomaga preprečevati mišične krče ter podpira sprostitve mišic po intenzivni telesni obremenitvi. Intenziven hladilni učinek daje občutek svežine ter prispeva k hitrejši regeneraciji po telesni aktivnosti.
- **Balzam s kolagenom (200 ml)**, grelni ali hladilni, je obogaten z **morskim kolagenom, hialuronsko kislino, MSM, magnezijevim kompleksom in bioaktivnim silicijem**, pridobljenim iz izvlečka poljske preslice. Morski kolagen podpira sklepe in elastičnost tkiv, hialuronska kislina vlaži in obnavlja, MSM prispeva k vitalnosti in gibljivosti, magnezijev kompleks sprošča mišice.

Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.



Do zadnjega diha: zadnja knjiga Sanje Lončar

Izšla je avtobiografija priznane avtorice, predavateljice in pobudnice gibanja **Skupaj za zdravje človeka in narave**. Knjigo, ki je pri **založbi Chiara** izšla prav na prvo obletnico njene smrti, je pisala do zadnjega diha. V njej prvič razkriva svojo življenjsko pot, prelomnice, dvome in spoznanja ter razmišlja o zdravju, odnosih, odgovornosti in zvestobi sebi. Pretresljivo in iskreno pričevanje je njena srčna oporoka narodu, ki si ga je izbrala za svojega, in svetu prihodnosti.



Šampon proti ušem iz Lekarne Ljubljana

Z novim šolskim letom, ko se otroci vrnejo v šole in vrtce, se pojavijo tudi težave z ušmi. A naj vas to ne skrbi. V Lekarni Ljubljana imamo rešitev za odpravo uši. Medicinski pripomoček



šampon proti ušem Malček je primeren za otroke, starejše od treh let, in odrasle. Učinkuje v 15 minutah, je brez insekticidov, varen za uporabo, nežen do lasišča in dermatološko testiran. Šampon proti ušem je izdelan v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana, na voljo je v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.

Dan krvnih bolezni: nov vodnik za bolnike o avtologni presaditvi krvotvornih matičnih celic

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije je v soboto, 19. septembra, z več aktivnostmi v Ljubljani in po Sloveniji obeležilo **Dan krvnih bolezni 2026**, ki je opozoril na izzive, s katerimi se soočajo bolniki, na pomen pravočasne diagnostike in sodobnega zdravljenja ter na podporo, ki jo bolniki potrebujejo tudi po končanem zdravljenju. V okviru akcije **»Osvetlimo rdeče, skupaj premagajmo krvne bolezni«** so v rdeči barvi zasijali prepoznavni objekti po Sloveniji. Rdeča osvetlitev je simbolično opozorila na ljudi, ki živijo s krvnimi boleznimi. »Niste sami. Skupaj zmoremo več,« poudarjajo v društvu. Predstavili so tudi nov vodnik za bolnike in njihove svojce **»Avtologne presaditve krvotvornih matičnih celic – navodila bolnikom z razlago postopka«**. Vodnik na razumljiv in pregleden način pojasnjuje postopek presaditve. Bolnikom želi ponuditi zanesljive informacije in jim pomagati pri boljšem razumevanju zdravljenja.





Briketi, konzerve ali kuhana hrana? Razlika ni le v obliki obroka, temveč predvsem v sestavinah, načinu priprave in tem, kaj vsak dan ponudimo svojemu psu.

Besedilo: Juja foods

Kaj je v resnici v pasji skledi?

➔ Pri izbiri pasje hrane pogosto najprej pogledamo deklaracijo, manj pa razmišljamo o tem, kako je bila hrana izdelana. Briketi so zaradi obstojnosti tehnološko intenzivneje obdelani, konzerve pa so zaradi dolgega roka trajanja toplotno sterilizirane. Sveže kuhana hrana predstavlja drugačen pristop: obrok je pripravljen iz prepoznavnih sestavin in ravno prav kuhan – ni preveč toplotno obdelan.

Pri JUJA Holistic Dog izhajamo iz preprostega načela: v pasjo

skledo sodijo prave sestavine. Zato uporabljamo kakovostno meso, zelenjavo, žita oziroma druga skrbno izbrana živila »human grade« kakovosti – sestavine so primerne tudi za prehrano ljudi. Ne uporabljamo mesnih odpadkov in neakovostnih ostankov.

Posebnost JUJE je tudi svežina. Obroke vsak mesec pripravljamo sveže, iz svežih sestavin in glede na naročila. Ne pripravljamo ogromnih zalog hrane, ki bi nato mesece čakala v zamrzovalniku.

Recepture JUJA Holistic Dog so oblikovane kot **popolni in uravnoteženi obroki**, razviti v sodelovanju s strokovnjakinjo za pasjo prehrano in ob podpori veterinarskega znanja. Tako sveže kuhan obrok ni le razvajanje, ampak premišljena vsakodnevna prehrana.

Ker tudi pri psih velja nekaj zelo preprostega: pomembno je, kaj je v skledi in od kod prihaja.

JUJA Holistic Dog – iz ljubezni za ljubezen.

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

NOVO V SLOVENIJI

POPOLNI IN URAVNOTEŽENI KUHANI OBROKI ZA KUŽKE

Juja
holisticdog

Izboljšana prebava

Sijoča dlaka

Energija in vitalnost

Primerno za alergike

Sveže pripravljeno in dostavljeno

Nutricionistično uravnotežen obrok



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

1. NAROČITE

JUJA.SI

2. SKUHAMO

3. ZAPAKIRAMO

4. SVEŽE DOSTAVIMO

5. SERVIRAJTE PASJI LJUBEZNI

6. PREOSTANEK ZAMRZNITE



100 % naravno



Brez glutena



Brez barvil



Brez konzervansov in ojačevalcev okusa



Brez aditivov



Brez mletih kosti in kostne moke

NAROČI ZDAJ: www.JUJA.si



Po brezskrbnem poletju se septembra šolske klopi, vrtci in delovna mesta znova napolnijo. Več ljudi v majhnih prostorih pomeni tudi več priložnosti za širjenje virusov. Kako lahko začetek šolskega in delovnega leta pričakamo čim bolj zdravi?

Besedilo: Simona Janček

Nazaj v šolo in službo, nazaj med viruse: kako preprečiti jesenski val okužb?



Poletje je čas počitnic, izletov, kopanja in druženja na prostem. Nato pride september in z njim precej drugačen vsakdan: otroci se vrnejo v vrtce in šole, odrasli v službe, dnevi postanejo bolj strukturirani, več časa preživimo v zaprtih prostorih. Prav tesnejši stiki med ljudmi ustvarijo ugodnejše razmere za širjenje različnih okužb dihal. Prvi jesenski prehlad zato marsikoga preseneti že v prvih tednih po začetku šolskega leta. Toda zakaj se okužbe tako hitro širijo?

Ko se znova srečamo z množico ljudi

Virusi, ki povzročajo prehlad, gripo in druge okužbe dihal, se med ljudmi širijo predvsem s kapljicami in aerosoli pri kašljanju, kihanju, govorjenju in tesnem stiku, nekateri pa tudi prek onesnaženih rok in površin.

V šoli ali vrtcu se otroci pogosto igrajo skupaj, si izmenjujejo predmete in se dotikajo različnih površin. Majhni otroci si rok še ne umivajo vedno dovolj pogosto in temeljito. Virus tako zlahka najde pot od enega človeka do drugega.

Podobno velja za delovna okolja. Zaprti prostori, sestanki, javni prevoz in skupne kuhinje ali sanitarije povečajo število stikov in s tem tudi tveganje za prenos nalezljivih bolezni.

Prehlad, gripa ali kaj drugega?

Najpogostejši jesenski obiskovalec med okužbami je prehlad. Zanj so značilni predvsem zamašen nos ali izcedek iz nosa, kihanje, boleče žrelo in kašelj. Pri gripi je začetek pogosto bolj nenaden, pogostejši so visoka telesna temperatura, mrzlica, izrazita utrujenost, glavobol ter bolečine v mišicah in sklepih.

Simptomi različnih virusnih okužb se lahko prekrivajo, zato samo na podlagi počutja ni vedno mogoče zanesljivo ugotoviti, kateri virus je povzročil bolezen.

Večina običajnih virusnih okužb mine sama od sebe. Pomembni so počitek, dovolj tekočine in lajšanje simptomov. Antibiotiki pri virusnih okužbah ne pomagajo.

Najboljša zaščita je pogosto zelo preprosta

Čeprav ne moremo preprečiti vsake okužbe, lahko zmanjšamo možnost, da bi zboleli ali okužbo prenesli na druge. Najpomembnejši ukrepi:

- **Umivanje rok** ostaja eden najpreprostejših ukrepov. Roke si umivajmo z milom in vodo, predvsem po prihodu domov, pred jedjo, po uporabi stranišča ter po kašljanju ali kihanju.
- **Kašljajmo in kihajmo v robček ali komolec**, ne v dlani. Uporabljen robček takoj odvrzimo in si umijmo roke.
- **Ne hodimo bolni med ljudi**, če se temu lahko izognemo. Otrok, ki ima vročino ali se zaradi bolezni slabo počuti, potrebuje počitek doma.



**NAJPOGOSTEJŠI
JESENSKI
OBISKOVALEC
MED
OKUŽBAMI JE
PREHLAD.**

Enako velja za odraslega – odhod v službo kljub bolezni lahko pomeni daljše okrevanje in širjenje okužbe med sodelavce.

- **Prezračujmo prostore.** Svež zrak pomaga zmanjševati koncentracijo virusnih delcev v zaprtih prostorih.
- Pomembna je tudi **skrb za splošno zdravje.** Uravnotežena prehrana, dovolj spanja, redna telesna dejavnost in obvladovanje stresa podpirajo normalno delovanje imunskega sistema.

Kaj pa odpornost?

Jeseni pogosto slišimo nasvete, kako »okrepiti imunski sistem«. Toda čudežnega živila ali prehranskega dopolnila, ki bi preprečilo vse okužbe, ni. Za normalno delovanje imunskega sistema potrebuje telo dovolj energije in hranil. Na jedilniku naj bo zato čim več raznolike zelenjave in sadja, polnovrednih žit, stročnic, kakovostnih virov beljakovin, oreščkov in semen. Pomembno je

tudi dovolj piti.

Pri nekaterih ljudeh je lahko zaradi pomanjkanja določenega hranila ali drugih zdravstvenih okoliščin potreben dodaten vnos, vendar prehranskih dopolnil ni smiselno jemati kar preventivno po načelu »več je bolje«.

Kdaj je bolje ostati doma?

Ko se pojavijo simptomi okužbe, je pomembno poslušati telo. Če smo izčrpani, imamo vročino ali se počutimo slabo, je počitek pomembnejši od tega, da na vsak način izpeljemo vse obveznosti. Zdravniško pomoč poiščemo, kadar so simptomi izraziti ali trajajo nenavadno dolgo, kadar se stanje slabša. Posebej pozorni moramo biti pri majhnih otrocih, starejših ljudeh in osebah s kroničnimi boleznimi.

September bo skoraj zagotovo prinesel tudi kakšen smrkelj, kašelj ali boleče grlo. Tega ne moremo povsem preprečiti. Lahko pa poskrbimo, da

bomo z osnovnimi higienskimi ukrepi, zdravimi navadami in odgovornim ravnanjem do drugih naredili veliko za bolj zdrav začetek jeseni.

V šolo in službo se vrnimo z zvezki, torbami in dobro voljo – ne pa z virusom, ki bi ga lahko prenesli naprej.



**ZAPRTI PROSTORI, SESTANKI,
JAVNI PREVOZ IN SKUPNE
KUHNJE ALI SANITARIJE
POVEČAJO ŠTEVILO STIKOV
IN S TEM TUDI TVEGANJE
ZA PRENOS NALEZLJIVIH
BOLEZNI.**



Dvojna moč za odpornost.¹



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Uravnotežena in raznolika prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje. Akcija traja od 1. 9. dalje do razprodaje zalog. ¹Vitamin C prispeva k delovanju imunskega sistema. Priporočamo ločeno uživanje v skladu z navodili za uporabo posameznega prehranskega dopolnila (priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti).

Na voljo v vseh prodajalnah Sanolabor.



Po sproščenih poletnih mesecih je jesen čas novih začetkov in obenem vračanja v rutino. Otroci odhajajo v vrtce in šole, odrasli pa se vračamo v delovno okolje. Jeseni se poveča tudi pojavnost različnih okužb, zato se številni vprašajo, kako dobro je na take izzive pripravljen njihov imunski sistem.

Je vaš imunski sistem pripravljen na jesen?



Imunski sistem je eden najpomembnejših varovalnih mehanizmov našega telesa, ki vsak dan pomaga ohranjati naše zdravje. Nanj vplivajo številni dejavniki, zato je koristno razumeti, kako deluje, kdaj potrebuje nekoliko več podpore in kaj lahko za njegovo dobro delovanje storimo sami.

Kako deluje imunski sistem?

Imunski sistem je izjemno zapletena mreža organov, tkiv in celic, ki sodelujejo pri obrambi organizma. Njegova naloga je prepoznati vse, kar telesu ni lastno, in se na to ustrezno odzvati.

Imunski sistem pa kljub svoji učinkovitosti ni nepremagljiv. Na njegovo delovanje vplivajo številni dejavniki, med katerimi so pomembni predvsem življenjski slog, starost in posameznikovo splošno zdravstveno stanje.

Kdaj je treba imunski sistem dodatno podpreti?

Pravilno delovanje imunskega sistema je za dobro počutje in vitalnost nepogrešljivo vse leto, še posebno pa v obdobjih, ko je možnost okužb večja. Takrat je smiselno odpornosti nameniti več pozornosti.

Jesensko-zimski meseci

Ena prvih obrambnih linij organizma je sluznica nosu in dihalnih poti, saj prestreza viruse in bakterije ter jih

pomaga odstranjevati iz dihalnih poti. Mrzel zrak lahko sluznico izsuši in tako zmanjša njeno zaščitno funkcijo. Jeseni in pozimi smo zato lahko dovzetnejši za okužbe.

Jesen prinaša še eno pomembno spremembo. Otroci se po poletnih počitnicah vrnejo v vrtce in šole, kjer prihajajo v tesen stik z vrstniki. Posledično so pogostejše izpostavljeni različnim povzročiteljem okužb, prenesejo jih lahko tudi domov. Zato je prav v tem obdobju skrb za zdrav življenjski slog, zadosten počitek in uravnoteženo prehrano še toliko pomembnejša za vso družino.

Stres

Kronični stres vpliva na povečano izločanje kortizola – stresnega hormona, ki zavira imunski odziv in povzroča slabše počutje. Ob dolgotrajni izpostavljenosti stresu je imunski odziv slabši. Posledično smo občutljivejši za okužbe, bolezni pa lahko traja dlje.

Premalo spanca

Spanec in imunski sistem sta tesno povezana. Med spanjem potekajo številni obnovitveni procesi, proizvajajo se tudi pomembne zaščitne molekule, ki sodelujejo pri imunskem odzivu. Če je spanec prekratek ali neakovosten, jih telo proizvede manj. Posledično se lahko zmanjša sposobnost organizma za učinkovit boj proti virusom in

bakterijam. Namesto da bi energijo usmerjal v obrambne mehanizme, jo porablja za premagovanje utrujenosti.

Povečana potreba po vitaminih in mineralih

Vitamini in minerali so mikrohranila, ki jih naše telo potrebuje v majhnih količinah. V nekaterih življenjskih obdobjih, kot sta otroštvo in adolescence, ali med okrevanjem po bolezni jih potrebuje več. Takrat je pomembno, da mu jih zagotovimo dovolj ter tako podpremo svoj imunski sistem in poskrbimo za splošno dobro počutje. Pri delovanju imunskega sistema imajo vlogo številni vitamini in minerali, med njimi vitamini A, C, D, B6, B9 in B12 ter minerali cink, mangan in selen.

Kaj lahko za učinkovit imunski sistem storimo sami?

Ohranjanje dobrega imunskega sistema zahteva celosten pristop. Zdrava prehrana, redna telesna dejavnost, izogibanje stresu in dovolj spanja so le nekateri ključni elementi. Imunski sistem lahko podpremo tudi s prehranskimi dopolnili, ki vsebujejo vitamine in minerale, pomembne za delovanje imunskega sistema. Pri tem je pomembno, da izberemo varna in kakovostna prehranska dopolnila preverjenih proizvajalcev, ki so na voljo v lekarnah.



IMUNOGARD Krka

IMUNSKA PODPORA ZA OTROKE IN ODRASLE*

✓ **BETAGLUKAN Z IZBRANO KOMBINACIJO
VITAMINOV IN MINERALOV**

www.imunogard.si

* Vitamini D, C in A ter cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

 **KRKA**



Čeprav je pred vrati že jesen, so komarji še vedno aktivni. To ni le nadležen mrčes, ki nam kvari poletje, ampak so komarji tudi prenašalci nevarnih okužb, ki se lahko končajo celo s smrtnim izidom. Slovenija je glede tovrstnih bolezni razmeroma varna država, a tveganje za njihov izbruh se tudi pri nas vsako leto povečuje. O posameznih primerih so v preteklosti že poročali, v zadnjem času pa ponovno dvigujejo prah nedavno odkrite okužbe z virusom Zahodnega Nila in denga v naši neposredni bližini.

Besedilo: Simona Janček

Nevarni komarji

Alarm v sosesčini: virus Zahodnega Nila in denga pred vrati Slovenije

➔ Zaradi hitro napredujočih podnebnih sprememb, vse višjih temperatur, vse pogostejših potovanj in širjenja invazivnih vrst komarjev se v Evropi ter neposredni bližini Slovenije naglo spreminja epidemiološka slika nalezljivih bolezni, ki jih prenašajo komarji. Najnovejši podatki za leto 2026 kažejo na strm porast okužb z virusom Zahodnega Nila v Evropi, medtem ko se denga nevarno približuje naši meji z lokalnimi izbruhi v sosednji Italiji.

Okužbe v naši bližini

Po podatkih Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni (ECDC) je bilo do začetka septembra 2026 v 15 državah potrjenih že prek tisoč lokalnih okužb z virusom Zahodnega Nila (WNV). Najhuje je prizadeta sosednja Italija (516 primerov), sledi Grčija (290 primerov). V Severni Makedoniji je zaradi zapletov po okužbi umrlo 7 ljudi, o smrtnih žrtvah pa poročajo tudi iz Grčije in nekaterih drugih držav. Več primerov bolezni so med drugim potrdili tudi na Hrvaškem in v Avstriji.

Izjemno skrb vzbujajoči so podatki o okužbah z virusom denga v Italiji.

Tik ob slovenski meji so potrdili več lokalnih primerov denga, kar pomeni, da virusa v državo niso prinesli potniki, ampak so tamkajšnji komarji že okuženi in bolezen širijo med lokalnim prebivalstvom.

Stanje v Sloveniji

Strokovnjaki opozarjajo, da imamo v Sloveniji izpolnjene vse pogoje za izbruh in da je pojav okužb, ki sicer izvirajo iz tropskih in subtropskih območij, pri nas verjetno le še vprašanje časa. Prisotnost virusa Zahodnega Nila v komarjih je bila v Sloveniji prvič dokazana že v letu 2018. Letos v naši državi lokalnih okužb s tem virusom pri ljudeh še nismo zabeležili, so pa okužbo z njim septembra potrdili pri dveh poginulih sivih vranah na območju Ljubljane in Grosuplja, kar dokazuje, da je virus v našem okolju že prisoten. Letos naj bi po poročanju medijev do julija zabeležili tudi 24 primerov denga, pri čemer ni znano, ali je bila kakšna okužba domačega izvora. Lokalne okužbe z virusi, ki jih prenašajo komarji, so torej v prihodnje zelo verjetne tudi pri nas. Nekaj primerov smo sicer v preteklosti že zabeležili, vsi primeri

pa so bili vneseni s potniki, ki so se okužili v tropskih krajih. Ker so se prenašalci (predvsem tigrasti komarji) pri nas že splošno udomačili (največ jih je na Primorskem, v Ljubljani z okolico in na Dolenjskem), je za vnos v lokalni krog komarjev potreben le en okužen človek, ki ga piči domači tigrasti komar.

Zakaj so komarji postali tako nevarni?

Komarji torej niso več le nadloga, ki povzroča srbečico, ampak postajajo resna grožnja javnemu zdravju.

Ključni razlogi so:

- **Globalno segrevanje:** Krajše in milejše zime omogočajo, da eksotične vrste komarjev (kot je tigrasti) preživijo zimo v Evropi.
 - **Hitro razmnoževanje:** Samica komarja lahko v najmanjši lužici odloži na stotine jajčec, razvojni krog od jajčeca do odraslega komarja pa v vročih dneh traja le nekaj dni.
 - **Prilagojenost na človeka:** Tigrasti komarji živijo v neposredni bližini naših bivališč in so aktivni podnevi (za razliko od navadnih, ki pikajo predvsem ponoči).
- Komarji poleg virusa Zahodnega

Nila in denge prenašajo tudi druge nevarne bolezni, kot so malarija, rumena mrzlica, čikungunja in zika. Nekaj posamičnih uvoženih primerov smo letos že zabeležili tudi v Sloveniji, predvsem primerov malarije.

Znaki okužbe

Virus se na človeka običajno prenaša s pikom okuženega komarja (komarji rodu *Culex*). Prenašalci (komarji) se okužijo ob sesanju krvi okuženih ptic, ki predstavljajo naravni rezervoar bolezni. Stik s pticami ne predstavlja tveganja za prenos virusa, za odstranjevanje mrtvih ptic je treba zaščititi roke. Okužba se s človeka na človeka ne prenaša. Do prenosa med ljudmi pa lahko pride prek transfuzije krvi in komponent ter darovanih organov, kar pa je izjemno redko. Mogoč je prenos z matere na nerojenega otroka in prenos prek materinega mleka.

Po okužbi z virusom Zahodnega Nila (WNV) in dengo se bolezen pojavi od 3 do 14 dni po okužbi. Pri približno 80 % okuženih z WNV bolezen poteka brez simptomov. Manjši del postopoma razvije vročinsko bolezen, podobno gripi (glavobol, vročina, manj izrazit izpuščaj, blage do zmerne bolečine v mišicah in sklepih, utrujenost), le 1 od 150 oseb pa razvije hudo nevrološko obliko bolezni. V tem primeru virus prizadene osrednji živčni sistem, pri bolniku pa se hitro pojavijo resni simptomi, kot so okrnjena zavest, krči, nevrološki izpadi in motnje gibanja. V tem primeru je treba nemudoma obiskati zdravnika, saj zdravljenje zahteva sprejem v bolnišnico.

Simptomi okužbe z dengo so v začetni fazi podobni simptomom okužbe z WNV, pojavijo pa se nenadno in so bolj intenzivni. Zaradi neznosnih bolečin v mišicah in sklepih ji pravijo tudi »kostolomna mrzlica«, specifičen znak je huda bolečina za očmi, prisotni so tudi slabost, bruhanje in driska, lahko tudi ošpicam podoben izpuščaj

po celem telesu. Okrevanje lahko traja tedne, pri manjšem deležu bolnikov pa lahko denga napreduje v hemoragično mrzlico z notranjimi krvavitvami (padec krvnih ploščic oz. trombocitov), padec krvnega tlaka vodi v šok in odpoved notranjih organov.

Najbolj ogroženi za težji potek teh bolezni so starejši od 50 let in osebe z oslabilnim imunskim sistemom. Učinkovitih protivirusnih zdravil in cepiv ni, zdravljenje je simptomatsko (lajšanje simptomov) in podporno (zdravljenje obolelih organskih sistemov). Najboljši protiukrep proti tovrstnim okužbam je ustrezna zaščita pred komarji.

NIJZ svetuje, kako se zaščititi

Ker za ti dve bolezni pri nas ni splošno dostopnih zdravil ali cepiv, je ključna preventiva. Pike in morebitno okužbo lahko poskusimo preprečiti tako, da omejimo gibanje v času, ko so komarji aktivni, notranje prostore pa zaščitimo z mrežami proti komarjem. NIJZ svetuje izvajanje zaščite na dveh ravneh:

► Osebna zaščita pred piki

Uporabljajte repelente: Izberite učinkovita sredstva proti komarjem in jih nanašajte skladno z navodili.

Ustrezna oblačila: Nosite svetla oblačila z dolgimi rokavi in dolgimi hlačnicami, ko se zadržujete na prostem.

Zaščita doma: Na okna in vrata namestite mrežice proti komarjem (komarnike) ter ponoči uporabljajte klimatske naprave.



► Zatiranje komarjev v okolici hiše – najpomembnejši korak!

Komarji za razvoj ličink potrebujejo stoječo vodo. Že najmanjša količina vode je zanje idealno gojišče.

Izpraznite posode: Vsaj enkrat tedensko izpraznite ali zamenjajte vodo v podstavkih za rože, vazah, vredih in posodah za zalivanje.

Pokrijte rezervoarje: Sode z deževnico in druge zbiralnike vode nepropustno zaprite ali pokrijte z mrežo proti komarjem.

Očistite okolico: Odstranite stare pnevmatike, ponjave, zapuščene igrače in vse druge predmete, v katerih bi se lahko nabirala deževnica.

Uredite odtoke: Redno čistite zamašene strešne žlebove in talne odtoke.

Ključno sporočilo NIJZ

Ni razloga za paniko, je pa nujna povečana previdnost, sporočajo z NIJZ. Najboljša zaščita je osebna preventiva in dosledno praznjenje vseh virov stoječe vode v okolici hiš (podstavki za rože, vedra, žlebovi), saj s tem komarjem onemogočimo razmnoževanje.

Razumevanje bolezni: Kaj sta denga in virus Zahodnega Nila?

Bolezen	Glavni prenašalec	Ključni simptomi	Možni zapleti
Virus Zahodnega Nila (WNV)	Navadni komar (<i>Culex</i>)	Večina (80 %) je brez simptomov. Lahko se pojavijo vročina, glavobol, slabost, manjši izpuščaj.	Nevrološke oblike: meningitis ali encefalitis (vnetje možganskih ovojnic/možganov).
Denga	Tigrasti komar (<i>Aedes albopictus</i> , <i>Aedes aegypti</i>)	Zelo visoka vročina (40 °C), močan glavobol, hude bolečine v mišicah in sklepih (»kostolomna mrzlica«), huda bolečina za očmi, ošpicam podoben izpuščaj po celem telesu, slabost, bruhanje, driska.	Hemoragična mrzlica (notranje krvavitve, šok, odpoved organov), ki je lahko smrtna.



Pozne poletne večere, dolgo poležavanje in bolj sproščen urnik je septembra treba zamenjati z zgodnjim vstajanjem. Kako telo in možgane pripraviti na nov ritem, ne da bi bili ves dan neprespani?

Besedilo: Monika Hvala

Iz počitniškega ritma v jutranjo budilko: **kako ponovno urediti spanec?**

➡ Poleti se marsikomu poruši običajni urnik spanja. Otroci hodijo pozneje spat in zjutraj dlje spijo, odrasli si privoščijo več večernih druženj, dopust pa pogosto pomeni, da budilka nekaj časa počiva. Potem pa pride september. Zjutraj zazvoni alarm, šolar mora v šolo, odraslega čaka služba, zvečer pa bi telo še vedno živelo po počitniškem urniku.

Spanje ni razkošje, ampak osnovna biološka potreba. Med spanjem se telo obnavlja, možgani obdelujejo informacije, pomembno pa je tudi za razpoloženje in počutje, za zbranost, spomin in učenje ter za normalno delovanje imunskega sistema. Zato spanje nikakor ni izgubljen čas.

Koliko spanja potrebujemo?

Potrebe po spanju se razlikujejo glede na starost in posameznika. Otroci potrebujejo več spanja kot odrasli, saj sta spanec in počitek pomembna tudi za njihovo rast in razvoj. Šolarji do približno 13 let bi morali spati približno 9–12 ur, najstniki okoli 8–10 ur, odrasli pa večinoma potrebujejo vsaj 7 ur spanja na noč.

Podatki raziskave med celjskimi osmošolci kažejo, da je spanje za številne mladostnike problem. Več kot dve tretjini sta poročali o nezadostnem času za spanje med tednom.

Delež deklet je znašal 73 odstotkov, delež fantov pa 67 odstotkov. Polovica deklet in nekaj manj kot tretjina fantov je poročala tudi o podaljšanem spanju ob koncih tedna za več kot dve uri.

Pomembna pa ni samo količina, ampak tudi kakovost in reden urnik spanja, poudarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ).

Zakaj se septembra tako težko zbudimo?

Naš spanec uravnavata notranja biološka ura in potreba po spanju. Če več tednov hodimo spat pozneje in zjutraj vstajamo pozneje, se naš ritem temu prilagodi. Nenadna sprememba lahko zato povzroči jutranjo zaspanost, slabšo zbranost, razdražljivost in občutek, da smo ves čas utrujeni. Rešitev ni nujno v tem, da se nekega večera odločimo: »Od danes naprej grem ob desetih spat.« Telo se pogosto lažje prilagodi postopoma.

Kako ponovno nastavimo notranjo uro?

- ▶ Vstajajmo ob približno enakem času. Tudi ob koncu tedna naj razlika ne bo zelo velika.
- ▶ Čas odhoda v posteljo premikajmo postopoma. Če smo med počitnicami hodili

spat zelo pozno, lahko čas spanja vsakih nekaj dni premaknemo nekoliko prej.

- ▶ Zjutraj poiščimo dnevno svetlobo. Jutranja svetloba pomaga telesni uri prepoznati, da se je začel nov dan.
- ▶ Zvečer zmanjšajmo svetlobo in uporabo zaslonov. Telefon, tablica in računalnik naj ne bodo zadnja stvar, ki jo pogledamo pred spanjem.
- ▶ Spalnica naj bo mirna, temna in prijetno hladna.
- ▶ Kofein uživajmo zmerno in ne prepozno. Kava, energijske pijače in nekateri drugi kofeinski napitki lahko pri občutljivih ljudeh motijo spanec.

Kaj pa otroci?

Otroci potrebujejo posebno doslednost. Če je bil poletni urnik zelo sproščen, je smiselno rutino vzpostaviti že nekaj dni oziroma tednov pred začetkom šole. NIJZ v priporočilih za začetek šolskega leta predlaga, da se čas uspavanja in vstajanja vsakih nekaj dni premakne za približno 15 minut, dokler ne dosežemo urnika, ki ustreza šolskim obveznostim.

Pomaga lahko večerna rutina: kopanje ali tuširanje, umivanje zob, priprava šolske torbe, branje in nato spanje. Ko se aktivnosti ponavljajo v podobnem zaporedju, otrok lažje prepozna, da se dan zaključuje. Otroku naj tudi med vikendom ohranja razmeroma reden ritem spanja, saj velike razlike med urnikom med tednom in urnikom ob koncu tedna otežujejo vzdrževanje urejenega ritma, še dodajajo na NIJZ.

Pomembno je tudi, da elektronske naprave ne postanejo del večernega uspavanja. Čas pred zaslonom pogosto posega v čas, ki bi ga otrok ali mladostnik sicer namenil spanju, težava pa je tudi v tem, da pri uporabi telefona ali drugih naprav hitro izgubijo občutek za čas. NIJZ zato priporoča, da se pred spanjem izogibamo stimulatивnim in interaktivnim vsebinam na zaslonih. Elektronske naprave naj ne bodo v spalnici, pred uspavanjem pa naj jih otrok ali mladostnik ne uporablja vsaj 30 minut.

Pri postavljanju pravil je pomembna tudi doslednost. Starši naj se z otrokom oziroma mladostnikom dogovorijo, kdaj se uporaba zaslonov zvečer konča in kje se naprava čez noč nahaja. Na otrokovo razumevanje večerne rutine vplivajo tudi navade staršev,

poudarjajo na NIJZ. Če je večer brez telefonov pravilo za otroka, naj bo takšen dogovor veljaven za celo družino.

Energijske pijače niso rešitev za utrujenost

Energijske pijače niso športni napitki in niso primerna rešitev za hidracijo ali premagovanje utrujenosti; za otroke in mladostnike sploh niso primerne, saj vsebujejo kofein in druge stimulative snovi, njihovo uživanje pa je povezano tudi s težavami s spanjem, opozarjajo na NIJZ. »Če je mladostnik zaradi pomanjkanja spanja utrujen, energijska pijača težave ne odpravi. Kofein poveča budnost, vendar ne nadomesti spanja. Če je otrok utrujen, je prvi korak, da preverimo, ali dovolj spi, ali ima urejen dnevni ritem in ali ima čez dan dovolj gibanja,« svetujejo na NIJZ.

Ne nadomeščajmo spanja z vikendom

Morda se zdi, da lahko pomanjkanje spanja med tednom nadoknadimo z dolgim spanjem ob sobotah in nedeljah. Dodaten počitek je seveda lahko dobrodošel, vendar zelo različna urnika med tednom in vikendom lahko ponovno porušita notranji ritem. Boljša strategija je čim bolj reden urnik čez cel teden.

Ko utrujenost ni več samo posledica septembra

Če težave s spanjem trajajo dlje časa, težko zaspimo, se pogosto prebujamo, zelo smrčimo, imamo občutek dušenja ponoči ali smo kljub dovolj dolgemu spanju čez dan izrazito zaspani in izčrpani, je smiselno, da se posvetujemo z zdravnikom. Včasih se za »slabim spanjem« skriva motnja spanja, ki jo je mogoče prepoznati in zdraviti.



MED SPANJEM
SE TELO
OBNAVLJA,
MOŽGANI
OBDELUJEJO
INFORMACIJE,
POMEMBNO
PA JE TUDI ZA
RAZPOLOŽENJE
IN POCUTJE,
ZA ZBRANOST,
SPOMIN IN
UČENJE TER ZA
NORMALNO
DELOVANJE
IMUNSKEGA
SISTEMA.



Raziskovalci Kliničnega oddelka za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana so prvi na svetu klinično dokazali nov način zdravljenja avtoimunskih bolezni, so poleti sporočili iz ljubljanskega kliničnega centra. Dokazali so, da je mogoče avtoimunska bolezen zdraviti z odstranjevanjem sprožilca bolezni, namesto z neposrednim zaviranjem imunskega sistema. Gre za pomemben preboj pri razumevanju in zdravljenju avtoimunskih bolezni, rezultate raziskave pa je 16. 7. objavila revija *New England Journal of Medicine*, ena najuglednejših medicinskih revij na svetu.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana (UKCL)

Nov način zdravljenja avtoimunskih bolezni

Zdravljenje avtoimunskih bolezni z odstranjevanjem sprožilca namesto z zaviranjem imunskega sistema



Raziskava predstavlja prvi klinični dokaz novega terapijskega pristopa (proof of concept). Raziskovalci so z novim biološkim zdravilom – rekombinantnim encimom DNASE1L3 – uspešno zdravili bolnika s prirojenim sistemskim lupusom eritematozusom zaradi pomanjkanja encima DNASE1L3.

Dosedanje zdravljenje avtoimunskih bolezni temelji predvsem na zaviranju delovanja imunskega sistema, kar sicer zmanjša bolezensko aktivnost, hkrati pa poveča tveganje za okužbe in druge neželene učinke. Novi pristop deluje drugače – odpravlja enega ključnih sprožilcev bolezni in pri tem neposredno ne zavira imunskega sistema.

Nova terapija odstrani sprožilec bolezni

Ključno vlogo pri novem pristopu imajo nevtrofilne zunajcelične pasti (NET), obrambne mreže iz DNK

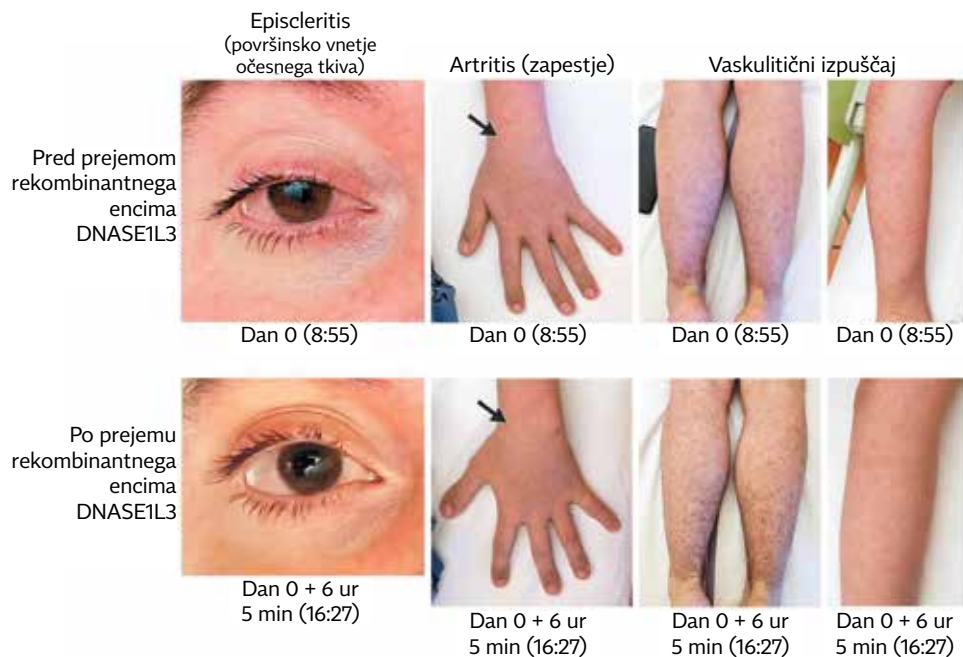
in protimikrobnih beljakovin, ki jih nevtrofilci sproščajo za lovljenje mikroorganizmov. Po opravljeni nalogi jih mora organizem učinkovito razgraditi. Če se to ne zgodi, lahko NET postanejo vir avtoantigenov, ki spodbujajo kronično vnetje in avtoimunske odzive. Rekombinantni encim DNASE1L3 omogoči učinkovito razgradnjo teh struktur in tako odstrani enega ključnih sprožilcev bolezni.

»To je prva klinična potrditev povsem novega koncepta zdravljenja avtoimunskih bolezni – da lahko bolezen zdravimo z odstranjevanjem njenega sprožilca namesto z neposrednim zaviranjem imunskega sistema. Če bodo prihodnje raziskave uspešne, bi ta pristop lahko odprl novo smer zdravljenja tudi pri drugih avtoimunskih boleznih,« poudarja prof. dr. Tadej Avčin, dr. med., predstojnik KO za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana ter vodja klinične raziskave.

Izjemno hiter odziv prvega bolnika

Prvi bolnik, ki je prejel novo terapijo, je imel prirojeni sistemski lupus eritematozus zaradi pomanjkanja encima DNASE1L3. Kljub dolgotrajnemu zdravljenju z različnimi sodobnimi imunosupresivnimi zdravili njegove bolezni ni bilo mogoče učinkovito obvladati. Po aplikaciji novega biološkega zdravila je prišlo do hitrega izboljšanja kliničnih in laboratorijskih kazalcev bolezni. Sočasno se je povečala tudi razgradnja NET, kar je potrdilo pričakovani način delovanja zdravila. »Že šest ur po aplikaciji zdravila smo opazili vidno klinično izboljšanje, laboratorijske analize pa so sočasno potrdile hitro razgradnjo NET. To je bil prvi neposredni dokaz, da zdravilo pri človeku deluje po predvidenem mehanizmu,« pojasnjuje prof. dr. Avčin.

Po prvem uspešnem zdravljenju bolnika bodo sledile klinične raziskave druge faze na večjem številu bolnikov.



ŽE ŠEST UR PO APLIKACIJI ZDRAVILA JE OPAZNO VIDNO KLINIČNO IZBOLJŠANJE, LABORATORIJSKE ANALIZE PA SO SOČASNO POTRDILE HITRO RAZGRADNJO NET.

Potekale bodo v dveh drugih univerzitetnih bolnišnicah in pri dveh različnih avtoimunskih boleznih.

Pot do zdravljenja se je začela z genetsko diagnostiko

Kot pojasnjuje doc. dr. Maruša Debeljak, univ. dipl. biol., spec. lab. med. gen., s Kliničnega inštituta za specialno laboratorijsko diagnostiko Pediatrične klinike UKC Ljubljana, so zdravniki pri bolniku leta 2019 z genetskim testiranjem odkrili redko mutacijo, zaradi katere organizem ne tvori encima DNASE1L3. Prav ta ugotovitev je omogočila vključitev bolnika v mednarodni program razvoja novega zdravila. Na podlagi presoje mednarodne skupine evropskih in ameriških strokovnjakov je bil izbran kot prvi bolnik na svetu za zdravljenje s to terapijo.

Ker zdravilo še nima dovoljenja za promet, ga je bolnik prejel po mehanizmu t. i. sočutne uporabe za posameznega bolnika.

Zahteven regulatorni in logistični postopek

Pridobitev zdravila je zahtevala obsežen regulatorni postopek ter usklajevanje med raziskovalci,

Lekarno UKC Ljubljana, proizvajalcem in Javno agencijo za zdravila in medicinske pripomočke. »Protokol podjetja je bil izjemno strog. Zdravilo je bilo treba ves čas transporta hraniti globoko zamrznjeno, zagotoviti vse validirane pogoje in pridobiti vsa potrebna regulatorna dovoljenja,« pojasnjuje Tomislav Laptoš, mag. farm., spec., iz Lekarne UKC Ljubljana. Po dostavi je bilo zdravilo pripravljeno in aplicirano na Kliničnem oddelku za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana ob doslednem upoštevanju časovnih in strokovnih zahtev.

Dosežek slovenskega raziskovalnega prostora

Kot je poudaril doc. dr. Marko Jug, dr. med., generalni direktor UKC Ljubljana, tak korak ni mogoč brez stalnega vlaganja v razvoj in znanost ter brez stalnega stika in soustvarjanja znanosti na svetovni ravni. In samo vlaganje v znanost zagotavlja, da bomo tudi v prihodnje v Sloveniji imeli dostop do modernih in učinkovitih zdravil. Doc. dr. Marko Pokorn, dr. med., strokovni direktor Pediatrične klinike UKC Ljubljana, je povedal, da je ne le pri

zdravljenju tega pacienta, ampak tudi pri zagotovitvi vseh potrebnih pogojev za izpeljavo zdravljenja sodelovalo zelo veliko strokovnjakov s Pediatrične klinike in UKC Ljubljana. »Da je bilo to zdravljenje izvedeno v Ljubljani, je posledica tega, da imamo v svoji sredini vrhunskega strokovnjaka za otroški lupus, to je prof. dr. Avčin. Vpetost KO za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo v evropsko referenčno mrežo na področju redkih bolezni in povezave s svetovnimi strokovnjaki so ključne, da se tak projekt lahko izpelje v skladu z vsemi regulatornimi postopki, če se pojavi možnost pripeljati določeno zdravilo za specifičnega pacienta,« je še pojasnil dr. Pokorn. Izpostavil je, da objava članka v tako ugledni reviji kaže, da gre za nekaj res novega na področju avtoimunskih bolezni, in se zahvalil ekipi za izjemen doprinos.

Zakaj je ta raziskava pomembna?

- Prvi klinični dokaz zdravljenja avtoimunske bolezni z odstranjevanjem sprožilca bolezni.
- Objava v reviji New England Journal of Medicine.
- Prvo zdravljenje bolnika z rekombinantnim encimom DNASE1L3.
- Izhodišče za klinične raziskave druge faze pri večjem številu bolnikov.
- Možnost razvoja varnejših in bolj ciljanih načinov zdravljenja tudi pri drugih avtoimunskih boleznih.

Raziskava predstavlja pomemben dosežek slovenske medicine in potrjuje, da lahko UKC Ljubljana kot univerzitetni klinični center pomembno prispeva k razvoju novih načinov zdravljenja na svetovni ravni. Hkrati dokazuje, da lahko tudi bolniki v Sloveniji zaradi vrhunskega strokovnega in raziskovalnega dela dobijo dostop do najsodobnejših terapij med prvimi na svetu.



Letos smo že dvajsetič zapored pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije 28. julija obeležili svetovni dan hepatitisa – njegov slogan je »Zlomimo hepatitis«. Ob tem dnevu so po vsej Sloveniji potekale preventivne aktivnosti in aktivnosti ozaveščanja, med njimi tudi akcija anonimnega brezplačnega testiranja na okužbo z virusoma hepatitisa B in C – taka okužba namreč lahko privede do hudih posledic, kot je rak na jetrih. Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, ter študentki MF UL, predstavnica Projekta VIRUS pri DŠMS Dora Hodžić Černe in predstavnica Projekta IMUNO pri DŠMS Živa Dodič, so predstavile aktualne podatke, izzive in novosti pri zdravljenju hepatitisa B in C.

Besedilo: prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., vodja ambulate za virusne hepatitis, Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC L

Zlomimo hepatitis: preprečimo nove okužbe

➔ Virusni hepatitis je vnetje jeter, ki ga povzročajo virusi hepatitisa. Med petimi virusi hepatitisa je kronična okužba z virusoma hepatitisa B in C najpogostejša povzročiteljica življenja ogrožajočih stanj, kot sta odpoved delovanja jeter in rak jeter. Vse premalo se zavedamo, da sta **virusa hepatitisa B in C karcinogena** – da dokazano povzročata raka jeter. Nova odkritja so pokazala, da je tveganje pri okuženem z virusom hepatitisa C, da zboli za rakom jeter, precej večje od tveganja, da kadilec zboli za rakom pljuč, rak jeter ostaja tretji najpogostejši vzrok smrti zaradi rakave bolezni.

Po najnovejših podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je v svetu 240 milijonov ljudi kronično okuženih z virusom hepatitisa B in 48 milijonov kronično okuženih z virusom hepatitisa C, vendar se večina okuženih okužbe sploh ne zaveda, saj so brez značilnih bolezenskih simptomov in znakov, zato večinoma ukrepajo šele tedaj, ko je že prepozno. Zaradi posledic obeh okužb na leto umre 1,3 milijona bolnikov, kar pol milijona zaradi raka jeter. Leta 2024 je bila umrljivost

zaradi hepatitisa B dvakrat večja od umrljivosti zaradi okužbe s HIV – in še narašča.

Ob tem pa imamo na voljo učinkovito in varno cepivo za preprečevanje hepatitisa B (in tudi hepatitisa A), enostavne načine testiranja za odkrivanje okužbe ter učinkovita, varna in bolniku prijazna zdravila, s katerimi hepatitis C lahko pozdravimo, hepatitis B pa relativno dobro obvladujemo.

Odkrili novo zdravilo

Epohalno odkritje letošnjega leta je predstavitev rezultatov zaključne klinične študije zdravljenja z novim zdravilom, s katerim lahko prvič pri večjem delu zdravljenih dosežemo funkcionalno ozdravitev kroničnega hepatitisa B in preprečimo raka jeter. Vendar pa je postalo očitno, da kljub učinkovitim ukrepom cilja WHO iz leta 2016, to je odprava hepatitisa B in C do leta 2030, ne bomo uspeli doseči, saj po najnovejših podatkih WHO za zdaj poznamo le dobro četrtno okuženih z virusom hepatitisa B in dobro tretjino tistih, okuženih z virusom hepatitisa C; v zdravljenje hepatitisa C je vključena šele petina okuženih.

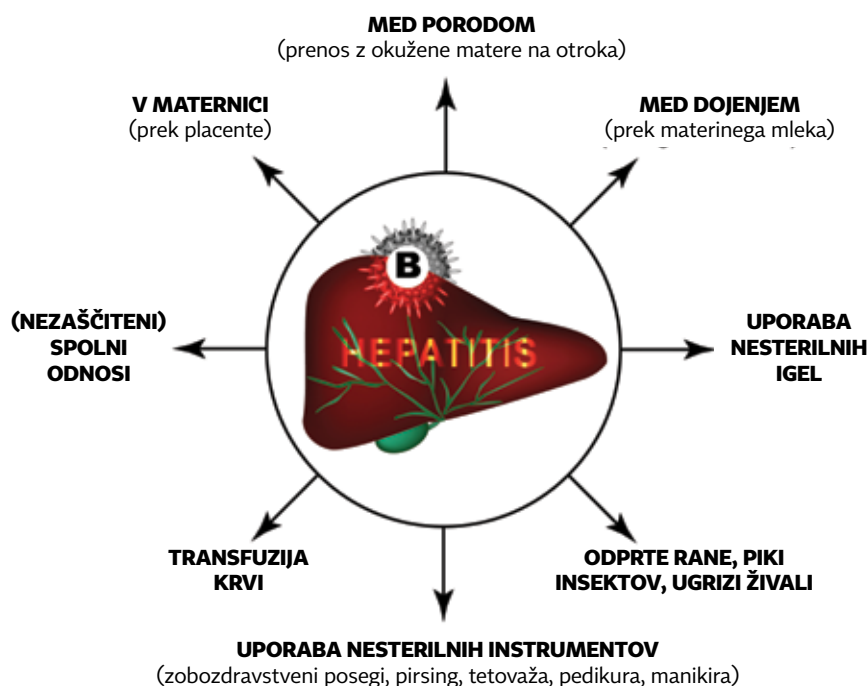
Preprečimo katastrofalne posledice

Zato je glavni namen svetovnega dneva hepatitisa ozaveščanje o virusnih hepatitisih ter poziv k takojšnjemu ukrepanju za preprečitev katastrofalnih posledic. K temu poziva tudi prenovljeni Evropski kodeks proti raku (ECAC 5), pri katerem so sodelovali tudi slovenski infektologi. Ta prebivalec EU svetuje, kako se lahko sami zaščitijo pred nastankom raka. Nastanku raka jeter se lahko zoperstavijo s preventivnim cepljenjem proti hepatitisu B. Ob tem



KRONIČNA OKUŽBA Z VIRUSOMA HEPATITISA B IN C JE NAJPOGOSTEJŠA POVZROČITELJICA ŽIVLJENJE OGROŽAJOČIH STANJ, KOT STA ODPOVED DELOVANJA JETER IN RAK JETER, KI OSTAJA TRETJI NAJPOGOSTEJŠI VZROK SMRTI ZARADI RAKAVE BOLEZNI.

VZROKI HEPATITISA B



**DEJAVNIKI TVEGANJA Z OKUŽBO S HEPATITISOM SO
INJICIRANJE ALI NJUHANJE DROG, PREJETJE TRANSFUZIJE
KRV ALI VEČJI KIRURŠKI POSEG PRED LETOM 1993,
NEPROFESIONALNO IZVEDENO TETOVIRANJE ALI PIRSING,
TVEGAN SPOLNI STIK Z OKUŽENO OSEBO.**

kodeks priporoča tudi testiranje na okužbi z virusoma hepatitisa B in C. V primeru pozitivnega rezultata je treba takoj poiskati nadaljnjo medicinsko obravnavo in zdravljenje.

Stanje in ukrepi v Sloveniji

V Sloveniji ocenjujemo, da je z virusom hepatitisa B kronično okuženih manj kot 0,5 % prebivalstva, z virusom hepatitisa C pa manj kot 0,1 %. Pred leti je bila v Sloveniji narejena raziskava, ki je pokazala, da kar 26 % okuženih z virusom hepatitisa

C ni navajalo nobenega od znanih dejavnikov tveganja, kot so injiciranje ali njuhanje drog, prejetje transfuzije krvi ali večji kirurški poseg pred letom 1993, neprofesionalno izvedeno tetoviranje ali pirsing, tvegan spolni stik z okuženo osebo.

V Sloveniji imamo na voljo vsem dostopne ukrepe:

- ▶ različne možnosti testiranja za odkrivanje okužbe znotraj zdravstvenega sistema in tudi v skupnosti,
- ▶ odlična in bolniku prijazna zdravila,
- ▶ učinkovito in varno cepivo za preprečevanje hepatitisa B.

Nova, pravkar potrjena integrirana nacionalna Strategija za preprečevanje in obvladovanje okužb s HIV, virusoma hepatitisa B in C ter spolno prenosljivih okužb za obdobje 2026–2035 prinaša tudi vrsto dodatnih aktivnosti za še boljšo dostopnost do vseh teh ukrepov.

Okužba še vedno ni prepoznana pri vseh okuženih

Kljub temu da smo z učinkovitimi aktivnostmi v zadnjih 30 letih prevalenco okužbe z virusom hepatitisa C zmanjšali na drugo najnižjo v Evropi, okužba še vedno ni prepoznana pri 1100 do 1300 okuženih, med letoma 2023 in 2025 pa so infektologi na novo odkrili kar 36 bolnikov z rakom jeter, ki je posledica prepozno odkritega in zdravljenega hepatitisa C. Zato je ključnega pomena, da posameznik vse ukrepe, začenši s testiranjem, uporabi čim prej, četudi se počuti »zdravega«, saj ob nezaznani kronični okužbi z virusoma hepatitisa B ali C lahko kaj hitro pride do nastanka usodnih posledic. Pri tem je izrednega pomena, da preverjene informacije o virusnih hepatitisih čim bolj približamo ljudem in jih spodbudimo k takojšnjemu testiranju.

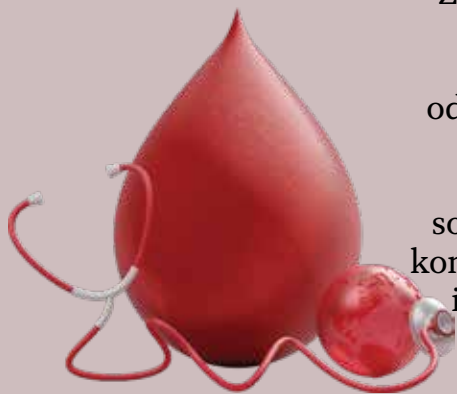
Ob svetovnem dnevu hepatitisa so tudi letos organizirali akcijo anonimnega brezplačnega testiranja na okužbo z virusoma hepatitisa B in C, pri kateri so sodelovali Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo MF UL, Slovensko društvo bolnikov, obolelih za virusnim hepatitisom, SLOVENIJA HEP in študenti Medicinske fakultete UL iz Projekta Virus in Projekta Imuno pri Društvu študentov medicine Slovenije.



**OB SVETOVNEM DNEVU
HEPATITISA SO TUDI
LETOS ORGANIZIRALI
AKCIJO ANONIMNEGA
BREZPLAČNEGA TESTIRANJA
NA OKUŽBO Z VIRUSOMA
HEPATITISA B IN C.**

36

bolnikov z rakom jeter, ki je nastal kot posledica prepozno odkritega in zdravljenega hepatitisa C, so med letoma 2023 in 2025 na novo odkrili infektologi v Sloveniji.



Začetek meseca ozaveščanja o krvnih boleznih so v Društvu bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije obeležili z dogodkom, na katerem so zdravniki, psihologinja in bolnici spregovorili o pomenu zgodnjega odkrivanja bolezni, moči komunikacije in psihološki podpori bolnikom in svojem. Udeleženci so poudarili, da zgodnje prepoznavanje simptomov krvnih bolezni lahko rešuje življenja in da sta poleg sodobnega zdravljenja za uspešen izid bolezni ključni tudi kakovostna komunikacija in psihološka podpora. Dobra komunikacija med bolnikom in zdravnikom pomeni boljše zdravljenje in kakovostnejše življenje. Psihološka podpora naj bo enakovreden del celostne obravnave.

Besedilo: Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije (DBKBS)

Mesec ozaveščanja o krvnih boleznih

Krvne bolezni: bolnike je treba slišati, razumeti in podpreti

➔ Ob svetovnem mesecu ozaveščanja o krvnih rakih je Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije (DBKBS) pripravilo strokovni dogodek Bolnik in zdravnik – zaveznitvo za zdravje: Slišati. Razumeti. Podpreti. Na srečanju so hematologi, onkologinja, psihologinja, predstavnica društva in bolnica poudarili, da sodobna medicina danes ponuja vse več možnosti zdravljenja, vendar pot bolnika pomembno oblikujejo tudi odnos, zaupanje in občutek, da je človek slišan. Dogodek je izpostavil vprašanje, ki je za bolnike pogosto eno najpomembnejših: »Kako govoriti o bolezni tako, da bolnik ob diagnozi ne izgubi občutka varnosti in upanja?«

Osrednje sporočilo je bilo jasno – celostna obravnava bolnika se začne tam, kjer se srečata strokovno znanje in človeški odnos.

Prvi znaki bolezni so pogosto tihi, a jih ne smemo spregledati

Krvni raki in druge krvne bolezni se pogosto začnejo z na videz običajnimi težavami – utrujenostjo, nočnim potenjem, pogostimi okužbami ali povečanimi bezgavkami. Prav zato ljudje simptome prepogosto pripišejo stresu ali staranju in predolgo

odlašajo z obiskom zdravnika. Prof. dr. Matjaž Sever, predstojnik Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, je poudaril, da je prav zgodnje prepoznavanje bolezni eden najpomembnejših dejavnikov uspešnega zdravljenja: »Krvne bolezni pogosto ne bolijo – opozarjajo pa z majhnimi spremembami, ki jih ne smemo spregledati. Poslušati svoje telo je prvi korak do pravočasne diagnoze.«

Dr. Urška Rugelj z Onkološkega inštituta Ljubljana je izpostavila, da so limfomi med boleznimi, ki se lahko razvijajo prikrito: »Vztrajno povečana neboleča bezgavka, dolgotrajna utrujenost, nočno potenje, ki zahteva, da se večkrat na noč preoblečemo, ali nenadna nenamerna večja izguba telesne teže niso vedno nedolžni simptomi. Bolje en pregled preveč kot diagnoza prepozno.«

Bolnik si najbolj zapomni način podajanja diagnoze

Če je diagnoza trenutek, ki spremeni življenje, je način, kako je povedana, pogosto tisti, ki ostane v spominu za vedno. To je s svojo osebno zgodbo izpostavila Maja Vodopivec Crkvenjaš, članica DBKBS, ki je z udeleženci delila izkušnjo zdravljenja

krvne bolezni in pomen odnosa z zdravstvenim osebjem: »Ne spomnim se vseh informacij o bolezni, ki sem jih prejela ob seznanitvi z diagnozo. Spomnim pa se zdravnice, ki si je vzela čas in mi dala občutek, da na tej poti ne bom sama. Prav tako mi je postavila pomembno vprašanje, ali imam ob sebi koga, ki mi bo v procesu zdravljenja stal ob strani.«

Njena zgodba je pokazala, da lahko iskren pogovor bolniku vrne občutek varnosti prav v trenutku, ko se mu svet postavi na glavo.

Zaupanje ni mehka veščina, je del kakovostnega zdravljenja

O komunikaciji med bolnikom in zdravnikom je spregovorila dr. Mojca Dreisinger, specialistka hematologije z Oddelka za hematologijo in hematološko onkologijo UKC Maribor. Po njenem se je vloga bolnika v zadnjih desetletjih bistveno spremenila – od pasivnega prejemnika informacij do aktivnega partnerja pri zdravljenju: »Dober zdravnik ne odgovarja le na vprašanje, kako bomo zdravili bolezen, ampak tudi na vprašanje, kako bo bolnik z njo živel. Razumevanje je enako pomembno kot zdravljenje.« Izpostavila je, da kakovostna

SPLOŠNI SIMPTOMI LEVKEMIJE



UTRUJENOST



NEPOJASNJENA
IZGUBA TELESNE
TEŽE



POGOSTE OKUŽBE



VROČINA



NOČNO POTENJE



SLABOST,
BRUHANJE



POVEČANA
VRANICA ALI JETRA



OTEČENE LIMFNE
ŽLEZE



GLAVOBOLI



UTRUJENOST



BOLEČINE V
PRSNEM KOŠU



KRATKA SAPA



SLABOKRVNOST



BLEDA KOŽA



POVEČANA
NAGNjenost K
MODRICAM



RDEČI MADEŽI
NAKOŽI

**KRVNI RAKI IN DRUGE KRVNE BOLEZNI SE POGOSTO ZAČNEJO Z NA VIDEZ OBIČAJNIMI TEŽAVAMI
- UTRUJENOSTJO, NOČNIM POTENJEM, POGOSTIMI OKUŽBAMI ALI POVEČANIMI BEZGAVKAMI.**

komunikacija zmanjšuje negotovost, krepí zaupanje in bolnikom omogoča boljše sodelovanje pri sprejemanju odločitev.

Nihče se ne bi smel z boleznijo spopadati sam

Diagnoza krvnega raka ne prizadene le telesa. Vpliva na duševno zdravje, družinske odnose, občutek identitete in pogled na prihodnost. Zato psihološka podpora ne sme biti izjema, temveč del standardne obravnave. Psihologinja Sanja Roškar, mag. psih., specialistka klinične psihologije s Klinike za interno medicino UKC Maribor, je opozorila, da so stiske po diagnozi povsem normalen odziv, vendar pogosto ostanejo neizrečene: »Moč ni v tem, da vse zmoremo sami. Moč je tudi v tem, da si dovolimo prositi za pomoč – in da jo zdravstveni sistem zna ponuditi pravočasno oziroma proaktivno. Tako bolnikom kot njihovim družinam.« Psihološka podpora po njenih besedah pomaga ljudem ponovno vzpostaviti občutek nadzora nad življenjem tudi takrat, ko bolezni ne morejo nadzorovati. In pri tem ima komunikacija med bolnikom in zdravstvenim osebjem izjemno pomembno vlogo.

V društvu bolniki najdejo razumevanje

V Društvu bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije že več kot trideset let spremljajo ljudi od diagnoze do rehabilitacije in tudi v času po bolezni. Izkušnje kažejo,

da bolniki poleg zdravljenja najbolj potrebujejo informacije, pogovor in občutek pripadnosti. Metka Kržan, podpredsednica društva, je poudarila, da je pri soočanju s krvno boleznijo poleg strokovne zdravstvene obravnave izjemno pomemben tudi človeški stik: »Ko bolnik prvič stopi skozi vrata društva, pogosto ne išče odgovora na medicinsko vprašanje. Išče človeka, ki razume, kaj pomeni živeti s krvno boleznijo. Išče nekoga, s komer lahko deli svoje strahove, dvome, pa tudi trenutke upanja in veselja. Prav osebni stik, pogovor in odnosi, ki se spletejo med bolniki, so lahko v težkih trenutkih neprecenljiva opora. Pri nas človek spozna ljudi s podobnimi izkušnjami in pogosto dobi nekaj zelo pomembnega – občutek, da v svoji izkušnji ni sam. Tega ne moreta nadomestiti nobena brošura ali spletna stran. Društvo je prostor, kjer se bolezen ne sreča le z informacijami, ampak tudi z razumevanjem, bližino in človeško

podporo.«

Društvo zato poleg strokovnih vsebin razvija programe medsebojne podpore, izobraževanja in opolnomočenja bolnikov ter njihovih svojcev.

Slišati. Razumeti. Podpreti.

Zaključek dogodka je povezal vse strokovne in osebne poglede v enotno sporočilo: zdravljenje krvnih bolezni danes pomeni veliko več kot zdravljenje bolezni same. Pomeni pravočasno prepoznavanje simptomov. Pomeni pogum za vprašanja. Pomeni zdravnika, ki zna poslušati, psihologa, ki pomaga nositi stisko, društvo, ki povezuje, in bolnika, ki postane aktiven partner pri zdravljenju.

»Slišati. Razumeti. Podpreti.« To niso bile samo besede v naslovu letošnjega dogodka, temveč sporočilo, da največjo razliko pogosto naredijo prav kakovostni odnosi med ljudmi.

O Društvu bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije

Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi Slovenije je prostovoljna, nevladna in neprofitna organizacija, ki deluje že od leta 1995 in združuje bolnike, njihove svojce ter strokovnjake s področja hematologije. Njegovo poslanstvo je nuditi podporo bolnikom s krvnimi boleznimi, izboljševati kakovost njihovega življenja ter ozaveščati javnost o teh boleznih. Pomemben del delovanja društva je tudi zagovorništvo bolnikov in prizadevanje za uresničevanje njihovih pravic – od dostopa do pravočasne in kakovostne zdravstvene obravnave ter sodobnih oblik zdravljenja do vključevanja glasu bolnikov v odločitve, ki vplivajo na njihovo življenje in zdravljenje. Društvo tesno sodeluje z zdravstvenimi ustanovami in drugimi deležniki ter si prizadeva, da bi bile potrebe in izkušnje bolnikov s krvnimi boleznimi slišane tudi pri oblikovanju zdravstvenih politik. Hkrati bolnikom in njihovim svojcem nudi informacije, psihosocialno podporo ter možnost izmenjave izkušenj prek programa »Bolnik – bolniku«.



September je mesec ozaveščanja o raku pri otrocih in mladostnikih. Podatki Registra raka Republike Slovenije kažejo, da je bil v zadnjih štirih desetletjih dosežen pomemben napredek pri zdravljenju. V Sloveniji za rakom vsako leto zboli okoli 85 otrok in mladostnikov, med nami pa živi več kot 2.000 ljudi, ki so za rakom zboleli v otroštvu ali mladostništvu. Petletno preživetje se je povečalo na približno 90 %. Več desetletij sistematičnega zbiranja podatkov v Registru raka RS omogoča spremljanje bremena bolezni, uspešnosti zdravljenja in dolgoročnih izidov.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana

Mesec ozaveščanja o raku pri otrocih in mladostnikih

Rak pri otrocih in mladostnikih: pomemben napredek pri zdravljenju

➔ Čeprav raki pri otrocih in mladostnikih predstavljajo manj kot odstotek vseh novo ugotovljenih rakov, zlata pentlja kot simbol ozaveščanja o raku pri otrocih opozarja, da je vsak primer veliko breme in preizkušnja za zbolele, njihove bližnje in širšo družbo.

Podatki omogočajo boljše razumevanje bolezni in njenih posledic

Da bi lahko otrokom in mladostnikom z rakom ponudili najboljšo možno oskrbo, potrebujemo natančne, dolgoročne podatke o poteku bolezni in njenih posledicah. To nalogo že desetletja opravlja Register raka Republike Slovenije, ki deluje na Onkološkem inštitutu Ljubljana in od leta 1950 sistematično spremlja breme raka za celotno Slovenijo, tudi pri otrocih in mladostnikih. Od leta 2019 pod njegovim okriljem deluje tudi **Klinični register otroških rakov**, ki omogoča podrobnejše spremljanje zdravljenja, izidov ter dolgoročnih posledic bolezni in zdravljenja. Klinični register je hkrati orodje za zbiranje pomembnih kliničnih podatkov o odraslih, ki so raka preživel v

otroštvu ali mladostništvu in jih obravnavajo v Ambulanti za pozne posledice zdravljenja na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

Register raka RS je leta 2025 objavil obsežno **Poročilo o raku pri otrocih in mladostnikih**, ki zajema podatke o zbolelih med letoma 1983 in 2023, poleg podatkov o incidenci, umrljivosti in preživetju pa vključuje tudi podrobnejše podatke o zdravljenju ter podatke o dolgoročnih izidih pri preživelih – med drugim o tveganju za razvoj novega raka in prezgodnjo umrljivost.

V zadnjih letih v Sloveniji za rakom letno zboli okoli 57 otrok, starih od 0 do 14 let, in 28 mladostnikov, starih od 15 do 19 let, skupaj približno 85 mladih. Med nami živi več kot 2.000 ljudi, ki so v otroštvu ali mladostništvu zboleli za rakom. Pri otrocih (0–14 let) so najpogostejše levkemije, tumorji osrednjega živčevja in limfomi, pri mladostnikih (15–19 let) pa epitelijski tumorji, limfomi in tumorji živčevja.

Velik napredek pri zdravljenju

Podatki štirih desetletij kažejo pomemben napredek. Obolevnost

se je v povprečju povečevala za 1,5 % letno, medtem ko se je umrljivost zniževala za skoraj 2 % letno; najpogostejši vzrok smrti ostajajo tumorji živčevja.

Petletno preživetje za vse rake skupaj se je povečalo z okoli 68 % na približno 90 %. Največji napredek je bil dosežen pri levkemijah, malignih kostnih tumorjih in nevroblastomu, medtem ko nekateri maligni tumorji živčevja in mehko tkivni sarkomi ostajajo poseben izziv.

Podatki o preživetju potrjujejo, da sta obravnava in zdravljenje otrok in mladostnikov z rakom v Sloveniji na zelo visoki ravni.

Več kot 2.000 ljudi v Sloveniji živi z izkušnjo raka iz otroštva

V Sloveniji danes živi več kot 2.000 ljudi, ki so za rakom zboleli v otroštvu ali mladostništvu. Po uspešno zaključenem zdravljenju je pomembno dolgoročno spremljanje preživelih, saj se lahko kasneje v življenju pojavijo pozne posledice zdravljenja na različnih organih, vključno z novimi raki.

Analiza Registra raka je pokazala, da imajo osebe, ki so v otroštvu

ali mladostništvu prebolele raka, v primerjavi z vrstniki brez izkušnje raka šestkrat večje tveganje za smrt in za pojav novega primarnega raka. Takšni podatki omogočajo boljše razumevanje dolgoročnih izidov zdravljenja ter so pomembni za spremljanje preživelih tudi po končanem zdravljenju.

Kakovostni podatki so temelj nadaljnega napredka

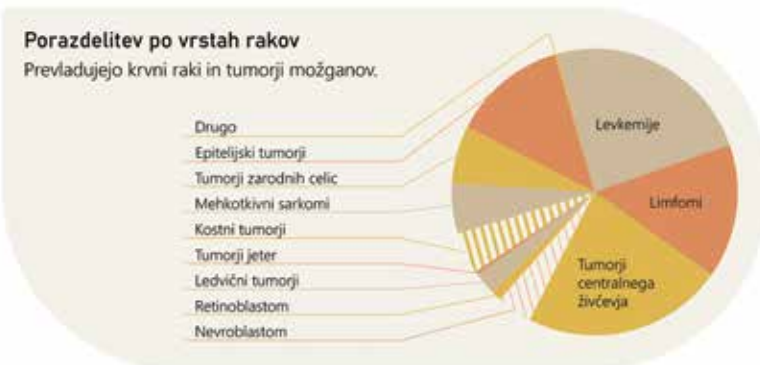
Sistematično in kakovostno zbiranje podatkov o raku pri otrocih in mladostnikih ni pomembno le zato, ker podatki kažejo, koliko otrok zboli ali koliko jih zdravljenje preživi. Omogočajo nam razumeti, kako se bolezen spreminja, katera zdravljenja so uspešna, kje ostajajo izzivi in kakšne potrebe imajo otroci in mladostniki po končanem zdravljenju. Klinični register otroških rakov in Poročilo o rakah v otroštvu in mladostništvu sta rezultat tesnega sodelovanja Registra raka, Pediatrične

klinike UKC Ljubljana in Ambulante za pozne posledice zdravljenja Onkološkega inštituta Ljubljana. Za vsakim dodatnim odstotkom preživetja in za vsakim izboljšanim

izidom zdravljenja so otroci in mladostniki ter njihove zgodbe. Prav zato ostaja spremljanje bremena raka pri otrocih in mladostnikih ena ključnih nalog Registra raka RS.

Raki v otroštvu in mladostništvu 1983–2023

Vsako leto pri nas za rakom zboli **57** otrok (0–14 let) in **28** mladostnikov (15–19 let).



Vir: Raki v otroštvu in mladostništvu 1983–2023, poročilo Registra raka Republike Slovenije in Kliničnega registra otroških rakov, 2023. Onkološki inštitut Ljubljana, Sektor za klinična raziskovanja in register raka

PRI OTROCIH (0–14 LET) SO NAJPOGOSTEJŠE LEVKEMIJE, TUMORJI OSREDNJEGA ŽIVČEVJA IN LIMFOMI, PRI MLADOSTNIKI (15–19 LET) PA EPITELIJSKI TUMORJI, LIMFOMI IN TUMORJI ŽIVČEVJA.



LEPOTA PRIHAJA OD ZNOTRAJ.



DRAŽEJI ZA LASE, KOŽO IN NOHTE

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

KAPSULE ZA LASE

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





Zdravljenje neplodnosti je velik življenjski korak. Kadar ga načrtujete v tujini, je povsem naravno, da se pojavijo številna vprašanja. Kako poteka celoten postopek? Kaj vas čaka? Kdo vam bo pomagal, ko ne boste vedeli, kako naprej? Dobra novica je, da je danes mogoče večino priprav opraviti kar doma. Zahvaljujoč spletnim posvetom, pregledom pri vašem ginekologu in stalni komunikaciji s koordinatorko se na Češko odpravite le takrat, ko je to res potrebno. Večina komunikacije poteka v vašem jeziku, zato v nobenem trenutku niste prepuščeni sami sebi. Koordinatorica vas spremlja od prvega stika pa vse do konca zdravljenja.

IVF na Češkem korak za korakom: Kako poteka zdravljenje pacientov iz tujine?

Vsako potovanje se začne s prvim korakom

Vse se začne preprosto. Izpolnite kontaktni obrazec ali pokličete kliniko ter posredujete osnovne informacije o sebi in vrsti zdravljenja, ki vas zanima.

Kmalu zatem bo z vami stopila v stik koordinatorka, ki vas bo vodila skozi celoten postopek. Odgovorila bo na vsa vaša vprašanja, pomagala pri organizaciji zdravljenja in bila vaša glavna kontaktna oseba med celotnim postopkom.

Dobra priprava olajša celoten postopek

Pred prvim posvetom izpolnite kratek vprašalnik in predložite zdravstveno dokumentacijo, če jo imate, da se lahko zdravnik vnaprej seznani z vašo zdravstveno anamnezo in pripravi individualni načrt zdravljenja. Če kateri od izvidov ali pregledov manjka, ni razloga za skrb. V večini primerov jih je mogoče opraviti naknadno.

Individualni načrt zdravljenja

Niti dva para nista enaka in prav tako ni univerzalnega pristopa, ki bi ustrezal vsem. Zato zdravnik po

pregledu zdravstvene dokumentacije in posvetu pripravi načrt zdravljenja, prilagojen prav vašim okoliščinam. Izvedeli boste, kdaj boste začeli zdravljenje, katera zdravila boste uporabljali in kako bo potekal vsak naslednji korak. V številnih primerih se lahko zdravljenje začne že v prvem ustreznem menstrualnem ciklu.

Večji del priprav poteka doma

Ena največjih prednosti zdravljenja v tujini je, da je mogoče večino priprav opraviti v državi, iz katere prihajate. Če gre za postopek IVF z lastnimi jajčnimi celicami, se hormonska stimulacija v skladu z individualnim

načrtom zdravljenja običajno začne drugi dan menstrualnega cikla. Pacientka zdravlja uporablja doma in pri tem upošteva podrobna navodila, ki jih prejme od svoje koordinatorka.

Kontrolne ultrazvočne preglede in po potrebi laboratorijske preiskave lahko opravite pri izbranem ginekologu. Rezultate pošljete koordinatorki, ta pa jih posreduje zdravniku, da jih oceni in po potrebi prilagodi zdravljenje.

Ko folikli dosežejo ustrezno velikost, pacientka prejme tako imenovano sprožilno injekcijo, nato pa dobi termin za aspiracijo jajčnih celic na Češkem. Aspiracija



EMBRIOLOGI DELAJO V STROGO NADZOROVANIH POGOJIH TER UPORABLJAJO SODOBNO LABORATORIJSKO OPREMO IN MIKROSKOPE, KI OMOGOČAJO DELO S CELICAMI, NEVIDNIMI S PROSTIM OČESOM.



**ČE JE TREBA OPRAVITI
PREDIMPLANTACIJSKO
GENETSKO TESTIRANJE
ZARODKOV (PGT) ALI OBSTAJA
DRUG ZDRAVSTVENI RAZLOG
ZA ODLOŽITEV PRENOSA,
ZARODKE ZAMRZNEJO Z
METODO VITRIFIKACIJE IN
HRANIJO V TEKOČEM DUŠIKU.**

jajčnih celic je kratek poseg, ki se najpogosteje opravi v kratkotrajni splošni anesteziji in traja približno 15 minut. V posameznih primerih, ko so za to izpolnjeni ustrezni pogoji, je postopek mogoče opraviti tudi brez anestezije.

Natančno delo embriološkega laboratorija

Po aspiraciji jajčnih celic se začne delo v embriološkem laboratoriju. Embriologi delajo v strogo nadzorovanih pogojih ter uporabljajo sodobno laboratorijsko opremo in mikroskope, ki omogočajo delo s celicami, nevidnimi s prostim očesom.

Po pripravi jajčnih celic in semenčic sledi oploditev, najpogosteje z metodo ICSI. Pri tem embriolog skrbno izbrano semenčico vnese neposredno v jajčno celico.

Oplojeni zarodki se nato naslednjih pet dni razvijajo v posebnih inkubatorjih, embriologi pa vsak dan spremljajo njihov razvoj in ocenjujejo kakovost. Pomembno je vedeti, da se vsaka oplojena jajčna celica ne razvije v zarodek, primeren za prenos. Prav zato zarodke med podaljšano kultivacijo pozorno spremljajo, da bi lahko izbrali tiste z največjim razvojnim potencialom.

1 teden

približno običajno traja bivanje na Češkem pri svežem prenosu zarodka.

O razvoju zarodkov in rezultatih embriološkega laboratorija vas bo koordinatorica redno obveščala.

Sveži ali odloženi prenos zarodka?

Ali bo opravljen sveži ali odloženi prenos zarodka, je odvisno od zdravnikovega priporočila in poteka zdravljenja. Če je treba opraviti predimplantacijsko genetsko testiranje zarodkov (PGT) ali obstaja drug zdravstveni razlog za odložitev prenosa, zarodke zamrznejo z metodo vitrifikacije in hranijo v tekočem dušiku pri temperaturi približno -196°C . Sodobne metode krioprezervacije omogočajo dolgotrajno in varno shranjevanje zarodkov ob ohranjanju njihovega razvojnega potenciala.

Prenos zarodka – zaključni korak postopka IVF

Pri svežem prenosu zarodka bivanje na Češkem običajno traja približno teden dni. Ko zarodek doseže stopnjo blastociste, nastopi čas za njegov prenos. Sam prenos zarodka je kratek in nežen postopek, ki praviloma ne zahteva anestezije in traja le nekaj minut. Po kratkem počitku lahko pacientka zapusti kliniko ter prejme nadaljnja navodila glede zdravljenja in naslednjih korakov.

Čakanje na test nosečnosti

Po prenosu zarodka se za večino parov začne morda najtežji del celotnega postopka – čakanje na rezultat. Test nosečnosti se



**KONTROLNE ULTRAZVOČNE
PREGLEDE IN PO POTREBI
LABORATORIJSKE PREISKAVE
LAHKO OPRAVITE PRI
IZBRANEM GINEKOLOGU,
NATO REZULTATE POŠLJETE
KOORDINATORKI.**

običajno opravi približno dva tedna po prenosu zarodka. Pomembno je, da ga ne opravite prezgodaj, saj je lahko rezultat nezanesljiv. V tem obdobju je treba nadaljevati predpisano zdravljenje in upoštevati vsa zdravnikova navodila.

Vsaka ženska se odzove drugače. Pri nekaterih bo test pozitiven prej, pri drugih pa se bo druga črtica pojavila šele nekaj dni pozneje. Zato negativen rezultat prezgodaj opravljenega testa še ne pomeni nujno, da postopek ni bil uspešen.

Na tej poti niste sami

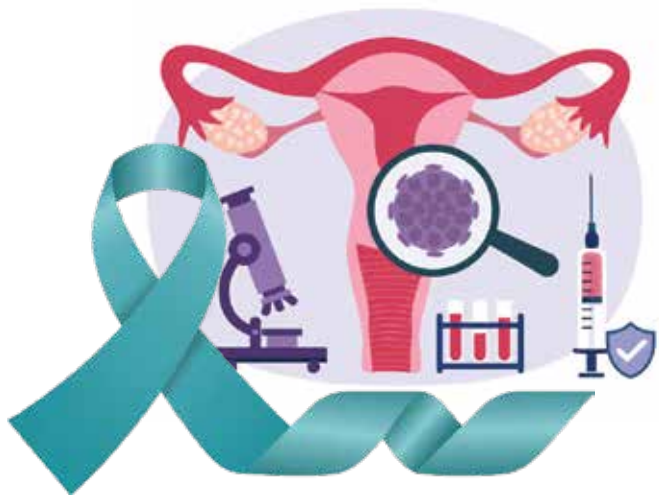
Ne glede na to, v katero smer se bo nadaljevalo vaše zdravljenje, je pomembno vedeti, da skozi celoten postopek ne greste sami. Zdravnik, koordinatorica in celotna ekipa vam bodo stali ob strani na vsakem koraku – od prvega posveta prek zdravljenja in dela embriološkega laboratorija pa vse do testa nosečnosti in nadaljnjih pregledov.



Kontakt koordinatorjev:

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

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



Ob začetku šolskega leta stroka poziva starše šestošolcev, da na sistematskem pregledu izkoristijo možnost brezplačnega cepljenja otrok proti HPV. Okužbe s HPV v Sloveniji vsako leto povzročijo okoli 200 primerov raka, cepljenje pa lahko večino teh rakov prepreči. Pri cepljenih generacijah slovenskih deklet je breme predrakavih sprememb visoke stopnje na materničnem vratu manjše. Zato je pravi čas za cepljenje zdaj, poudarja stroka.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana, Zveza slovenskih društev za boj proti raku

Nekatere rake lahko preprečimo: Zdaj je čas za cepljenje mladih proti HPV

➔ S človeškimi papilomavirusi (HPV) se vsaj enkrat v življenju okuži skoraj vsak človek. Pri večini okužba mine brez posledic, pri nekaterih pa virus v telesu vztraja več let in lahko povzroči raka. V Sloveniji okužbe s HPV vsako leto povzročijo približno 200 rakov pri ženskah in moških, večino teh rakov pa lahko preprečimo s cepljenjem

proti HPV. Prvi slovenski podatki že potrjujejo, da cepljenje zmanjšuje breme predrakavih sprememb visoke stopnje na materničnem vratu pri mladih generacijah.

»Starše in mlade pozivamo, da sprejmejo odgovorno, pametno in zrelo odločitev – da se cepijo proti HPV čim prej in v kasnejšem življenju ne bodo zboleli za raki, ki

jih ta okužba povzroča. Ta odločitev je v korist vsakega posameznika in v korist celotne skupnosti, saj zmanjšuje breme rakavih bolezni, ki sicer vztrajno narašča,« je poudarila Mojca Gobec, višja sekretarka na Ministrstvu za zdravje.

HPV povzroča šest vrst raka pri ženskah in moških

Okužba z visoko tveganimi genotipi HPV je zelo pogosta. Če okužba vztraja, lahko povzroči predrakave spremembe in raka. HPV povzroča kar šest vrst raka:

- ▶ skoraj 100 odstotkov rakov materničnega vratu,
- ▶ 88 odstotkov rakov zadnjika,
- ▶ 78 odstotkov rakov nožnice,
- ▶ 50 odstotkov rakov penisa,
- ▶ 31 odstotkov rakov ustnega dela žrela in
- ▶ 25 odstotkov rakov zunanjega ženskega spolovila.

Okužba s HPV prav tako povzroča 80–90 odstotkov vseh primerov genitalnih bradavic ter večino papilomov grla pri obeh spolih.

Doc. dr. Urška Ivanuš, dr. med., vodja državnega programa ZORA



OKUŽBA Z VISOKO TVEGANIMI GENOTIPI HPV JE ZELO POGOSTA. ČE OKUŽBA VZTRAJA, LAHKO POVZROČI PREDRAKAVE SPREMEMBE IN RAKA.

na Onkološkem inštitutu Ljubljana in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku, pojasnjuje: »V Sloveniji zaradi dolgotrajne okužbe s HPV za rakom vsako leto zboli približno 200 žensk in moških. Posebnost teh rakov je, da imamo danes na voljo zelo učinkovito možnost njihovega preprečevanja. S cepljenjem preprečujemo okužbe z najnevarnejšimi genotipi HPV in s tem predrakave spremembe ter rake, ki jih te okužbe povzročajo. Ker se kar ena tretjina teh rakov pojavi pri moških, je izjemno pomembno, da se cepijo tudi dečki. Da cepljenje deluje, smo z analizo rutinsko zbranih podatkov registra ZORA dokazali tudi v Sloveniji.«

Prvi slovenski podatki že potrjujejo učinke cepljenja

Rezultati nacionalnega programa cepljenja proti HPV kažejo, da pri prvih generacijah deklet, ki so imele možnost brezplačnega cepljenja proti HPV v osnovni šoli, že beležimo približno 42 odstotkov manj predrakavih sprememb visoke stopnje na materničnem vratu v primerjavi z generacijami, ki te možnosti niso imele. Gre za prve neposredne dokaze, da cepljenje že zmanjšuje breme te bolezni v Sloveniji. Za prof. dr. Janjo Ocvirk, dr. med., strokovno direktorico Onkološkega inštituta Ljubljana, imajo ti rezultati pomembno sporočilo tudi z vidika klinične onkologije. »Na Onkološkem inštitutu Ljubljana vsak dan zdravimo ljudi z rakom. Pri številnih rakah lahko z zgodnjim odkrivanjem izboljšamo možnost zdravljenja in preživetja. Pri rakah, povezanih z okužbo s HPV, pa lahko storimo še več – pomemben del teh rakov lahko preprečimo, še preden se razvijejo. To je priložnost, ki jo moramo kot zdravstveni sistem in družba izkoristiti.«

Bolje preprečiti kot zdraviti

»Raka je lažje preprečiti kot zdraviti. Pri rakah, povezanih s HPV, to ni le želja, ampak realna možnost. Vsak



KER JE KAR ENA TRETJINA TEH RAKOV PRI MOŠKIH, JE IZJEMNO POMEMBNO, DA SE CEPIJO TUDI DEČKI.

otrok, ki ga danes s cepljenjem zaščitimo pred okužbo s HPV, pomeni manjše tveganje, da bo v prihodnosti zaradi posledic te okužbe potreboval onkološko zdravljenje,« še dodaja Ocvirk.

Prvi rezultati torej kažejo, da lahko s cepljenjem proti HPV pomembno zmanjšujemo breme bolezni. Za najboljšo zaščito pa je pomembno, da je cepljenje opravljeno dovolj zgodaj – še pred morebitno izpostavljenostjo virusu.

Najboljša zaščita je cepljenje pred 15. letom starosti

Zato je cepljenje proti HPV v Sloveniji vključeno v nacionalni program cepljenja za deklice in dečke v 6. razredu osnovne šole. Mlajši mladostniki po cepljenju razvijejo zelo dober imunski odziv, zato pred dopolnjenim 15. letom starosti

zadostujeta dva odmerka cepiva, kasneje so potrebni trije. Brezplačno cepljenje je v Sloveniji na voljo vsem mladim do dopolnjenega 26. leta starosti, po dopolnjenem 15. letu se lahko mladi za cepljenje odločijo tudi sami.

Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije, predsednik Sekcije za primarno pediatrijo, pomen pravočasne zaščite pojasnjuje tudi na podlagi izkušenj v pediatrični ambulanti. »V ambulanti vsak dan srečujem starše, ki želijo za svoje otroke le najboljše, in popolnoma razumem, da se ob vseh informacijah danes hitro pojavi kakšen dvom. Sam sem kot starš že zaščitil svoja dva otroke, zato si enako varno in pravočasno zaščito resnično želim za vse ostale. Cepljenje proti HPV v šestem razredu je najboljša izbira, saj je imunski odziv v teh letih odličen, telo pa se z virusom še ni okužilo. To ni odločitev zaradi trenutnega tveganja, temveč trajna zaščita njihovega zdravja v prihodnosti. Zato sta v tem obdobju dovolj že dva odmerka, ki ju prejmejo tako dekleta kot fantje.



ČE IMATE TEŽAVE, KI BI LAHKO BILE POVEZANE S PREOČUTLJIVOSTJO NA GLUTEN, POSKRBITE ZASE IN SE TESTIRAJTE. PREVERITE, ALI SO VAŠI SIMPTOMI MORDA POVEZANI S CELIAKIJU. KRVNE PREISKAVE SO POMEMBEN DEL DIAGNOSTIKE IN LAHKO POMAGAJO UGOTOVITI, ALI JE POTREBNA NADALJNA OBRAVNAVA.



Ob kakršnihkoli skrbah ali dodatnih vprašanjih pa se brez odlašanja obrnite na svojega pediatra ali šolskega zdravnika.«

Da bi se učinki cepljenja pokazali tudi na ravni celotne populacije, pa je pomembno, da je v cepljenje vključen čim večji delež mladih.

Precepljenost proti HPV v Sloveniji še naprej ostaja prenizka

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bilo v šolskem letu 2024/2025 z drugim odmerkom cepiva proti HPV cepljenih 42 odstotkov šestošolk in 25,8 odstotkov šestošolcev, do dopolnjenega 15. leta starosti pa 59 odstotkov deklet in 34,7 odstotkov fantov. Podatki kažejo, da velik delež mladih še vedno ostaja brez zaščite. Svetovna zdravstvena organizacija je v globalni strategiji za odpravo raka materničnega vratu kot javnozdravstvenega problema postavila cilj, da je proti HPV do 15. leta starosti cepljenih 90 odstotkov deklet. Ta cilj se nanaša na odpravo raka materničnega vratu, zato je postavljen za dekleta. Vendar pa to ne pomeni, da cepljenje fantov ni pomembno. HPV povzroča rake pri obeh spolih, zato je slovenski program cepljenja namenjen tako dekletom kot fantom.

Nadja Šinkovec Zorko, dr. med., spec. javnega zdravja, z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ob podatkih o precepljenosti poziva k izboljšanju precepljenosti proti HPV v Sloveniji: »Vsaka nova cepljena generacija pomeni manj okužb, manj predrakavih sprememb in manj raka v prihodnosti. Zato želimo, da čim več staršev izkoristi možnost cepljenja svojega otroka v 6. razredu osnovne šole. Tisti, ki cepljenja takrat niso opravili, pa imajo možnost zamujeno cepljenje brezplačno opraviti do dopolnjenega 26. leta.« Vendar pa Šinkovec Zorko ob tem opozarja: »Cepljenje proti HPV je najbolj učinkovito, če se ga opravi v obdobju zgodnjega mladostništva, zato naj ga

starši ne odlagajo na kasnejši čas, ko bodo otroci starejši.«

Varnost cepljenja

Odločitev za cepljenje mora temeljiti tudi na zaupanju v njegovo varnost, zato neželene učinke cepljenja proti HPV v Sloveniji sistematično spremljajo že od začetka njegovega izvajanja. Neželenih učinkov je malo, vsi so spontano izzveneli najkasneje v nekaj dneh. Kot pojasnjuje Šinkovec Zorko: »Od začetka izvajanja programa cepljenja proti HPV, ki v Sloveniji poteka že od leta 2009, je bilo v Sloveniji razdeljenih že več kot 300.000 odmerkov cepiva proti HPV. Prijavljeni neželeni učinki so bili večinoma blagi in prehodni, najpogostejše so poročali o lokalnih reakcijah na mestu cepljenja, glavobolu, utrujenosti, slabosti

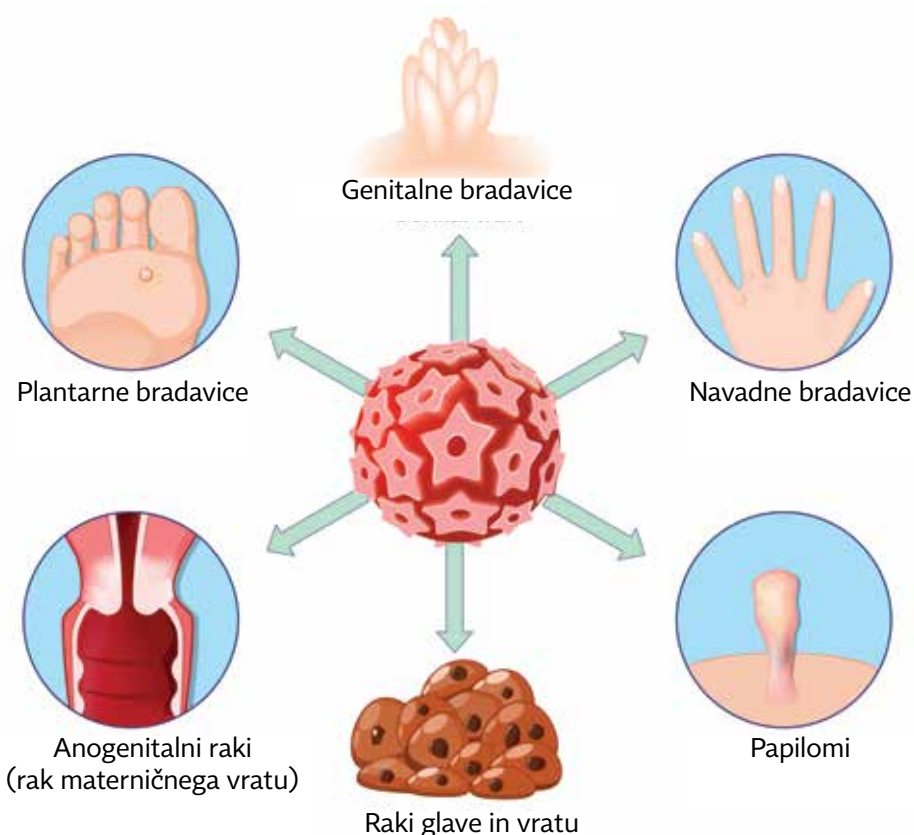
in kratkotrajno povišani telesni temperaturi.«

Priložnost za preprečevanje raka imamo danes

Rezultati slovenskega programa kažejo, da cepljenje proti HPV že prinaša merljive učinke. Hkrati podatki o precepljenosti kažejo, da te možnosti še vedno ne izkoristimo v zadostni meri. Ob začetku novega šolskega leta zato stroka starše deklet in fantov v 6. razredu poziva, naj izkoristijo možnost brezplačnega cepljenja proti HPV. Mlade, ki se v 6. razredu niso cepili, pa poziva, naj cepljenje čim prej nadoknadijo – brezplačno je na voljo do dopolnjenega 26. leta starosti.

Možnost, da preprečimo raka, imamo. Ključno je, da jo pravočasno izkoristimo.

Posledice okužbe s HPV (HUMAN PAPILLOMAVIRUS)



POLEG RAKOV TUDI 80-90 ODSOTKOV VSEH PRIMEROV GENITALNIH BRADAVIC TER VEČINO PAPILOMOV GRLA PRI OBEH SPOLIH POVZROČA OKUŽBA S HPV.



FORD KUGA®



REZERVIRAJTE TESTNO VOŽNJO

Že za 26.990 €
s Ford Bon financiranjem

READY SET *Ford*™

IZBOLJŠANJE
KAKOVOSTI
ZRAKA



Moj zrak,
moja odgovornost.
www.mojzrak.si

Oglaševana cena velja ob nakupu vozila s Ford bon financiranjem. Uradna kombinirana poraba goriva: 0,8–7,8 l/100 km. Uradna kombinirana poraba električne energije priključnohibridnih izvedenk: 16,2–17,5 kWh/100 km. Reprezentativni primer izračuna za Ford Kuga 1.5 EcoBoost 110 kW: • vrsta financiranja: finančni leasing • predračunska vrednost predmeta financiranja: € 26.990 • lastna udeležba (polog): € 10.796 • znesek financiranja: € 16.599 • število obrokov: 96 • mesečno plačevanje: € 199,45, ter zadnji (97-i) obrok: € 4048,50 • stroški odobritve: € 404,85 • skupni znesek za plačilo brez lastne udeležbe: € 23.600,91 • letna obrestna mera: 7,49%, ki je spremenljiva in vezana na 3 mesečni Euribor • če je Euribor manjši od 0, se šteje, da je 0 • efektivna obrestna mera: 8,34% na dan 13.08.2026.

Vozila na slikah lahko vsebujejo opremo za doplačilo. Več informacij je dostopnih na www.ford.si. Summit motors, Flajšmanova 3, Ljubljana.



Začetek novega šolskega leta prinaša številne spremembe v vsakdan otrok, mladostnikov in njihovih staršev, pri nekaterih otrocih ter mladostnikih pa povzroča tudi stisko. Tudi za najmlajše, ki šele postajajo šolarji in se šole veselijo, je prvi šolski dan lahko stresen. To je povsem normalno in pričakovano, hkrati pa je lahko dobra priložnost za učenje, kako se s stresnimi situacijami soočiti.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Začetek šole – kako podpreti šolarja?



Začetek novega šolskega leta prinaša spremembo dnevne rutine, prehranjevanja in urnika spanja, nove obveznosti in pričakovanja, pri nekaterih otrocih ter mladostnikih pa lahko povzroča tudi veliko stisko.

Kako lahko starši pomagamo?

I. Pogovor

Poskusite lahko s pogovorom, začnite preprosto. Namesto vprašanja »Ali te je kaj strah?« poskusite tako: »Kako se počutiš ob začetku šole?«, »Česa se veseliš?«, »Ti je glede novega šolskega leta kaj neprijetno?«, »Je kaj,

pri čemer potrebuješ mojo pomoč?« Otroku pustite čas, da odgovori. Ni treba, da vsako skrb ali težavo razrešite takoj. Pomembno je, da začuti, da ga poslušate. Če otrok ne želi govoriti, ga v to ne silite, le dajte mu vedeti, da ste mu na voljo, če bo želel govoriti.

Ne zmanjšujte morebitne stiske.

Stavki »Saj ni nič hudega«, »Vsi morajo v šolo« ali »Samo ne razmišljaj o tem ...« pogosto ne pomagajo. Bolj koristno je reči: »Razumem, da ti je težko.« Ali na primer: »Tudi če se ti zdaj zdi težko, bomo skupaj poiskali rešitev. Povej mi, kaj te najbolj skrbi ... Verjetno je tudi tvojim sošolcem težko – to je

normalno, ko se je spet treba navaditi na spremembo.«

Ostanite radovedni in odprti za otrokovo doživljanje. S tem mu sporočate, da vam lahko zaupa,

Pomoč v spletni svetovalnici

Spletna svetovalnica za mlade je namenjena podpori med odraščanjem. Svoje stiske in vprašanja mladostnice in mladostniki anonimno zapišejo in prejmejo odgovor strokovnjaka iz spletne svetovalnice #Tosemjaz (svetujejo jim psihologi, pedagogi, zdravniki ...). Pišejo lahko preko foruma, kjer se poleg strokovnjaka lahko na njihova vprašanja odzovejo tudi vrstniki, prav tako lahko prebirajo vprašanja in odgovore drugih. Na voljo pa je tudi zaupni in anonimni chat pogovor s strokovnjakom v razpisanih terminih spletne svetovalnice. Na spletišču najdejo različne prispevke o temah, ki so aktualne za mlade, ter spletne module in druga gradiva za samopomoč, s pomočjo katerih razmišljajo o sebi, svojem doživljanju in se učijo strategij spoprijemanja s stiskami.

MANSKATERI OTROK
IN MLADOSTNIK
BO LAŽJE NAČEL
POGOVOR O
MOREBITNIH
SKRBEH, KADAR JE
V SITUACIJAH, KI MU
DAJEJO OBCUTEK
VARNE POVEZANOSTI
Z VAMI.



pove tudi o težavah in da mu boste v pomoč, ko vas bo potreboval. Bodite pozorni tudi na morebitno lastno stisko ob otrokovi in nanj ne prenašajte svojih skrbi.

2. Prisotnost, igra in skupne aktivnosti

Ni nujno, da podpora otroku ali mladostniku pokažete z besedami. Pri mlajših otrocih je lahko učinkovitejša skupna dejavnost kot pogovor o počutju. **Igrajte se skupaj.**

Poiščite skupno opravilo (sprehod, kuhanje, pot v šolo, druženje z vašim hišnim ljubljencem, branje). Marsikateri otrok in mladostnik bo lažje načel pogovor o morebitnih skrbih, kadar je v situacijah, ki mu dajejo občutek varne povezanosti z vami. Bližino ustvarjajte skozi skupno prisotnost.

Vzpostavite vsakodnevne povezovalne trenutke (npr. nekaj minut po skupni večerji, namenjenih samo otroku ali mladostniku). Ni treba, da je to vedno pogovor, lahko

je bližina in varen objem. Otrok dobiva skozi ponavljajoče se izkušnje občutek opore: »*Tukaj je nekdo vedno ob meni*«. Če ima otrok sorojence, poskrbite, da del časa v dnevu namenite posameznemu otroku.

Če vaš otrok prvič vstopa v šolo ali uvajate kakšno drugo spremembo (na primer drugačen način prihoda, menjava šole ...), mu lahko pomagata in hkrati ustvarite skupne trenutke. Pojdite z otrokom do šole, pogledajte, kje je vhod, zabavajte se na šolskem igrišču, odpravite se z njim na avtobus. Z jutranjim zavezovanjem čevljev in pripravljanjem šolske torbe ste lahko igrivi.

3. Poskrbite za dober spanec

Otroci in mladostniki med počitniškim časom običajno nekoliko drugače preživljajo dneve. Na začetku šolskega leta (in tudi vmes) je zato smiselno, da namenite nekaj pozornosti večernim in jutranjim rutinam. Poskrbite, da bo vaš otrok in mladostnik dovolj spal. Glede na

starost mu lahko na primeren način predstavite, zakaj potrebuje dovolj spanja.

4. Vaša drža: izrazite zaupanje v šolo

Če starši glede šole izražate zaskrbljenost, dvom in lastne slabe izkušnje, vas otrok radovedno spremlja. Raje spregovorite o šoli z zaupanjem. Če se na šolskem pragu prvič poslavljate od prvošolca ali prvošolke, bodite mirni in kratki. Izrazite zaupanje v učitelja in šolo: »*Brez skrbi, tvoja učiteljica bo poskrbela za vse. Vsak dan te čaka kaj zanimivega. Čez nekaj ur pridem pote in potem greva skupaj na sprehod.*« Z mirno držo otroku sporočate, da je varen (tudi če je stiska prisotna). Če ste sami zaskrbljeni glede šole, delite svoje tesnobne misli v pogovoru z drugim odraslim, nikoli pa

Zgradite zdrave rutine

Skrivnost uspešnih šolarjev je v zdravih rutinah, ki pomagajo zgraditi šolsko kondicijo in koristne navade:

- Vzpostavitev **ritma spanja**, ki omogoča od 8 do 10 ur spanja vsako noč.
- Redno uživanje obrokov čez dan: **zajtrk, kosilo in večerjo**. Izogibanje prigrizkom in združevanju obrokov.
- Čas za **gibanje, sprostitve in zabavo** (upoštevanje strokovnih priporočil za telesno dejavnost).
- **Premišljeno načrtovanje** šolskega dela in obšolskih dejavnosti.



**POIŠČITE SKUPNO
OPRAVILO IN
VZPOSTAVITE
VSAKODNEVNE
POVEZOVALNE
TRENUTKE. NI TREBA, DA
JE TO VEDNO POGOVOR,
LAHKO JE BLIŽINA IN
VAREN OBJEM.**

Najboljša izbira za vaše oči

 **svjetlost**
klinika





**POSKRbite,
DA BO VAŠ
OTROK IN
MLADOSTNIK
DOVOLJ SPAL.**

z otrokom, saj s tem lahko njegovo morebitno stisko le še poglobite.

Kdaj ne gre za običajno stisko?

Trema, negotovost, zaskrbljenost ali strah ob spremembah so lahko običajni odzivi. Pomembno je, koliko časa trajajo, kako intenzivni so in kako vplivajo na šolarjevo vsakodnevno življenje.

Bodite pozorni na spremembe v vedenju, ki se ponavljajo ali trajajo dlje časa, na primer:

- ▶ otrok je pogosto žalosten, razdražljiv ali zaskrbljen,
- ▶ otrok se izrazito umika od družbe in zapira vase,
- ▶ izgubi zanimanje za dejavnosti, ki so ga prej veselile,
- ▶ pogosto občuti telesno in duševno napetost,
- ▶ ima težave s prehranjevanjem ali spanjem (zvečer težko zaspi, se med spanjem prebuja in čez dan

občuti izčrpanost),

- ▶ pogosto toži o telesnih težavah brez jasnega vzroka,
- ▶ se težko zbere in ima občutek, da ga šola močno obremenjuje,
- ▶ začne zavračati šolo (večkrat prosi, da bi ostal doma ali neopravičeno izostane od pouka),
- ▶ odnosi z vrstniki ali družino se izrazito poslabšajo,
- ▶ ima slabo podobo o sebi,
- ▶ pove, da ne zmore več ali da ne vidi izhoda.

Pri takšnih spremembah je smiselno poiskati strokovno pomoč. Ni nujno, da so prisotni vsi znaki. Izkušnje kažejo, da je pri duševnih stiskah otrok in mladih pomembno zgodnje prepoznavanje in pravočasna pomoč.

Kako se pogovarjati z mladostnikom?

Mladostnik morda ne bo želel dolgega pogovora z odraslimi.



**ČE STE SAMI
ZASKRBLJENI GLEDE
ŠOLE, DELITE SVOJE
TESNOBNE MISLI
V POGOVORU
Z DRUGIM
ODRASLIM, NIKOLI
PA Z OTROKOM,
SAJ S TEM
LAHKO NJEGOVO
MOREBITNO STISKO
LE ŠE POGLOBITE.**

Pomembno je, da ne pritiskamo z vprašanji, ampak smo predvsem prisotni in mu damo vedeti, da se lahko obrne na nas, ko mu je težko. Poslušajte brez takojšnjega ocenjevanja. Ne primerjajte njegovih težav s svojimi, saj se mladostniki šele učijo soočanja s problemi in so zato lahko določene situacije zanje zahtevnejše.

Vprašajte, kakšno pomoč si želi in v kakšni obliki jo je pripravljen sprejeti. Dajte mu čas za razmislek in njegove odločitve vzemite resno.

Stiska je lahko del odraščanja. Vsakdo ima kdaj slab dan, tremo, skrbi ali občutek, da ne zmore. Pomembno je, da stiska ne ostane skrita, če traja dlje časa (npr. več kot dva tedna) ali otroku začne oteževati vsakdan.

Za starše je pomembno predvsem naslednje sporočilo: vaš otrok ali mladostnik ne potrebuje popolnega odgovora ob vsaki težavi. Potrebuje odraslega, ki ga opazi, mu verjame in prisluhne ter mu pomaga poiskati ustrezno podporo, kadar je ta potrebna, ali pa pomaga olajšati vsakodnevno spoprijemanje z neprijetnimi situacijami in neprijetnimi čustvi. Če težave presegajo okvire, v katerih jih lahko rešite doma, skupaj poiščite strokovno pomoč.

Kdaj po strokovno pomoč?

- ▶ **Trajanje:** stiska traja že več tednov ali mesecev, ne gre le za en slab dan ali teden.
- ▶ **Vpliv na delovanje:** stiska mladostnika ovira pri šolskem delu, vzpostavljanju odnosov, vsakodnevnih dejavnostih.
- ▶ **Pomembne spremembe v vedenju:** umik od prijateljev, opuščanje hobijev, nenadno poslabšanje šolskega uspeha, pogosto izostajanje ...
- ▶ **Tehnike samopomoči in podpora bližnjih ne zadostujejo.**
- ▶ **Misli o smrti ali samopoškodovanju:** vedno jih vzamemo resno; pomembno je, da ne obljublamo, da bo pogovor ostal zaupen, če je ogrožena otrokova varnost.

MESEČNA AKCIJA SEPTEMBER



Nazaj v vrtec in šolo

*Za podporo imunskemu sistemu
ter rasti in razvoju otroka.**



POPUST
15%

NA PREDSTAVLJENE
IZDELKE

*Vitamin D ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in je potreben za normalno rasti in razvoj kosti otrok.
DHK ima vlogo pri delovanju možganov. Koristen učinek na možgane dosežemo z dnevnim vnosom 250 mg DHK.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

POPUST
15%
OMNI-BIOTIC

Izberite kakovost za celo družino

OMNi
BiOTiC®



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana **od 1. 9. do 30. 9. 2026** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Akcija ne velja za promocijska pakiranja, popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične. www.lekarnaljubljana.si



September zahteva veliko energije. Otroci morajo po počitnicah znova sedeti pri pouku in slediti razlagi, odrasli se vračajo k delovnim obveznostim. Pri tem pomembno vlogo igrata tudi prehrana in hidracija. Kaj torej dati na krožnik, da bomo siti, zbrani in polni energije?

Besedilo: Simona Janček

Za boljši zagon jeseni: **kaj naj bo na krožniku šolarja in zaposlenega?**

➡ Na prehodu iz ležernega poletja v septembrski urnik ta nenadoma lahko postane preveč natrpan, da nimamo časa za zajtrk, da za kosilo pojemo le nekaj na hitro, popoldne pa nas hitro zmanjka zaradi padca energije, zato potrebujemo nekaj sladkega, da nas spet malo dvigne. Toda telo in možgani potrebujejo stalno oskrbo z energijo in hranili, zato lahko neurejeni obroki hitro vplivajo na počutje. To ne pomeni, da obstaja en sam idealen jedilnik za vse. Pomembna je predvsem raznolika prehrana in čim bolj reden ritem obrokov.

Zajtrk naj vključuje beljakovine

Zajtrk je lahko koristen način, da po nočnem postu začnemo dan z obrokom, vendar ni treba, da je vedno obilen ali zapleten. Nekateri zjutraj niso lačni in prvi obrok pojedjo šele nekoliko pozneje. Če zajtrkujemo, naj bo zajtrk predvsem čim bolj hranljiv.

Prehranski strokovnjaki priporočajo, da dan začnemo z beljakovinsko bogatim zajtrkom, saj nas lahko tak obrok bolje in za dlje časa nasiti kot preprosti ogljikovi hidrati, zato lakoto lažje obvladujemo do naslednjega obroka in imamo manj potrebe po poseganju po prigrizkih. Beljakovinski zajtrk pomaga tudi pri ohranjanju mišične mase in prispeva k bolj enakomernemu vnosu energije čez dan.

Beljakovinski zajtrk seveda ne pomeni, da moramo že zjutraj zaužiti velik zrezek ali močan proteinski napitek, ampak le to, da naj zajtrk vsebuje dober vir beljakovin.

Pomembno je tudi, da ne razmišljamo samo o tem, koliko beljakovin vsebuje posamezno živilo, ampak o celotnem zajtrku. Idealna kombinacija vključuje beljakovine, vlaknine, kakovostne ogljikove hidrate in



DAN ZAČNEMO Z BELJAKOVINSKO BOGATIM ZAJTRKOM, SAJ NAS LAHKO TAK OBROK BOLJE IN ZA DLJE ČASA NASITI.

VEČ RAZLIČNIH BARV NA KROŽNIKU POGOSTO POMENI VEČJO RAZNOLIKOST RASTLINSKIH HRANIL.

nekaj zdravih maščob.

Namesto sladkega peciva, belega kruha ali kosmičev z veliko dodanega sladkorja lahko izberemo nerafinirane ovsene kosmiče z jogurtom, oreški in sadjem, polnozrnat kruh z jajcem in zelenjavo ali polnozrnat kruh s skuto ter sadje. Takšen obrok združuje več skupin hranil in nas lahko nasiti za dlje časa. Če ogljikove hidrate zaužijemo skupaj z beljakovinami, maščobami in vlakninami, je njihov vpliv na krvni sladkor praviloma bolj postopen. Zato je boljša izbira jogurt z ovsenimi kosmiči, semeni in sadjem kot samo sladko pecivo.

Klasičen zajtrk s kruhom in marmelado ni »prepovedan«, vendar vsebuje predvsem ogljikove hidrate. Če ga imamo radi, ga lahko preprosto izboljšamo: polnozrnat kruh, skuta ali grški jogurt, malo marmelade in sadje. Tako dobimo precej bolj uravnotežen obrok.

Zapomnite si: beljakovinsko bogata izbira je praviloma precej bolj nasitna kot zajtrk, ki temelji skoraj izključno na sladkorju in rafiniranih ogljikovih hidratih.

Možgani potrebujejo kakovostno »gorivo«

Možgani za svoje delovanje potrebujejo predvsem energijo, ki jo dobijo iz glukoze. To pa ne pomeni, da potrebujemo sladkarije. Ogljikove hidrate dobimo tudi iz polnozrnatih žit, krompirja, stročnic, sadja in zelenjave. Živila z več vlakninami se prebavljajo počasneje in so del uravnotežene prehrane. Pomembne so tudi beljakovine in zdrave maščobe. Na jedilniku naj bodo zato ribe, jajca, mlečni izdelki oziroma njihove ustrezne alternative, stročnice, pusto meso, oreški in semena.

Barvit krožnik je dober začetek

Sadje in zelenjava zagotavljata vitamine, minerale, vlaknine in številne druge koristne rastlinske snovi, ki so pomembne tako za delovanje celotnega telesa kot tudi možganov. Za najboljša živila, ki še posebej podpirajo delovanje možganov, pa veljajo:

- **Mastne ribe** (sardine, skuša, losos), **dvakrat do trikrat na teden**, ker so bogate z

omega-3-maščobnimi kislinami, ki podpirajo strukturo in delovanje možganov.

- **Oreški in semena** (orehi, mandlji, lanena in chia semena), **majhna pest dnevno**, ker vsebujejo zdrave maščobe, vitamin E in minerale, pomembne za možgane.

- **Jagodičevje** (borovnice, jagode, maline), **večkrat na teden**, ker antioksidanti v njih pomagajo ščititi možganske celice pred oksidativnim stresom.

- **Listnata zelenjava** (špinača, ohrovt, blitva), **vsak dan oziroma čim pogosteje**, saj vsebuje folat, vitamin K in druge snovi za zdravje možganov.

- **Jajca večkrat na teden** – ker vsebujejo holin, pomemben za tvorbo acetilholina, živčnega prenašalca, ki sodeluje pri spominu in učenju.

- **Polnozrnat žita** (ovseni kosmiči, polnozrnat kruh) **vsak dan**, saj zagotavljajo enakomeren dotok energije in vsebujejo vlaknine ter vitamine skupine B, ki ugodno delujejo na živčevje.

Stročnice (fižol, leča, čičerika) večkrat na teden, saj so vir beljakovin, vlaknin, folata in mineralov, ki podpirajo presnovo in delovanje živčevja.

Toda za možgane ni odločilno eno »superživilo«, temveč raznolika prehrana, bogata z rastlinsko hrano, kakovostnimi beljakovinami in zdravimi maščobami. Namesto da se osredotočimo na eno samo »superživilo za možgane«, je veliko bolj smiselno, da uživamo raznoliko hrano. Jabolko, pest jagodičevja, korenje, paprika,



Ideje za uravnotežen zajtrk

- jajca, polnozrnat kruh, zelenjava,
- grški jogurt ali skir, ovseni kosmiči, jagodičevje, oreški,
- skuta, sadje, semena,
- ovsena kaša z mlekom ali jogurtom ter oreški/semena,
- polnozrnat toast, jajce, avokado,
- polnozrnat kruh, humus, zelenjava,
- omleta z zelenjavo in sirom (če radi zajtrkujete slano).



**OMEGA-3-
MAŠČOBNE
KISLINE
PODPIRAJO
STRUKTURO
IN
DELOVANJE
MOŽGANOV.**

paradižnik, brokoli, špinata – možnosti je ogromno. Tudi barva je lahko dober opomnik: več različnih barv na krožniku pogosto pomeni večjo raznolikost rastlinskih hranil.

Ne pozabimo na vodo

Že blaga dehidracija lahko vpliva na počutje in delovanje možganov, zato je pomembno, da čez dan redno pijemo. Za otroke je dobro, da imajo stekleničko z vodo pri roki tudi v šoli. Enako velja za zaposlene in vse druge. Naj voda ne čaka šele na trenutek, ko postanemo zelo žejni.

Sladke pijače naj ne bodo vsakodnevna osnovna pijača. Voda je za večino ljudi najboljša izbira za hidracijo.

Kaj dati otroku v šolsko torbo?

Malica naj bo preprosta in praktična. Dober primer je polnozrnat sendvič z virom beljakovin, na primer sirom, skuto, jajcem ali pustim mesom, dodamo pa lahko zelenjavo in kos sadja. Tudi jogurt in sadje sta lahko dobra kombinacija, če je takšna malica primerna za shranjevanje. Najpomembneje je, da otrok ni odvisen samo od sladkih prigrizkov in pekovskih izdelkov.

Popoldanska kriza? Ne posezimo takoj po sladkarijah

Po nekaj urah dela ali pouka lahko koncentracija pade. Takrat je mamljivo poseči po čokoladi, piškotih ali energijski pijači. Sladkor sicer hitro

dvigne raven glukoze v krvi, vendar takšen prigrizek ni najboljša osnova za dolgoročno energijo. Boljša izbira je na primer sadje z nekaj oreščki, jogurt, polnozrnat kruh z namazom ali druga kombinacija živil, ki vsebuje ogljikove hidrate, beljakovine in zdrave maščobe.

Kaj pa kava?

Za odrasle je kava lahko del zdravega življenjskega sloga. Pomembna pa sta količina in čas uživanja. Če jo pijemo pozno popoldne ali zvečer, lahko pri nekaterih ljudeh moti spanec – posledično pa smo naslednji dan še bolj utrujeni.

Pri otrocih in mladostnikih kofein ni primeren način za izboljšanje zbranosti. Energijske pijače zato

nikakor niso dobra izbira za šolarje, saj vsebujejo veliko kofeina in sladkorja. Kofein lahko povzroči nemir, razdražljivost, pospešen srčni utrip in motnje spanja, pri otrocih pa so učinki izrazitejši. Sladkor dodatno prispeva k večjemu energijskemu vnosu in posledično prekomerni telesni teži ter težavam z zobmi. Za žejo sta zato veliko primernejša voda ali nesladkan čaj.

Osnovna pravila

Začnimo dan preprosto. Ni treba pripravljati popolnih obrokov, tehtati vsake sestavine ali slediti zapletenim dietam. Za dober začetek šolskega in delovnega dneva je dovolj nekaj osnovnih pravil:

- ▶ jejmo uravnoteženo in raznoliko,
- ▶ ne preskakujmo redno obrokov,
- ▶ izbirajmo čim več naravnih, manj predelanih živil,
- ▶ vsak dan v prehrano vključimo sadje in zelenjavo,
- ▶ pijmo dovolj vode.

Ko se september začne s polnim urnikom, je lahko prav dobra prehrana tista preprosta navada, ki nam pomaga, da čez dan ne zmanjka energije. Za dobro zbranost ni dovolj samo dobra volja – možgani potrebujejo tudi svoje gorivo, poleg tega pa tudi počitek in kakovosten spanec.



POMEMBNE SO TUDI ZDRAVE MAŠČOBE. NA JEDILNIKU NAJ BODO ZATO RIBE, JAJCA, MLEČNI IZDELKI OZIROMA NJIHOVE USTREZNE ALTERNATIVE, STROČNICE, PUSTO MESO, OREŠČKI IN SEMENA.

REVOLUCIONARNO IN TRAJNOSTNO

100% NARAVNA REŠITEV ZA ZDRAVO PITNO VODO

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



PERMANETNA
PRETVORBA IZ
KALCITA V ARAGONIT



POTRJENA
UČINKOVITOST:
DO 95% MANJ OBLOG
VODNEGA KAMNA



TRAJNOSTNA REŠITEV Z
DOLGO ŽIVLJENJSKO DOBO



NAJBOLJŠI PRIBLIŽEK
NARAVNI IZVIRSKI VODI

ARAGONIT



PODALJŠUJE
ŽIVLJENJSKO
DOBO PIP, TUŠEV
IN NAPRAV.



BREZ STROŠKOV
VZDRŽEVANJA



DOKAZANO
PROTIMIKROBNO
DELOVANJE



DELOVANJE BREZ
ELEKTRIČNE
ENERGIJE,
KEMIKAJIJ IN SOLI

KALCIT



SCAN
ME!



Oglejte si kratek predstavitveni video
o delovanju naprave ELIMINATOR



NAVDIH PO VZORU NARAVE

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

NAKUP NA OBROKE
do 84 mesecev

NLB **Buy&Go**

SPECIALISTI
ZA ZDRAVO VODO



ELIMINATOR
INSPIRED BY NATURE

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



Ob začetku novega šolskega leta Slovensko društvo za celiakijo (SDC) vrtce, osnovne in srednje šole ter dijaške domove poziva, da zagotovijo strogo 100-odstotno brezglutensko dieto bolnikom s celiakijo in ustrezne protokole, tako v fazi nabave in hrambe sestavin oz. živil kot tudi v fazi priprave in serviranja obrokov. Obravnavani poziv sledi tudi izdanim »Smernicam za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih«.

Besedilo: Slovensko društvo za celiakijo (SDC)

Poziv vrtcem in šolam: zagotovite brezglutensko prehrano bolnikom s celiakijo

➔ Celiakija je vseživljenjska kronična sistemska avtoimunska bolezen, ki je posledica preobčutljivosti na gluten in najpogostejše prizadene tanko črevo. Doleti približno 2 osebi na 100 prebivalcev, edino zdravilo zanjo pa je stroga 100-odstotno brezglutenska dieta – brez izjem, brez bližnjic in prekrškov. Pri strogi brezglutenski dieti v primeru celiakije gre za medicinsko indicirano dieto, ki jo je treba zagotoviti v času varstva, pouka in drugih (ob)šolskih aktivnostih. Stroga brezglutenska dieta (kot tudi ostale medicinsko indicirane diete) je izključno medicinsko vprašanje in ne princip ali želja staršev. In tukaj napake niso dovoljene. Otroci in mladostniki z medicinsko indiciranimi dietami so upravičeni do enakovrednih obrokov in ne zgolj do nadomestnih obrokov. V praksi žal zaznavamo nasprotno, kar povzroča socialno izključenost, stisko in neenakopravnost.

Simptomi celiakije

Celiakijo povzroča preobčutljivost na beljakovino gluten in temu podobne beljakovine v nekaterih žitih (pšenica, ječmen, rž, pira, oves). Gluten lahko povzroči stanjšanje resic sluznice tankega črevesa, posledica te okvare pa je zmanjšana funkcija črevesa in

motnje v absorpciji hrane, kar privede do simptomov in komplikacij. Ti se v različnih življenjskih obdobjih razlikujejo in so tako pri otrocih kot odraslih izredno raznoliki. Bolniki imajo prebavne motnje, velikokrat pa pride tudi do pomanjkanja mineralov in vitaminov. Pogosto so prizadeti tudi drugi organski sistemi, saj je celiakija bolezen, ki prizadene celoten organizem in se kaže s številnimi resnimi zapleti.

Klasični znaki celiakije (driska, napenjanje, bolečine v trebuhu) so prisotni le pri manjšem deležu obolelih. Veliko pogostejši so atipični simptomi oziroma samo en simptom, na primer zastoj pri rasti (najbolj značilen simptom neodkrite celiakije v otroštvu), zastoj pri pridobivanju telesne teže, pomanjkanje apetita, zaprtje, upočasnitev psihičnega razvoja, slabokrvnost, ki se ne izboljša niti z jemanjem železa, pomanjkanje vitaminov in mineralov, upad kostne mase, pogostejši zlomi, zgodnja osteoporoza, razdražljivost, glavobol, utrujenost, poškodbe zobne sklenine, pogoste afte ustne sluznice, zapoznela adolescenca, izpadanje las, značilne dermatološke spremembe. Tudi različna nevrološka obolenja, kot so depresija, motnje koordinacije in zgodnji mentalni upad, pripisujejo absorpcijskim motnjam, kot pogoste

komplikacije pa omenjajo tudi različne ginekološke in urološke težave.

Inkubacijski čas do pojava simptomov lahko traja mesece, včasih pa tudi več let, praviloma pa se simptomi pojavijo v treh do šestih mesecih od začetka uživanja jedi, ki vsebujejo gluten.

Zdravljenje celiakije

Osnova zdravljenja celiakije je popolna izločitev glutena iz bolnikove prehrane oziroma vseživljenjska brezglutenska dieta. Z izločitvijo glutena iz prehrane bolezenske spremembe lahko zaustavimo in proces celo obrnemo: bolna sluznica si postopoma opomore, stanje



KLASIČNI ZNAKI CELIAKIJJE (DRISKA, NAPENJANJE, BOLEČINE V TREBUHU) SO PRISOTNI LE PRI MANJŠEM DELEŽU OBOLELIH. VELIKO POGOSTEJŠI SO ATIPIČNI SIMPTOMI.

bolnika se postopoma izboljša, bolnik začne pridobivati na teži, krvna slika se normalizira. Nasprotno pa neprepoznana ali neustrezno zdravljena bolezen lahko privede do poznejših hudih komplikacij, ki se jih samo z dieto ne da več pozdraviti. Kot najtežji zaplet se pri bolnikih, ki se ne držijo brezglutenske diete, lahko razvije maligno obolenje



OTROCI IN MLADOSTNIKI Z MEDICINSKO INDICIRANIMI DIETAMI SO UPRAVIČENI DO ENAKOVREDNIH OBROKOV IN NE ZGOLJ DO NADOMESTNIH OBROKOV. V PRAKSI ŽAL NI TAKO.

prebavnega sistema, predvsem maligni limfomi črevesja. Z vidika poznejših komplikacij so veliko bolj ogrožene osebe s tiho celiakijo, ki so klinično brez simptomov in težav, vendar je zaradi prisotnih protiteles tkivo sluznice enako prizadeto.

Brezglutenska dieta

Bolniki s celiakijo lahko jedo hrano, ki je popolnoma brez glutena, kot so **krompir, koruza, riž, soja, ajda, proso, rumeni fižol, zelenjava, sadje, mleko, jajca, meso, ribe in gotove jedi iz janeževe moke** ter pšenični škrob brez beljakovin, kot tudi živila, ki so bila testirana in so označena kot **brezglutenska živila**. Kot nadomestilo za pšenično moko obstajajo posebne brezglutenske moke, na voljo pa so tudi brezglutenski kruh, testenine, keksi ...

Na jedilniku so strogo **prepovedani** pšenica, rž, ječmen, oves in pira ter vsa živila iz teh žit: moka, zdrob, kruh, drobtine, keksi, testenine,

zakuhe, pecivo, omake in podobne jedi. Pozornost je treba posvečati tudi sestavi drugih prehrabnih izdelkov, ker lahko vsebujejo veziva pšeničnega izvora. Pri nekaterih bolnikih s celiakijo lahko zaradi okvare tankega črevesa nastopi tudi pomanjkanje encima, ki razgrajuje laktozo, zato se pri njih poleg potrebe po brezglutenski prehrani pojavi tudi potreba po opustitvi jedi, ki vsebujejo mlečni sladkor. Zaradi motenj absorpcije hranilnih snovi je nujno tudi jemanje vitaminov in mineralov.



BOLNIKI S CELIAKIJJO LAHKO JEDO LE HRANO, KI JE POPOLNOMA BREZ GLUTENA.

KO TELO OPOZARJA, POSLUŠAJTE

Napihnjenost, bolečine v trebuhu, prebavne težave, utrujenost ali slabokrvnost imajo lahko različne vzroke. Eden izmed njih je lahko **celiakija** – avtoimunska bolezen, povezana s **preobčutljivostjo na gluten**. Celiakija se lahko kaže z zelo različnimi simptomi, včasih pa poteka tudi brez značilnih prebavnih težav, zato lahko ostane dolgo neprepoznana.

SUMITE NA CELIAKIJJO? PREVERITE!

Krvne preiskave so pomemben del diagnostike in lahko pomagajo ugotoviti, ali je potrebna nadaljnja obravnava.

PRIPOROČENE PREISKAVE

- Endomizijska protitelesa (EMA) – IgG, IgA
- Tkivna transglutaminaza (tTG) – IgG, IgA
- Gliadinska protitelesa – IgG, IgA
- Celokupni IgA
- genetska nagnjenost k celiakiji - HLA-DQ2 in HLA-DQ8

POMEMBNO: Pred testiranjem ni priporočljivo uživati brezglutenske diete, saj lahko izločitev glutena vpliva na rezultate krvnih testov. Pozitiven rezultat še ne pomeni nujno dokončne diagnoze celiakije. Rezultate je treba interpretirati v povezavi s celotno klinično sliko, zdravnik pa lahko glede na izvide priporoči tudi dodatne preiskave.

Ker vemo,
da je
ZDRAVJE
dragoceno!

S preprostim
KRVNIM TESTOM
lahko preverite
različne
pokazatelje,
povezane
s celiakijo!

synevo

LABORATORIJ SYNEVO ADRIA LAB

Poiščite sebi najbližjo lokacijo in nas obiščite! **NAROČANJE NI POTREBNO.**

www.synevo.si | laboratorij@adrialab.si



Po poletju se vračamo v pisarne, šolske klopi in za računalnike. Telo pa ni vedno navdušeno nad tem, da mora po bolj sproščenem poletju več ur na dan ostati skoraj negibno. Več ur sedenja, premalo gibanja in nepravilna drža so lahko recept za boleč hrbet, otrdel vrat in napeta ramena.

Besedilo: Monika Hvala

Hrbet in vrat pod pritiskom: nazaj za mizo, a brez bolečine

➔ Počitnice pogosto pomenijo več gibanja: sprehode, plavanje, kolesarjenje, delo na vrtu in izlete. Septembra se vse te dejavnosti nenadoma zmanjšajo, vrne se pretežno sedeči način življenja. Večino dneva presedimo – v šoli, avtomobilu, pisarni, doma pred računalnikom ali televizijo. Ker naše telo ni narejeno za dolgotrajno mirovanje, se po nekaj urah pojavi znani občutek: zategnjen vrat, težka ramena, boleč križ.

Sedenje samo po sebi ni sovražnik

Ni treba, da se zaradi dela za računalnikom odpovemo sedenju. Težava je predvsem v dolgotrajnem sedenju brez prekinitev in pomanjkanju gibanja. Ko več ur sedimo, so določene mišične skupine ves čas obremenjene, druge pa premalo aktivne. Če je položaj še neustrezen – na primer glava potisnjena naprej proti zaslonu, ramena spuščena in hrbet sključen – se obremenitev še poveča.

Pri delu za računalnikom so pogosto obremenjeni predvsem vrat, ramena, zgornji del hrbta in ledveni del. Če je zaslon prenizek ali previsok, če so ramena ves čas dvignjena ali če sedimo brez opore, lahko mišice ostanejo dolgo časa napete. Pri otrocih in mladostnikih je pomembna tudi ustrezna velikost mize in stola ter pravilno nameščena šolska torba.

Majhni premiki naredijo veliko

Ne gre za to, da bi morali vsako uro narediti popoln trening. Gre za to, da telo čim večkrat spomnimo, da se lahko premika. Najboljši nasvet za vse, ki veliko sedijo, je preprost: **ne ostanimo predolgo v istem položaju**. Prav zato je ena najpreprostejših rešitev tudi ena najbolj učinkovitih: redno prekinjanje sedenja. Ni treba izvajati posebne vadbe. Na približno 30 do 60 minut vstanimo, naredimo nekaj korakov, se pretegnimo, natočimo kozarec vode ali naredimo nekaj preprostih razteznih gibov, nato nadaljujmo z delom.

Enako velja za uporabo pametnih telefonov in tablic – ne ostanimo dolgo v istem položaju. Dolgotrajno gledanje navzdol pomeni prisiljen položaj vratu, mišice pa morajo dlje časa držati glavo. Telefon zato lahko dvignemo nekoliko višje, pogled usmerimo naprej in ga občasno odložimo. Pri otrocih in mladostnikih je pomembno, da čas pred zasloni ni povezan samo s sedenjem, temveč ga redno prekinjajo gibanje, igra in dejavnosti na prostem.

Med telefonskim pogovorom lahko hodimo. Po stopnicah se odpravimo peš. Namesto elektronskega sporočila lahko kdaj tudi stopimo do sodelavca. Kratki in pogosti premori so veliko bolj smiselni kot večurno sedenje in nato en velik »popravek« z vadbo zvečer.

Za zdravo hrbtenico ni potrebna posebna športna disciplina. Koristna

je kombinacija vsakodnevnega gibanja, hoje, vaj za moč in gibljivost ter aktivnosti, ki nam ustrezajo. Pri že prisotni bolečini popolno mirovanje običajno ni najboljša rešitev. Pri običajnih bolečinah v križu je praviloma bolje ostati aktiven, če to dopuščajo težave, kot pa več dni preležati v postelji.

Kako pravilno sedeti?

Stopala naj bodo na tleh, kolena približno pod pravim kotom, hrbet naj ima ustrezno oporo. Zaslon naj bo postavljen tako, da nam pri gledanju ni treba ves čas sklanjati glave. Komolci naj bodo podprti, ramena sproščena, tipkovnica in miška pa dovolj blizu, da se nam ni treba stegovati naprej. Toda tudi najboljši pisarniški stol ne bo odpravil težav, če na njem sedimo osem ur brez premora.

Šolska torba – koliko je preveč?

Pri šolarjih je pomembno, da je torba primerne velikosti in da otrok ne nosi po nepotrebnem težkih stvari. Težjo vsebino je najbolje namestiti čim bližje hrbtu, naramnice pa ustrezno prilagoditi. Torbo naj otrok nosi na obeh ramenih, ne samo na eni strani. Če je torba vsak dan zelo težka, je smiselno preveriti, kaj otrok dejansko potrebuje, ter se pogovoriti s šolo o možnostih, kako zmanjšati obremenitev.

PFERDE BALSAM

ORIGINALNI KONJSKI BALZAM



SwissMedicus®

CBD – GRELNI 200 ML

Edinstven grelni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z izvlečkom CBD.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, pred ali po športu in telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno gretje** in **poveča prekrvavitev**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

CBD – HLADILNI 200 ML

Edinstven hladilni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z izvlečkom CBD.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, po športu ali telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno hlajenje** in **poveča prekrvavitev**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

MOČ NARAVE ZA VAŠE TELO



25 VRST ZELIŠČ
in rastlinskih
izvlečkov



IZVLEČEK CBD
podpora regeneraciji
in sprostitvi



INTENZIVNO DELOVANJE
hitro hlajenje ali gretje
in boljša prekrvavitev



POSPEŠUJE OKREVANJE
okrepi delovanje sestavin
in pospeši regeneracijo



ZA AKTIVNE LJUDI
po športu in telesni
aktivnosti



TRADICIJA IN KAKOVOST
po tradicionalnem
švicarskem receptu



SPORT 200 ML

Hladilni zeliščni balzam za aktivne

Edinstven hladilni zeliščni balzam, razvit posebej za potrebe aktivnih športnikov. Intenziven hladilni učinek sprošča mišice, daje občutek svežine ter prispeva k hitrejši regeneraciji po telesni aktivnosti.

Poleg izvlečkov 25 vrst zelišč vsebuje tudi magnezijev kompleks z izvlečki lokvanja in lotusa, ki pomaga preprečevati mišične krče ter podpira sprostitvev mišic.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, po športni aktivnosti ali intenzivni telesni obremenitvi.

Balzam hitro ustvari prijeten hladilni učinek in spodbuja prekrvavitev, kar izboljša delovanje aktivnih sestavin ter pospeši okrevanje.

KLJUČNE PREDNOSTI



INTENZIVEN HLADILNI
UČINEK
Takojšnja svežina in
olajšanje.



PODPIRA REGENERACIJO
Pospeši okrevanje po
naporu.



25 VRST ZELIŠČ
Naravna moč zelišč za
vaše telo.



MAGNEZIJEV KOMPLEKS
Z izvlečki lokvanja in
lotusa za manj krčev in
sprostitvev mišic.



ZA ŠPORTNIKE IN AKTIVNE
Idealno pred in po športu
ali intenzivni telesni
obremenitvi.



S KOLAGENOM – GRELNI 200 ML

Edinstven grelni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z morskim kolagenom, hialuronsko kislino, MSM, magnezijevim kompleksom in bioaktivnim silicijem, pridobljenim iz izvlečka poljske preslice.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, pred ali po športu in telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno gretje** in **poveča prekrvavitev**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

S KOLAGENOM – HLADILNI 200 ML

Edinstven hladilni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z morskim kolagenom, hialuronsko kislino, MSM, magnezijevim kompleksom in bioaktivnim silicijem, pridobljenim iz izvlečka poljske preslice.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, po športu ali telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno hlajenje** in **poveča prekrvavitev**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

KOMPLEKS NARAVE IN ZNANOSTI



25 VRST ZELIŠČ
in rastlinskih
izvlečkov



MORSKI KOLAGEN
podpora za sklepe
in elastičnost tkiv



HIALURONSKA KISLINA
vlaženje in
regeneracija



MSM
vitalnost in
gibljivost



MAGNEZIJEV KOMPLEKS
za sprostitvev
mišic



BIOAKTIVNI SILICIJ
iz izvlečka poljske
preslice



Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

Gibanje je najboljši protistrup

Redna telesna dejavnost krepi mišice, izboljšuje gibljivost in pomaga vzdrževati zdravo telesno težo. Za otroke je gibanje še posebej pomembno, odraslim pa pomaga prekiniti sedeči življenjski slog. Ni nujno, da je vadba zapletena. Dobra izbira so lahko hitra hoja, kolesarjenje, plavanje, ples, vaje za moč ali katerakoli druga dejavnost, ki nam je všeč. Najpomembneje je, da jo izvajamo redno.

Kdaj bolečine ne smemo ignorirati?

Občasna mišična napetost po dolgem dnevu ni nenavadna, vendar bolečine v hrbtu in vratu niso vedno le posledica slabe drže, lahko imajo različne vzroke. Poleg dolgotrajnega sedenja in mišične napetosti na gibalni sistem lahko vplivajo tudi stres, pomanjkanje gibanja, poškodbe in druga zdravstvena stanja. Če je bolečina močna, vztrajna, se slabša ali jo spremljajo mravljinčenje, odrevenelost, šibkost okončin, težave z ravnotežjem ali drugi nenavadni simptomi, je potreben posvet z zdravnikom. Posebno hitro je treba poiskati pomoč pri nenadnih in hudih bolečinah ali kadar se pojavijo resni nevrološki simptomi.

Pri bolečinah v križu je nujna medicinska pomoč potrebna ob novih težavah z nadzorom uriniranja ali odvajanja blata, omrtvelosti okoli spolovila oziroma zadnjika ali izraziti šibkosti oziroma izgubi občutka v obeh nogah. To so lahko znaki resnejše prizadetosti živčnih struktur.

September naj bo mesec, ko se ne vrnemo samo za pisalno mizo, ampak tudi h gibanju. Ni treba čakati, da nas začne boleti, da se spomnimo na hrbet in vrat. Vstanimo, premaknimo ramena, spremenimo položaj, pogledimo skozi okno, naredimo nekaj korakov. Najboljša drža je pogosto tista, s katero čez nekaj časa zamenjamo prejšnjo.



**NAJBOLJŠI
NASVET ZA VSE,
KI VELIKO SEDIJO,
JE PREPROST:
NE OSTANIMO
PREDOLGO V
ISTEM POLOŽAJU.**



Mednarodni dan ozaveščanja o okvarah hrbtenjače

Okvara hrbtenjače: lahko doleti vsakogar, marsikatero okvaro pa bi bilo mogoče tudi preprečiti

Mednarodno združenje za hrbtenjačo (ISCoS) je za sporočilo letošnjega svetovnega dneva okvare hrbtenjače, ki je 5. septembra, določilo slogan »Od zavedanja k dejanjem: deset let napredka pri preprečevanju okvar hrbtenjače«.

Z njim želijo poudariti pomen ne samo poznavanja, temveč izvajanja preventivnih ukrepov za preprečevanje poškodb hrbtenjače. Na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Republike Slovenije Soča (URI Soča) so ob tej priložnosti pripravili srečanje za bolnike in zaposlene.

Besedilo: Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča



Okvare hrbtenjače so najpogostejše posledica padcev, prometnih nesreč, delovnih ali športnih nesreč ter tudi različnih bolezni. V najtežjih primerih lahko vodijo do paralize dela telesa pod nivojem okvare, pogosto pa so povezane tudi z motnjami delovanja številnih notranjih organov. Ker lahko okvara hrbtenjače pomembno spremeni življenje posameznika in njegove družine, je rehabilitacija dolgotrajen in celosten proces. Uspešna rehabilitacija po okvari hrbtenjače zahteva sodelovanje celotnega strokovnega tima, v katerem sodelujejo zdravniki, medicinske sestre, fizioterapevti, delovni terapevti, psihologi, socialni delavci in drugi strokovnjaki.

Na oddelku za rehabilitacijo po okvari hrbtenjače v URI Soča letno obravnavajo od 130 do 150 pacientov, od tega je od 80 do 90 pacientov, ki se z okvaro hrbtenjače srečajo prvič, je ob mednarodnem dnevu ozaveščanja o okvarah hrbtenjače (5. september) povedala predstojnica oddelka dr. Ana Saksida, dr. med. Ta dan je namenjen opozarjanju na posledice okvar hrbtenjače, pomen preventive, zahtevnost rehabilitacije ter podporo, ki jo posamezniki po poškodbi ali bolezni potrebujejo za čim bolj samostojno in kakovostno življenje.

Vzroki za okvare

»Vzroki za okvare so zelo različni: prometne nesreče, padci z višine, skoki v plitvo vodo, npr. v bazene, razne poškodbe v domačem in delovnem okolju in seveda bolezni. Vseh poškodb in bolezni ne moremo preprečiti, marsikatero pa bi lahko. Zato poudarjamo, da je najpomembnejše, da pri športnih aktivnostih uporabljamo ustrezno varnostno opremo, da se v avtomobilih privežemo in upoštevamo cestna pravila, da se pri izvajanju raznih domačih opravil ne precenimo, da pred skokom v vodo preverimo, ali je dovolj globoka,« je še dejala dr. Ana Saksida.

Rehabilitacija

Rehabilitacija na URI Soča za paciente z okvarami hrbtenjače poteka različno dolgo: za paciente s paraplegijo povprečno od 2 do 4 mesece, za paciente s tetraplegijo pa 4 do 6 mesecev. Pri tem jih obravnava interdisciplinarni rehabilitacijski tim, ki ga sestavljajo zdravniki, medicinske sestre, fizioterapevti, delovni terapevti, psihologi,

socialni delavci in drugi zdravstveni strokovnjaki.

Posledice okvare hrbtenjače

Dr. Ana Saksida je izpostavila tudi posledice okvare hrbtenjače. Trajne posledice so lahko zelo različne in so odvisne od nivoja in obsežnosti okvare hrbtenjače. Pri popolnih okvarah govorimo o paraplegiji oz. tetraplegiji (popolna okvara funkcije spodnjih oz. tudi zgornjih udov od nivoja okvare hrbtenjače distalno), pri nepopolnih okvarah pa o paraparezi oz. tetraparezi (delna okvara spodnjih oz. tudi zgornjih udov od nivoja okvare hrbtenjače distalno). »Okvara hrbtenjače pa ne prizadene samo mišic zgornjih in spodnjih udov, pač pa vpliva tudi na mišice trupa, dihalne mišice, delovanje črevesa in mehurja, spolno funkcijo, zmožnost uravnavanja krvnega tlaka in telesne temperature, zaznavanje dotika, bolečine in temperature. Del rehabilitacije je tudi soočanje z življenjem po odhodu iz URI Soča. Skupaj s pacienti, svojci in v sodelovanju z različnimi združenji se posvečamo tudi vprašanju, kako pacient z okvaro čim bolj aktivno nadaljuje svoje življenje. Pomembno je, da se pacientom omogoči dostopnost in vključitev v družbo ter da se sprejme njihovo drugačnost, vendar se jih še naprej upošteva kot enakopravne in aktivne člene naše družbe.«

Kot ena osrednjih rehabilitacijskih ustanov v regiji URI Soča s strokovnim znanjem, dolgoletnimi izkušnjami in celostno obravnavo pomembno prispeva k razumevanju poškodb in bolezni hrbtenjače, razvoju rehabilitacijskih pristopov ter širšemu ozaveščanju o življenju po okvari. Ker okvara hrbtenjače lahko doleti vsakogar, želimo ob svetovnem dnevu okvare hrbtenjače poudariti, da bi bilo marsikatero nesrečo mogoče preprečiti z večjo previdnostjo, premišljenim ravnanjem in boljšim zavedanjem tveganj v prometu, pri delu, športu in vsakdanjem življenju.



dr. Ana Saksida, dr. med., predstojnica oddelka za rehabilitacijo po okvari hrbtenjače v URI Soča

2-6

mesecev v povprečju traja rehabilitacija okvare hrbtenjače, odvisno od obsega okvare.



**USPEŠNA
REHABILITACIJA PO
OKVARI HRBTENJAČE
ZAHTEVA SODELOVANJE
CELOTNEGA
STROKOVNEGA TIMA.**



Bolezni srca in ožilja ostajajo vodilni vzrok smrti na svetu in tudi v Sloveniji, zato fizioterapevti ob letošnjem svetovnem dnevu fizioterapije opozarjajo na pomen učinkovite preventive, ki pa mora temeljiti na zagotavljanju pravočasnega in enakopravnega dostopa do fizioterapevtske preventive ter dolgoročne podpore pri spreminjanju življenjskih navad. Zato mora biti fizioterapija še bolj izpostavljena kot pomemben del primarnega zdravstvenega varstva in javnega zdravja ter podprta s sistemom licenc, ki so pomemben mehanizem za zagotavljanje strokovne odgovornosti, preglednosti ter varnosti in kakovosti fizioterapevtskih storitev za prebivalce Slovenije.

Besedilo: Združenje fizioterapevtov Slovenije, Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Soča

Svetovni dan fizioterapije

Gibanje preprečuje srčno-žilne bolezni, kmalu uvedba licenc za fizioterapevte

➔ Ob svetovnem dnevu fizioterapije, ki ga vsako leto obeležujemo 8. septembra, fizioterapevti po vsem svetu osvetljujejo problematiko preprečevanja bolezni srca in ožilja z več gibanja, saj so te bolezni vodilni vzrok smrti na svetu in bi bilo marsikatero mogoče preprečiti z obvladovanjem dejavnikov tveganja, pri čemer imajo fizioterapevti pomembno vlogo.

Bolezni srca in ožilja najpogostejši vzrok smrti

Po podatkih Svetovnega združenja fizioterapevtov zaradi teh bolezni letno umre 20,5 milijona ljudi, kar predstavlja 30 % vseh smrti, 85 % teh smrti je posledica srčnega infarkta ali možganske kapi. Tudi v Sloveniji so po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) bolezni srca in ožilja najpogostejši vzrok smrti. V letu 2024 so bile vzrok za 7.711 smrti, kar predstavlja 36 % vseh smrti (pri ženskah 42 %, pri moških 30 %). V Sloveniji vsak dan v povprečju zaradi bolezni obtočil umre 21 oseb, ena oseba tudi pred 65. letom starosti, vsak dan je v povprečju

hospitaliziranih 99 oseb, bolniško odsotnih je v povprečju 2.184 oseb na dan, pri čemer posamezna odsotnost povprečno traja 56 dni. Možgansko-žilne bolezni so bile v letu 2024 vzrok smrti pri 1.875 ljudeh, hospitaliziranih je bilo 5.274 ljudi.

Obvladovanje srčno-žilnih bolezni

Pomen fizioterapevtov na splošno in tudi pri obvladovanju srčno-žilnih bolezni je v tem, da pomagajo prepoznati glavne dejavnike tveganja posameznika in svetujejo, kako uvesti trajne zdrave spremembe življenjskega sloga, pripravijo prilagojene programe telesne ali terapevtske vadbe, pomagajo premagovati morebitne strahove pred telesno dejavnostjo, izobražujejo o najboljših načinih za preprečevanje nadaljnjih težav s srcem, izboljšujejo telesno pripravljenost, pomagajo ohranяти aktivnost in prispevajo k boljši kakovosti življenja ter nudijo nasvete in podporo pri samostojnem obvladovanju bolezni. Zato je pomembno, da so fizioterapevti sistematično vključeni v preventivne programe, centre za krepitev

1.875

ljudi v Sloveniji je v letu 2024 umrlo zaradi možgansko-žilnih bolezni.



ČE SE FIZIOTERAPIJA NE ZAČNE PRAVOČASNO, LAHKO AKUTNA TEŽAVA POSTANE KRONIČNA, ZMANJŠATA SE GIBLJIVOST IN MIŠIČNA ZMOGLJIVOST, PODALJŠATA PA SE ZDRAVLJENJE IN BOLNIŠKA ODSOTNOST.

zdravja, primarno zdravstveno varstvo, dolgotrajno oskrbo, delovna okolja in lokalne skupnosti in da so predvsem vključeni v javni register, ki pacientu omogoči, da na preprost način preveri, ali ga obravnava ustrezno izobražen fizioterapevt, ki izpolnjuje zakonske pogoje in ima veljavno licenco.

Kmalu licence za fizioterapevte

Doc. dr. Tine Kovačič, predsednik Strokovnega združenja fizioterapevtov Slovenije (ZFS), je izpostavil: »V Združenju fizioterapevtov Slovenije smo ponosni, da bomo v kratkem lahko pričeli z izdajo licenc fizioterapevtom in tako prebivalcem Slovenije zagotovili varno in strokovno obravnavo. Združenje je pridobilo javno pooblastilo Ministrstva za zdravje za obdobje sedmih let, ki obsega vodenje registra izvajalcev fizioterapevske dejavnosti, izdajanje, podaljševanje in odvzem licenc, izvajanje strokovnih nadzorov s svetovanjem ter pripravo področnih pravilnikov v soglasju z ministrom za zdravje. To je pomemben sistemski mejnik, saj Slovenija po dolgih letih ponovno vzpostavlja celovit regulativni okvir za fizioterapevtski poklic. Združenje je pripravilo

predloga pravilnikov o registru in licencah ter o strokovnem nadzoru, vendar se bo izvajanje lahko začelo šele po dokončanju postopkov na Ministrstvu za zdravje, pridobitvi soglasja ministra, objavi pravilnikov in vzpostavitvi vseh potrebnih evidenc, kar bo predvidoma še letos.«

Fizioterapija prva, ne zadnja postaja

V Združenju fizioterapevtov Slovenije poudarjajo še, da fizioterapija ne sme biti zadnja postaja, ko je človek že izgubil določeno funkcijo ali zmožnost. Postati mora ena prvih vstopnih točk za njeno ohranjanje. Za to potrebujemo več fizioterapevtov, ustrezno financirane time in

postopno uvajanje neposrednega dostopa do fizioterapevta. »Če se fizioterapija ne začne pravočasno, lahko akutna težava postane kronična, zmanjšata se gibljivost in mišična zmožljivost, podaljšata pa se zdravljenje in bolniška odsotnost. Po poškodbah in operacijah lahko zamudimo obdobje, ko bi bila rehabilitacija najučinkovitejša. Čakanje lahko pomeni kronično bolečino, izgubo funkcije, dolgotrajno bolniško odsotnost in večjo odvisnost od pomoči drugih,« pojasnjuje Janez Špoljar, vodja fizioterapije v URI Soča in podpredsednik ZFS.

Dogodki

V skoraj 50 krajih po Sloveniji poteka več kot **100 brezplačnih dogodkov** in aktivnosti na različnih lokacijah, od zdravstvenih domov do domov starejših, bolnišnic, zasebnih fizioterapevtskih prostorov, naravnih zdravilišč, posebnih zdravstvenih zavodov in fakultet, kjer fizioterapevti in člani ZFS predstavljajo **gibanje kot preventivo za srčno-žilne bolezni**, na primer skupinske vadbe, individualne posvete, informacijske točke v živo, predavanja, delavnice, individualno demonstracijo vadb idr.

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

Čas je, da spregovorimo: uhajanje urina ni nekaj, kar bi morali skrivati ali preprosto sprejeti kot neizogiben del življenja. Letos je poseben poudarek na prizadevanju za zgodnejše prepoznavanje in dostopu do ustrezne obravnave. Ni treba živeti v strahu pred naslednjim kihanjem, smehom, daljšim potovanjem ali iskanjem najbližjega stranišča. Prvi korak do spremembe je pogosto preprost – pogovor.

Besedilo: Monika Hvala

Inkontinenca – pogosta in neprijetna težava

➔ O inkontinenci pogosto govorimo po tiho. Morda zato, ker je povezana z zelo intimnim delom našega življenja, morda zaradi zadrege ali strahu, da bi drugi težavo napačno razumeli. Toda nenadzorovano uhajanje urina je veliko pogostejše, kot si predstavljamo, in ne prizadene samo starejših. Pojavi se lahko pri ženskah in moških, v različnih življenjskih obdobjih in iz različnih razlogov. Prav zato je september dobra priložnost, da o tem spregovorimo bolj odprto. V Sloveniji 14. september zaznamujemo kot dan inkontinence, njegov glavni namen pa je opozoriti, da težava ni sramotna in da zanjo obstajajo rešitve.

Ko mehur ne uboga več povsem

Urinska inkontinenca pomeni nehoteno uhajanje urina. Lahko gre za nekaj kapljic ob kihanju ali smenjanju, za nenaden občutek, da moramo takoj na stranišče, ali za večje uhajanje, ki pomembno vpliva na vsakdanje življenje.

Najpogostejša je stresna inkontinenca. Pojavi se, ko se poveča

pritisk v trebušni votlini – na primer pri kašljanju, kihanju, smenjanju, teku, poskakovanju ali dvigovanju bremen. Pogosto je povezana z oslabelostjo mišic medeničnega dna oziroma struktur, ki pomagajo zapirati sečnico.

Druga pogosta oblika je urgentna inkontinenca. Zanj je značilna nenadna, močna potreba po uriniranju, ki težko počaka. Človek lahko dobi občutek, da mora na stranišče »takoj«, vendar ga včasih ne doseže pravočasno. Lahko je prisotno tudi pogostejše uriniranje.

Pri nekaterih ljudeh se pojavlja mešana inkontinenca, pri kateri se prepletata stresno in urgentno uhajanje.

Zakaj se težava pojavi?

Vzrok ni vedno en sam. Pomembno vlogo imajo starost, dednost, telesna teža, nosečnost in porod, menopavza, oslABLJENE mišice medeničnega dna ter določene bolezni. K težavam lahko prispevajo tudi kronični kašelj, dolgotrajno zaprtje in pogosto dvigovanje

PRIPOMOČKI ZA
INKONTINENCO SO
LAHKO ZELO KORISTNI,
PREDVSEM KADAR
UHAJANJA NI MOGOČE
POVSEM PREPREČITI,
VENDAR NAJ NE
BODO RAZLOG, DA
BI OPUSTILI ISKANJE
USTREZNE POMOČI.



težkih bremen. Pri ženskah se lahko težave izraziteje pokažejo po nosečnosti in porodu, kasneje pa tudi v obdobju menopavze. Pri moških se inkontinenca pogosto pojavi v povezavi z boleznimi prostate (povečana prostata) ali sečil ali po nekaterih uroloških posegih. Na pojav inkontinence lahko vplivajo tudi nevrološke bolezni, sladkorna bolezen, okužbe sečil, zaprtje, nekatera zdravila in drugi zdravstveni dejavniki.

To pa ne pomeni, da je uhajanje urina normalen in neizogiben del staranja. Starost sicer povečuje tveganje, vendar inkontinence ni treba preprosto sprejeti.

Tudi nekaj kapljic je lahko pomemben znak

Marsikdo zdravnika ne obišče, ker meni, da težava ni dovolj velika, saj gre »samo za nekaj kapljic«. Toda že manjše uhajanje lahko vpliva na samozavest in povzroči, da se oseba začne izogibati športu, potovanjem, druženju ali dejavnostim, pri katerih ni prepričana, ali bo v bližini stranišče. Prav zato je pomembno, da opazimo spremembe: pogostejše uriniranje, nenadno in težko obvladljivo potrebo po uriniranju, uhajanje pri kašljanju ali telesni dejavnosti, nočno vstajanje zaradi uriniranja ali občutek, da mehurja ne moremo povsem izprazniti.

Kaj lahko naredimo sami?

Veliko lahko naredimo z življenjskim slogom. Pomembni so redna telesna dejavnost, vzdrževanje primerne telesne teže in preprečevanje kroničnega zaprtja. Tudi s pijačo ni treba pretiravati, vendar namerno zmanjševanje vnosa tekočine ni dobra rešitev. Premajhen vnos tekočine lahko povzroči druge težave.

Pri nekaterih ljudeh pomaga zmanjšanje uživanja alkohola in večjih količin kofeina, saj lahko oboje vpliva na delovanje mehurja. Pomembno je tudi, da uriniranja ne odlagamo predolgo in da se naučimo prepoznati

svoje navade.

Posebno mesto imajo vaje za mišice medeničnega dna oziroma Keglove vaje. Njihov namen je okrepiti mišice, ki sodelujejo pri nadzoru urina in blata. Pri pravilnem izvajanju jih lahko izvajamo praktično kjerkoli, vendar je pomembna pravilna tehnika. Če nismo prepričani, ali jih izvajamo pravilno, lahko za pomoč prosimo fizioterapevta, ki je usposobljen za obravnavo medeničnega dna.

Ko vaje niso dovolj

Inkontinenca se zdravi glede na njen vzrok in vrsto. Pri nekaterih pomaga vadba mišic medeničnega dna, pri urgentni inkontinenci tudi tako imenovani trening mehurja. Zdravnik lahko glede na težave predpiše zdravila, pri določenih oblikah pa pridejo v poštev tudi drugi postopki, v nekaterih primerih operativno zdravljenje.

Pomembno je, da se najprej ugotovi, zakaj do uhajanja prihaja. Samo »gašenje« težave z vložki ali drugimi pripomočki sicer lahko pomaga pri vsakdanjem življenju, ne odpravi pa nujno vzroka. Pripomočki za inkontinenco so lahko zelo koristni, predvsem kadar uhajanja ni mogoče povsem preprečiti, vendar naj ne bodo razlog, da bi opustili iskanje ustrezne pomoči.



**PRI MOŠKIH SE
INKONTINENCA POGOSTO
POJAVI V POVEZAVI Z
BOLEZNIMI PROSTATE
(POVEČANA PROSTATA) ALI
SEČIL ALI PO NEKATERIH
UROLOŠKIH POSEGIH.**

Kdaj je čas za zdravnika?

Če se inkontinenca ponavlja, se stopnjuje ali začne omejevati vsakdanje življenje, je smiselno obiskati zdravnika. Prav tako je potreben pregled ob novih težavah z uriniranjem, bolečinah, pekočem uriniranjem, krvi v urinu, vročini ali drugih nenavadnih simptomih. Prvi korak je lahko osebni zdravnik, ki presodi, katere preiskave so potrebne in ali je smiselni pregled pri urologu, ginekologu ali drugem strokovnjaku.

Najpomembnejše pa je, da o težavi spregovorimo. Inkontinenca ni osebni neuspeh, pomanjkanje higiene ali razlog za umikanje iz družabnega življenja. Je zdravstvena težava, ki ima številne možne vzroke in tudi številne možnosti obravnave.

**POSEBNO MESTO IMAJO VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA
DNA. NJIHOV NAMEN JE OKREPITI MIŠICE, KI
SODELUJEJO PRI NADZORU URINA IN BLATA.**





Ko se vroči poletni dnevi prevesijo v hladnejšo jesen, na našem telesu pogosto ostanejo nevidne (in vidne) posledice poletnih užitkov. Močni UV-žarki, morska sol, klor iz bazenov in nenehno potenje resno poškodujejo zaščitno bariero kože ter izsušijo lase, ki postanejo slamnati in krhki. Jesenski prehod je zato idealen čas za »lepotno ponastavitev« – obdobje, ko lahke poletne gele zamenjamo za globinsko hranilno nego, ki bo celicam povrnila vlago in prožnost.

Besedilo: Monika Hvala

Kako celovito obnoviti lase in kožo po mesecih sonca, soli in vročine

➔ Jeseni naše telo, koža in lasje potrebujejo obnovo in drugačno nego, kot smo jo izvajali v vročih poletnih mesecih. Poglejmo si preprost vodnik, kako uspešno regenerirati kožo in lase od glave do peta.

Obnova kožne bariere in odpravljanje pigmentnih madežev

Poletno sonce pogosto oslabi kožno pregrado, kar opazimo kot zategovanje, pordelost ali luskasta mesta. Hkrati se zaradi UV-sevanja lahko pojavijo hiperpigmentacije (sončne pege) in drobne gubice.

Nežno čiščenje namesto agresivnih pilingov: Koža je po poletju utrujena. Pozabite na grobe mehanske pilinge in preidite na nežna, vlažilna čistilna mleka ali balzame, ki ne rušijo naravnih lipidov.

Vlažilni ščit z naprednimi sestavinami: V jutranjo nego vključite serume z antioksidanti (kot je vitamin C v kombinaciji z niacinamidom), ki pomagajo posvetliti sončne pege. Izjemno priljubljen in učinkovit trend v sodobni negi je tudi ectoin (ectoin) – naravni aminokislinski derivat, ki okoli celic ustvari močan vlažilni ščit in intenzivno pomirja vnetja.

Nočno zaklepanje vlage: Nočni čas izkoristite za globinsko obnovo. Uporabljajte bogatejše kreme, ki vsebujejo ceramide (ti med kožnimi celicami delujejo kot malta) in skvalan, ki koži povrne prožnost, ne da bi mašil pore.

Lasje in lasišče: od slamnatih konic do zdravih korenin

Kombinacija sonca in soli deluje na lase podobno kot nežen belilni postopek – odpira lasno povrhnjico (kutikulo), zaradi česar iz las uhajata vlaga in naravni keratin.

Zamenjava šampona: Lahke poletne šampone zamenjajte za regenerativne linije, namenjene obnovi vezi v lasu (t. i. bond-repair šamponi). Ti pomagajo ponovno povezati poškodovane beljakovinske strukture.

Intenzivne lipidne maske: Navaden balzam enkrat ali dvakrat tedensko zamenjajte z globinsko hranilno masko. Uporabite sestavine, kot so karitejevo maslo, hidroliziran keratin in pantenol, ki zapolnijo vrzeli v

lasnem steblu in zgledijo lase.

Nega lasišča: Pogosto pozabimo, da so lasje le tako zdravi, kot je zdravo lasišče. Če vas lasišče po poletju srbi ali se lupi, nanj nanesite pomirjujoče serume na bazi aloe vere ali vlažilnih olj, ki bodo kožo nahranili že pri koreninah.

Zlato pravilo regeneracije po poletju

Ko želite koži vrniti sijoč ten brez rjavih madežev, izberite izdelke, ki vsebujejo glikolno kislino. Ko morate lasišče rešiti nadležnega prhljaja, obraz pa nečistoč in zamašenih por, pa pokličite na pomoč salicilno kislino.

Glikolna kislina (AHA): mojstrica za površinski sijaj in lise

Glikolna kislina je vodotopna alfa hidroksi kislina (AHA), pridobljena iz sladkornega trsa. Ker ima med vsemi AHA-kislinami najmanjšo molekulo



**NOČNI ČAS IZKORISTITE
ZA GLOBINSKO OBNOVO.
UPORABLJAJTE BOGATEJŠE
KREME, KI VSEBUJEJO CERAMIDE.**

maso, najlažje prodre v zgornje plasti kože. Njena vloga pri obnovi:

- Koža (bledenje madežev in glajenje gubic): Deluje na površini kože, kjer »raztopi lepilo«, ki drži skupaj odmrle celice. Ko pospešeno odstranjuje staro, porjavelo plast celic, na plan pokuka nova, osvežena polt, kar hitro zmanjša opaznost hiperpigmentacij in drobnih gubic. Hkrati spodbuja nastajanje kolagena.
- Lasje (visok sijaj, odstranjevanje oblog, gladkost): Na lasišču deluje kot nežen piling, ki odstrani plast odmrle kože. Ko pa se uporablja v sodobnih formulah za lase, pomaga zapreti lasno povrhnjico (kutikulo) in lase globinsko navlaži. Rezultat so neverjetno gladki lasje, ki odbijajo svetlobo – t. i. glass hair učinek.

Salicilna kislina (BHA): globinski čistilec por in lasišča

Salicilna kislina je beta hidroksi kislina (BHA), ki jo najdemo na primer v vrbovem lubju. Za razliko od glikolne je topna v maščobah (lipofilna) in deluje globinsko. Njena vloga pri obnovi:

- Koža (čiščenje zamašenih por, odstranjevanje ogrcev in aken): Ker obožuje maščobo, se ne ustavi na površini kože, temveč se potopi globoko v pore. Tja prodre skozi sebum (loj) in znotraj pore raztopi »čepke« iz odmrlih celic in maščob, ki povzročajo ogrce in mozolje. Deluje tudi močno protivnetno.
- Lasišče (odpravljanje prhljaja in sebuma): Poletno potenje in uporaba zaščitnih faktorjev ob liniji lasišča pogosto ustvarita idealno okolje za razvoj prhljaja in maščenje korenin. Salicilna kislina tukaj deluje kot keratolitik – razgradi in zmehča trdovratne luske prhljaja, očisti folikle las pred prekomernim lojem, ki masti lasišče, ter srbeče in vneto lasišče pomiri.

Ne pozabite na notranjo hidracijo

Za čim hitrejši prehod iz »poletnega

**ZUNANJA NEGA
BO IMELA DVOJNI
UČINEK, ČE
BOSTE TELESU
POMAGALI TUDI
OD ZNOTRAJ.**



načina« v popolnoma prenovljeno kožo in lase sta ključna dva koraka:

- kemični piling doma (pospeši luščenje rjavih madežev in prhljaja) ter
- prehranska podpora od znotraj (ki pospeši rast zdravih celic).

Zunanja nega bo imela dvojni učinek, če boste telesu pomagali tudi od znotraj. Po poletju povečajte vnos zdravih maščob (omega-3-maščobne kisline iz rib ali lanenih semen) ter poskrbite za zadosten vnos vode, ki bo celicam omogočila hitrejšo izmenjavo snovi in naravno obnovo.

Prehranska dopolnila za obnovo od znotraj

Kozmetika deluje na zunanje odmrle plasti, prava regeneracija pa se začne v dermisu oziroma usnjici (globoki plasti kože) ter v lasni korenini. Poleti telo izgubi veliko hranil, zato mu pomagajte s temi dopolnili:

Hidroliziran kolagen s hialuronsko kislino: UV-žarki dokazano uničujejo kolagenska vlakna v koži (proces fotostaranja). Uživanje hidroliziranega kolagena dokazano izboljša hidracijo

in elastičnost kože ter ji pomaga, da si hitreje opomore po poškodbah sonca.

Nasvet: Izberite tekoči kolagen v odmerku od 5.000 mg do 10.000 mg na dan, ki ima dodano hialuronsko kislino za optimalno vezavo vlage v tkivih.

Biotin (vitamin B7) + cink: Biotin je ključen gradnik za sintezo keratina (beljakovine, iz katere so zgrajeni lasje), cink pa pomaga uravnati delovanje lojnic na lasišču in preprečuje vnetja, ki vodijo v prhljaj.

Nasvet: Poiščite kombinirano dopolnilo »za lase in nohte«. Cink bo hkrati pomagal hitreje celiti kožne pregrade na obrazu.

Omega-3-maščobne kisline (ribje olje): Delujejo kot notranja krema. Omega-3-maščobne kisline krepijo lipidno bariero celic, kar preprečuje izsuševanje kože in lasišča ter deluje močno protivnetno.

Z nekaj tedni dosledne, hranljive nege od zunaj in od znotraj bodo koža in lasje hitro izgubili suh, »poletni« izgled ter v jesen vstopili s sijočim, zdravim in spočitim videzom.

Poletna nega in jesenska regeneracija

Primerjava glavnih razlik v poletni in jesenski rutini

Korak nege	Poletni fokus: zaščita in lahkotnost	Jesenski fokus: obnova in globinsko hranjenje
Tekstura krem	Lahki geli, fluidi na vodni bazi	Bogate texture, balzami s ceramidi in skvalanom
Glavne sestavine	Hialuronska kislina, visok SPF, aloe vera	Ektoin, vitamin C, keratin, lipidi
Nega las	UV-spreji, zaščita pred soljo in klorom	Maske za obnovo lasnih vezi, serumi za lasišče
Cilj nege	Nadzor nad sijajem (lojem) in hlajenje	Popravilo kožne pregrade in vračanje elastičnosti

Šipek – rdeči biser narave



Ko se poletje počasi poslavlja in narava začne spreminjati svoje barve, se na grmovju divje vrtnice pokažejo drobni rdeči plodovi. Šipek je eden tistih sadežev, ki jih pogosto opazimo na sprehodu, a jih morda premalo cenimo. Septembra je pravi čas, da šipek zagledamo nekoliko drugače – ne le kot sestavino za čaj ali marmelado, temveč kot izjemno zanimivo jesensko živilo.

Besedilo: Simona Janček

➔ Šipek je pravzaprav skupno ime za plodove različnih vrst vrtnic, pri nas predvsem navadnega šipka oziroma pasje vrtnice (*Rosa canina*). Šipek je veliko več kot le »sadež za čaj«. Drobni rdeči plodovi skrivajo pravo bogastvo vitamina C in drugih rastlinskih zaščitnih snovi. Običajno ga nabiramo septembra in oktobra, odvisno od vremena, lege in vrste šipka. Najboljši čas je, ko se njegovi drobni plodovi obarvajo živo rdeče – to je znak, da so dozoreli. Če jih pustimo nekoliko dlje na grmu, jih prva slana zmečka in njihov okus postane prijetnejši, slajši.

Majhen plod z veliko hranilne moči

Pester jedilnik, v katerem je dovolj sadja in zelenjave, telesu zagotavlja različna hranila in zaščitne snovi. Šipek je pri tem še posebej zanimiv, saj v majhnem plodu združuje precej raznolik nabor bioaktivnih spojin. Največja posebnost šipka je izjemno bogastvo **vitamina C**. Šipek vsebuje tudi **karotenoide, polifenole, flavonoide** in **vitamin E**, poleg tega pa še **pektin, organske kisline** ter **različne minerale**. Prav kombinacija vitamina C in drugih antioksidativnih spojin daje šipku posebno prehransko vrednost. Rdečo oziroma oranžno barvo mu med drugim dajejo karotenoidi, med katerimi najdemo tudi betakaroten in likopen.

Vitamin C ima pomembno vlogo pri normalnem delovanju imunskega sistema, prispeva k zmanjševanju

utrujenosti in izčrpanosti ter sodeluje pri nastajanju kolagena, ki je pomemben za kožo, krvne žile, kosti, hrustanec in zobe. Hkrati je vitamin C pomemben antioksidant, saj pomaga zaščititi celice pred oksidativnim stresom. Šipek pa ni zanimiv samo zaradi vitamina C. Njegovi polifenoli in karotenoidi imajo antioksidativne lastnosti, zato šipek uvrščamo med živila, ki lahko s svojo sestavo prispevajo k pestri in uravnoteženi prehrani.

Vitamin C sodeluje tudi pri tvorbi kolagena, zato je lahko šipek zanimiv tudi v obdobju, ko po poletju želimo nekoliko bolje poskrbeti za svojo kožo. V plodu najdemo tudi antioksidante, ki pomagajo ščititi celice pred oksidativnim stresom.

Kako ga uživati?

Svež šipek ni sadež, ki bi ga običajno jedli kar z roko kot jabolko ali slivo. Njegova notranjost vsebuje drobna semena oziroma dlačice, ki jih je treba pred uživanjem odstraniti, saj lahko dražijo prebavila in kožo. Prav zato najpogosteje uporabljamo predelan šipek.

Iz njega lahko pripravimo:

- ▶ šipkovo marmelado ali čežano,
- ▶ omako oziroma preliv za sladice,
- ▶ šipkov čaj,
- ▶ sirup,
- ▶ pire ali sadni namaz,
- ▶ šipkov prah, ki ga dodamo jogurtu, kaši ali smutiju.

Čeprav je šipkov čaj verjetno najbolj znan način uživanja tega rdečega

bisera, je njegova uporaba v kuhinji lahko veliko bolj domiselna. Njegov rahlo kiselkast, sadni okus se lepo ujema z jabolki, hruškami, cimetom in medom.

Šipkov namaz z jabolkom

ČAS PRIPRAVE):

🕒 40 minut

- 200 g očiščenega šipka, • 1 večje sladko jabolko, • 1–2 žlički medu, • ščepec cimeta, • nekaj žlic vode.

1 Šipek in koščke jabolka kuhamo z nekaj žlicami vode, da se zmeščajo. Zmes pretlačimo skozi gosto cedilo, da odstranimo semena in dlačice.

2 Dodamo cimet in po želji malo medu. Če želimo čim bolj ohraniti občutljive vitamine, naj bo kuhanje čim krajše, med pa dodamo šele, ko se zmes nekoliko ohladi.

3 Postrežemo lahko kot namaz na polnozrnatem kruhu, dodatek jogurtu ali kot sadni preliv za ovseno kašo in sladice.



VRT, KI GA POPLAVLJA MORJE

Zelenjava iz morskih globin



Od kje izvirajo Seagreens® morske alge?

Morske alge nabirajo v nordijskem območju in na območju Britanskega otočja zlasti Hebridov - razgiban arhipelag ob zahodni obali Škotske, kjer številni otoki veljajo za neokrnjeno naravo. Nabirališča divje rastočih alg spadajo med zaščitena in ekološko nadzirana območja.

Alge pri nabiranju le delno odrežejo, s čimer jim omogočijo nadaljnjo rast, pri tem pa upoštevajo biodinamična načela. Nabirajo žive rastline v kristalno čistih vodah in jih ročno razvrstijo po vrstah, s tem pa izločijo možnost prisotnosti drugih vrst alg in morskih organizmov.

Zakaj morske alge?

Morje je bogata raztopina elementov in spojin, zato imajo morske alge širok prehranski profil. Vključitev morskih alg v dnevne prehranjevalne navade prispeva k večji prehranski raznolikosti.

Komu so namenjene?

Morske alge se uvrščajo med živila in so primerne za različne starostne skupine.

So morske alge varne?

Ekološki in biodinamični certifikat zagotavlja izpolnjevanje standardov pri nabiranju in proizvodnji. Vsaka serija je podvržena biološki in kemični analizi, s katero se preverja varnost izdelkov.

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

Naročnik oglasa: NN INTERNATIONAL d.o.o., Zaloška cesta 275, 1000 Ljubljana

Morske alge podpirajo črevesje*

Črevesje ima pomembno vlogo v prebavi. Morski algi *Ascophyllum nodosum* in *Fucus vesiculosus* prispevata k podpori normalnega delovanja črevesja in rednega prebavnega tranzita ter podpirata zdravje prebavil.

Podpora pri uravnavanju teže*

Morski algi *Ascophyllum nodosum* in *Fucus vesiculosus* v okviru uravnotežene prehrane in zdravega življenjskega sloga prispevata k uravnavanju telesne teže in podpirata občutek sitosti.

Podpora koži, lasem in nohtom*

Jod prispeva k ohranjanju zdrave kože, alga *Ascophyllum nodosum* pa podpira strukturo in čvrstost kože, njeno vlažnost ter strukturo las in trdnost nohtov.

Podpora presnovi in ščitnici

Jod ima vlogo pri nastajanju ščitničnih hormonov in normalnemu delovanju ščitnice ter prispeva k sproščanju energije pri presnovi. Morska alga *Ascophyllum nodosum** dodatno prispeva k zmanjšanju absorpcije maščob.

* Trditve za alge so v postopku odobritve (on hold), člen 28 Uredbe (ES) 1924/2006.



 **BIO24.si**

Zaloška cesta 275, Ljubljana

Naročila in Informacije:

051 876 000

www.bio24.si

info@bio24.si

Poiščite v izbranih trgovinah:

Norma (Maribor), Natura (Celje), Koru (Ljubljana), Mamaterra (Kamnik), Meta (Radovljica), Avena (Ptuj), Terrasan (Izola) in prodajalnah Sanolabor.



MOČ JE V TEBI

V mesecu oktobru podjetje **Salvus Med d.o.o.** **podarja 1 evro** od vsakega prodanega **Solgar izdelka**. Z nakupom izdelkov Solgar, podprite združenje Europa Donna Slovenija ter njihove aktivnosti osveščanja o raku dojk ter podporo bolnicam in njihovim svojcem.

SALVUS



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