

zdravenovice

Slišite tako kot nekoč?

Ali veste, da uporaba
slušnih aparatov
zmanjšuje tveganje
za **demenco**?

**Brezplačno
preizkusite
slušne
aparate**



Več na strani 45

Tel. 080 50 76
neuroth.com

 **NEUROTH**

OD ROŽNATE PREVENTIVE DO JEKLENE IMUNITETE

Krepitev imunskega sistema ► Jesenska prehranska podpora pljučem
Luskavica pri mladih ► Kirurško zdravljenje raka debelega črevesa in
danke ► Podatki registra raka ► Rožnati oktober: ozaveščanje o raku dojke
Obravnava žensk z ginekološkimi raki ► Zdravje srca ► Revmatske bolezni
Osteoporoza ► Demenca ► Težke noge ► Grozdje – kralj jesenskega jedilnika

Dober stol ni enak za vsakogar.

Telesne mere, način dela in delovno okolje se razlikujejo. Zato je pomembno, da se stol lahko prilagodi posamezniku.

Ergos Smart

Ergonomski pisarniški stol z možnostmi individualne prilagoditve.



Ne izbirajte stola samo po videzu.
Izberite ga glede na uporabnika.



www.ergos.si
Več o ergonomiji delovnega mesta

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

Sedež uredništva:

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



Uredništvo revije: Janja Simonič,
urednistvo@zdravenovice.eu

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

Lektoriranje: Tjaša Mislej

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

Fotografije: Shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

HISAIDEJ

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

Direktorica:

Andreja Iljaš, andreja@hisa-idej.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod števil. 1558

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

Več zdravja s spleta:

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

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

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v 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 lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUS (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Krvavec, Hotel Cerško, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina za zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in 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 Babil, 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

6 Okrepite svoj imunski sistem pred zimo

Prehrana

12 Kostanj: jesenska prehranska podpora pljučem

Aktualno

14 Luskavica pri mladih

18 Kirurško zdravljenje raka debelega črevesa in danke

Tema meseca

21 Podatki registra raka

24 Rožnati oktober: Poskrbi za svoje nepogrešljive kose

27 Kako izboljšati obravnavo žensk z ginekološkimi raki

33 Vsak utrip srca šteje: prepoznavaj – ukrepaj – podaljšaj življenje

36 Revmatске bolezni: revme ni treba le razumeti, treba jo je predvsem slišati

Zrela leta

40 Osteoporoza: Močne kosti za vse življenje

42 Alzheimerjeva bolezen: ko pozabljivost ni več samo pozabljivost

Gibanje

48 Težke noge niso le posledica utrujenosti

Živilo meseca

50 Zakaj je grozdje kralj jesenskega jedilnika?



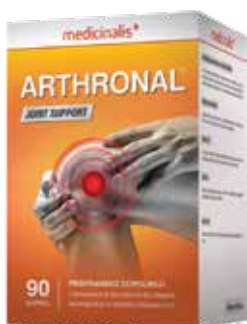
Merz Spezial – dražejši za lase, kožo in nohte

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Življenje je lepše v gibanju!



Naši sklepi nas spremljajo na vsakem koraku, od jutranjega sprehoda do osvajanja gorskih vrhov. **Arthronal®** je prehransko dopolnilo z edinstveno kombinacijo **glukozamina, hondroitina, MSM, hialuronske kisline in rastlinskega izvlečka Terminalia chebula**. Vsebuje tudi **vitamin C**, ki prispeva k normalni tvorbi kolagena za normalno delovanje hrustanca. Ker so najlepši trenutki pogosto prav tisti, ki jih preživimo v gibanju!

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.



Trajna in trajnostna rešitev za zdravo vodo

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

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



Oglejte si kratek predstavitevni video o delovanju naprave ELIMINATOR

Kaj je danes v pasji skledi?

Briketi, konzerva ali sveže kuhan obrok? **JUJA** je popolna in uravnotežena sveže kuhana hrana za pse, pripravljena iz izbranih sestavin ter razvita z veterinarskim znanjem in znanjem pasje nutricionistke. Naročila zberemo in vsak mesec skuhamo novo količino, ki jo kučki prejmejo sveže kuhano in ohlajeno. V hladnejših jesenskih dneh je morda pravi trenutek, da pogledamo tudi v pasjo skledo. **JUJA – ni briket, ni konzerva. Je prava, sveže kuhana hrana.** Več na: www.juja.si



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.

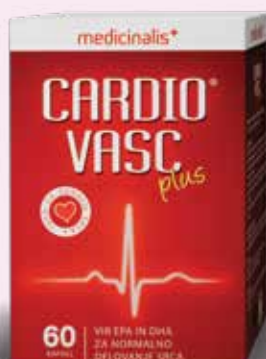
Cena v lekarnah: tuba neto 300 ml - 10€; tuba neto 150 ml - 7€
Info tel.: +386(0)1 2529 113 www.pharmaclassic.com

Vsak utrip šteje: CardioVasc® plus

Skrb za srce se začne pri vsakodnevnih navadah: gibanju, uravnoteženi prehrani in počitku.

CardioVasc® plus združuje **krilovo olje z omega-3-maščobnima kislinama EPA in DHA, koencim Q10, magnezij** ter izbrane **vitamine in minerale**.

Vitamina B6 in B12 prispevata k normalni presnovi homocisteina, magnezij pa k normalnemu delovanju mišic. Začnite pri majhnih korakih, ki štejejo vsak dan!



Torbice, ki prosijo za vašo pozornost

Kampanja rožnatega oktobra, ki je mesec ozaveščanja o raku dojke, letos nagovarja ženske, naj za svoje zdravje poskrbijo z rednimi mesečnimi samopregledi dojk in rednimi ginekološkimi pregledi: »Poskrbi za svoje nepogrešljive kose. Ker je tvoje telo bolj dragoceno od tistega, kar nosiš na njem.« Če ženska pozna svoje telo in pravočasno ukrepa, ko opazi spremembe, ki ne izginejo, je lahko zdravljenje manj zahtevno, življenje po zdravljenju pa kakovostnejše. Ker videzu v vsakdanjem življenju navadno posvečamo veliko pozornosti, torbico pa imamo vedno s seboj, združenje **Europa Donna Slovenija** v sklopu kampanje osveščanja o raku dojk in rakih rodil predstavlja tri unikatne torbice, t. i. **ProsTaške**, ki so jih na pobudo agencije bold.group oblikovale priznane slovenske oblikovalke **Maja Šebenik, Živa Ferlež** in **Maja Ferme**. Vsaka je s svojim pristopom in slogom ustvarila torbico, ki ni le uporabna in lepa. ProsTaške vabijo, da si jih pobliže ogledate, jih pretipate in jim namenite pozornost. Hkrati vas opominjo, da enako pozornost namenite tudi sebi, svojemu telesu in zdravju. Torbice so premierno predstavili na Ljubljanskem tednu mode. Po uradni predstavitvi bodo del dogodkov, ki bodo povezovali ženske, skrb za zdravje in modo. Torbice so izdelane v omejeni seriji in bodo na voljo na dražbi. Celoten izkupiček bo namenjen združenju Europa Donna Slovenija.

Foto: Primož Lukežič / bold.group



Cerebronal®

ZA KONCENTRACIJO, FOKUS IN SPOMIN!

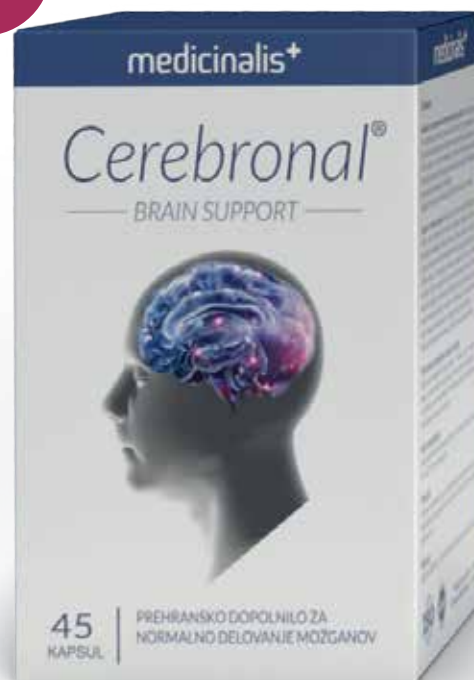
IZBRANA KOMBINACIJA VRHUNSKIH SESTAVIN!*

- za kognitivne funkcije;
- za pozornost in fokus;
- za zmanjšano utrujenost;

- za izboljšano regeneracijo;
- za proizvodnjo celične energije;
- za boljši spomin.

*Podprto s študijami!

BREZ
ZNANIH
STRANSKIH
UČINKOV



Cerebronal® vsebuje nootropne sestavine za optimizacijo kognitivnih sposobnosti, normalno delovanje živčevja in večjo produktivnost.



Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave, kar zagotavlja kakovost in učinkovitost.



Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina.

medicinalis+

Panakea d.o.o. Cesta v Gorice 2b,
1000 Ljubljana

080 50 02

www.panakea.net



Jeseni še imamo čas, da telo pripravimo na mesece, ko bo več okužb, manj sonca, manj gibanja na prostem in več časa v zaprtih prostorih. Imunski sistem ne potrebuje čudežnih pripravkov, temveč predvsem dobre vsakodnevne temelje – od spanja, prehrane in gibanja do cepljenja, higiene in dovolj svežega zraka. Kaj lahko naredimo že oktobra, da bomo zimo pričakali čim bolj pripravljeni?

Besedilo: Simona Janček

Okrepite svoj imunski sistem pred zimo

7 ur

spanja na noč (najmanj) potrebuje večina odraslih.



Jesen je čas sprememb. Dnevi postajajo krajši, temperature se znižujejo, otroci so ponovno v vrtcih in šolah, odrasli pa več časa preživimo v službah, trgovinah, v sredstvih javnega prevoza in drugih zaprtih prostorih. Posledica je večja možnost širjenja povzročiteljev okužb dihal. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je bilo konec septembra 2026 v Sloveniji akutnih okužb dihal še vedno manj kot na vrhuncu zimske sezone, vendar se je njihovo število že povečalo. Med potrjenimi povzročitelji so bili tudi rinovirusi, ki so med najpogostejšimi povzročitelji prehladov. Oktober je zato pravi čas, da uredimo navade, ki bodo telesu pomagale skozi hladnejši del leta.

VITAMIN D IMA POMEMBNO VLOGO PRI NORMALNEM DELOVANJU IMUNSKEGA SISTEMA. JESEN IN POZIMI JE ZARADI MANJŠE IZPOSTAVLJENOSTI SONCU NJEGOVA TVORBA V KOŽI MANJŠA.



Kaj se pozimi dogaja z našim zdravjem?

Najpogostejša težava hladnega dela leta so okužbe dihal. Prehladi, gripa, covid-19, okužbe z respiratornim sincicijskim virusom (RSV), pljučnica in druge virusne okužbe se lažje širijo, ko smo več časa v zaprtih prostorih. Pri večini zdravih ljudi minejo brez večjih zapletov, vendar so lahko naštetje okužbe nevarnejše za starejše, kronične bolnike, nosečnice, majhne otroke in ljudi z oslabljenim imunskim sistemom. Zima pa ne prinaša samo okužb. Pogostejše se pojavljajo tudi:

- ▶ suha in razdražena koža, ki jo obremenjujeta mraz in suh zrak zaradi ogrevanja,
- ▶ poslabšanja nekaterih kožnih bolezni, na primer atopijskega dermatitisa,
- ▶ težave z dihal, zlasti pri ljudeh z astmo ali KOPB,
- ▶ suhe sluznice nosu in žrela,
- ▶ utrujenost in slabša zbranost, kar je povezano tudi z manj dnevne svetlobe,
- ▶ manj telesne dejavnosti, ker zaradi mraza in krajših dni več časa preživimo v notranjosti,
- ▶ pri nekaterih tudi slabše razpoloženje in več stresa.

Zimsko zdravje je zato precej širša tema kot samo preprečevanje prehlada.

Skrb za imunski sistem

Imunski sistem je zapleten obrambni

mehanizem, ki ga ne moremo preprosto »vključiti« z enim živilom, vitaminom ali prehranskim dopolnilom. Pomembneje je, da mu dolgoročno zagotavljamo pogoje za normalno delovanje: dovolj spanja, raznoliko prehrano, redno gibanje, čim manj škodljivih navad, obvladovanje stresa in zaščito pred okužbami. Cepljenje ima pri tem posebno vlogo, saj telo pripravi na prepoznavanje določenih povzročiteljev in s tem zagotavlja specifično zaščito.

Jeseni uredite prehrano

Jeseni pogosto posežemo po težji, bolj kalorični hrani, vendar telo tudi v hladnem delu leta potrebuje predvsem raznoliko in hranilno bogato prehrano. Na jedilniku naj bo čim več zelenjave in sadja različnih barv. Dodajmo stročnice, polnovredna žita, kakovostne vire beljakovin ter zdrave maščobe.

Jesenski jedilnik naj vključuje:

- ▶ zelenjavo – brokoli, cvetačo, zelje, ohrovt, korenje, papriko, paradižnik in listnato zelenjavo,
- ▶ sadje – jabolka, hruške, citrusne, kivi in drugo



**MED SPANJEM
SE TELO
OBNAVLJA,
POMANJKANJE
SPANJA
PA LAHKO
NEGATIVNO
VPLIVA TUDI
NA DELOVANJE
IMUNSKEGA
SISTEMA.**

sezonsko sadje,

- ▶ stročnice – fižol, lečo, čičeriko in grah,
- ▶ polnovredna žita – ovsene kosmiče, ajdo, ješprenj in polnozrnatne izdelke,
- ▶ beljakovine – ribe, jajca, pusto meso, mlečne izdelke in rastlinske vire beljakovin,
- ▶ oreščke in semena ter kakovostne maščobe, predvsem oljčno olje.

Pomembne so tudi beljakovine, saj jih telo potrebuje za številne procese, povezane z delovanjem imunskega sistema. Namesto iskanja »superživila za odpornost« je zato bolj smiselno poskrbeti za raznolik krožnik vsak dan.



aminoplus[®] immun

Vaš plus za vašo odpornost⁺



več vitaminov



več mineralov



več aminokislin



» Vitamini C, B₆ in B₁₂ imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.



Kyberg vital

Z vitamini ne pretiravajte

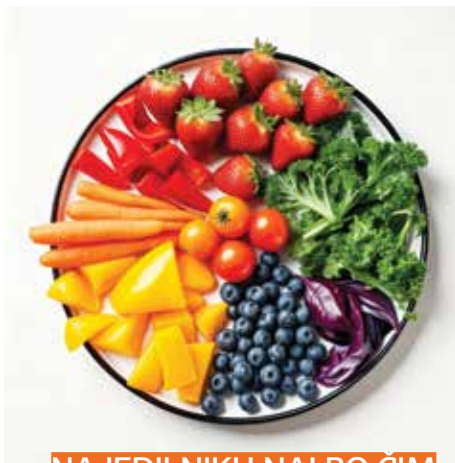
Ko pride jesen, marsikdo avtomatsko poseže po vitaminu C, cinku, vitaminu D in različnih »imunskih« pripravkih. Toda več ni nujno vedno tudi bolje. Če ni prisotno pomanjkanje določenega hranila, veliki odmerki vitaminov in mineralov ne pomenijo nujno boljše odpornosti. Pri nekaterih so lahko previsoki odmerki celo škodljivi. Prehranska dopolnila imajo smisel predvsem takrat, ko obstaja povečana potreba, dokazano pomanjkanje ali priporočilo zdravstvenega strokovnjaka. Posebej previdni naj bodo ljudje, ki jemljejo zdravila, imajo kronične bolezni, nosečnice in otroci. Cilj naj bo dovolj hranil, ne čim več prehranskih dopolnil.

Kaj pa vitamin D?

Vitamin D ima pomembno vlogo pri normalnem delovanju imunskega sistema. Jeseni in pozimi je zaradi manjše izpostavljenosti soncu njegova tvorba v koži manjša. To pa še ne pomeni, da mora vsak človek samodejno uživati velike odmerke. Potrebe so individualne, zato je pri dodajanju vitamina D smiselno upoštevati strokovna priporočila in se po potrebi posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

Spanje naj postane jesenska prioriteta

Spanje je pogosto prva stvar, ki jo žrtvujemo, ko imamo veliko obveznosti. Prav zato je oktober dober čas, da ga uredimo, preden pridejo naporni zimski meseci. Večina odraslih potrebuje vsaj sedem ur spanja na noč. Med spanjem se telo obnavlja, pomanjkanje spanja pa lahko negativno vpliva tudi na delovanje imunskega sistema. Pomaga, če hodimo spat in vstajamo približno ob podobnem času. Zvečer zmanjšajmo uporabo telefona in računalnika, spalnico prezračimo in poskrbimo, da ni prevroča. Če so težave s spanjem pogoste, je pomembno poiskati njihov vzrok.



**NA JEDILNIKU NAJ BO ČIM
VEČ ZELENJAVE IN SADJA
RAZLIČNIH BARV.**

Krivec je lahko stres, neurejen urnik, premalo gibanja ali zdravstvena težava.

Gibajte se tudi takrat, ko je zunaj hladno

Mraz ni razlog, da do pomladi opustimo telesno dejavnost. Redno gibanje ugodno vpliva na srce in ožilje, mišice, kosti, telesno težo, razpoloženje in spanec ter podpira splošno zdravje. Ni treba postati vrhunski športnik. Pomembnejša je redno ponavljajoča se dejavnost.

- ▶ Poskusite:
- ▶ vsak dan nekaj časa preživeti na prostem,
- ▶ čim več krajših opravkov opraviti peš,

- ▶ namesto dvigala uporabiti stopnice,
- ▶ dvakrat do trikrat tedensko vključiti vadbo za moč,
- ▶ ob koncu tedna izbrati daljši sprehod, pohod, kolesarjenje ali drugo aktivnost.

Tudi jesenski sprehod v hladnejšem vremenu je odlična navada, če smo primerno oblečeni.

Prezračujte prostore

Hladen zrak sam po sebi ne povzroča prehlada – povzročajo ga virusi. Težava hladnega dela leta je predvsem v tem, da smo več časa skupaj v zaprtih prostorih. Zato je redno prezračevanje ena najpreprostejših navad za zmanjševanje tveganja prenosa okužb dihal. Doma, v službi in drugih prostorih dovajajmo svež zrak. Ni treba imeti oken odprtih ves dan; pomembno je učinkovito prezračevanje. Še posebej pomembno je v prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi.

Ne pozabite na higieno rok

Umivanje rok je preprost ukrep, ki ga pogosto podcenjujemo. Roke si umijemo z milom in vodo, še zlasti:

- ▶ po prihodu domov,
- ▶ pred pripravo in uživanjem hrane,
- ▶ po uporabi stranišča,
- ▶ po kašljanju ali kihanju,
- ▶ po stiku z onesnaženimi površinami.



**REDNO
PREZRAČEVANJE
JE ENA
NAJPREPROSTEJŠIH
NAVAD ZA
ZMANJŠEVANJE
TVEGANJA
PRENOSA OKUŽB
DIHAL.**

Poskusimo se čim manj dotikati oči, nosu in ust z neumitimi rokami. Če mila in vode ni na voljo, lahko uporabimo ustrezno razkužilo za roke.

Preverite cepljenje

Če želimo zimo pričakati dobro pripravljeni, ne pozabimo na cepljenje. Cepljenje ne »krepi imunskega sistema« na splošno, ampak ga usposobi za prepoznavanje določenega povzročitelja. Zato dopolnjuje, ne pa nadomešča zdravega življenjskega sloga. NIJZ priporoča, da odrasli preverijo, ali imajo opravljena vsa potrebna cepljenja. Za gripo velja priporočilo za cepljenje vsako leto. Pri covidu-19 je cepljenje posebej pomembno za osebe z večjim tveganjem za težji potek, med drugim za starejše od 65 let in posebej ranljive kronične bolnike. Pri določenih skupinah je priporočeno tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. O aktualnih priporočilih za sezono 2026/27 se je najbolje pozanimati pri izbranem zdravniku ali na NIJZ.

Poskrbite za pljuča

Če kadite, je jesen dobra priložnost za opustitev kajenja. Kajenje poškoduje naravne obrambne mehanizme dihal in povečuje dovzetnost za okužbe. Prenehanje ni vedno enostavno, vendar si lahko pomagamo s podporo zdravstvenih strokovnjakov in programov za opuščanje kajenja.

Tudi pri alkoholu velja: manj je praviloma bolje. Alkohol naj ne bo način za »ogrevanje« ali sproščanje po napornem dnevu.

Obvladujte stres

Jeseni se po poletju pogosto vrnemo v bolj hiter tempo. Več obveznosti, manj prostega časa in krajši dnevi lahko povečajo občutek izčrpanosti. Dolgotrajen stres lahko vpliva na spanje, razpoloženje in splošno počutje, zato je pomembno, da si načrtno vzamemo čas za počitek. Pomagajo gibanje, narava, druženje, čas brez elektronskih naprav in urejen dnevni ritem. Včasih je za zdravje bolj koristnih 30 minut mirnega sprehoda kot še ena ura dela.

Poskrbite za nos, grlo in kožo

Ogrevani prostori imajo pogosto suh zrak, ki lahko izsušuje kožo ter sluznico nosu in žrela. Pri tem pomagajo:

- zadostno pitje tekočine,
- redno prezračevanje,



**UMIVANJE ROK JE PREPROST UKREP,
KI GA POGOSTO PODCENJUJEMO.**

- primerna temperatura v prostorih,
- ustrezna vlažnost zraka,
- pri zelo suhem nosu po potrebi fiziološka raztopina.

Z vlaženjem prostorov ne pretiravajmo, saj lahko previsoka vlažnost spodbuja nastanek plesni.

Za suho kožo je pomembna redna uporaba nežnih čistil in vlažilnih oziroma negovalnih pripravkov, posebej po kopanju ali tuširanju.

Jeseni uredite tudi kronične bolezni

Če imate astmo, KOPB, sladkorno bolezen, srčno-žilno bolezen ali drugo kronično bolezen, je oktober primeren čas, da preverite, ali je stanje dobro urejeno. Okužbe dihal lahko pri kroničnih bolnikih povzročijo več zapletov, zato je pomembno redno jemanje predpisane terapije in upoštevanje navodil zdravnika. Zdravil ne opuščajmo samo zato, ker se trenutno počutimo dobro.

**REDNO GIBANJE
UGODNO VPLIVA
NA SRCE IN OŽILJE,
MIŠICE, KOSTI,
TELESNO TEŽO,
RAZPOLOŽENJE
IN SPANEC TER
PODPIRA SPLOŠNO
ZDRAVJE.**





**DOLGOTRAJEN STRES LAHKO
VPLIVA NA SPANJE, RAZPOLOŽENJE
IN SPLOŠNO POČUTJE, ZATO JE
POMEMBNO, DA SI NAČRTNO
VZAMEMO ČAS ZA POČITEK.**

Kaj pa prehranska dopolnila za odpornost?

Na policah je jeseni veliko pripravkov, ki obljublajo boljšo odpornost. Nekateri imajo lahko mesto v prehrani, vendar noben pripravek ne more nadomestiti zdravega življenjskega sloga. Prav tako ni smiselno kombinirati številnih različnih dopolnil, ne da bi preverili njihove sestavine in odmerke. Tudi naravne snovi lahko vplivajo na zdravila ali povzročijo neželene učinke.

Jesenski načrt za bolj zdravo zimo

Če želite vse nasvete spremeniti v konkretna dejanja, začnite že oktobra.

Vsak dan

- ▶ jejte raznoliko in vključite zelenjavo ali sadje v več obrokov,
- ▶ pijte dovolj tekočine,
- ▶ nekaj časa preživite na prostem,
- ▶ poskrbite za gibanje,
- ▶ umivajte si roke,
- ▶ redno prezračujte prostore,
- ▶ namenite dovolj časa spanju.

Vsak teden

- ▶ vključite več različnih virov beljakovin,
- ▶ nekajkrat opravite nekoliko intenzivnejšo telesno dejavnost,
- ▶ načrtujte čas za počitek,
- ▶ preverite, ali vaš urnik vsebuje tudi dovolj prostega časa.

Ta mesec

- ▶ preverite, ali je vaše cepljenje urejeno,
- ▶ če imate kronično bolezen, preverite, ali je dobro nadzorovana,
- ▶ uredite spalni ritem,
- ▶ če kadite, naredite korak proti opustitvi,
- ▶ doma imejte osnovne pripomočke za čas bolezni, na primer termometer, fiziološko raztopino in robčke.

Ko zbolimo, ne »junačimo«

Kljub dobrim navadam bomo pozimi morda zboleli. To ni nujno znak, da imamo »slab imunski sistem«.

Noben ukrep ne prepreči vseh okužb. Če zbolimo, je pomembno, da počivamo, pijemo dovolj tekočine in



**OGREVANI PROSTORI IMAJO
POGOSTO SUH ZRAK, KI
LAHKO IZSUŠUJE KOŽO TER
SLUZNICO NOSU IN ŽRELA.
PRI TEM POMAGA TUDI
ZADOSTNO PITJE TEKOČINE.**

omejimo tesne stike z drugimi. Če imamo znake okužbe in smo bolni, ni dobro hoditi v službo, šolo ali na družabne dogodke, saj lahko okužbo prenesemo naprej.

Pri kašljanju in kihanju uporabimo robček ali notranjo stran komolca, ne dlani.

Pri visoki vročini, težkem dihanju, bolečini v prsnem košu, izraziti oslabeledosti, zmedenosti, dehidraciji ali hitro slabšajočem se stanju je treba poiskati zdravniško pomoč. Posebej previdni naj bodo starejši, nosečnice, majhni otroci ter ljudje s kroničnimi boleznimi ali oslabiljenim imunskim sistemom.

10 zlatih pravil za zdravo zimo

- 1. Spi dovolj.** Odrasli potrebujejo praviloma najmanj sedem ur kakovostnega spanja na noč.
- 2. Jej raznoliko.** Naj bo na jedilniku veliko zelenjave, sadja, polnovrednih žit, stročnic in kakovostnih beljakovin.
- 3. Gibaj se vsak dan.** Tudi jesenski sprehod šteje.
- 4. Prezračuj prostore.** Svež zrak zmanjšuje možnost prenosa okužb v zaprtih prostorih.
- 5. Umivaj roke.** Zlasti pred jedjo, po prihodu domov in po kašljanju ali kihanju.
- 6. Ne kadi.** Kajenje škoduje obrambnim mehanizmom dihal.
- 7. Preveri cepljenje.** Upoštevaj aktualna priporočila za gripo, covid-19 in druga cepljenja.
- 8. Ko zboliš, ostani doma.** Tako pomagaš sebi in drugim.
- 9. Poskrbi za duševno počutje.** Počitek je del zdravega življenjskega sloga.
- 10. Ne išči čudežne rešitve.** Za dobro odpornost štejejo predvsem vsakodnevne navade.



Ni briket. Ni konzerva. Je sveže kuhan obrok.

Ko govorimo o prehrani psov, najpogosteje pomislimo na brikete ali konzerve. A obstaja tudi drugačna pot – sveže kuhana hrana iz prepoznavnih sestavin, ki je pripravljena na podoben način, kot razumemo pravi kuhani obrok. *Besedilo: Juja foods*



Sveže kuhana hrana JUJA je nastala prav s to idejo.

Meso, notranji organi, riž ali ajda, sladki krompir in zelenjava sestavljajo recepturi, ki sta razviti z veterinarskim znanjem in znanjem pasje nutricionistke. Hrana je kuhana, razdeljena v praktična pakiranja in pripravljena kot popoln in uravnotežen obrok.

Kaj to pravzaprav pomeni? Pasji obrok ni uravnotežen samo zato, ker vsebuje meso in zelenjavo. Pes vsak dan potrebuje ustrezno razmerje

energije, beljakovin, maščob, vitaminov in mineralov. Prav zato je pomembno, da receptura ni sestavljena »po občutku«, temveč strokovno in z mislijo na dolgoročno prehrano psa.

Razlika je tudi v načinu priprave. JUJA ni izdelek, ki bi mesece čakal na polici. Pri JUJI naročila zberejo preko spleta enkrat mesečno. Na osnovi tega vsak mesec skuhamo novo količino. Hrano kuža prejme sveže kuhano in ohlajeno, del pa lahko doma zamrznemo za naslednje dni oziroma tedne.

S prihodom hladnejših jesenskih dni še bolj cenimo prave, hranljive obroke. Tudi pri naših pasjih spremljevalcih je to lep čas, da pogledamo v skledo in se vprašamo, kaj jim ponudimo vsak dan. Ni treba, da sprememba pomeni vse ali nič. Sveže kuhano hrano lahko uvedemo kot celoten obrok ali jo premišljeno vključimo v obstoječo prehrano.

JUJA. Ni briket. Ni konzerva. Vsak mesec sveže skuhano. Za vašo pasjo ljubezen.

Več na: www.juja.si

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



SKENIRAJTE

1. NAROČITE

JUJA.SI

2.

SKUHAMO

3.

ZAPAKIRAMO

4.

SVEŽE
DOSTAVIMO

5.

SERVIRAJTE
PASJI
LJUBEZNI

6.

PREOSTANEK
ZAMRZNITE



100 % naravno



Brez glutena



Brez barvil



Brez konzervansov in
ojačevalcev okusa



Brez aditivov



Brez mletih kosti
in kostne moke

NAROČI ZDAJ:

www.JUJA.si



Jesen je čas, ko se narava začne umirjati. Dnevi so krajši, jutra hladnejša, več je megle, vlage, vetra in temperaturnih sprememb. Telo se po poletni odprtosti počasi pripravlja na hladnejši del leta. Prav v tem obdobju pogosteje opazimo občutljivo grlo, suh ali dražeč kašelj, zamašen nos, več sluzi, suho kožo, utrujenost in večjo potrebo po topli hrani.

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

Naturopatski nasveti za zdravje

Kostanj: jesenska prehranska podpora pljučem

➔ Po tradicionalni kitajski medicini (TKM) je jesen povezana s pljuči, še posebej obdobje od približno 28. septembra do 15. novembra. Pljuča v tem pogledu niso razumljena samo kot organ dihanja, temveč kot širši funkcijski sistem, povezan z dihanjem, kožo, nosom, sluznicami, obrambno energijo telesa in stikom z zunanjim svetom.

Z vsakim vdihom sprejemamo zrak, hkrati pa so dihala izpostavljena mrazu, vlagi, vetru, prahu, dimu, suhemu zraku v ogrevanih prostorih in različnim dražljajem iz okolja. Zato TKM jeseni poudarja pomen zaščite, toplote, umirjenega ritma, pravilnega dihanja, rednih obrokov in hrane, ki telesa ne hladi in ne obremenjuje.

Povezava pljuč s prebavo

TKM pljuč ne obravnava povsem ločeno od prebave. Premalo spanja,

stres, hladna hrana, veliko sladkorja, mlečnih sladici, izdelkov iz bele moke, ocvrte hrane in neredni obroki lahko po tradicionalnem razumevanju oslabijo prebavno moč. Kadar prebava hrane ne predela dobro, se lahko pojavijo občutek teže, napenjanje, utrujenost po obroku in pri nekaterih ljudeh tudi neprijeten občutek zaradi sluzi.

Več tople in sezonske hrane

Jesenska hrana naj bo zato preprosta, topla in lažje prebavljiva. Telo v tem času pogosto bolje sprejme juhe, enolončnice, kuhano zelenjavo, kaše, tople napitke in domače jedi. Eden najznačilnejših jesenskih plodov je kostanj, ki ga danes povezujemo z vonjem po pečenem kostanju in jesenskimi sprehodi, nekoč pa je bil pomembna hrana podeželja. Ljudje so ga kuhali, pekli, sušili, mleli v moko in

uporabljali v juhah, močnikih, kruhu, palačinkah in sladcah.

Z naturopatskega vidika je kostanj zanimiv kot sezonska, nasitna in hranilna hrana. V primerjavi z orehi in lešniki vsebuje manj maščob in več škrobnih ogljikovih hidratov, zato ga lahko razumemo bolj kot škrobno živilo. Vsebuje kompleksne ogljikove hidrate, vlaknine, kalij, magnezij, fosfor, nekaj kalcija, železa, vitamina C in vitamine skupine B.

Kalij sodeluje pri delovanju mišic in uravnovešanju tekočin, vitamini skupine B pri presnovi energije, vlaknine pa podpirajo normalno prebavo. Zaradi škroba kostanj daje občutek sitosti, zaradi naravne sladkobe pa lahko v jesenskem času pomaga zmanjšati potrebo po zelo sladkih industrijskih prigrizkih. Pri tem je pomembna zmernost.

V povezavi s pljuči po TKM kostanja ne razumemo kot zdravilo za prehlad, kašelj ali sluz. Bolj primerno ga je razumeti kot del tople, sezonske prehrane, ki jo telo jeseni pogosto dobro sprejme, kadar je pripravljena preprosto in v zmerni količini. Kuhan kostanj, kostanjeva juha ali palačinke iz kostanjeve moke so lahko prijetnejša izbira kot hladni obroki, zelo sladke sladice, mlečne kreme ali industrijsko pecivo.

Po tradicionalni kitajski medicini lahko pretirano uživanje hladne,

V OBDOBJU, KO SO V
OSPREDJU PLJUČA IN
TELO POTREBUJE VEČ
ZAŠČITE, TOPLOTE
IN UMIRJENOSTI, JE
LAHKO ZMERNO
UŽIVANJE KOSTANJA
LEP DEL SEZONSKE
NATUROPATSKE
PODPORE.





**ZA KOSILO
JE PRIMERNA
KOSTANJEVA
JUHA Z
ZELENJAVO.**

sladke, mastne in mlečne hrane pri nekaterih ljudeh prispeva k občutku vlage, teže, napihnjenosti in nastajanju več sluzi. Zato je jeseni priporočljivo izbirati tople, kuhane in lažje prebavljive obroke. Kostonj lahko v tem smislu podpira občutek sitosti, notranje toplote in bolj umirjene prebave, vendar le, če z njim ne pretiravamo.

Najbolj priporočljiv je kuhan kostonj, blaga kostonjeva juha ali manjša količina pečenega kostonja. Jemo ga počasi in dobro prežvečimo. Pri starejših, otrocih in ljudeh z občutljivo prebavo je bolje začeti z manjšo količino. Kostonj naj bo dodatek k obroku ali samostojna manjša malica, ne pa težek večerni obrok po obilnem kosilu.

Kostonjeva juha za jesensko toploto

Za preprosto kostonjevo juho potrebujemo dve pesti kuhanega in olupljenega kostonja, eno korenje, košček pora, košček zelene, malo olivnega olja, vodo ali blago zelenjavno osnovo, ščepec soli in po želji peteršilj.

Na majhni količini olja nežno podušimo por, dodamo narezano korenje, zeleno in olupljen kostonj. Zalijemo z vodo ali zelenjavno osnovo in kuhamo, da se zelenjava zmehča. Nato zmešamo v gladko kremno juho. Po želji dodamo peteršilj. Juha naj bo blaga, ne preveč mastna in ne preveč začinjena.

Palačinke iz kostonjeve moke

Kostonjeva moka ima naravno sladkast okus, zato so palačinke iz nje prijetne tudi brez veliko sladkorja. Potrebujemo 100 g kostonjeve moke, eno jajce, približno 2 dl mleka ali vode, ščepec soli in malo olja za ponev. Sestavine zmešamo v gladko maso in pustimo stati približno 10 minut. Nato spečemo tanke palačinke. Če je masa pregosta, dodamo še malo tekočine. Palačinke lahko ponudimo z dušenimi jabolki, skuto ali majhno količino medu. Pri sladkorni bolezni med izpustimo, porcijo pa prilagodimo. Pri občutljivi prebavi naj bodo palačinke manjše in dobro pečene.

Kako kostonj vključiti v jesenski dan

Za zajtrk ali malico lahko izberemo nekaj kuhanega kostonja ob toplem

čaju. Za kosilo je primerna kostonjeva juha z zelenjavo. Ob želji po sladkem so lahko palačinke iz kostonjeve moke z dušenimi jabolki boljše izbira kot zelo sladko pecivo. Po TKM je za pljuča pomembno, da je hrana topla, preprosta in da ne obremeni prebave.

Ob tem ne pozabimo na osnovno podporo pljučem: dihanje skozi nos, dovolj tekočine, redno zračenje prostorov, gibanje na svežem zraku, zaščita vratu in prsnega koša pred hladnim vetrom ter dovolj počitka. Pri suhem zraku v prostoru lahko pomaga zmerno vlaženje zraka. Pri delu v prahu, dimu ali plesni je smiselna zaščita dihal.

Kadar se pojavijo visoka vročina, težko dihanje, bolečina v prsih, dolgotrajen kašelj, krvav izpljunek, izrazita oslabelost ali hitro slabšanje počutja, je potreben zdravniški pregled. Naravna prehranska podpora je koristna kot del skrbi zase, ne nadomešča pa diagnostike in zdravljenja.

Kostonj nas uči, da je jesenska hrana lahko preprosta, topla in povezana z ritmom narave. V obdobju, ko so v ospredju pljuča in telo potrebuje več zaščite, toplote in umirjenosti, je lahko zmerno uživanje kostonja prijeten del sezonske naturopatske podpore. Ne kot čudežno zdravilo, temveč kot hrana, ki nas spomni, da telo pogosto najbolje sprejme tisto, kar je skladno z letnim časom.

**KOSTANJ PODPIRA OBČUTEK
SITOSTI, NOTRANJE TOPLOTE
IN BOLJ UMIRJENE PREBAVE,
ČE Z NJIM NE PRETIRAVAMO.**





Svetovni dan luskavice (psoriaze), ki ga vsako leto obeležujemo 29. oktobra, letos v ospredje postavlja mlade, ki živijo s psoriatično boleznijo. Kampanja s sloganom »Poglej prek moje kože« (Look Beyond My Skin) opozarja na izzive otrok, najstnikov in mlajših odraslih, pri katerih družba pogosto vidi le njihovo kožo, ne pa človeka. Prav obdobje med 18. in 35. letom je ključno za sklepanje prijateljstev in partnerskih odnosov, za izbiro šole in kariere ter načrtovanje družine, vidni znaki bolezni pa mlade pogosto vodijo v sram, zavračanje in izolacijo. Letošnja kampanja jih zato spodbuja, naj delijo svoje zgodbe, se uprejo družbeni stigmatizaciji in izolaciji, družbo pa spodbuja k večji empatiji in podpori bolnikov.

Besedilo: Janja Simonič in prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med., specialist dermatovenerologije

Svetovni dan luskavice 2026

Luskavica pri mladih: »Stigmatizacija, strah in stiska so danes nepotrebni«



prof. dr. Igor
Bartenjev, dr.
med., specialist
dermatovenerologije



Luskavica ali psoriza je kronična nenalezljiva avtoimunska vnetna bolezen z značilnimi spremembami na koži. »Pojavlja se v okroglastih žariščih ali plakih, ki so rdeči, zadebeljeni nad nivo kože in pokriti s srebrnosivo lusko. Ta žarišča so ostro omejena, velika so lahko le nekaj milimetrov, lahko pa so zaplate večje. Poleg tega, da imajo žarišča tipičen videz, se pojavljajo na značilnih mestih – komolci, kolena, križ, lasišče; na lasišču predvsem zadaj in nad uhlji,« je prepoznavne znake luskavice pojasnil prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med., specialist dermatovenerolog, s katerim smo se pogovarjali o luskavici pri mladih.

Posebnosti bolezni pri mladih in zgodnje odkrivanje

🔍 Kako pogosto se luskavica prvič pojavi prav v obdobju zgodnje odraslosti (med 18. in 35. letom)?

Luskavica se lahko pojavi v kateremkoli življenjskem obdobju. Približno 75 % bolnikov

razvije bolezen pred 40. letom starosti. Približno ena četrtna bolnikov doživi prvi »izbruh« oziroma prvo epizodo luskavice že pred 18. letom starosti, obdobje med 18. in 35. letom pa je starost, ko se zelo velikokrat razvije luskavica.

Za zgodnji nastanek luskavice je precej značilna genetska predispozicija. Zanimivo je, da so razlike pri obeh spolih, tako da ženske po navadi bolezen razvijejo v mlajših letih (19–29 let) kot moški (30–39 let).

🔍 Ali se klinična slika pri mladih v čem razlikuje od tiste pri starejših bolnikih?

Koža mladih ljudi, predvsem tu mislim na otroke, je drugačna, vsebuje več vode, nanjo manj vplivajo spolni hormoni, je tanjša, bolj suha ... Spremembe na koži, za luskavico so značilni plaki, so tanjši, manj infiltrirani, mnogo manj se luščijo. Bolezen se neredko pojavi na obrazu, pa tudi v pregibih. Večkrat se pri mladih pojavi posebna oblika, ki ji pravimo kapljična oblika luskavice, pri kateri gre za veliko število manjših plakov, ki so

90 %

bolnikov ob ustreznem zdravljenju živi popolnoma normalno življenje.

skupaj videti kot izpuščaj (osip). Kožne spremembe pri otrocih so lahko srbeče, kar sicer ni značilnost luskavice pri starejših bolnikih.

Vse navedeno lahko oteži postavitve diagnoze in bolezni se zato lahko zamenja za kakšno vrsto dermatitisa, včasih celo za atopijski dermatitis, ki je pri otrocih zelo pogost.

❓ Mladi simptome pogosto pripisujejo stresu ali suhi koži. Katere zgodnje znake najpogosteje spregledajo in kdaj je čas za alarm, ko bi morali takoj obiskati dermatologa?

Jasno je, da mladi ljudje, ki se jim luskavica pojavi prvič, posebej če ni zelo močno izražena, ne vedo, za kaj pravzaprav gre. Tudi izkušen dermatolog včasih težko razlikuje seboroični dermatitis na lasišču od luskavice. V obeh primerih se koža lasišča lušči, srbi in je pordela. Ko se pojavijo značilne lušče se spremembe po komolcih in kolenih ter na lasišču, posebej v zatilnem delu, pa so to znaki, ki z veliko verjetnostjo govorijo, da gre za luskavico.

Mladi ljudje so po mojih izkušnjah dandanes precej osveščeni in bodo zagotovo obiskali zdravnika, ko bodo spremembe postale moteče in bodo predstavljale problem. O alarmu ni treba govoriti, saj se z odlašanjem obiska pri zdravniku možnosti uspešnega zdravljenja nič ne zmanjšajo.

Življenjski slog in sodobni pristopi k zdravljenju

❓ Kakšno vlogo igra življenjski slog mladih – študentska prehrana, uživanje alkohola, kajenje, pomanjkanje spanca, stres – pri pogostosti in intenzivnosti izbruhov bolezni?

Nezdrava in energijsko bogata hrana posredno povečuje tveganje za nastanek luskavice, posebej preko debelosti. Tudi prekomerno uživanje alkohola domnevno povečuje tveganje za nastanek bolezni, zagotovo pa poslabša njen potek. Kajenje je zelo pomemben dejavnik tveganja: kadilci imajo 60–70 % večje tveganje za razvoj bolezni. Pomanjkanje spanca lahko poveča vnetno aktivnost in s tem poslabša bolezen, o vplivu na pojav bolezni pa ne vemo nič. Psihični stres je dejavnik, ki lahko poslabša



**LUSKAVICA
SE KAŽE Z
ZNAČILNIMI
SPREMENBAMI
NA KOŽI: RDEČA,
LUSKASTA
IN SRBEČA
ZADEBELITEV
KOŽE.**

bolezen, lahko pa tudi sproži prvi izbruh.

❓ Mladi z luskavico se pogosto počutijo stigmatizirane in si želijo hitrih, učinkovitih in praktičnih rešitev, ki minimalno vplivajo na njihov dinamični vsakdan. Kakšne so možnosti sodobnega zdravljenja za to starostno skupino in kako uspešne so?

Zdravljenje luskavice je danes zelo uspešno. Predpisujemo nova zdravila, ki jim pravimo biološka zdravila. Omogočajo dolgotrajno obvladovanje bolezni in skoraj popolno očiščenje kože. Zdravila so praviloma zelo varna. Mladost ni ovira za uvedbo biološkega zdravila. Zdravljenje s temi zdravili je mogoče tudi v času nosečnosti, vendar v tem primeru izberemo takega, ki ne prehaja v posteljico (placento) in tako rekoč nima vpliva na plod.

❓ Ali zgodnje in agresivno zdravljenje luskavice pri mladih lahko upočasni ali celo prepreči razvoj pridruženih bolezni oziroma komorbidnosti, kot je na primer psoriatični artritis?

Zgodnji začetek zdravljenja luskavice z biološkim zdravilom bi lahko zmanjšal tveganje za razvoj psoriatičnega artritisa, vendar ta preventivni učinek ni povsem

75 %

bolnikov razvije luskavico pred 40. letom starosti.

↓ Kampanja s sloganom »Poglej prek moje kože« (Look Beyond My Skin) opozarja na izzive otrok, najstnikov in mlajših odraslih, pri katerih družba pogosto vidi le njihovo kožo, ne pa človeka.





**OB USTREZNEM ZDRAVLJENJU
OKOLICA SPLOH NE BO
VEDELA, DA IMA NEKDO
LUSKAVICO, ZATO SO
VSAKA STIGMATIZACIJA,
STRAH IN STISKA
NEPOTREBNI, PRAVI PROF.
DR. IGOR BARTENJEV, SPEC.
DERMATOVENEROLOGIJE.**

dokazan. To vprašanje je predmet trenutnih raziskav v dermatologiji. V reviji *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology* je bila junija 2026 objavljena raziskava s tem vprašanjem, njeni rezultati nakazujejo možnost zmanjšanja tveganja za napredovanje bolezni, vendar niso statistično značilni.

Psihosocialni vpliv in stigma

❓ Kako luskavica vpliva na duševno zdravje in na pomembne življenjske dogodke mladih, kot so druženje in zabava, izbira poklica, načrtovanje nosečnosti, športna aktivnost ali potovanja? Na kaj morajo biti mladi pozorni?

Luskavica je gotovo bolezen, ki mlade, pa tudi manj mlade, zaznamuje. Vpliva na psihično počutje in posega v kakovost življenja. Ljudje se izogibajo družbe, ne želijo v bazene in na plažo, bolezen otežuje nekatere vsakodnevne dejavnosti,

60–70 %

večje tveganje za razvoj bolezni imajo kadilci.

posebej to velja za hude oblike, kot sta artropatska in eritrodermična luskavica. Bolniki porabijo veliko časa za vsakodnevno nego, umivanje, mazanje ... Vendar, kot rečeno, je vse to mogoče danes precej dobro omiliti z ustreznim zdravljenjem in nekoliko prilagojenimi življenjskimi navadami.

❓ Kaj bi kot dermatolog svetovali mlademu človeku, ki je dobil diagnozo luskavice in se počuti prestrašenega, osramočenega, stigmatiziranega in v stiski?

Luskavica na kratko

- ▶ Luskavica je ena najpogostejših kožnih bolezni.
- ▶ V Sloveniji s to diagnozo živi približno 40.000 ljudi.
- ▶ Pri luskavici imunski sistem pošlje napačne signale, ki pospešijo rast kožnih celic. Nove kožne celice prepogosto prihajajo na površje, kar povzroča rdeče lise, prekrite s srebrnimi luskami, srbenje in vnetja.
- ▶ Luskavica se lahko pojavi kadarkoli v življenju, a se najpogosteje prvič pojavi med 20. in 37. letom ter med 53. in 60. letom.
- ▶ Bolezen ni nalezljiva in je posledica kombinacije genetskih nagnjenosti, okoljskih in drugih dejavnikov. Sprožilni dejavniki so stres, hormonske spremembe, infekcije, včasih tudi bolezni (npr. bolezni jeter).
- ▶ Luskavica je več kot samo površinska bolezen kože – je resno, vseživljenjsko obolenje s sistemskim vnetjem, ki lahko vpliva tako na počutje kot na splošno zdravje, saj lahko povzroči številne zdravstvene zaplete. Poleg kože lahko prizadene tudi nohte in/ali sklepe (psoriatični artritis), ki se lahko trajno okvarijo, kar lahko vodi v invalidnost, če bolezni ne zdravimo. Kronično vnetje povzroča poškodbe in bolečine na različnih delih telesa in lahko prispeva k razvoju depresije. Velikokrat je psoriza povezana tudi s skupino bolezni, ki jo imenujemo metabolni sindrom – to so povišan holesterol, sladkorna bolezen, debelost, motena presnova uratov (putika). Tudi srčno-žilne bolezni so pri bolnikih z močno izraženo luskavico veliko

Pravzaprav je precej preprosto. Velika sreča je, da imamo danes zdravila, ki luskavico zelo omilijo – lahko rečem, da več kot 90 % bolnikov ob ustreznem zdravljenju živi popolnoma normalno življenje, in to v vsakem pomenu te besede. Okolica sploh ne bo vedela, da ima nekdo luskavico, in vsaka stigmatizacija, strah in stiska so nepotrebni. Obiskati je treba dermatologa, ki bo uvedel ustrezno zdravljenje, in življenje bo teklo dalje, povsem normalno, kot pri ljudeh, ki se niso nikoli srečali z luskavico.

bolj izrazite. Tveganje narašča s stopnjo izraženosti bolezni.

- ▶ Luskavice delimo na blažje in težje oblike. Hude so tri: eritrodermična, artropatska in generalizirana pustulozna.
- ▶ Od 20 do 30 % obolelih ima hudo obliko psorize.
- ▶ Zdravljenje je zelo pomembno pri hujših oblikah luskavice (močno izražena, prizadete so velike površine kože), saj obstaja nevarnost, da se bo bolezen še poslabšala.
- ▶ Zdravljenje je objektivno in individualno, odvisno od prizadetosti, vrste luskavice, pridruženih bolezni in drugih okoliščin (npr. nosečnost). Za blago luskavico so lahko dovolj že mastne kreme za nego suhe kože, dejansko pa večina bolnikov vsaj občasno uporablja lokalna zdravila (kreme in mazila, ki vsebujejo keratolitike, kortikosteroide, imunomodulatorje, vitamin D, salicilno kislino ...). Na kožo ugodno deluje tudi nadzorovana fototerapija z UV-svetlobo. Če je prizadetih več kot 10 % kože ali če so prizadeti tudi sklepi, je bolezen treba zdraviti sistemsko, v obliki tablet ali injekcij (na voljo so citostatiki, ki zavirajo razmnoževanje in delitev celic, imunomodulatorji, ki delujejo na imunski sistem, retinoidi – derivati vitamina A, ki upočasnijo rast celic). Če je klasična sistemska terapija brez učinka, pridejo v poštev biološka zdravila, ki delujejo tarčno – ciljano vplivajo na proteine, ki sprožajo vnetje in delitev celic, in lahko kožo popolnoma očistijo.

MESEČNA AKCIJA OKTOBER



Lekarna
Ljubljana



IZBERITE
KAKOVOST
IZBERITE
JAMIESON



POPUST

15%

NA IZBRANE
IZDELKE JAMIESON



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



POPUST

15%

NAMMAN MUAY

Movifar – Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana **od 1. 10. do 31. 10. 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



Oddelek za abdominalno onkološko kirurgijo Onkološkega inštituta Ljubljana je kot prvi v Sloveniji uspešno zaključil mednarodni program implementacije ERAS® za področje kirurškega zdravljenja raka debelega črevesa in danke ter pridobil status »ERAS® Qualified Center«. Strukturirana uvedba programa je povezala različne strokovnjake, ki sodelujejo pri zdravljenju bolnika, na skupni poti, ki zagotavlja enoten način obravnave, ter uvedla sistematično spremljanje izvajanja ukrepov in rezultatov zdravljenja. Prvi podatki po uvedbi programa kažejo hitrejšo okrevanje bolnikov po operaciji, manj pooperativnih zapletov in krajšo hospitalizacijo.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana (OI Ljubljana)

Kirurško zdravljenje raka debelega črevesa in danke: nov program prinaša hitrejšo okrevanje bolnikov po operaciji

➔ Dosežke in prve rezultate uvedbe mednarodnega programa ERAS® je Onkološki inštitut Ljubljana predstavil na začetku oktobra ob prvem strokovnem simpoziju o programu ERAS pri bolnikih z rakom debelega črevesa in danke na OI Ljubljana.

Sprememba postopkov in načina dela

Direktorica OI Ljubljana Zlata Štiblar Kisić je ob pridobitvi statusa poudarila, da uvedba programa ERAS® ni pomenila le spremembe posameznih postopkov, temveč predvsem spremembo načina dela. »Za izboljšave je potreben korak več: pripravljenost, da se vprašamo, ali bi lahko delali še bolje, ali lahko bolnikom ponudimo še več. To zahteva strokovno odličnost. Še bolj pa zahteva pogum in zrelost. Prav zato je uvedba programa ERAS veliko

več kot uvedba novega protokola. Je izraz kulture, v kateri odličnost ni cilj, ki ga enkrat dosežemo, ampak proces, ki ga vsak dan na novo ustvarjamo. Kulture, v kateri različne stroke ne delujejo druga ob drugi, ampak druga z drugo. Izraz kulture, v kateri je središče vsega bolnik.« Prav v načinu dela in odnosu do bolnika Štiblar Kisić vidi tudi resnično vrednost pridobljenega certifikata in dodaja: »Čeprav bo certifikat dobil svoje mesto na steni ali v vitrini, njegova prava vrednost ne bo v tem. Njegova prava vrednost je bolnik, ki bo po operaciji hitreje stopil iz postelje. Bolnik, ki bo imel manj zapletov. Ali pa je to družina, ki bo svojega bližnjega po okrevanju prej pospremila domov. Številni ljudje morda nikoli ne bodo vedeli, kaj pomeni kratica ERAS, občutili pa bodo vse, kar ta prinaša.«

ERAS povezuje celotno pot bolnika skozi operativno zdravljenje

ERAS® (Enhanced Recovery After Surgery) pomeni izboljšano okrevanje po operaciji in je z dokazi podprt večdisciplinarni pristop k perioperativni obravnavi (obravnavo bolnika pred operacijo, med njo in po njej). Temelji na vrsti med seboj povezanih ukrepov pred, med in po operaciji. Njihov cilj je zmanjšati fiziološki stres zaradi kirurškega posega ter bolniku omogočiti varnejše in hitrejšo okrevanje. Bolnika že pred operacijo seznanijo s potekom zdravljenja in njegovo vlogo pri okrevanju, ocenijo njegovo zdravstveno in prehransko stanje ter dejavnike tveganja. Med operacijo so ključni postopki, ki čim manj obremenijo telo. Poudarek je na minimalno invazivni kirurgiji – laparoskopski in robotski kirurgiji, s

pomočjo kamere, pri čemer so rezi na trebuhu majhni. Skrbijo za premišljeno in ustrezno dajanje tekočin, vzdrževanje telesne temperature ter preprečevanje bolečine in slabosti. Po posegu bolnika v skladu z njegovim stanjem spodbujajo k zgodnjemu hranjenju in gibanju. Takoj ko je mogoče, odstranijo sonde, katetre in druge pripomočke, ki jih bolnik ne potrebuje več.

»Pri operaciji raka ni pomemben le sam kirurški poseg. Enako pomembno je, kako bolnika nanj pripravimo, kako zanj skrbimo po posegu in kako varno okrevajo. Program ERAS nam pomaga te korake povezati. Pridobitev certifikata 'ERAS® Qualified Center' s kliničnega vidika potrjuje, da smo vzpostavili standardizirano, z dokazi podprto obravnavo ter sistematično spremljanje njenega izvajanja in rezultatov zdravljenja. Certifikat zato ni le priznanje opravljenemu delu, temveč tudi zaveza, da doseženi standard ohranjamo in obravnavo bolnikov še naprej izboljšujemo,« je povedala strokovna direktorica OI Ljubljana, prof. dr. Janja Ocvirk.

Od posameznih ukrepov do sistematično vodene klinične poti

Posamezne elemente programa ERAS so na Oddelku za abdominalno onkološko kirurgijo na OI Ljubljana



**ODPUST JE PRILAGOJEN
POSAMEZNEMU BOLNIKU,
ZATO TIM POLEG ŠTEVILA DNI
V BOLNIŠNICI SPREMLJA TUDI
ZAPLETE, PONOVNE SPREJEME,
MOREBITNE PONOVNE POSEGE
TER VRAČANJE BOLNIKA K
OSNOVNIM VSAKODNEVNIM
DEJAVNOSTIM.**

uporabljali že vrsto let. Ključni korak naprej je bila vključitev v strukturirani program implementacije, s katerim so posamezne ukrepe povezali v klinično pot ter začeli sistematično spremljati, kako dosledno jih izvajajo in kakšni so rezultati zdravljenja.

Uvajanje se je začelo oktobra 2025 z analizo dotedanje prakse in oblikovanjem večdisciplinarnega tima. V njem sodelujejo kirurgi, anesteziologi, specialisti klinične prehrane, dietetiki, fizioterapevti, medicinske sestre in drugi sodelavci. Za posamezne korake obravnave je bilo treba določiti priporočene postopke in odgovornosti, prilagoditi dokumentacijo ter zaposlene vključiti v spremembo vsakodnevne dela. Prvi bolnik je bil po programu obravnavan februarja 2026, začetna implementacija pa se je zaključila maja 2026.

Klinično sta program vodila dr. Erik Breclj, vodja Oddelka za abdominalno

onkološko kirurgijo, in doc. dr. Rok Petrič, koordinacijo implementacije pa je vodila Brigita Avramović Brumen. Proces je potekal ob strokovnem mentorstvu mednarodne ekipe ENCARE pod vodstvom prof. Olleja Ljungqvista, enega od ustanoviteljev združenja ERAS Society. »Pri tako velikem projektu ni dovolj, da protokol napišemo in ga razdelimo zaposlenim. Zdravljenje bolnika poteka v različnih ambulantah, operacijski dvorani, intenzivni terapiji in na oddelku. Sprememba v eni fazi je koristna le, če ji sledijo tudi drugi deli oskrbe. Zato smo se dogovarjali o skupnih ciljih, izobraževali sodelavce, prilagodili zapise in podatke redno vračali celotnemu timu,« je razložil doc. dr. Rok Petrič.

Prvi rezultati: hitrejše okrevanje bolnikov po operaciji, manj zapletov in krajša hospitalizacija

Lioton® 1000 i.e./g
heparin

gel

**ZA
ZDRAVJE
IN
LAHKOTNOST
VAŠIH
NOG**

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



ZDRAVILO LIOTON je v obliki gela,
namenjeno za lokalno uporabo



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



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



Sadržaj zdravila je namenjen uporabi pri zdravljenju in lažjenju simptomov.
Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z
zdravnikom ali farmacevtom.

Dodatne informacije so na voljo pri:
BERLIN-CHEMIE (AMENARINI) DISTRIBUTION LJUBLJANA D.O.O.
Dolgorinca cesta 242c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 2160, faks: 01 300 2169

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Izvajanje programa spremljajo s sistemom ERAS® Interactive Audit System (EIAS), ki omogoča standardizirano zbiranje podatkov o perioperativni obravnavi, skladno s priporočili in rezultati zdravljenja.

Primerjava skupine bolnikov pred strukturirano implementacijo ERAS in prvih bolnikov po uvedbi programa je pokazala izrazite spremembe. Povprečna dolžina hospitalizacije se je skrajšala z 11,7 na 6,3 dneva, delež vseh zabeleženih pooperativnih zapletov se je zmanjšal z 78,4 na 18,2 odstotka, delež sprejemov v enoto intenzivne terapije pa z 41,2 na 9,1 odstotka. Delež ponovnih sprejemov je prej znašal 4 odstotke, po uvedbi pa ponovnih sprejemov ni bilo. Skupna skladnost klinične prakse s priporočili ERAS se je zvišala s 50,3 na 78,6 odstotka.

Krajša hospitalizacija sama po sebi ni cilj programa. Odpust je prilagojen posameznemu bolniku, zato tim poleg števila dni v bolnišnici

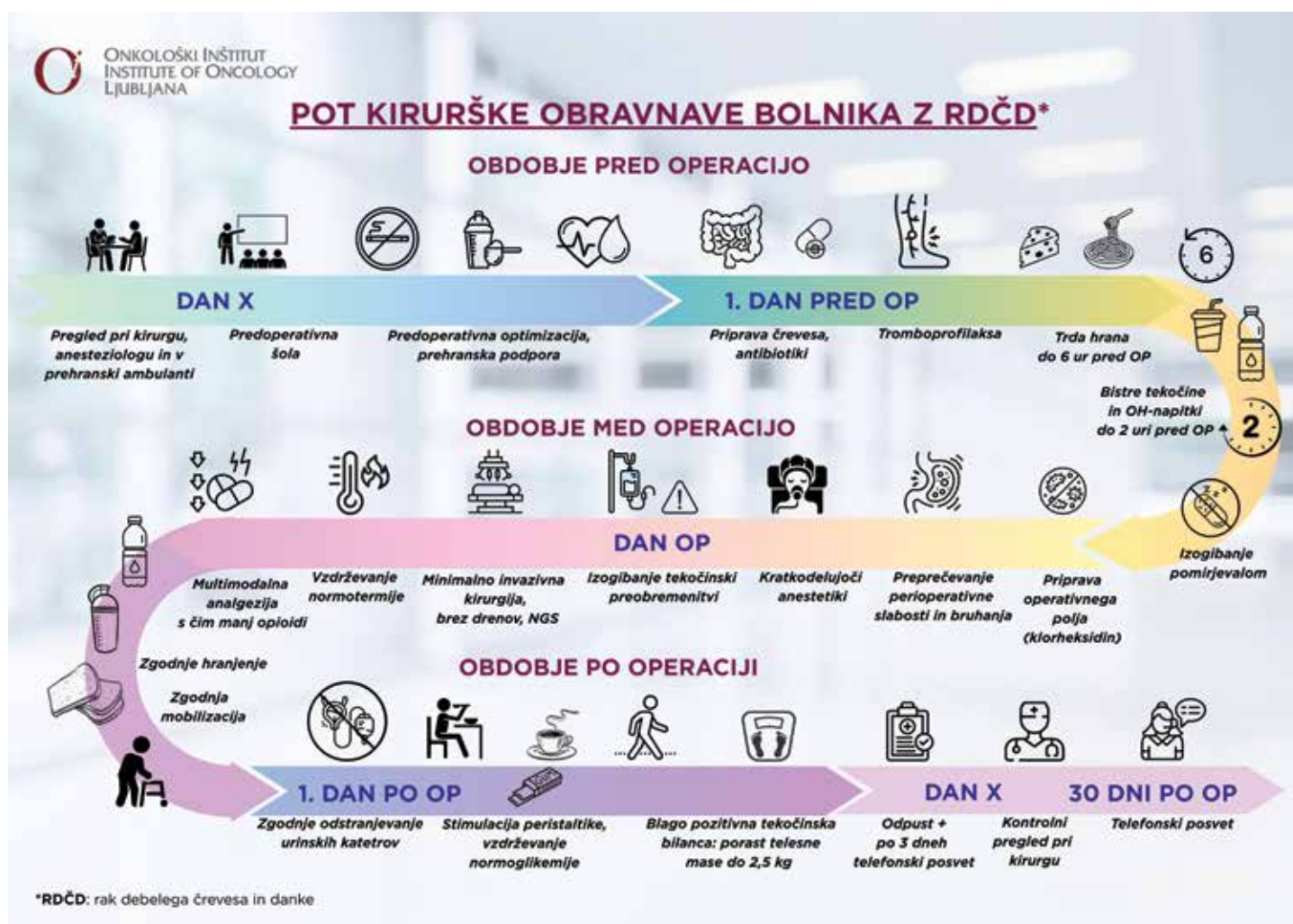
spremlja tudi zaplete, ponovne sprejeme, morebitne ponovne posege ter vračanje bolnika k osnovnim vsakodnevnim dejavnostim. Zbrane podatke tim uporablja za nadaljnje izboljševanje obravnave. Ključno za uspešno izvajanje programa pa je usklajeno sodelovanje vseh strok in zaposlenih, ki sodelujejo pri obravnavi bolnika. Dr. Erik Brecelj ob tem poudarja: »Temelj za implementacijo protokola ERAS na Oddelku za abdominalno onkološko kirurgijo je timski pristop s sodelovanjem vseh zaposlenih. Zato se vsem, ki vsakodnevno požrtvovalno sodelujejo pri zdravljenju bolnikov na našem oddelku, iskreno zahvaljujem. Prijetno sem presenečen, da smo res sposobni takšnega pristopa. Zahvala tudi vodstvu OI Ljubljana, ki je podprlo uvajanje protokola ERAS.«

Pridobitev certifikata pomeni odgovornost in zavezo za nadaljnje izboljševanje

Pridobitev statusa ERAS® Qualified Center pomeni za OI Ljubljana mednarodno potrditve uspešno vzpostavljenega načina dela, hkrati pa se s tem proces izboljševanja ne konča. Večdisciplinarni tim bo še naprej spremljal rezultate, skladnost z ukrepi in področja, kjer je mogoče obravnavo dodatno izboljšati. Kot poudarja doc. dr. Petrič, mora spremljanje ostati del vsakodnevne klinične prakse tudi po zaključeni implementaciji: »Za bolnika to pomeni bolj predvidljivo pot zdravljenja, več informacij in aktivno vlogo pri okrevanju. Za nas pa pomeni skupno odgovornost, da varno oskrbo vsak dan tudi zares izvedemo.«

5,4

dni krajša je povprečna dolžina hospitalizacije po uvedbi programa ERAS®.





Register raka Republike Slovenije na Onkološkem inštitutu Ljubljana je objavil redno letno poročilo z najnovejšimi podatki o bremenu raka v Sloveniji. Leta 2023 je za rakom zbolelo 19.111 ljudi, zaradi raka jih je umrlo 6.691, med nami pa živi že več kot 142.000 ljudi, ki so kadarkoli zboleli za rakom.

Zaradi staranja prebivalstva lahko pričakujemo nadaljnje naraščanje števila novih primerov. Ob tem podatki kažejo tudi spodbudne premike: ob upoštevanju staranja prebivalstva se umrljivost zaradi raka zmanjšuje, preživetje bolnikov pa se skozi čas izboljšuje. Petletno preživetje odraslih bolnikov, ki so zboleli v obdobju 2019–2023, je bilo 62 %. Register raka se ob spremljanju bremena bolezni vse bolj usmerja tudi v spremljanje kakovosti obravnave bolnikov z rakom, pri čemer imajo pomembno vlogo nacionalni klinični registri. Letos je register temeljito prenovil tudi podatkovni portal SLORA, ki omogoča lažji in preglednejši dostop do podatkov o raku.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana

Podatki registra raka: vse več novih primerov, a tudi boljše preživetje



Register raka RS zbira podatke o vseh zbolelih za rakom v Sloveniji. Ker deluje že od leta 1950, imamo na voljo več kot sedem desetletij podatkov in lahko na ravni celotne države spremljamo, koliko ljudi zboleva za rakom, za katerimi raki in kako se breme bolezni skozi čas spreminja. Onkologija je tako eno redkih področij zdravstva, kjer lahko breme bolezni tako dolgoročno in celovito spremljamo ter s podatki podpiramo odločitve za učinkovitejše obvladovanje.

Rak je predvsem bolezen starejših, zato bo breme še naraščalo

Leta 2023 je bilo v Sloveniji 19.111 novih primerov raka, kar pomeni več kot 50 novih diagnoz vsak dan. Med prebivalci Slovenije živi že več kot 142.000 ljudi, ki so kadarkoli

zboleli za rakom. Ocene kažejo, da bo število novih primerov še naprej naraščalo in bi lahko že v letu 2026 preseglo 20.000. Glavni razlog za naraščanje števila zbolelih je staranje prebivalstva. Rak je še vedno predvsem bolezen starejših: skoraj 70 % bolnikov je ob diagnozi starejših od 65 let. Med danes rojenimi bo do svojega 75. leta za rakom predvidoma zbolel približno vsak tretji prebivalec Slovenije.

Na staranje prebivalstva ne moremo vplivati, lahko pa zmanjšujemo izpostavljenost znanim dejavnikom tveganja. Med najpomembnejšimi so kajenje, pitje alkoholnih pijač, neustrezna prehrana, premalo gibanja, čezmerna telesna masa in pretirana izpostavljenost soncu. Pomembno vlogo pri zmanjševanju bremena raka imajo zato ukrepi primarne preventive,

pomembna sta tudi udeležba v presejalnih programih in zgodnje odkrivanje bolezni.

Ob naraščajočem številu bolnikov tudi spodbudni trendi

Kljub naraščanju števila zbolelih dolgoročni kazalniki kažejo tudi pomemben napredek. Ob upoštevanju staranja prebivalstva se umrljivost zaradi raka zmanjšuje, preživetje bolnikov pa izboljšuje. Petletno preživetje odraslih slovenskih bolnikov s katerokoli vrsto raka, ki so zboleli v obdobju 2019–2023, je bilo 62-odstotno, kar je podobno evropskemu povprečju. Prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med., predstojnica Sektorja onkološke epidemiologije in registra raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana, je poudarila: »Število novih bolnikov

z rakom se bo zaradi staranja prebivalstva še povečevalo, vendar to ne pove celotne zgodbe. Ko upoštevamo staranje prebivalstva, vidimo tudi spodbudne trende: umrljivost zaradi raka se zmanjšuje, preživetje bolnikov pa se izboljšuje. Med nami že danes živi več kot 142.000 ljudi, ki so kadarkoli zboleli za rakom, zato postaja vse pomembnejše tudi, kako dobro znamo poskrbeti za bolnike med zdravljenjem in po njem.«

Najpogostejši in redki raki

Leta 2023 je bilo med več kot 19.000 novimi primeri raka 5.445 nemelanomskih kožnih rakov. Ti praviloma ne ogrožajo življenja in so večinoma zdravljeni ambulantno. Ker v številnih državah podatki o njih niso popolno zbrani, se pri mednarodnih primerjavah breme raka pogosto prikazuje brez njih. Če izvajamo nemelanomske kožne rake, so med najpogostejšimi rak prostate, pljuč, dojk, debelega črevesa in danke ter kožni melanom. Skupaj predstavljajo več kot polovico vseh novih primerov raka. Pri moških je najpogostejši rak prostate s približno 2.000 novimi primeri letno, pri ženskah pa rak dojk s približno 1.500 primeri. Med najpogostejšimi sta pri obeh spolih tudi pljučni rak, za katerim je leta 2023 zbolelo več kot 1.000 moških in skoraj 700 žensk, ter rak debelega črevesa in danke s približno 1.300 primeri pri obeh spolih skupaj. Pri otrocih in mladostnikih do 20. leta starosti so najpogostejše levkemije, pri mlajših odraslih moških rak mod in melanom, pri ženskah v tej starosti pa rak dojk in melanom.

Poseben izziv so redki raki, opredeljeni kot tisti, za katerimi letno zbolijo manj kot šest oseb na 100.000 prebivalcev. Čeprav je posamezna vrsta redka, skupaj predstavljajo približno petino vseh novih primerov raka. Pogosteje se pojavljajo pri otrocih in mladostnikih, zaradi zahtevnejše diagnostike in zdravljenja pa je pomembna obravnava v centrih

z ustreznim znanjem in izkušnjami.

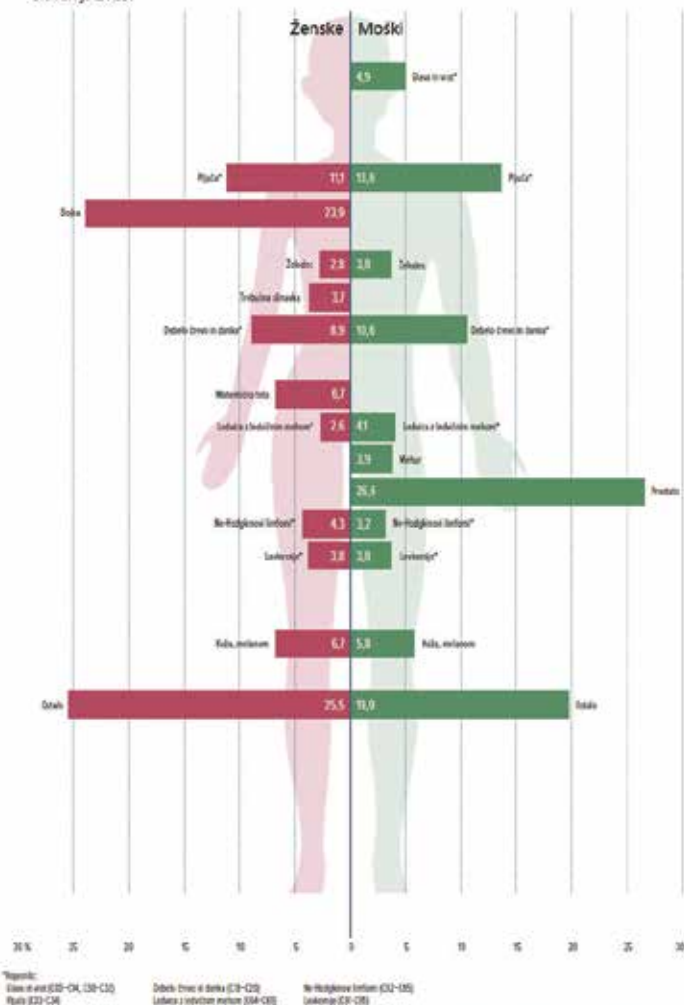
Od spremljanja bremena raka k spremljanju kakovosti obravnave

Podatki Registra raka RS poleg spremljanja bremena raka omogočajo tudi ocenjevanje učinkov ukrepov, spremljanje rezultatov obravnave in načrtovanje nadaljnjih ukrepov za obvladovanje raka. V času digitalizacije in umetne inteligence postaja kakovostna zdravstvena podatkovna infrastruktura vse pomembnejša. Register raka RS je pomemben del te nacionalne infrastrukture, saj podatke sistematično zbira, preverja in pretvarja v zanesljive informacije za strokovno odločanje in načrtovanje.

Prof. dr. Janja Ocvirk, dr. med., strokovna direktorica Onkološkega inštituta Ljubljana, je poudarila: »Onkološki inštitut Ljubljana ni le center za diagnostiko in zdravljenje bolnikov z rakom, ampak ima kot celovit onkološki center tudi pomembne nacionalne naloge na področju spremljanja in usmerjanja obvladovanja raka. Na Onkološkem inštitutu deluje Register raka RS, upravljamo in koordiniramo pa tudi Državni program obvladovanja raka, ki usmerja razvoj obvladovanja raka v Sloveniji. Podatki Registra raka nam omogočajo, da ugotavljamo, kje smo, spremljamo rezultate in kakovost obravnave ter na tej podlagi usmerjamo nadaljnje izboljšave.«

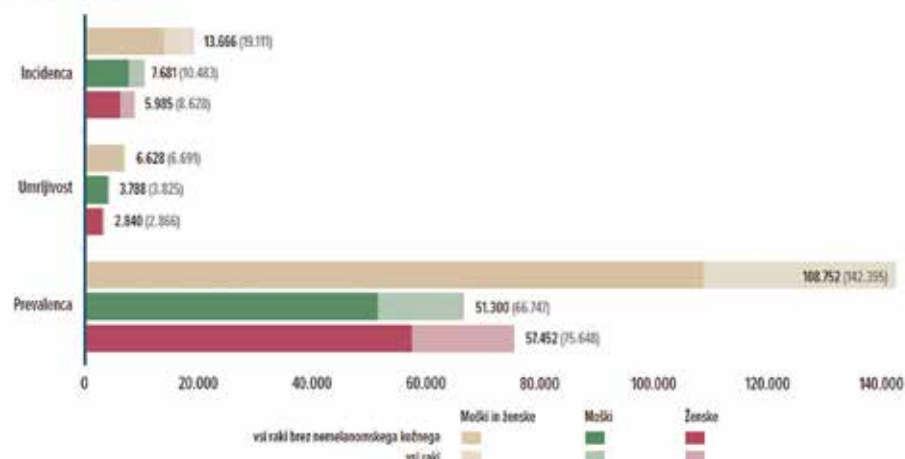
Register raka RS se od spremljanja

Najpogostejše lokacije raka in njihov odstotni delež po spolu (nemelanomski kožni rak ni upoštevan), Slovenija 2023.



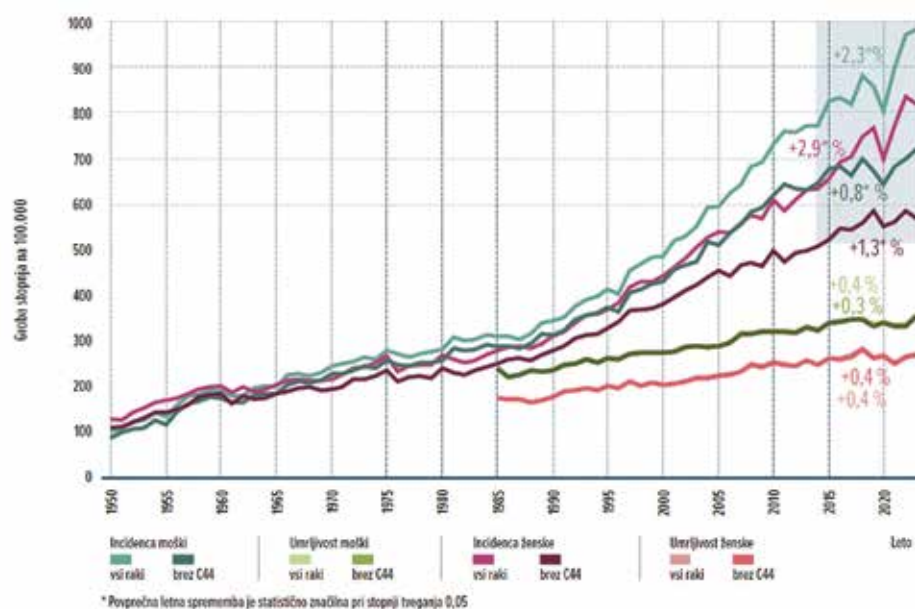
ČE IZVZAMEMO NEMELANOMSKE KOŽNE RAKE, SO MED NAJPOGOSTEJŠIMI RAK PROSTATE, PLJUČ, DOJK, DEBELEGA ČREVESIA IN DANKE TER KOŽNI MELANOM.

Breme raka brez nemelanomskega kožnega (v oklepaju številke z nemelanomskim kožnim rakom), Slovenija 2023.



Vir: Rak v Sloveniji 2023. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, Epidemiologija in register raka, Register raka Republike Slovenije, 2026.

Groba letna incidenčna in umrljivostna stopnja vseh rakov skupaj brez nemelanomskega kožnega raka ter z njim po spolu s povprečno letno spremembo za zadnjih 10 let, Slovenija 1950–2023.



Vir: Rak v Sloveniji 2023. Ljubljana: Onkološki inštitut Ljubljana, Epidemiologija in register raka, Register raka Republike Slovenije, 2026.

GLAVNI RAZLOG ZA NARAŠČANJE ŠTEVILA ZBOLELIH JE STARANJE PREBIVALSTVA.

bremena raka razvija tudi v smer spremljanja celotne poti bolnika skozi zdravstveni sistem in kakovosti njegove obravnave. Za najpogostejše rake so bili vzpostavljeni nacionalni klinični registri, ki vključujejo bolnike, ne glede na to, kje v Sloveniji se zdravijo, ter omogočajo podrobnejše spremljanje diagnostike, zdravljenja in izidov, kar omogoča spremljanje kakovosti obravnave na ravni celotne države. Prof. dr. Vesna Zadnik: »Če s splošnim registrom

raka predvsem odgovarjamo na vprašanja, koliko ljudi zboli za rakom, koliko jih umre in kako dolgo preživijo, nam podatki v kliničnih registrih omogočajo odgovoriti tudi na vprašanja, kako so bili bolniki obravnavani, kakšno zdravljenje so prejeli, ali je bila obravnava skladna s strokovnimi priporočili in kakšni so bili izidi njihove obravnave. Tako lahko prepoznamo, kje v sistemu so odstopanja in kje so možnosti za izboljšanje.«

Podatki kot podlaga za Državni program obvladovanja raka

Podatki Registra raka so pomembni tudi za Državni program obvladovanja raka (DPOR), krovni strateški program, ki usmerja ukrepe na področju preprečevanja in zgodnjega odkrivanja raka, diagnostike in zdravljenja ter rehabilitacije in paliativne oskrbe. Sedanji program za obdobje 2022–2026 se letos zaključuje, priprava novega programa pa je v zaključni fazi in bo predvidoma sprejet na Vladi Republike Slovenije najpozneje do konca leta. Podatki Registra raka omogočajo spremljanje doseganja ciljev DPOR in prepoznavanje področij, kjer so potrebne nadaljnje izboljšave.

Prenovljena SLORA: podatki morajo biti tudi dostopni in uporabni

Register raka je letos temeljito prenovil podatkovni portal SLORA – Slovenija in rak, ki omogoča preglednejši in lažji dostop do podatkov o raku za strokovno in širšo javnost, pa tudi primerjavo Slovenije z drugimi državami. Uporabniki lahko podatke o incidenci, umrljivosti, prevalenci in preživetju raziskujejo po različnih značilnostih ter jih pregledujejo v tabelah in interaktivnih grafih. Za posamezne vrste raka so pripravljene tudi pregledi ključnih kazalnikov, t. i. »Cancer Fact Sheets«, za hiter vpogled v breme posamezne bolezni.

»Podatki, ki jih zbiramo, dobijo pravo vrednost šele, ko jih lahko pretvorimo v znanje in uporabimo za boljše odločitve. Prav v tem vidimo prihodnjo vlogo Registra raka – da s kakovostnimi in vse bolj povezanimi podatki podpira strokovno delo, izvajanje Državnega programa obvladovanja raka in nadaljnje izboljševanje onkološke obravnave v Sloveniji,« je sklenila prof. dr. Vesna Zadnik.



Rožnati oktober je tradicionalno posvečen osveščanju o preprečevanju raka dojk, vijoličasti september pa je bil v znamenju osveščanja o preprečevanju rakov rodil. Združenje Europa Donna Slovenija je v Centru Rog predstavilo letošnjo skupno kampanjo, s katero opozarjajo, da zdravja ne smemo dajati na stran, pod sloganom: »Poskrbi za svoje nepogrešljive kose. Ker je tvoje telo bolj dragoceno od tistega, kar nosiš na njem.«

Besedilo: Združenje Europa Donna Slovenija

Rožnati oktober: Poskrbi za svoje nepogrešljive kose

➔ Rdeča nit kampanje so torbice, simbol uporabe vsakdanjih nepogrešljivih stvari, ključev, ličil, telefona in kupa drugih drobnarij, v Europi Donni pa spodbujajo, da vanje vsak dan »vtaknemo« tudi skrb za lastno telo. »Kot je ženskam pomembno, kaj damo nase, morda gre za nakit, torbico, čevlje, je pomembno tudi, kaj naredimo zase in za svoje telo,« je poudarila dr. Tanja Španić, izvršna direktorica Združenja Europa Donna.

Zgodnje odkrivanje raka dojk in rakov rodil rešuje življenja, zato združenje Europa Donna ves čas poziva k rednemu mesečnemu samopregledovanju dojk, pozornosti na spremembe v telesu, rednemu cepljenju proti HPV ter odzivu na vabila v državne presejalne programe DORA, ZORA in Svit. Za raki rodil (rakom materničnega vratu, materničnega telesa, jajčnikov, jajcevodov ter zunanjega spolovila in nožnice) vsako leto zbolijo okoli 700 žensk. Rak dojk pa ostaja najpogostejša oblika raka pri ženskah, vsako leto za njim zbolijo približno 1.500 žensk in 10 do 15 moških.

Ženske, bodite pozorne na spremembe in v stiku s svojim telesom

»Ne glede na to, da so ženska rodila anatomsko precej majhno področje, v

ginekološki onkologiji opažamo, da so ginekološki raki zelo različni, tako po nastanku, poteku kot po zdravljenju,« je dejal doc. dr. Vid Janša, specialist ginekolog s področja ginekološke onkologije na UKC Ljubljana.

Med rake rodil spadajo: rak zunanjega spolovila in nožnice kot redka raka, rak materničnega vratu, ki sicer zaradi odličnega presejalnega programa ZORA postaja vse redkejši, rak telesa maternice, endometrija – najbolj pogost rak rodil pri ženskah, saj jih vsako leto zbolijo okoli 400 – ter rak jajčnika in jajcevodov, ki pa ga žal odkrivajo v že nekoliko napredovalih oblikah.

Kdaj k zdravniku?

Kako vedeti, da je nekaj narobe, in kdaj je treba na pregled h ginekologu? »Če je opazna kakšna sprememba, ranica na zunanjem spolovilu, ki se ne zaceli in vztraja, če

je področje občutljivo, pekoče, če je prisotna tvorba, ki ne izzveni sama od sebe, je treba obiskati ginekologa. Pri raku materničnega vratu simptomi, na primer krvavitve ali pa celo odpoved ledvic, običajno nastopijo takrat, ko je bolezen že napredovala. Pri raku endometrija, ki se sicer bolj pojavlja pri starejših ženskah po menopavzi, pa je opozorilni znak najbolj poveden, to je krvavitev iz nožnice. Vsaka pomenopavzna krvavitev seveda še ni rak, vendar ginekološki pregled kljub vsemu ne bo odveč,« pove dr. Janša. Pri raku jajčnikov in jajcevodov so simptomi žal zelo nespecifični, denimo napihnjenost, napetost v trebuhu, bolečina v medenici. »Bodimo pazljivi, če se simptomi pojavijo naenkrat in vztrajajo, takrat je pregled pri ginekologu vsekakor smiseln,« svetuje dr. Janša. Kot je dejal, ženske lahko že zelo veliko naredijo, če opažanj ne ignorirajo,



»KOT JE ŽENSKAM POMEMBNO, KAJ DAMO NASE, MORDA GRE ZA NAKIT, TORBICO, ČEVLJE, JE POMEMBNO TUDI, KAJ NAREDIMO ZASE IN ZA SVOJE TELO,« JE POUДАРILA DR. TANJA ŠPANIĆ, IZVRŠNA DIREKTORICA ZDRUŽENJA EUROPA DONNA.

gredo na pregled ter ne spregledajo vabil na presejalne teste, kakršen je ZORA.

Še enkrat razmislimo o cepljenju proti HPV

Eno glavnih in najučinkovitejših orožij proti raku materničnega vratu in še nekaterim drugim rakom je tudi cepljenje proti HPV ali humanemu papiloma virusu. Virusi HPV imajo sicer več kot 200 genotipov, okoli 45 pa je takih, ki lahko povzročijo okužbo rodil in spolovil, kar lahko vodi do predrakavih sprememb ali raka zadnjika in ustnega dela žrela. V Sloveniji smo v precepljenosti proti HPV na repu med evropskimi državami (precepljenost z drugim odmerkom je pri šestošolkah 40-odstotna, pri šestšolcih pa znaša približno 26 odstotkov), čeprav dokazi kažejo v prid učinkovitosti in varnosti cepiva. Dokazi raziskav pa potrjujejo tudi možnost, da bi lahko raka materničnega vratu ob ustrezni



**NAMEN PROGRAMA
DORA JE ODKRITI RAKA
DOJK V ZGODNJI FAZI
BOLEZNI, KO JE TA ŠE
MAJHEN IN GA ŽENSKA
SAMA NE MORE ZAZNATI.
ZGODAJ ODKRITI RAK
DOJK PRAVILOMA POMENI
USPEŠNEJŠE ZDRAVLJENJE
IN BOLJŠE PREŽIVETJE.**

precepljenosti tudi izkoreninili. »Velike, predvsem skandinavske raziskave kažejo, da učinkovitost za preprečevanje raka materničnega vratu znaša od 80 do 90 odstotkov, ko primerjamo cepljene ženske z necepljenimi. Cepivo je tudi zelo varno, saj so po svetu razdelili že več kot milijardo odmerkov, organizacije, ki preučujejo varnost cepiv, pa varnostnih zadržkov niso zaznale,« je poudarila Andrea Zorman z Nacionalnega inštituta za varovanje

zdravja.

Cepivo je v breme zdravstvenega zavarovanja v Sloveniji dostopno za dečke in deklice v 6. razredu osnovne šole. Cepijo se lahko na sistematskih pregledih, prav tako pa je v breme zdravstvenega zavarovanja dostopno tudi »zamudnikom« do 26. leta starosti.

»Ob tem bi poudarila, da se stroka zavzema za cepljenje čim prej v ranem mladostništvu. Številne raziskave so namreč pokazale, da je



Sanol LAB® Shiny Beauty

PREMIUM COLLAGEN COMPLEX

30 vrečk za pripravo napitka z okusom breskve



sanol[®]
LAB



V vseh prodajalnah Sanolabor.

cepivo najbolj učinkovito pri deklicah in dečkih, ki še niso bili izpostavljeni okužbi s HPV,« je poudarila dr. Zorman. Cepljenje je tako edina zaščita, vsaj pred agresivnejšimi genotipi HPV, ki iz okužbe prehajajo v predrakave spremembe. »Staršem priporočam, da s cepljenjem ne odlašajo preveč, saj je trenutek, ko je cepivo najbolj učinkovito, lahko hitro zamujen,« je dejala dr. Zorman. Dr. Janša pa je poudaril, da le jasna in odkrita komunikacija o vseh dilemah lahko pomaga pri starših, ki sicer dobronamerno omahujejo pri cepljenju svojega otroka.

Če vam termin presejalne mamografije ne ustreza, ga lahko zamenjate

Program DORA, presejanje za raka dojk, je eden najuspešnejših programov ne le v Sloveniji, ampak se dober glas o njem širi tudi v tujini. Presejanje za zgodnje odkrivanje raka dojk v okviru izvajanja mamografije zelo dobro poteka. Tudi ta poteka v breme zdravstvenega zavarovanja, namenjen pa je ženskam v starosti od 50 do 69 let. Vsaka ženska iz te starostne skupine vsaki dve leti prejme vabilo na presejalno mamografijo v enega od centrov v 19 krajih po Sloveniji. V vabilu je navedena lokacija, datum in ura mamografije. »Vse, kar mora gospa narediti, je, da pride. Naj povem, da se lahko, če ji datum in ura ne ustrezata, tudi prenaroči,« je dejala Katja Kovše,



**RAK DOJK
OSTAJA
NAJPOGOSTEJŠA
OBLIKA RAKA
PRI ŽENSKAH.**

vodja programa DORA in specialistka radiologinja na Onkološkem inštitutu Ljubljana.

»Namen programa DORA je odkriti raka dojk v zgodnji fazi bolezni, ko je ta še majhen in ga ženska sama ne more zaznati. Zgodaj odkriti rak dojk praviloma pomeni uspešnejše zdravljenje in boljše preživetje, zdravljenje zgodaj odkritega raka pa je tudi manj obsežno in je zato kakovost življenja bolnic boljša. Kar 80 odstotkov v programu DORA odkritih rakov dojk odkrijemo v zgodnji fazi, ko je bolezen omejena. Prav zato je pomembno, da se ženske na vabilo odzovejo in se presejalne mamografije redno udeležujejo,« je poudarila dr. Kovše.

»Zgodaj odkrit rak dojk ne pomeni le večje možnosti ozdravitve, ampak pogosto tudi manj obsežno in manj intenzivno zdravljenje ter s tem manj neželenih učinkov in dolgoročnih posledic,« pa je dejala doc. dr. Erika Matos, specialistka internistične onkologije v mamarnem timu na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Kot

je dejala, diagnoza raka dojk danes ni enaka diagnozi raka dojk pred dvajsetimi leti – možnosti zdravljenja so bistveno boljše, zdravljenje pa je vse bolj prilagojeno značilnostim tumorja in posamezni bolnici. »Zato je pomembno, da ženske poznajo svoje dojke, so pozorne na morebitne spremembe in ob novi spremembi ne odlašajo z obiskom zdravnika,« je dejala dr. Matos. Zdravnici sta poudarili, da je presejanje za raka dojk namenjeno ženskam, ki nimajo nobenih težav, če pa same zatipajo ali opazijo kakšno spremembo na dojki, pa naj nikar ne čakajo na vabilo programa DORA, temveč naj čim prej obiščejo zdravnika.

Rožnati oktober v več kot 40 krajih po vsej Sloveniji

Rožnati oktober bo kot vsako leto pester. Ves mesec v številnih krajih po Sloveniji potekajo različni dogodki in stojnice za osveščanje. Tudi letos v rožnati oktober Združenje Europa Donna Slovenija vstopa skupaj s številnimi podporniki in podjetji, ki z rožnatimi izdelki ter družbeno odgovornimi sporočili podpirajo osveščanje. Na pobudo kreativne agencije bold.group so nastale ProsTaške, unikatne in nekoliko provokativne torbice, ki vabijo k natančnejšemu pogledu, dotiku in skrbi zase. Pri projektu sta sodelovali priznani slovenski oblikovalki Maja Šebenik in Živa Ferlež. »Nepogrešljivih kosov nihče nima samo za okras, zato jim je treba posvetiti vsaj toliko pozornosti kot izbiri modnih kombinacij,« je ob tem poudarila dr. Tanja Španić.



Ob svetovnem dnevu ginekološke onkologije (20. september) je Združenje Europa Donna Slovenija v Državnem zboru 15. septembra organiziralo posvet z naslovom »Kako izboljšati obravnavo žensk z ginekološkimi raki v Sloveniji – od podatkov do sistemskih rešitev«.

Posvet je bil namenjen pregledu stanja v Sloveniji na področju obravnave žensk z ginekološkimi raki ter razpravi o možnostih za izboljšanje organizacije, dostopnosti in kakovosti obravnave.

Besedilo: Združenje Europa Donna Slovenija

Ginekološki raki

Kako izboljšati obravnavo žensk z ginekološkimi raki v Sloveniji: stroka predlaga celostno vodenje procesa zdravljenja



V Sloveniji vsako leto za ginekološkimi raki zboli okoli 700 žensk. Podatki mednarodnih raziskav so pokazali, da 67 % pacientk ob postavljeni diagnozi ne ve, kje in kako bodo nadaljevale pot zdravljenja. Mednarodni kazalniki Švedskega inštituta za zdravstveno ekonomijo (IHE) kažejo, da je incidenca raka v Sloveniji nad povprečjem EU in bo do leta 2040 narasla še za 21 %. Ker se soočamo s pomanjkanjem družinskih zdravnikov in specialistov, so strokovnjaki na posvetu predstavili jasen poziv k vzpostavitvi pilotnega projekta. Kot primer dobre prakse so izpostavili danski model organizacije. S sistemskimi spremembami bo mogoče vsem bolnicam v Sloveniji zagotoviti enako, hitro in celostno obravnavo od prvega suma do vrnitve v vsakdanje življenje.

Posvet je odprla gostiteljica dogodka, poslanka in predsednica Odbora za zdravje DZ RS, Iva Dimic. V nadaljevanju je predsednica Združenja Europa Donna Slovenija, Darja Molan, izpostavila pomen celostne obravnave bolnic. Sledili sta dve predavanji, ki sta širše predstavili pomen posveta.

Onkološka oskrba

Vedenska znanstvenica in raziskovalka javnega zdravja, dr. Urška Košir, je prikazala evropske kazalnike kakovosti onkološke oskrbe in položaj Slovenije. Poudarila je, da podatki IHE za Slovenijo jasno kažejo, kje so naše prednosti in kje pomanjkljivosti. »Prihodnost slovenske onkologije moramo graditi na izkušnjah držav, ki so majhne, nimajo ogromnih centrov, imajo pa zelo natančno določene specifične zdravstvene poti. Pri teh modelih so ključni elementi hitrost obravnave, enaka dostopnost, visoka raven strokovnosti ter nenehno iskanje povezav znotraj sistema. Slovenija mora na podlagi teh podatkov pripraviti jasen osnutek programa in začeti z izvajanjem.«

Danski model

Dr. Maja Pakiž, specialistka ginekologije in porodništva iz UKC Maribor, je podrobno predstavila danski model, ki velja za vzor na tem področju. »V Sloveniji imamo dobro znanje, sodobno zdravljenje in izkušene strokovnjake za ginekološke rake. Vendar dobri povprečni rezultati še ne pomenijo, da

700

žensk v Sloveniji vsako leto zboli za ginekološkimi raki.



**PRESEJALNI
PROGRAMI SO
MED KLJUČNIMI
STEBRI
DRŽAVNEGA
PROGRAMA
OBVLADOVANJA
RAKA.**

je pot do zdravljenja enako hitra in kakovostna za vsako žensko. Zato želimo sistem urediti tako, da bo vsaka ženska, ne glede na to, kje živi, pravočasno prišla do najbolj izkušene ekipe. Ko obstaja sum na raka, mora biti jasno, kdo prevzame odgovornost za naslednje korake, in poskrbi, da zdravljenje poteka brez nepotrebnega čakanja in ponavljanja preiskav. Oskrbo moramo načrtovati na podlagi podatkov in potreb žensk: koliko žensk na novo zboli, koliko bolnic mora ekipa zdraviti, da ohranja dovolj znanja in izkušenj, ter koliko centrov, glede na vse to, Slovenija potrebuje. Pri tem moramo misliti tudi na prihodnost: zagotoviti treba dovolj izkušenj za varno učenje novih generacij zdravnikov ter omogočiti raziskave, s katerimi uvajamo nove in boljše načine zdravljenja. Da takšna sprememba lahko deluje, kaže primer Danske. Tam so zdravljenje raka jajčnika z 52 oddelkov postopno usmerili v nekaj specializiranih centrov, določili jasne roke za obravnavo ter začeli sistematično spremljati kakovost. Po reformi je umrljivost zaradi raka jajčnika na Danskem upadala hitreje kot v drugih skandinavskih državah. Danski primer kaže, da na rezultate zdravljenja ne vplivajo le zdravila in medicinski postopki, ampak tudi to, kako dobro je organizirana pot zdravljenja bolnice. Zato predlagamo dva centra odličnosti, v Ljubljani (UKC Ljubljana, OI Ljubljana) in Mariboru (UKC

Maribor), povezana z regionalnimi bolnišnicami po vsej Sloveniji v obliki specializiranih koordinatorjev, ki skrbijo za pot pacientke. Odgovornost za načrtovanje korakov zdravljenja pacientke, odločitve ter zdravljenje naj potekajo tam, kjer so zbrani najbolj izkušeni strokovnjaki. Spremljanje po zdravljenju, dolgotrajno vzdrževalno zdravljenje, rehabilitacija, psihološka pomoč, skrb za splošno zdravje in vsi preventivni ukrepi ter druga oskrba pa naj bodo čim bližje domu. Ne želimo centralizirati življenja bolnic, ampak znanje in odgovornost. Predlagamo, da tak sistem najprej preizkusimo kot pilotni projekt. Izmerimo, ali ženske hitreje pridejo do zdravljenja, kakšna je kakovost oskrbe in njihova izkušnja, ali je manj nepotrebnih preiskav ter kakšni so stroški. Nato se na podlagi slovenskih podatkov odločimo, kako naprej. Naš cilj je

preprost: jasna odgovornost za pot zdravljenja pacientke, koordinacija te poti ter zdravljenje, ki so v rokah najbolj izkušenih ekip z določeno časovnico, ter kakovostna oskrba čim bližje domu, ko se ženska vrne v svoje vsakdanje življenje in ko je v ospredju kakovost življenja, vendar še vedno v koordinaciji s centrom odličnosti.«

Pot zdravljenja bolnice

Sledila je razprava, v kateri so strokovnjaki poudarili, da morajo odločitve o zahtevnem zdravljenju potekati tam, kjer so zbrani najbolj izkušeni strokovnjaki, medtem ko morajo biti dolgotrajna oskrba, rehabilitacija in pregledi čim bližje pacientkinemu domu. Doc. dr. Sebastjan Merlo, dr. med., vodja oddelka za ginekološko onkologijo na Onkološkem inštitutu Ljubljana: »Kot kirurg želim, da se uspeh zdravljenja pozna tudi v vsakdanjem življenju bolnice. Njena pot skozi zdravstveni sistem mora biti enako skrbno načrtovana kot operativni poseg. Spremembo je treba uvajati po fazah, na podlagi naših, slovenskih podatkov, ključni vodili pa morata biti visoka informiranost bolnice in jasna koordinacija. Koordinacija obravnave mora biti odgovornost sistema, ne breme bolnice. Vsaka ženska mora vedeti, kdo vodi njeno zdravljenje in na koga se lahko obrne.«



**DANSKI PRIMER KAŽE,
DA NA REZULTATE
ZDRAVLJENJA NE
VPLIVAJO LE ZDRAVILA
IN MEDICINSKI
POSTOPKI, AMPAK
TUDI TO, KAKO DOBRO
JE ORGANIZIRANA
POT ZDRAVLJENJA
BOLNICE.**



**SODOBNO SISTEMSKO
ZDRAVLJENJE, PREDVSEM
UVAJANJE IMUNOTERAPIJE
IN DOLOČANJE
MOLEKULARNEGA
PROFILA RAKA, NAM
OMOGOČA DALJŠE
PREŽIVETJE BOLNIC, A
ZAHTEVA VRHUNSKO
LOGISTIKO.**

Potrebno je sistemsko in celostno vodenje

Doc. dr. Erik Škof, dr. med., specialist internistične onkologije in vodja tima na OI Ljubljana, je pojasnil, da kot internist onkolog ni vključen v diagnostiko in kirurško zdravljenje ginekoloških rakov in pride v stik z bolnicami kasneje. Sodobno sistemsko zdravljenje, predvsem uvajanje imunoterapije in določanje molekularnega profila raka, nam omogoča daljše preživetje bolnic, a zahteva vrhunsko logistiko. Za uspešno ozdravitev je ključen faktor čas – vsi izvidi morajo biti na večdisciplinarnem ginekološkem konziliju na voljo pravočasno. Odgovornost za to ne sme biti na bolnici. Kot odličen zgled nam lahko služijo že uveljavljeni Centri za bolezni dojk. Na podoben način bi morali vzpostaviti centre za obravnavo bolnic z ginekološkimi raki, s čimer bi prešli na sistemsko in celostno vodenje, namesto partikularnega.«

Presejalni programi ključni za obvladovanje raka

Nataša Vidnar, v. d. generalne direktorice Direktorata za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje, je povedala: »Direktorat za javno zdravje na Ministrstvu za zdravje že desetletja aktivno podpira preventivne in presejalne programe ter poskuša biti opora in zagovornik strokovnih pobud na področju preventive in javnega zdravja. Obolenost za raki rodil je

v Sloveniji primerljiva z državami srednje in zahodne Evrope, enako velja za umrljivost. Spodbudno pa je, da se Slovenija danes uvršča med evropske države z najmanjšim bremenom raka materničnega vratu, ki je najpogostejši rak pri ženskah. To je rezultat kakovostnega izvajanja organiziranega populacijskega presejalnega programa ZORA, visoke udeležbe žensk ter pravočasnega odkrivanja in zdravljenja predrakavih sprememb. Presejalni programi so med ključnimi stebri Državnega programa obvladovanja raka (v pripravi je že četrti zaporedni za petletno obdobje), ki združuje sistematične ukrepe na področju preprečevanja raka, zgodnjega odkrivanja, zdravljenja ter celostne oskrbe bolnikov z rakom, s ciljem zagotoviti enako kakovostno obravnavo za vse prebivalce Slovenije. Prav to je tudi namen

posveta – da bi vsem ženskam zagotovili enakopravno, dostopno, kakovostno in celostno obravnavo ginekoloških rakov. Prihodnost onkologije temelji na povezovanju stroke, tehnologije, znanosti in raziskav ter zdravstvenega sistema. Hitro razvijajoča se področja sodobne onkologije, kot so personalizirana medicina, molekularna diagnostika, nadaljnji razvoj novih sistemskih terapij, umetna inteligenca in digitalizacija zdravstvene obravnave, bodo v prihodnje še bolj odvisna od organizacije in tesnega sodelovanja različnih strok, institucij in odločevalcev.«

Poziv k akciji

Dr. Tanja Španič, izvršna direktorica Združenja Europa Donna Slovenija, je pozvala k sodelovanju: »Predlagane rešitve so izvedljive, zato je čas, da nehamo samo govoriti, ampak začnemo delati, da speljemo ta pilotni projekt. Imamo znanje in izkušnje. Z ustreznim sistemom bomo razbremenili in pravilno razporedili delo v zdravstvu, kar bo dolgoročno prineslo največjo korist prav bolnicam.«

Združenje Europa Donna Slovenija se zahvaljuje vsem sodelujočim za konstruktivno razpravo, ki je dala jasne smernice in odgovore, kako pot zdravljenja bolnice od prvega suma do vrnitve v življenje narediti bolj humano, hitro in učinkovito.



**PRIHODNOST ONKOLOGIJE TEMELJI NA POVEZOVANJU STROKE,
TEHNOLOGIJE, ZNANOSTI IN RAZISKAV TER ZDRAVSTVENEGA
SISTEMA, SO POUDARILI NA POSVETU O OBRAVNAVI ŽENSK Z
GINEKOLOŠKIMI RAKI V SLOVENIJI.**

Naša tokratna sogovornica je dr. Eva Cinádrová (MUDr. Eva Cinádrová), priznana strokovnjakinja za reproduktivno medicino, ginekologijo in porodništvo. Kot glavna zdravnica klinike PRONATAL Repro v češkem mestu České Budějovice je svojo poklicno pot posvetila pomoči parom na njihovi pogosto zahtevni poti do želene družine.



Pot do družine se ne konča po prvem neuspehu:

»V PRONATALU iščemo prave vzroke«



dr. Eva Cinádrová,
priznana
strokovnjakinja
za reproduktivno
medicino, ginekologijo
in porodništvo

➔ Bogate izkušnje, ki jih je pridobila pri specialističnem ginekološkem delu, ji omogočajo, da strokovno zdravstveno obravnavo povezuje s človeškim pristopom in poslušom za vsakega pacienta. Kot rada poudari tudi sama, pa je ključ do uspešnega zdravljenja povezana in odlično uigrana ekipa, ki si skupaj s pacienti prizadeva za isti cilj. V centru PRONATAL Repro v mestu České Budějovice pacienti pod njenim vodstvom poleg vrhunske zdravstvene obravnave in dostopa do sodobnih metod zunajtelesne oploditve (IVF) dobijo tudi vso podporo, razumevanje in empatijo celotnega osebja.

Povprašali smo jo, katere možnosti danes ponuja sodobna reproduktivna medicina, kakšno vlogo imata med zdravljenjem psihično počutje in stres ter zakaj toliko parov iz tujine z zaupanjem izbere prav Češko.

❓ **Kot glavna zdravnica klinike PRONATAL Repro ste spoznali nešteto življenjskih zgodb. Kaj vas pri delu na področju zunajtelesne oploditve najbolj razveseli in kako gradite zaupanje pri pacientih, ki prepotujejo več sto kilometrov, da pridejo k vam?**

Pri mojem delu je najlepši trenutek tisti, ko zgodba o zdravljenju postane zgodba o novem življenju. Vsak par ima svojo življenjsko zgodbo in svoje strahove, pogosto pa tudi izkušnjo dolgih mesecev ali let razočaranj.

Po mojem mnenju zaupanja ne ustvarimo

z eno samo povedjo ali z obljubo, da bo zdravljenje zagotovo uspešno. Gradi se z odkritim pogovorom, jasno predstavitvijo vseh možnosti in predvsem z občutkom, da smo na skupni poti.

Čeprav naši pacienti pogosto prepotujejo več sto kilometrov, da pridejo k nam, želim, da začutijo, da na naši kliniki niso le številka v sistemu, temveč ljudje, katerih zgodbo resnično poznamo in razumemo.

❓ **Kaj bi želeli, da pacienti vedo dovolj zgodaj, še preden sploh začnejo razmišljati o starševstvu? Na kaj naj bodo pri življenjskem slogu in zdravstvenih pregledih pozorni že leto dni vnaprej? Kaj od tega lahko pari iz Slovenije opravijo pri svojem zdravniku, še preden se obrnejo na vas?**

Menim, da bi morali o plodnosti začeti razmišljati veliko prej, preden si zaželimo otroka. Za reproduktivno zdravje bi morali skrbeti enako resno kot za svoje telesno in duševno zdravje.

Starost je eden najpomembnejših dejavnikov, na katerega žal ne moremo vplivati. Lahko pa vplivamo na svoj življenjski slog: ne kadimo, ohranjamo zdravo telesno težo, smo telesno dejavni, dovolj spimo in ne podcenjujemo posledic dolgotrajnega stresa.

Če ženska načrtuje nosečnost v poznejšem življenjskem obdobju, je lahko koristno, da pravočasno preveri raven anti-Müllerjevega hormona (AMH), ki omogoča okvirno oceno

zaloge jajčnih celic v jajčnikih, ter splošno stanje svojega reproduktivnega zdravja. Številne osnovne preglede lahko pari opravijo pri svojem ginekologu ali osebnem zdravniku v domači državi. Koristno je tudi, če je par že opravil tako imenovani test COMPA, genetsko preiskavo krvi, s katero preverimo, ali sta oba partnerja nosilca genskih sprememb, povezanih z istimi dednimi boleznimi. Ko se nato obrneta na nas, imamo jasnejšo izhodiščno sliko in se lahko takoj osredotočimo na tisto, kar je za njuno zdravljenje najpomembnejše.

Češka reproduktivna medicina je na zelo visoki ravni. Čemu to pripisujete in zakaj toliko parov iz tujine prihaja prav v PRONATAL?

Reproduktivna medicina ima na Češkem dolgo tradicijo, visoko raven strokovnosti in predvsem zelo izkušene ekipe. Na voljo so nam sodobne laboratorijske metode, kakovostno embriološko delo z jajčnimi celicami in zarodki ter številne možnosti zdravljenja, prilagojenega posameznemu paru. Po mojem mnenju pa je prav tako pomembno povezovanje strokovnosti s človeškim pristopom. Pacienti iz tujine ne prihajajo k nam le zaradi določene metode. Iščejo izkušeno ekipo, ki ji lahko zaupajo, včasih pa tudi drugo strokovno mnenje po predhodnih neuspehih.

V PRONATALU obravnavamo paciente iz različnih držav, zato smo vajeni premagovanja tako jezikovnih kot kulturnih ovir.

Postopek zunajtelesne oploditve pomeni veliko psihično obremenitev, zlasti kadar pacientke zaradi zdravljenja potujejo v drugo državo. Koliko po vaših izkušnjah psihično počutje in stres vplivata na možnost zanositve? Ali pacientkam svetujete kakšne spremembe v vsakdanjem življenju?

Psihičnega počutja pri zdravljenju neplodnosti nikakor ne smemo zanemariti. Hkrati pa pacientov ne želim dodatno obremenjevati s sporočilom, da ob velikem stresu do zanositve ne bo prišlo. To bi bilo nepravilno in pogosto zelo boleče.

Zdravljenje z metodo IVF že samo po sebi pomeni čustveno zahtevno obdobje, pri pacientkah, ki zaradi zdravljenja potujejo v drugo državo, pa se temu pridružijo še



**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.**

organizacijske obveznosti, negotovost in strah pred izidom.

Zato jim svetujem, naj, kolikor je mogoče, ohranijo svoj običajni življenjski ritem: gibanje, dovolj spanja, delo, druženje z ljudmi, ki so jim blizu, in dejavnosti, ki jih veselijo. Zdravljenje neplodnosti je v določenem obdobju pomemben del življenja, vendar ne bi smelo postati njegov edini smisel.

V centre PRONATAL prihajajo tudi pacienti, ki so v svoji državi že opravili več neuspešnih postopkov IVF in počasi izgubljajo upanje. Kako drugače pristopite k zdravljenju, ko se na vas obrne tak par? Kje začnete iskati vzroke za prejšnje neuspehe?

Ko se na nas obrne par po več neuspešnih postopkih, ne začnemo samodejno novega cikla IVF. Najprej si zastavimo ključno vprašanje: zakaj prejšnji poskusi niso bili uspešni?

Zelo podrobno analiziramo celoten potek predhodnega zdravljenja: zdravstveno zgodovino para (anamnezo), laboratorijske izvide, odziv jajčnikov na hormonsko





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

spodbujanje, število in kakovost pridobljenih jajčnih celic in zarodkov, potek prenosa zarodkov v maternico, zgradbo reproduktivnih organov, hormonske in druge dejavnike ter morebitni vpliv dejavnikov na strani moškega.

Včasih je treba spremeniti protokol hormonskega spodbujanja jajčnikov, drugič ponovno preučiti laboratorijski del postopka ali opraviti dodatne preiskave. Včasih pa je najdragocenejši prav drug pogled izkušene ekipe, ki celotno zgodbo presodi z novega zornega kota in brez vnaprej oblikovanih pričakovanj.

Vsak naslednji poskus bi moral biti jasno utemeljen in imeti natančen načrt, ne pa biti zgolj še en poskus.

🔴 Po svetu se vse več govori o opaznem upadu moške plodnosti. Kaj je v ozadju tega trenda in katere možnosti imajo danes moški, ki želijo preveriti ali izboljšati svoje reproduktivno zdravje?

Upad moške plodnosti je trend, o katerem se danes govori vse pogostejše, njegovi vzroki pa so najverjetneje raznovrstni. Pomembno vlogo lahko imajo življenjski slog, čezmerna telesna teža, kajenje, uživanje alkohola, pomanjkanje telesne dejavnosti, dolgotrajen stres, premalo spanja in nekateri vplivi okolja.

Težave z zanositvijo so v precejšnjem deležu povezane z dejavniki na strani moškega, zato preiskovanja vzrokov neplodnosti ne bi smeli samodejno začeti le pri ženski in ga usmeriti izključno nanjo.

Osnovna in preprosta preiskava je spermogram, torej analiza semenca, ki lahko razmeroma hitro poda pomembne informacije o reproduktivnem zdravju moškega. Tudi kadar par še ne načrtuje otroka, si pa želi v prihodnosti postati starša, menim, da je odgovoren odnos do reproduktivnega zdravja

enako naraven in pomemben kot skrb za zdravje na splošno.

Pot do želene družine je včasih zahtevna, negotova in polna vprašanj. Kot je poudarila dr. Cinádrová, pa je pomembno, da ima vsak naslednji korak jasno utemeljitev in natančen načrt, ki temelji na izkušnjah, znanju in razumevanju.

Če menite, da bi vašemu dosedanemu zdravljenju koristila svež pogled in drugo strokovno mnenje, ali iščete ekipo, ki združuje sodobno medicino z individualnim in človeškim pristopom, vam je ekipa klinik PRONATAL na voljo.



Kontakt koordinátorjev:

Sanatorium Prague
JUDr. Marina Mišković
telefon: +420 724 291 087

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

“Menim, da bi morali o plodnosti začeti razmišljati veliko prej, preden si zaželimo otroka. Za reproduktivno zdravje bi morali skrbeti enako resno kot za svoje telesno in duševno zdravje.”



Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je že sedemindvajsetič sodelovalo v mednarodni kampanji ob svetovnem dnevu srca (29. 9.), ki jo vodi Svetovna zveza za srce, World Heart Federation. Letošnje geslo svetovnega dneva srca se ponovno glasi »VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE«. Svetovni dan srca nas opominja, da zdravje srca ni samoumevno. Srce nam omogoča vsak trenutek življenja, zato si zasluži našo pozornost in skrb. Prisluhnjimo svojemu srcu, prepoznavajmo tveganja in ukrepajmo pravočasno – poskrbimo, da bo zdravo in da bo lahko utripalo dolgo.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, www.zasrce.si

Svetovni dan srca 2026

Vsak utrip srca šteje: prepoznavaj – ukrepaj – podaljšaj življenje

➔ Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, UKC Ljubljana, je ob dnevu srca poudaril predvsem osebno odgovornost za lastno zdravje. Pri tem pa odgovornost ne pomeni krivde. Človek ni kriv, ker je zbolel. Odgovornost pomeni, da vsak od nas izkoristi možnosti, ki jih ima, da ohrani zdravje in zmanjša tveganje za bolezen, zdravstveni sistem pa mu mora pri tem pomagati. Zakaj je to pomembno? Zato, ker so bolezni srca in ožilja še vedno najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji.

Breme srčno-žilnih bolezni

Po zadnjih dostopnih podatkih so bolezni srca in ožilja leta 2024 predstavljale 36 odstotkov vseh smrti – pri ženskah celo 42 odstotkov. Vsak dan zaradi njih umre 21 ljudi, še ena oseba pa umre prezgodaj, to je pred 65. letom starosti. Bolezni obtočil so razlog za več kot 36 tisoč hospitalizacij na leto in za več kot 2.000 bolniško odsotnih zaposlenih vsak dan. Zdravila za srčnožilne bolezni predstavljajo četrtno vseh izdanih receptov. To ni le zdravstveni problem. To je družbeni

in ekonomski izziv, ki se dotika vsake družine, vsakega delovnega mesta in celotnega zdravstvenega sistema. Zato je preventiva tako pomembna.

Prepoznavajte tveganja

Za svoje srce lahko naredimo veliko z vsakodnevnimi odločitvami: z zdravo prehrano, rednim gibanjem, nekajenjem, skrbjo za primerno telesno težo, dobrim spanjem in obvladovanjem stresa. Toda odgovornost za zdravje pomeni še nekaj: da svoje zdravje tudi

spremljamo in poznamo dejavnike tveganja. Poznati bi morali svoj krvni tlak, holesterol in krvni sladkor, spremljati telesno težo in obseg pasu. **Občasno pa moramo preveriti tudi delovanje svojih ledvic.**

Ledvice so nekakšen filter našega telesa. Čistijo kri in odstranjujejo odpadne snovi, hkrati pa sodelujejo pri uravnavanju krvnega tlaka in ravnovesja tekočin. Srce in ledvice so zato tesno povezani. Če peša delovanje ledvic, je bolj ogroženo tudi srce, in obratno. Ledvična bolezen



**BOLEZNI SRCA
IN OŽILJA SO
ŠE VEDNO
NAJPOGOSTEJŠI
VZROK SMRTI
V SLOVENIJI.**

je še posebej pogosta pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo in srčnim popuščanjem.

Težava je, da nas ledvična bolezen, tako kot zvišan krvni tlak, holesterol ali sladkorna bolezen, dolgo ne opozarja z bolečino ali drugimi izrazitimi težavami. Zato je pomembno, da jo pravočasno in aktivno iščemo s preprostimi preiskavami krvi in urina. Nove evropske smernice prav zaradi tesne povezanosti bolezni srca in ledvic posebej poudarjajo zgodnje odkrivanje ledvične okvare. Zato ne smemo čakati, da nas na bolezen opozorijo srčni infarkt, možganska kap, napredovala ledvična bolezen ali srčno popuščanje. To je bistvo preventive: prepoznati tveganje, še preden nastane bolezen, in bolezen odkriti dovolj zgodaj, da lahko učinkovito ukrepamo. Tako lahko preprečimo številne zaplete in si zagotovimo mnoga leta kakovostnega življenja.

Zdravljenje debelosti

Primarij Cevc je posebej opozoril na prekomerno telesno težo in debelost. Debelosti ne smemo razumeti zgolj kot posledico pomanjkanja volje. Gre za kronično bolezen, ki pomembno povečuje tveganje za sladkorno bolezen, zvišan krvni tlak in srčno-žilne bolezni.

Temelj obravnave ostajata zdrava prehrana in telesna dejavnost. Toda pri klinično pomembni debelosti to pri številnih ljudeh ni dovolj. Danes imamo učinkovita zdravila, med njimi zdravila, ki delujejo prek sistema GLP-1 in lahko ustrezno izbranim bolnikom pomagajo ne samo pri zmanjšanju telesne teže, temveč predvsem pri njenem dolgoročnem obvladovanju. »Zato menim, da moramo tudi v Sloveniji narediti naslednji korak: bolnikom z debelostjo, pri katerih obstaja jasna medicinska indikacija in je korist takšnega zdravljenja dokazana, bi morali omogočiti dostop do učinkovitega zdravljenja tudi v breme zdravstvenega zavarovanja.



**ODGOVORNOST ZA
ZDRAVJE POMENI,
DA SVOJE ZDRAVJE
TUDI SPREMLJAMO IN
POZNA MO DEJAVNIKE
TVEGANJA: SVOJ
KRVNI TLAK,
HOLESTEROL, KRVNI
SLADKOR, TELESNO
TEŽO IN OBSEG PASU.**

Ne govorimo o zdravilih za nekaj kilogramov manj zaradi videza. Govorimo o zdravljenju kronične bolezni in preprečevanju njenih resnih zdravstvenih posledic. In prav tu se srečata osebna odgovornost posameznika in odgovornost zdravstvenega sistema. Naša odgovornost je, da živimo zdravo, poznamo svoje tveganje, spremljamo svoje zdravje in pravočasno poiščemo pomoč. Odgovornost zdravstvenega sistema pa je, da nam omogoči preventivo, zgodnjo diagnostiko in učinkovito zdravljenje, kadar je to potrebno,« je še poudaril prim. Cevc.

Sporočilo ob letošnjem dnevu srca

Sporočilo ob letošnjem dnevu srca je preprosto: »Živimo zdravo. Poznajmo svoje številke. Prepoznamo tveganje in ukrepajmo pravočasno. Ne čakajmo na bolezen. Leta zdravega življenja se ne začnejo z zdravljenjem bolezni, ampak z njenim preprečevanjem.«

Načrt za srčno-žilno zdravje

Bolezni srca in žilja ostajajo ključni javnozdravstveni problem v evropskih državah, kar je ne nazadnje poudaril tudi načrt EU za srčno-žilno zdravje »Varna srca«, je povedal prof. dr. Borut Jug, dr. med., specialist kardiologije, Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana. Gre sicer za široko paleto bolezni, za katere pa poskušamo vzpostaviti celovit pristop

preprečevanja, zgodnjega odkrivanja, obvladovanja in zdravljenja ter rehabilitacije. Ključno je spodbujanje zdravega življenjskega sloga, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnost, nekajenje in omejevanje škodljive rabe alkohola. Prav tako je pomembno zgodnje odkrivanje in obvladovanje dejavnikov tveganja, kot so povišan krvni tlak, krvne maščobe, sladkorna bolezen, ledvična bolezen. Zaradi staranja prebivalstva in vse boljšega zdravljenja akutnih bolezni čedalje več posameznikov živi s srčno-žilno boleznijo, pri tem pa potrebujejo strukturirano podporo pri vračanju v kakovostno življenje, kar ne nazadnje omogočajo tudi programi kardiološke rehabilitacije.

Načrt Evropske unije za srčno-žilno zdravje »Varna srca«, poziva vse države, da do leta 2027 sprejmejo Nacionalni program za obvladovanje bolezni srca in ožilja. V Sloveniji so bila strokovna izhodišča že pripravljena in oddana Ministrstvu za zdravje.

Skrb za zdravje je vrednota

Skrb za zdravje je vrednota, ki jo je treba negovati, je poudarila dr. Vesna Radonjić Miholič, specialistka klinične psihologije: »Življenje se nenehno spreminja in mi z njim; le malokaj je povsem zanesljivo, še manj predvidljivo. Svoje življenje načrtujemo po željah, pričakovanjih, danih možnostih. Naše običajne



**BISTVO
PREVENTIVE
JE PREPOZNATI
TVEGANJE, ŠE
PREDEN NASTANE
BOLEZEN, IN
BOLEZEN ODKRITI
DOVOLJ ZGODAJ,
DA LAHKO
UČINKOVITO
UKREPAMO.**

vsakodnevne aktivnosti opravljamo nekje na lestvici med tveganjem in varnostjo, odvisno od zahtev situacije in naše motiviranosti ter presoje. V procesu odločanja o običajnih aktivnostih, kot tudi pri razvijanju življenjskega sloga se ravnamo po vrednotah, pričakovanjih, po zahtevah okolice, naših željah, znanju, izkušnjah; pomembni pa sta tudi naša samopodoba in samozavest. Vsekakor ne gre zanemariti vpliva okolja in kulture, iz katere izhajamo. Še nedolgo tega je bilo v našem okolju pomembno skrbeti za druge, se zanje tudi žrtvovati, če je treba, dati prednost potrebam in željam drugih, delati veliko in trdo, pri tem pa pustiti v ozadju lastne potrebe, želje, tiha opozorila telesa: *Najprej poskrbi za druge, opravi vse obveznosti, nato pa lahko delaš, kar želiš – ne zapravljaj časa za nekoristne reči.*

Zveni znano?

Šport, hobiji, zabava, rekreacija, druženje, skrb za zdravo prehrano, počitek in okrepčilen spanec, lastne potrebe, čuječ odnos do dogajanja v lastnem telesu šele postopoma pridobivajo na pomenu in vstopajo v kulturo vsakodnevnega življenja. Kdaj in kako se razvija naš odnos do zdravja in skrbi zanj? Prinesemo ga iz družine, kasneje pa ga dograjujemo z lastnimi izkušnjami, znanji, ki jih pridobivamo iz socialnega okolja, pogojev v družbi ipd.

Naš čas ima svoje posebnosti: vse

bolj smo pomembni kot posamezniki, več je priložnosti in izzivov, živimo dalj časa, preživimo lahko vse težje bolezni ali poškodbe. Hkrati pa vključenost v vsakodnevno življenje od nas zahteva vse več znanja, zmogljivosti, spretnosti. Naravno je, da naše sposobnosti naraščajo, se krepijo, z leti pa upadajo. Upadanje pa lahko s primernimi zdravimi življenjskimi navadami upočasimo ali posamezne funkcije nadomestimo. Vse to se dogaja v okolju, ki ceni individualnost, neodvisnost, samostojnost. Zato postaja življenje vse bolj vredno in skrb za zdravje ne samo pomembna vrednota, ampak že skorajda zahteva družbe.

Kaj pomeni živeti zdravo?

Kot pravi dr. Miholič, živeti zdravo pomeni: opuščati škodljive razvade, ustvarjati navade zdravega življenjskega sloga (skrb za psihofizično kondicijo, zdravo prehranjevanje, krepčilen in zadosten počitek in spanje, ustvarjanje in ohranjanje izpolnjujočih medsebojnih odnosov, ukvarjanje s konjički ...), skrbno prisluhniti telesu, zaznati spremembe in pravočasno poiskati pomoč, odgovorno in dosledno upoštevati priporočena zdravljenja.

Vloga medijev in društev

Pomembno vlogo pri vzgajanju skrbnega odnosa do lastnega zdravja imajo tudi mediji, še posebej pa društva bolnikov. Pri medijih je

pomembno kritično in poljudno posredovanje preverjenih mnenj. Nevarnost je, da vanje vdirajo informacije, ki imajo drugačen smoter – le zaslužek z manj preverjenimi izdelki, terapijami ipd. Tako lahko v poplavi številnih nepreverjenih, celo nasprotujočih si informacij o čudežnih učinkih zdravil, dodatkov, terapij, prehrane pride do zmede ali celo dvoma v strokovno preverjene terapije. Družbena omrežja imajo tu nevarno moč: informacije so hitreje dostopne in dosežejo več ljudi, hkrati pa so lahko nepreverjene informacije ali nasveti neposredno škodljivi.

Zelo slabo vplivajo na odnos do zdravljenja številni konflikti in prepiranja med zdravstvenimi organizacijami, kritike zdravstvenega sistema, ki jih uporabljajo politiki za lastno promocijo; hkrati s tem uničujejo zaupanje potencialnih bolnikov, zaupanje pa je nujno za aktivno vključevanje v zdravljenje.

Društva bolnikov so eden izmed najzlahtnejših spodbujevalcev zdravega življenja:

- Ozaveščajo širšo skupnost o boleznih, njihovem pomenu in s tem opozarjajo na posameznike, ki imajo v tej skupnosti svoje mesto, sposobnosti in potrebe.
- Bolnikom pokažejo, da niso sami in da je mogoče tudi po bolezni aktivno in odgovorno oblikovati svoje življenje in se vključevati v okolje.
- Iskreno in dobronamerno opozarjajo na možnosti in pomen preventivnega ukrepanja za preprečitev bolezni, na iskanje pravočasne pomoči ter dosledno upoštevanje zdravstvenih napotkov. Predvsem pa vsem dokazujejo, kako enkratno in vredno je življenje.

36 %

vseh smrti so leta 2024 povzročile bolezni srca in ožilja, pri ženskah celo 42 %.



Revmatske bolezni niso »bolezni starosti« in niso zgolj boleči sklepi. Prizadenejo lahko ljudi vseh starosti in celo telo ter pomembno vplivajo na gibanje, delo, družinsko in družabno življenje ter kakovost življenja. Kljub temu ostajajo številne revmatske bolezni še vedno premalo poznane in razumljene.

Besedilo: Društvo revmatikov Slovenije

Svetovni dan revmatskih bolezni 2026

Revmatske bolezni: revme ni treba le razumeti, treba jo je predvsem slišati

➔ Ob letošnjem svetovnem dnevu revmatskih bolezni, ki ga obeležujemo 12. oktobra, v Društvu revmatikov Slovenije (DRS) poudarjamo: »Revme ni treba le razumeti – treba jo je predvsem slišati.« To pomeni slišati svoje telo, slišati bolnika in slišati opozorila stroke.

Bolečina ni vedno samo »obraba«

Beseda »revma« je v vsakdanjem govoru pogosto povezana s starostjo. Toda vnetne revmatske bolezni se lahko pojavijo v otroštvu, mladosti ali najbolj aktivnem življenjskem obdobju. Začetek bolezni je lahko zelo neopazen – z vztrajno bolečino v sklepih ali hrbtenici, jutranjo okorelostjo, otekanjem sklepov, utrujenostjo ali drugimi težavami, ki jih človek zlahka pripiše stresu, staranju ali pomanjkanju gibanja.

Vztrajne ali ponavljajoče se težave niso nekaj, kar bi morali preprosto sprejeti. Pomembno je, da jih prepoznamo, o njih spregovorimo z zdravnikom in po potrebi pravočasno opravimo specialistični pregled.

Pri vnetnih revmatskih boleznih je zgodnja prepoznavna še posebej pomembna. Pozna diagnoza lahko pomeni, da bolezen dlje časa napreduje brez ustreznega zdravljenja, medtem ko lahko pravočasno zdravljenje napredovanje bolezni pomembno upočasni ali prepreči trajne okvare. Pravočasna obravnava zato ne pomeni le manj bolečin, ampak tudi ohranjanje gibljivosti, samostojnosti, sposobnosti za delo in kakovosti življenja. Prav zgodnejša diagnoza in boljši dostop do zdravljenja sta med ključnimi sporočili tudi v letošnji kampanji Evropske zveze združenj za revmatologijo (EULAR) – **Achieve Your Dreams (Uresniči svoje sanje)**, ki poteka v letih 2025 in 2026 ter poudarja, da kronična vnetna revmatska bolezen ne sme biti ovira za uresničevanje osebnih ciljev.

Za zgodnjo diagnozo potrebujemo tudi dostopnega revmatologa

V DRS že dolgo opozarjamo, da pravočasna diagnoza ni odvisna samo od tega, ali posameznik prepozna

svoje simptome in poišče pomoč. Pomemben del zgodbe je tudi dostopnost zdravstvenega sistema.

Slovenski bolniki imajo dobre možnosti za dostop do sodobnega zdravljenja in najsodobnejših terapij, pomemben napredek je bil dosežen tudi na področju diagnostike. Z vidika bolnikov pa je danes zaskrbljujoča predvsem dostopnost do revmatološke obravnave. Najbolj očitna težava so dolge čakalne dobe za prvi pregled, zaradi pomanjkanja revmatologov pa se podaljšujejo tudi obdobja med kontrolnimi pregledi.

Pri kroničnih vnetnih revmatskih boleznih namreč revmatolog ni specialist, ki ga bolnik obišče enkrat ali dvakrat. Bolnike pogosto spremlja dolgoročno, tudi vse življenje – spremlja aktivnost bolezni, učinek zdravljenja in ga po potrebi prilagaja. Če je specialistov premalo, je takšno kontinuiteto obravnave vse težje zagotavljati.

Pomanjkanje revmatologov zato ni samo vprašanje prihodnosti, ampak problem, ki že danes vpliva na dostopnost bolnikov do specialistične obravnave. Manj specialistov pomeni

večjo obremenitev tistih, ki ostajajo v sistemu, daljše čakalne dobe in težje zagotavljanje pravočasnih kontrol.

Dostopnost je dodatno povezana tudi z neenakomerno kadrovsko razporeditvijo revmatologov po Sloveniji. Pri kroničnih boleznih, pri katerih so potrebni številni pregledi in dolgotrajno spremljanje, je regionalna dostopnost še posebej pomembna.

Revmatske bolezni tudi pogosto prizadenejo delovno aktivne ljudi in imajo pomembne socialne in ekonomske posledice. Če bolezen ni pravočasno obravnavana, so lahko posledice dolgotrajne bolniške odsotnosti, zmanjšana sposobnost za delo, invalidnost, izguba finančne neodvisnosti in prezgodnje upokojevanje. Zato je dostopnost do revmatologa tudi širše družbeno vprašanje.

Čas je za ukrepe

V DRS menimo, da ni več dovolj samo opozarjati na dolge čakalne dobe. Treba je reševati vzrok problema – kadrovsko podhranjenost revmatologije. Skupaj s stroko smo Ministrstvu za zdravje že predlagali, da se revmatologijo prepozna kot področje, na katerem primanjkuje specialistov, in uvede posebne spodbude za specializante. Potrebujemo boljše delovne pogoje za mlade specialiste, ukrepe za preprečevanje odhodov iz stroke ter zaščito časa revmatologov za delo na njihovem strokovnem področju. Dolgoročno potrebujemo tudi nacionalni kadrovski načrt za revmatologijo, več specializacij in regijsko uravnotežen razvoj mreže.

»Pri revmatologiji ne smemo čakati, da bo problem postal še večji. Sodobna revmatologija danes omogoča zelo dobre izide zdravljenja, ohranjanje delazmožnosti in preprečevanje invalidnosti. Škoda bi bilo, če bi bil dostop do zdravljenja omejen zaradi pomanjkanja specialistov,« poudarja Petra Zajc, strokovna sodelavka iz Društva revmatikov Slovenije.

Revma ni le diagnoza, ampak življenje z boleznijo

Revmatologija je v zadnjih desetletjih izjemno napredovala. Za številne vnetne revmatske bolezni so danes na voljo učinkovita sodobna zdravljenja. Toda



VNETNE REVMATSKE
BOLEZNI SE
LAHKO POJAVIJO
V OTROŠTVU,
MLADOSTI ALI
NAJBOLJ AKTIVNEM
ŽIVLJENJSKEM
OBDOBJU.

ZA MANJ OTRDELE SKLEPE!

Lyprinol®



Lyprinol® je patentiran kompleks z edinstveno kombinacijo več kot 30 različnih omega-3 maščobnih kislin. Pridobljen je iz novozelandske zelenouste školjke *Perna canaliculus*, s pomočjo izjemno tehnološko naprednega ekstrakcijskega postopka.

- ✓ za boljšo kvaliteto življenja
- ✓ pri problemih s sklepi
- ✓ izjemno učinkovito delovanje
- ✓ brez stranskih učinkov

100%
NARAVNO

92%
zadovoljnih
strank



strokovno svetovanje:
080 50 02

www.panakea.net

Panakea d.o.o.
Cesta v Gorice 2b
1000 Ljubljana

medicinalis+

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor, spletna trgovina Panakea.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE Z REVMATSKO BOLEZNIJO NI ODVISNO SAMO OD ZDRAVIL. POMEMBNI SO TUDI GIBANJE, FIZIOTERAPIJA, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG, SPREMLJANJE BOLEZNI IN SODELOVANJE BOLNIKA Z ZDRAVSTVENIM TIMOM.

kakovostno življenje z revmatsko boleznijo ni odvisno samo od zdravil. Pomembni so tudi gibanje, fizioterapija, zdrav življenjski slog, spremljanje bolezni in sodelovanje bolnika z zdravstvenim timom.

V DRS zato že vrsto let poudarjamo pomen opolnomočenega bolnika, ki je aktiven partner pri zdravljenju. Cilj ni zgolj obvladovanje simptomov, temveč čim bolj samostojno, aktivno in kakovostno življenje.

Letos smo revmi dali glas

Tako kot vsako leto želimo ob svetovnem dnevu revmatskih bolezni (12. oktober) te približati javnosti, vendar letos na nekoliko drugačen način. V sodelovanju s podjetjem AbbVie Slovenija smo pripravili videe, v katerih o revmatskih boleznih spregovorita bolnik z ankilozirajočim spondilitisom in revmatologinja Urška Komel, dr. med., spec. interne medicine. Namesto klasičnega predavanja smo izbrali sproščen pogovor z bolnikom in zdravnico. V ospredju niso samo medicinska dejstva, ampak tudi človekova izkušnja življenja z boleznijo.

V dveh video posnetkih odgovarjamo na vprašanja, ki si jih ljudje pogosto zastavljajo: katere so najpogostejše revmatske bolezni,

kateri so prvi znaki, kdaj bolečina ni več »samo bolečina«, kako poteka pot do diagnoze, katere preiskave so potrebne ter kakšna je vloga zdravljenja, gibanja in fizioterapije. Govorimo tudi o vplivu bolezni na vsakdanje življenje ter razbijamo enega najbolj zakoreninjenih mitov – da je revma predvsem bolezen starejših.

Videoposnetek z revmatologinjo Urško Komel, dr. med., spec. interne medicine, ter posnetek osebne izkušnje Zlatka Zajca z življenjem z vnetno revmatsko boleznijo sta objavljena na spletni strani www.revmatiki.si in YouTube kanalu Društva revmatikov Slovenije. Krajši video izseki iz pogovora z obema pa so tudi na drugih spletnih platformah društva.

Naš cilj je ljudi opolnomočiti, da ob prvih znakih ne odlašajo, svoje težave vzamejo resno in poiščejo strokovno pomoč. Hkrati želimo bolnikom, ki z boleznijo že živijo, pokazati, da diagnoza ni konec njihovih načrtov, ampak začetek poti, na kateri potrebujejo ustrezno zdravljenje, podporo in razumevanje.

Slišati bolezen pomeni slišati človeka

Letošnji svetovni dan revmatskih bolezni tako ni samo priložnost za govor o boleznih. Je priložnost, da spregovorimo o ljudeh, ki z njimi živijo. EULAR s kampanjo »Achieve Your Dreams« opozarja, da imajo ljudje z revmatskimi in mišično-skeletnimi boleznimi svoje cilje, načrte, želje in sanje. Da bi jih lahko uresničevali, potrebujejo zgodnjo diagnozo, pravočasno zdravljenje, dostopno zdravstveno obravnavo, podporo in razumevanje okolice.

Zato danes ne govorimo samo o revmi. Govorimo o ljudeh, ki z revmo živijo.

Ne pripisujte vztrajnih bolečin starosti.

Ne sprejemajte bolečine kot nekaj samoumevnega.

Poslušajte svoje telo. Spregovorite.

Poiščite pomoč.

Kajti zgodaj slišana revma je lahko drugačna zgodba.

Prihajajoče aktivnosti DRS: dve brezplačni predavanji

Ozaveščanje in opolnomočenje bolnikov se bosta nadaljevala tudi po svetovnem dnevu revmatskih bolezni. Društvo revmatikov Slovenije bo v novembru pripravilo dve brezplačni spletni predavanji, namenjeni bolnikom z revmatskimi boleznimi, njihovim svojcem in vsem, ki jih tematika zanima:

► Prvi webinar z naslovom **»Cepljenje proti nalezljivim boleznim pri otrocih z revmatskimi boleznimi«** bo potekal v torek, 10. novembra 2026, ob 17. uri. Gostja bo izr. prof. dr. Nataša Toplak, dr. med., spec. pediatrije, s KO za alergologijo, revmatologijo in klinično imunologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana ter Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. Cepljenje je še posebej pomembno pri otrocih z revmatskimi boleznimi, saj lahko bolezen in zdravila vplivajo na delovanje njihovega imunskega sistema. Na webinarju bo dr. Toplak pojasnila razlike med inaktiviranimi in živimi oslabljenimi cepivi, njihovo učinkovitost in morebitna tveganja ter predvsem, katera cepiva so pri otrocih z revmatskimi boleznimi priporočljiva in kdaj je cepljenje najprimernejše.

► V sredo, 25. novembra, ob 17.00 uri, bo sledil še **webinar o vaskulitisih**, ki ga bo izvedel Luka Medvešek, dr. med., spec. revmatologije. Predavanje bo namenjeno bolnikom in svojcem ter bo ponudilo osnovne informacije o tej manj pogosti, vendar pomembni skupini revmatskih bolezni.

Z obema webinarjema želi Društvo revmatikov Slovenije nadaljevati svoje poslanstvo – zagotavljati preverjene informacije, bolnike opolnomočiti za aktivnejše sodelovanje pri zdravljenju ter prispevati k boljšemu razumevanju revmatskih bolezni.

Ko mravljinčenje moti vsakdan

**Hrbet, zapestje, roke in noge -
spoznajte pomen perifernega živčevja.**



Hrbtenica
Središče
živčnih poti
v telesu.



Zapestje
Občutljivo zaradi
vsakodnevnih
obremenitev.



Mravljinčenje
Pogosto v rokah,
nogah ali drugih
delih telesa.

**Ko tudi preprosta opravila
zahtevajo več pozornosti.**

Od hrbtenice do konic prstov

Naše telo je prepleteno z obsežnim živčnim sistemom. Periferno živčevje prenaša signale med možgani in hrbtenjačo ter preostalimi deli telesa – vse do rok, dlani, nog in stopal. Po teh poteh potujejo informacije, ki nam omogočajo zaznavanje občutkov in nadzorovanje gibov.

Za normalno delovanje živčnega sistema je pomembna tudi ustrezna prehrana. Vitamini B kompleksa imajo pri tem različne vloge, med drugim prispevajo k normalnemu delovanju živčnega sistema.

Ko se oglasijo zapestja

Zapestja so pri delu z računalnikom, uporabo telefona, gospodinjskih in ročnih opravilih pogosto obremenjena. Ponavljajoči se gibi in dolgotrajni položaji lahko obremenijo tudi živce v tem predelu. Težave se lahko kažejo kot mravljinčenje ali spremenjen občutek v dlani in prstih.

Kaj pomeni mravljinčenje?

Mravljinčenje je pikajoč občutek, ki ima lahko različne vzroke. Pojavi se lahko po daljšem vztrajanju v določenem položaju, povezano pa je lahko tudi s pritiskom na živec ali drugimi težavami. Če je mravljinčenje pogosto, vztrajno ali ga spremljajo bolečina, zmanjšan občutek oziroma oslabelost, se posvetujte z zdravnikom, ki lahko oceni vzrok in svetuje ustrezne ukrepe.

Neuronal[®]

**Prehransko dopolnilo z nukleotidom UMP
in vitamini B kompleksa.**

**Podpora normalnemu delovanju
živčnega sistema.**



**Nukleotid
UMP**



**Vitamini
B kompleksa**



1 kapsula na dan



Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine in spletna trgovina Panakea.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



www.panakea.net

Panakea d.o.o. Cesta v
Gorice 2b, 1000 Ljubljana



medicinalis⁺



»Gradite, zaščitite in okrepite svoje kosti za celo življenje« je letošnje sporočilo svetovnega dne osteoporoze, ki ga zaznamujemo 20. oktobra. To je sporočilo vsem generacijam. V njem je pravzaprav zajeto bistvo skrbi za naše kosti. Zanje ni pomembno poskrbeti šele takrat, ko se pojavi težava. Zdravje kosti gradimo že v mladosti, ga ohranjamo v odrasli dobi in varujemo tudi v poznejših letih. Za Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je letošnji svetovni dan še posebej slovesen, saj praznuje 25 let strokovnega in aktivnega delovanja.

Besedilo: Zdenka Zupanc Zrinski, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije (ZDBO)

Svetovni dan osteoporoze

Osteoporoza: Močne kosti za vse življenje

Osteoporoza je dolgo tiha

Osteoporoza je kronična bolezen kosti, pri kateri se zmanjšata njihova trdnost in kakovost, zato se poveča nevarnost zlomov. Posebej zahrbtna je zato, ker dolgo ne povzroča nobenih značilnih težav. Človek se lahko počuti popolnoma zdravega, čeprav njegove kosti postopoma izgubljajo čvrstost.

Prvi znak je zato pogosto šele zlom ob majhni poškodbi ali padcu. Opozorilni znaki so lahko tudi izguba telesne višine, vse bolj sključena drža ali bolečine v hrbtu, ki so lahko posledica zlomov vretenc.

Pomembno je, da zloma po manjši poškodbi ne pripišemo preprosto starosti. Lahko je prvi znak osteoporoze in razlog za pogovor z zdravnikom.

Kdo je bolj ogrožen?

Tveganje za osteoporozo se povečuje s starostjo, vendar osteoporoza ni neizogiben del staranja in tudi ni samo bolezen žensk. Med pomembnejšimi dejavniki tveganja so višja starost, menopavza, prejšnji zlomi, osteoporoza v družini, nizka telesna teža, premalo gibanja,

pomanjkanje vitamina D in kalcija, kajenje, čezmerno uživanje alkohola ter nekatera zdravila in bolezni.

Prav zato je pomembno, da poznamo svoje dejavnike tveganja. Če jih imamo več, je smiselno, da se o zdravju svojih kosti pogovorimo z osebnim zdravnikom.

Za kosti lahko veliko naredimo sami

Zdrave kosti potrebujejo gibanje. Hoja, vaje za moč, vaje z lastno težo, ples, hoja po stopnicah in druge telesne aktivnosti pomagajo ohranjati mišice in kosti. Pri starejših so zelo pomembne tudi vaje za ravnotežje, saj zmanjšujejo nevarnost padcev.

Pomembna je raznolika prehrana z dovolj beljakovinami, kalcijem in vitaminom D. Skrbimo za primerno telesno težo, ne kadimo in alkohol uživamo zmerno.

Posebno pozornost je treba nameniti tudi preprečevanju padcev. Dobra osvetlitev doma, primerna obutev, odstranitev nevarnih ovir in preprog ter skrb za mišično moč in ravnotežje so preprosti ukrepi, ki lahko preprečijo zelo resne posledice.

Diagnoza ni konec, ampak začetek

Če obstaja povečano tveganje, lahko zdravnik priporoči meritev mineralne kostne gostote z metodo DXA in oceno tveganja za zlom.

Danes je osteoporozo mogoče učinkovito zdraviti. Na voljo je več različnih zdravil, izbira pa je odvisna od posameznikovega tveganja za zlome in drugih zdravstvenih okoliščin. Pomembno je, da bolnik zdravljenje razume in pri njem sodeluje. Zdravljenje osteoporoze ni samo jemanje zdravila. Je tudi gibanje, primerna prehrana, preprečevanje padcev in spremljanje bolezni.

Kaj je novega?

Sodobna obravnava osteoporoze je vse bolj usmerjena v posameznega človeka in njegovo dejansko tveganje za zlom. Pri odločanju o zdravljenju zato ni pomembna samo številka, ki jo pokaže meritev kostne gostote, ampak tudi prejšnji zlomi, starost, druge bolezni, zdravila in drugi dejavniki tveganja.

Pri ljudeh z zelo velikim tveganjem za zlome so se razvili tudi učinkoviti načini zdravljenja, pri katerih se lahko

zdravila uporabljajo v zaporedju – najprej tista, ki spodbujajo nastajanje nove kostnine, nato pa tista, ki pomagajo doseženo kostno maso ohraniti.

Velik izziv pa ostaja zgodnje prepoznavanje bolezni. Še vedno je veliko ljudi z velikim tveganjem za zlom, ki niso pravočasno prepoznani in zdravljeni.

25 let skupaj – za močnejše kosti, pogumnejše korake in polnejše življenje

Naše sporočilo je preprosto. Ne čakajmo do prvega zloma. Za zdrave kosti ni nikoli prezgodaj – in tudi nikoli prepozno. Kajti močne kosti niso pomembne samo zato, da ne bomo imeli zloma. Pomembne so zato, da bomo lahko čim dlje ostali gibljivi, samostojni, dejavni in živeli življenje, ki si ga želimo. Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije (ZDBO) danes povezuje 18 društev po vsej Sloveniji in približno

5.200 članic in članov. To je veliko. Vendar še nismo povsod. Prav zato ta dogodek letos obeležujemo v Mariboru. Zelo si želimo, da bi to srečanje pomenilo tudi začetek nove zgodbe in da bi v Mariboru ponovno zaživelo društvo bolnikov z osteoporozo. V tako velikem mestu zanj gotovo obstajata potreba in prostor. Upam, da bomo čez nekaj časa lahko rekli, da je bila prav ta prireditev prvi korak na tej poti.

V četrto stoletje se je spremenilo marsikaj. Spremenilo se je razumevanje osteoporoze, razvijale so se možnosti diagnostike in zdravljenja, predvsem pa je vse več ljudi spoznalo, da osteoporozo ne smemo preprosto sprejeti kot neizogiben del staranja. Društva po Sloveniji imajo pri tem posebno vlogo. Ljudi ozaveščajo, spodbujajo k gibanju in zdravemu načinu življenja, izvajajo preventivne aktivnosti, pomagajo prepoznati dejavnike tveganja in predvsem ustvarjajo

nekaj, česar v zdravstvenem sistemu pogosto ni dovolj – čas za človeka, pogovor in medsebojno podporo. Ob 25-letnici se zato ne želimo samo ozreti nazaj. Želimo pogledati naprej. Če smo v teh letih dosegli toliko, imamo veliko razlogov, da z optimizmom gledamo tudi v prihodnost.



**HOJA, VAJE ZA MOČ, VAJE Z
LASTNO TEŽO, PLES, HOJA
PO STOPNICAH IN DRUGE
TELESNE AKTIVNOSTI
POMAGAJO OHRANJATI
MIŠICE IN KOSTI.**



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE.

- ✓ normalno delovanje imunskega sistema
- ✓ zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti



Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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





Demenca je eden največjih javnozdravstvenih in družbenih izzivov našega časa. Z njo se ne soočajo le bolniki, temveč tudi njihove družine, zdravstveni in socialni delavci, raziskovalci, odločevalci in celotna družba. Vsaka pravočasna diagnoza, ki ji sledi pravilen pristop zdravljenja, lahko upočasni razvoj simptomov in zagotovi boljšo kakovost življenja bolnikom in njihovim svojcem. Zato je letošnji svetovni dan in mesec Alzheimerjeve bolezni, ki smo ga obeležili v septembru, potekal pod sloganom: »Prej ko veš, več lahko storiš. Diagnoza je pomembna.«

Besedilo: uredništvo

Alzheimerjeva bolezen

Ko pozabljivost ni več samo pozabljivost: zakaj je zgodnja diagnoza demence tako pomembna?



Se vam je že zgodilo, da ste šli v kuhinjo in pozabili, zakaj? Ali da ste iskali očala, ki ste jih ves čas imeli na glavi? Takšni trenutki so del običajnega življenja in sami po sebi še niso znak za preplah. S staranjem se lahko nekoliko spremeni tudi naš spomin. Kadar pa pozabljivost postaja vse pogostejša, ovira vsakodnevno življenje ali jo spremljajo težave pri razmišljanju, sporazumevanju in opravljanju običajnih opravil, je čas za pogovor z zdravnikom – v ozadju je lahko resna težava: demenca.

Ker se življenjska doba prebivalstva podaljšuje, s tem narašča tudi število obolelih za demenco. Bolezen ne prizadene zgolj bolnikov, temveč tudi njihove svojce in družbo, saj poleg zdravstvenega bremena predstavlja tudi ekonomsko breme, obolele osebe so vse bolj odvisne od pomoči drugih – najpogostejše za njih skrbijo svojci, kar vpliva tudi na njihovo

psihofizično stanje in kakovost življenja.

Pomembna je hitra diagnoza

Letošnja kampanja ob svetovnem mesecu in dnevu Alzheimerjeve bolezni (21. september), ki v svetu poteka že 15. leto, je v ospredje postavila zgodnje prepoznavanje in diagnosticiranje demence, predvsem pa opozarja na problem poznega diagnosticiranja, pomanjkanja znanja ter stigme in diskriminacije, povezane z demenco. »Prej ko veš, več lahko storiš. Diagnoza je pomembna.« To je slogan, ki nas letos opominja, da zgodnja diagnoza ni zgolj medicinski dogodek. Je priložnost. Priložnost za zgodnje zdravljenje, za načrtovanje prihodnosti, za podporo družini, za ohranjanje samostojnosti in za boljšo kakovost življenja. Kot so poudarili na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), vsak izgubljeni mesec

lahko pomeni izgubljene možnosti. Vsaka pravočasna diagnoza pa pomeni več časa, več izbire in več upanja.

Demenca je posledica bolezni možganov

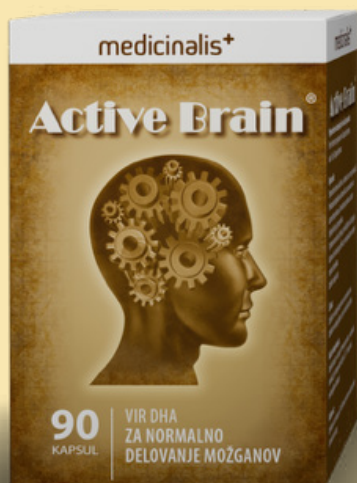
Demenco prepogosto povezujemo s pričakovanimi spremembami v starosti, zato ne posvečamo dovolj pozornosti njenemu prepoznavanju. Toda demenca ni normalen del staranja, ampak bolezensko stanje, poudarjajo na NIJZ. Najpogostejši vzrok demence je Alzheimerjeva bolezen, ki je napredujoča in za zdaj neozdravljiva. Z leti postopno prinaša spremembe v možganih, ki povzročajo odmiranje živčnih celic (nevronov). Vaskularna demenca je posledica zmanjšane dotoka krvi in s tem kisika v možgane (najpogostejše po možganski kapi). Po pogostosti sledita demenca z Lewyjevim

Rešite se pozabljivosti! Active Brain®

Odligne izkušnje
slovenskih
uporabnikov!



- Podpira delovanje možganov in izboljšuje kognitivne sposobnosti
- Poveča fokus in mentalno jasnost za večjo učinkovitost
- Več koncentracije, produktivnosti in energije skozi ves dan



100%
GARANCIJA ZADOVOLJSTVA

Farmaceutski nadzor glede čistosti in sestave, kar zagotavlja kakovost in učinkovitost.
Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine in spletna trgovina.

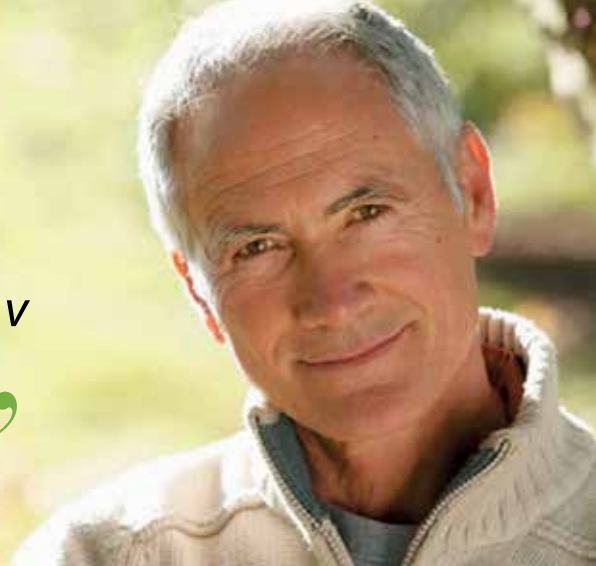


medicinalis+

www.panakea.net
Panakea d.o.o. Cesta v
Gorice 2b 1000 Ljubljana

080 50 02

“
Končno
lahko
uživam v
tišini.”



MUČNO ZVONJENJE IN ŠUMENJE V UŠESIH?

Leon, 59 let, tiskar: v tiskarni ni vedno nosil zaščitnih slušalk, zato zdaj čuti posledice.

S prehranskim dopolnilom Tone™ je našel rešitev.



**Blagodejni
vpliv rastlinskih
izvlečkov ajde,
hmelja, borovnic,
galganta, vitamina
B3 in mineralov na
mikrocirkulacijo v
ušesih.**

S prehranskim dopolnilom Tone™ je življenje spet normalno.

»Težave s sluhom so se prvič pojavile pred petimi leti. Nenehni hrup v ušesih, kot sta zvonjenje, šumenje, je postajal čedalje bolj moteč. Pogovorom sem težko sledil. Zaradi tega sem raje ostajal doma, kar me je zelo žalostilo, saj sem po naravi precej družaben. Žena mi je po priporočilu farmacevta kupila prehransko dopolnilo Tone™. Začel sem ga redno jemati.«

Kmalu sem obutil izboljšanje.

»Še preden sem porabil celo škatlco, se je nekaj začelo dogajati. Hrup v ušesih je postajal nekoliko manj moteč. Po treh mesecih jemanja prehranskega dopolnila Tone™ pa sem začutil veliko spremembo. Končno sem ponovno »slišal« tišino. Zdaj sem hvaležen za vsako minuto v tišini. Hvala, Tone™.«

Dejstva o prehranskem dopolnilu Tone™

Starostne težave s sluhom niso bolezensko stanje. Obstajajo načini, s katerimi vaš sluh lahko ostane vitalen še dolgo v pozna leta.



Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



edino prehransko dopolnilo za sluh

080 50 02
www.panakea.net

Panakea d.o.o. Cesta v
Gorice 2b 1000 Ljubljana

medicinalis+

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor in spletna trgovina Panakea.

telesci, ki je povezana z značilnostmi Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni, ter frontotemporalna demenca, ki vpliva na sprednji čelni del možganov, ki je odgovoren za logično sklepanje. Ostale bolezni možganov se redko pojavljajo.

Tveganje s starostjo narašča

Tveganje za demenco s starostjo strmo narašča – po 60. letu se pojavi pri enem odstotku prebivalstva, pri starosti 85 let pa je dementna že skoraj tretjina starostnikov. Pogosteje obolevajo ženske. Večje tveganje za demenco imajo telesno neaktivni posamezniki, kadilci ter ljudje z neustreznim načinom prehranjevanja in uživanju alkohola.

Zdrav način življenja, druženje in miselne aktivnosti so za zdaj edini načini preprečevanja vzrokov demence. Pomembni so tudi kakovosten spanec, skrb za sluh in vid ter zmanjševanje izpostavljenosti onesnaženemu zraku. To ne pomeni, da lahko tako zagotovo preprečimo Alzheimerjevo bolezen. Pomeni pa, da lahko s skrbjo za zdravje možganov in celotnega telesa zmanjšujemo nekatere dejavnike tveganja za kognitivni upad in demenco.

Prepoznavanje demence

Simptomi demence so posledica bolezni možganov in se najpogosteje kažejo kot motnje spomina in orientacije, spremembe razpoloženja in vedenja, težave pri pisanju in govorjenju ter zmedenost in depresija. Med zgodnjimi znaki so lahko:

- ▶ pozabljanje nedavnih dogodkov ali pogovorov,
- ▶ ponavljanje istih vprašanj ali zgodb,
- ▶ izgubljanje predmetov oziroma odlaganje stvari na nenavadna mesta,
- ▶ težave pri načrtovanju in reševanju vsakodnevnih problemov,
- ▶ težave pri opravljanju nalog, ki so bile nekoč dobro poznane,
- ▶ izgubljanje v znanem okolju,
- ▶ težave pri iskanju besed ali sledenju pogovoru,

- ▶ slabša presoja in sprejemanje odločitev,
- ▶ zmedenost glede časa ali kraja,
- ▶ umikanje iz družbe ter spremembe razpoloženja ali osebnosti.

Razvoj simptomov pri obolelih lahko upočasnimo, če se vzrok demence odkrije pravočasno. Pravilen pristop lahko zagotovi boljšo kakovost življenja. Zgodnja diagnoza pa omogoči tudi nekaj, česar poznejše odkrivanje ne more povrniti – **čas za načrtovanje**. Bolnik in njegovi bližnji se lahko pravočasno pogovorijo o nadaljnji zdravstveni oskrbi, vsakodnevni pomoči, varnosti, financah, pravnih vprašanjih in drugih pomembnih življenjskih odločitvah. Zgodnja diagnoza lahko omogoči tudi vključevanje v raziskave in klinične preizkuse novih zdravljenj.

Zdravljenje demence

Diagnozo demence v Sloveniji lahko postavi samo nevrolog ali psihiater. Zdravila za bolezni, ki povzročajo demenco, še ni. So pa na voljo zdravila, s katerimi lahko upočasnimo razvoj demence. Na voljo so tudi številna druga zdravila, ki pomagajo ljudem z demenco do boljših miselnih sposobnosti in blažijo njihova neželena psihična stanja.

Boljše razumevanje – manjša stigma

Ko izboljšamo razumevanje demence, zmanjšujemo stigo, poudarjajo na NIJZ. Ko ljudi opolnomočimo z znanjem, spodbujamo zgodnje iskanje pomoči. Ko povezujemo različne sektorje, ustvarjamo učinkovitejši sistem za ljudi. To je bil tudi namen Nacionalne konference o demenci 2026, ki je potekala ob svetovnem dnevu demence (21. in 22. septembra). V središču strokovnega programa so bili zgodnje prepoznavanje demence, sodobni terapevtski pristopi ter sistemske rešitve, ki omogočajo hitrejšo diagnostiko, celostno obravnavo in boljšo podporo

osebam z demenco ter njihovim svojcem. Strokovnjaki so predstavili najnovejša znanstvena spoznanja, dobre prakse iz Slovenije in tujine ter primere uspešnega sodelovanja med zdravstvom, socialnim varstvom, lokalnimi skupnostmi, raziskovalnimi ustanovami in nevladnimi organizacijami. Cilj ni zgolj izmenjava strokovnih informacij, temveč spodbujanje sprememb v razmišljanju, ravnanju in oblikovanju politik, saj se trajne spremembe začnejo z razumevanjem, gradijo z zaupanjem in uresničujejo s sodelovanjem. Ob naraščajočem številu obolelih je jasno, kot izpostavljajo na NIJZ, da prihodnosti ne bomo oblikovali zgolj z novimi spoznanji, temveč predvsem s skupnim delovanjem.

Znaki demence

Znaki demence so lahko pri vsakem človeku drugačni. Poleg tega se simptomi razvijajo počasi in prve opozorilne znake najprej opazijo družinski člani in prijatelji. Spremembe se kažejo predvsem na naslednjih področjih:

- ▶ **Izguba pomnjenja nedavnih dogodkov:** človek na primer pozabi vsebino nedavno ogledanega filma; ne ve, kje je odložil svoje stvari ali o čem je govoril; možno je, da pozabi na sestanke ali pot, po kateri bi se moral vrniti domov; spomin na pretekle dogodke v zgodnjih fazah bolezni še ni moten.
- ▶ **Spremembe razpoloženja:** človek, pri katerem se pojavlja demenca, se lahko začne počutiti odrinjenega, žalostnega, prestrašenega ali jeznega zaradi vsega, kar se mu dogaja.
- ▶ **Težave pri komunikaciji:** v začetku težko najde prave besede, kar se prepozna po tem, da začne opisovati stvari, namesto da jih imenuje.
- ▶ **Dnevna rutina:** človek z demenco bo postopno vse težje samostojno opravljal vsakodnevne aktivnosti. Strpnost in potrpežljivost družinskih članov sta neprecenljivi, saj lahko to pomaga ljubljenu človeku, da se z njihovo podporo še leta počuti varno in umirjeno.

Boljši sluh za več pogovorov, več bližine in dragocenih spominov

Pogovor z družino, smeh vnukov, najljubša glasba. Zvoki, ki nas povezujejo z ljudmi in bogatijo naš vsakdan. Kadar začne sluh pešati, te spremembe pogosto opazimo postopoma: televizor je glasnejši, sogovornike večkrat prosimo, naj ponovijo povedano, pogovor v družbi pa postane naporen.

Sluh si zasluži pozornost. Oslabljen sluh ne vpliva le na sporazumevanje, temveč je povezan tudi z večjim tveganjem za upad spomina in miselnih sposobnosti, ter razvoj demence. Zato je skrb za sluh pomemben del skrbi za zdravje in kakovost življenja.

Kaj raziskave povedo o sluhu in spominu?

Raziskave kažejo, da lahko obravnava izgube sluha pomaga tudi pri ohranjanju miselnih sposobnosti. V okviru raziskovalnega programa PROTECT* Univerze v Exetru in King's College London so uporabniki slušnih aparatov pri nekaterih preizkusih delovnega spomina in pozornosti dosegali boljše rezultate kot osebe z izgubo sluha, ki aparatov niso uporabljale. Ugotovitve so spodbudne, vendar same po sebi še ne dokazujejo, da slušni aparati preprečujejo demenco.

Pomembne rezultate je prinesla tudi raziskava ACHIEVE*, objavljena leta 2023. V skupini starejših z večjim tveganjem za upad miselnih sposobnosti, je celovita slušna obravnava nekaterih udeležencev, z vključenimi slušnimi aparati in strokovnim svetovanjem, v treh letih upočasnila ta upad za 48 odstotkov. Pri ostalih udeležencih v skupini takšnega učinka niso ugotovili.

Slušni aparati torej niso zagotovilo za preprečevanje demence. Lahko pa pomembno prispevajo k lažjemu

sporazumevanju in pri nekaterih starejših tudi k ohranjanju miselnih sposobnosti.

Tudi NIJZ svetuje redno preverjanje sluha in uporabo slušnih aparatov, kadar so potrebni. Izguba sluha vpliva na socialno vključevanje in vsakodnevno delovanje.

Kadar bolje slišimo, lažje sodelujemo

Ob slabšem sluhu lahko razumevanje govora zahteva veliko zbranosti. Namesto sproščenega pogovora se trudimo ujeti posamezne besede in slediti pogovoru. To je lahko utrujajoče, zato se nekateri začnejo izogibati druženju.

Ustrezno izbrani in strokovno prilagojeni slušni aparati lahko olajšajo poslušanje. Tako lažje sodelujemo v pogovorih, ohranjamo stike in ostajamo vključeni v življenje ob nas.

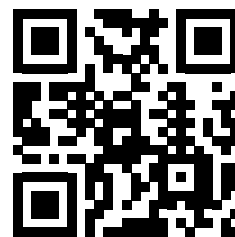
Slušni aparat je pomoč za polnejše življenje

Tako kot očala pomagajo pri vidu, slušni aparati pomagajo pri sluhu. Njihova uporaba je korak k večji samostojnosti, bližini in samozavesti.

Sodobni slušni aparati so diskretni in prilagojeni različnim potrebam. Izbira je odvisna od vaše izgube sluha, vsakodnevnih dejavnosti ter strokovne podpore, ki vam pomaga pri privajanju ter nastavitvah.

Naredite prvi korak za svoj sluh

Če opazate, da težje razumete pogovor, pogosteje povečujete glasnost televizorja ali vas poslušanje v družbi utruja, je smiselno, da preverite svoj sluh. Test sluha je preprost prvi korak. Pomaga vam razumeti spremembe in poiskati rešitev, ki vam ustreza. Dogovorite se za termin za brezplačen test sluha pri Neurothu - pokličite 080 5076 ali obiščite spletno stran www.neuroth.com.



Poskrbite za svoj sluh – za pogovore, ki vas povezujejo, in trenutke, ki vam veliko pomenijo.

Reference:

- * PROTECT Study, University of Exeter & King's College London (Cognitive health and hearing aids).
- * ACHIEVE Randomized Trial (Hearing intervention and cognitive decline results).

**TEHNOLOGIJA
PRIHODNOSTI**
slušni aparati z umetno inteligenco

Ai

**Brezplačen
preizkus
slušnih
aparatov**

takoj na voljo v slušnih centrih Neuroth

NEUROTH



Kolikokrat ste že slišali: »To je od starosti. To je obraba. Navadite se.« Ljudje, ki imajo težave z gibalnim sistemom, predvsem s hrbtenico in sklepi, zelo pogosto slišijo prav takšne komentarje. Mnogi izmed njih pa iščejo predvsem strokovnjaka, ki jim bo prisluhnil, ocenil njihovo stanje in svoj pristop individualno prilagodil njihovim potrebam.

Manualna medicina: vaše zdravje v dobrih rokah

Tehnike telesnega zdravja za podporo gibalnemu sistemu



Bolečina in neprijeten občutek sta pogosto znak, da se v telesu nekaj dogaja. Včasih se začne kot rahlo zbadanje, neprijeten občutek, mravljinčenje ali zakrčenost. Težave v križu, vratu, sklepih in mišicah so lahko povezane tudi z načinom gibanja, mišično napetostjo, obremenitvami ter vsakodnevnimi navadami.

Veliko ljudi ima vsaj eno od teh težav:

- ▶ zjutraj se zbudijo z bolečinami v vratu,
- ▶ po nekaj urah sedenja občutijo pekočo bolečino med lopaticami,

- ▶ ponoči jih zbuja bolečina v križu, kolku ali ramenu,
- ▶ ob mirovanju občutijo mravljince v prstih,
- ▶ težko obrnejo glavo,
- ▶ zaradi bolečin težko hodijo po stopnicah,
- ▶ ne zmorejo večjih obremenitev,
- ▶ večkrat letno jih »uščipne« v hrbtenici,
- ▶ zaradi neprijetnih občutkov ali bolečin omejujejo svoje vsakodnevne aktivnosti,
- ▶ občutijo zmanjšano gibljivost sklepov,
- ▶ za svoje težave še niso uspeli najti ustrezne rešitve.

Pravi vzrok bolečine ni vedno tam, kjer jo občutimo

Marsikdo zdravi mesto, kjer boli. Toda pravi vzrok je pogosto drugje. Spremembe v vratni hrbtenici na primer povzročajo bolečine v rami, glavobole ali mravljinčenje v rokah, čeprav z vratom nimamo težav. Podobno se lahko težave, ki izvirajo iz ledvene hrbtenice, kažejo kot bolečine v mečih ali mravljinčenje v prstih na nogi, tudi brez izrazitih bolečin v križu. Zato je pri obravnavi bolečin in drugih težav prva obravnava ključnega pomena. Pomembno je ugotoviti, od kod težava izhaja, saj lahko šele na podlagi tega poiščemo ustrezen način terapije.

Ko svoje doda tudi stres

Na naše počutje in telesno stanje pomembno vpliva tudi stres. Vsakodnevne obremenitve, preobremenjenost in dolgotrajna izpostavljenost stresnim situacijam lahko povečajo napetost mišic in mehkih tkiv ter vplivajo na njihovo prekrvavitev. Posledično se lahko pojavijo različne bolečine, napetosti in druge neprijetne težave. Zato se pri obravnavi težav ne osredotočamo le na boleče mesto, temveč tudi na dejavnike, ki lahko k težavam prispevajo. Manualna medicina vključuje tudi različne sprostitvene in protistresne tehnike, katerih namen je zmanjševanje napetosti, izboljšanje počutja in podpora telesu pri soočanju z vsakodnevnimi obremenitvami.

Manualna medicina ni masaža ali kiropraktika

Manualna medicina obsega natančne ročne tehnike in prijeme, ki so nežni ter individualno prilagojeni posamezniku. Pred začetkom obravnave je pomembna predhodna ocena, na podlagi katere terapevt oceni funkcionalno stanje in izbere najprimernejše tehnike. Pri tem ne upošteva zgolj prisotnih težav, temveč tudi posameznikov življenjski slog, telesno aktivnost in vsakodnevne obremenitve. Pravilna funkcionalna ocena in izbira ustreznih tehnik sta zato ključnega pomena. Na kakovost obravnave pomembno vplivata tudi znanje in izkušnje terapevta.

Med pogostejšimi težavami, zaradi katerih se ljudje odločajo za manualne tehnike, so bolečine v križu in vratu, ki se lahko širijo tudi v okončine. Lahko jih spremljajo različni občutki, kot so mravljinčenje, zategovanje ali občutek zmanjšane občutljivosti. Število

obravnav je odvisno od posameznika, njegovih težav in odziva na obravnavo.

Zaupanje, ki traja že 35 let

Center zdravja MOGY je prvi center za manualno medicino v Sloveniji in v njem že od leta 1991 obravnave izvajajo strokovno usposobljeni terapevti. Na osmih lokacijah deluje osem terapevtov, ki prihajajo iz držav bivše Sovjetske zveze, z dolgoletno tradicijo manualne medicine. V svojih matičnih državah so zaključili medicinsko izobrazbo in različne specializacije (predvsem iz nevrologije in ortopedije), potem so se dodatno strokovno izpopolnjevali na področju manualne medicine ter opravljali delo zdravnikov specialistov. V Sloveniji kot terapevti manualne medicine delujejo že več kot dvajset let in svoje bogato strokovno znanje ter izkušnje prenašajo v individualno obravnavo posameznika.

Danes so centri MOGY prisotni na osmih lokacijah po Sloveniji – v Trzinu, Mariboru, Novi Gorici, Kopru, Celju, Novem mestu, Murski Soboti in Zagorju ob Savi. V tem času je njihove storitve poiskalo že več kot deset tisoč ljudi, ki so iskali rešitev za bolečine v hrbtenici, sklepih in mišicah. Zaupanje gradijo predvsem na strokovnosti, izkušnjah in individualnem pristopu.

Naj bo vaše telo deležno pozornosti, ki si jo zasluži.

Informacije in naročila:

- MOGY Trzin, Ljubljanska 13g: 01 561 25 21
- MOGY Maribor, Cesta XIV. divizije 36: 02 470 24 13
- MOGY Nova Gorica, Vojkova 107: 05 300 23 77
- MOGY Celje, Mariborska 76: 040 866 456
- MOGY Murska Sobota, Lendavska 17a: 040 804 286
- MOGY Novo mesto, Kettejev drevored 32: 040 565 665
- MOGY Koper, Obrtniška ulica 30: 040 436 327
- MOGY Zagorje ob Savi, Cesta 20. julija 2c: 040 866 456

Kupon za brezplačno terapijo

Kupon lahko izkoristite za naročila do **15. 11. 2026** in velja za **brezplačno terapijo** v vrednosti 50 €. Pred terapijo je treba opraviti pregled – cena pregleda je 50 €. Za unovčenje ugodnosti je ob prvem obisku treba predložiti kupon.



www.mogy.si

Brezplačna številka
080 12 03



Ob koncu dneva so noge lahko težke, utrujene in napete, čevlji nekoliko tesnejši, nogavice pa na koži pustijo izrazite odtise. Morda se pojavljajo tudi mravljinčenje, pekoč občutek, krči ali otekanje gležnjev. Težke noge so zelo pogosta težava, zlasti pri ljudeh, ki veliko sedijo ali stojijo, vendar niso vedno zgolj posledica utrujenosti. Včasih so lahko prvi znak motenega venskega obtoka oziroma kronične venske bolezni.

Besedilo: Monika Hvala

Težke noge niso le posledica utrujenosti

➔ Zjutraj so lahko noge povsem brez težav, proti večeru pa postanejo občutki v nogah precej bolj neprijetni. Najpogostejše se pojavijo občutki teže, utrujenosti, napetosti ali pritiska v nogah, ki se čez dan stopnjujejo.

Kako prepoznamo težke noge?

Neprijeten občutek težkih nog lahko spremljajo topa bolečina, pekoč občutek, srbenje, mravljinčenje in nočni krči. Pogoste so tudi otekline stopal in gležnjev, predvsem zvečer. Značilno je, da se težave po počitku, gibanju ali dvigu nog zmanjšajo. Pri nekaterih se pojavijo drobne razširjene žilice ali izrazite krčne žile, vendar odsotnost vidnih sprememb še ne pomeni, da z venskim obtokom ni težav.

Zakaj postanejo noge težke?

Eden najpogostejših vzrokov za občutek težkih nog je slabši venski pretok. Vene morajo kri iz nog vračati proti srcu, pri tem pa jim pomagajo venske zaklopke in mišice nog, predvsem meča. Ko hodimo, se mišice krčijo in delujejo kot črpalka, ki pomaga potiskati kri navzgor. Če dolgo sedimo ali stojimo in se noge skoraj ne premikajo, je pretok krvi počasnejši, v venah pa se poveča pritisk. Del tekočine lahko prehaja v okoliško tkivo, zato se pojavijo

otekanje, napetost in občutek težkih nog. Težave lahko nastanejo tudi, če venske zaklopke ne tesnijo dovolj dobro. Takrat se del krvi vrača navzdol, pritisk v venah pa se dodatno poveča.

Kdo je bolj ogrožen?

Težke noge so pogostejše pri ljudeh, ki večino dneva presedijo ali stojijo. Med bolj ogroženimi so na primer pisarniški delavci, prodajalci, frizerji, zdravstveni delavci in gostinci. Tveganje se povečuje s starostjo, pomembna pa je tudi dednost – če imajo krčne žile ali venske težave bližnji sorodniki, je verjetnost večja.

K težavam prispevajo še nosečnost, hormonske spremembe, prekomerna telesna teža in pomanjkanje gibanja. Večurno sedenje med potovanjem z avtomobilom, avtobusom ali letalom lahko prav tako povzroči oziroma okrepi otekanje in občutek težkih nog.

Zakaj so težave izrazitejše poleti?

Marsikdo opazi, da so noge v vročih mesecih težje in bolj otekle. Visoke temperature povzročijo širjenje žil, zaradi česar se lahko venski pretok upočasni. Če temu dodamo dolgotrajno sedenje, na primer med potovanjem, ali dolgotrajno stanje v vročini, so težave lahko še izrazitejše.

Pri sicer zdravem človeku se blago otekanje in občutek težkih nog običajno zmanjšata po počitku, gibanju ali dvigu nog.

Kaj lahko naredimo sami?

Gibanje je eden najboljših načinov za spodbujanje venskega obtoka. Če večino dneva sedimo, je priporočljivo, da vsaj vsakih 30 do 60 minut vstanemo, se sprehodimo in razgibamo gležnje. Pomagajo tudi dvigi na prste ter kroženje s stopali. Redna hoja, kolesarjenje, plavanje in druge oblike zmerne telesne dejavnosti krepijo mišice nog in pomagajo pri vračanju krvi proti srcu.

Če so noge zvečer težke ali otekle, jih lahko za 15 do 20 minut dvignemo nekoliko nad raven srca. Pomembno je tudi, da se izogibamo dolgotrajnemu sedenju ali stanju v istem položaju. Če se temu ne moremo izogniti, položaj čim pogosteje spremenimo in noge razgibamo.

K bolj zdravim nogam prispevata tudi primerna telesna teža in udobna obutev, ki ne stiska stopal ali gležnjev.

Pomagajo lahko tudi kompresijske nogavice

Pri težavah z venskim obtokom lahko pomagajo medicinske kompresijske nogavice. Z nadzorovanim pritiskom na noge zmanjšujejo zastajanje krvi

v venah in spodbujajo njeno vračanje proti srcu. Koristne so lahko pri krčnih žilah in otekanju nog ter za ljudi, ki morajo dolgo sedeti ali stati.

Pomembno je, da izberemo ustrezno velikost in stopnjo kompresije. Pri izrazitejših težavah naj o tem svetuje zdravnik ali drug zdravstveni strokovnjak, saj kompresija ni primerna za vsakogar, zlasti pri nekaterih motnjah arterijskega krvnega obtoka.

Tudi prehrana ima svojo vlogo

Prehrana sama po sebi ne more odpraviti venskih težav, lahko pa podpira zdravje žil in pomaga pri vzdrževanju primerne telesne teže. Na jedilniku naj bo čim več zelenjave in sadja, polnovrednih žit, stročnic, oreščkov in kakovostnih virov beljakovin.

Pomembno je tudi zadostno uživanje tekočine. Pri nagnjenosti k otekanju pa je smiselno omejiti pretirano uživanje zelo slanih živil,

saj lahko večji vnos natrija spodbuja zadrževanje tekočine.

Kdaj je čas za zdravnika?

Če se težave pojavljajo pogosto, se stopnjujejo ali jih spremljajo izrazite otekline, bolečine, krčne žile, kožne spremembe ali pogosti nočni krči, je smiselni posvet z zdravnikom. Ta lahko oceni stanje venskega obtoka in po potrebi opravi dodatne preiskave, na primer ultrazvočni pregled ven.

Posebno pozornost zahtevajo

nenadna oteklina ene noge, bolečina v mečih, občutljivost, rdečina ali izrazita toplota kože.

To so lahko znaki globoke venske tromboze in zahtevajo čimprejšnjo zdravniško oceno. Če se pojavijo še nenadna težka sapa, bolečina v prsih, pospešeno bitje srca ali izkašljevanje krvi, je potrebna **takojšnja nujna medicinska pomoč**, saj gre lahko za pljučno embolijo.

Noge potrebujejo gibanje

Težke noge so pogosto opozorilo, da jih vsakodnevne navade preveč obremenjujejo. Redno gibanje, razgibavanje med sedenjem ali stanjem, dvig nog in po potrebi ustrezna kompresija lahko občutno zmanjšajo težave.

Naj bo zato pravilo preprosto: ne pustimo nog predolgo pri miru. Že nekaj minut hoje ali razgibavanja čez dan lahko pomaga pri boljšem venskem pretoku in prijetnejšem počutju nog.



GIBANJE JE EDEN NAJBOLJŠIH NAČINOV ZA SPodbujanje VENSKEGA OBTOKA.

**SIGVARIS
GROUP**

Živi svoje življenje.
Bodi, kar si.

Lahkotnost in opora za ves dan
z »by SIGVARIS« podpornimi
kompresijskimi nogavicami –
popolna rešitev za utrujene noge.

Dobro počutje. Dober izgled. Zanj in zanj.



³⁵
let
diafit

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Na voljo tudi v vaši lekarni, drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ter na www.diafit.si.

Zakaj je grozdje **kralj jesenskega jedilnika?**



Ko se jutra prebudajo v hladni megli in se narava odene v izrazite zlate odtenke, nam ponuja svoje zadnje, sladke in sočne plodove. Grozdne jagode so polne sončne energije in zdravih snovi. Ta starodavni sadež namreč ni le okusen prigrizek ob pečenem kostanju, temveč prava mala lekarna, ki v prehodnem obdobju polni zaloge antioksidantov in pripravlja naš imunski sistem na prihajajočo zimo.

Besedilo: Simona Janček

➔ V Sloveniji imamo bogato tradicijo vinogradništva, zato lahko izbiramo med lokalnimi sortami različnih barv.

Mavrica okusov in zdravja

Vsaka barva grozdja prinaša svoje prednosti:

- ▶ **Rdeče in črno grozdje:** Zmagovalec, ko gre za zaščito srca in ožilja. Temne sorte (kot sta refošk ali žametovka) vsebujejo visoke koncentracije resveratrola in antocijaninov – močnih antioksidantov, ki varujejo celice pred staranjem.
- ▶ **Belo in rumeno grozdje:** Je lahkotnejše, izjemno osvežilno in bogato s flavonoidi, kot je kvercetin, ki deluje protivnetno in pomaga pri lažšanju jesenskih alergij.
- ▶ **Izabela in šmarnica (samorodne sorte):** Prepoznamo jih po izrazitem, sladkem vonju. Čeprav so jagode manjše in imajo tršo kožico, so izjemno odporne in pogosto rastejo popolnoma brez kemične zaščite.

Prava bomba hranil za vaše telo

Grozdje je zakladnica čistega zdravja. Vsaka jagoda skriva:

- ▶ **Vitamina C in K:** Ključna vitamina za močan imunski sistem in zdrave, močne kosti.
- ▶ **Polifenoli (resveratrol):** Čistijo krvne žile, znižujejo slab holesterol in ščitijo srce.

▶ **Vlaknine in čista voda:** Grozdje spodbuja prebavo, čisti ledvice in pomaga telesu pri naravnem razstrupljanju.

Kaj pa škropljenje? Brez panike!

Grozdje v intenzivni pridelavi pogosto sodi med bolj škropljene sadeže, saj je občutljivo na plesni. Ostanki pesticidov na kožici lahko obremenijo jetra in izničijo del zdravih učinkov. Kako ukrepati?

- ▶ **Izbirajte lokalno in ekološko:** Kupujte pri lokalnih slovenskih kmetih z ekološkim certifikatom ali izberite neškropljene stare sorte z domačega vrta.
- ▶ **Moč sode bikarbone:** Če kupite klasično pridelano grozdje, ga za 10 do 15 minut potopite v vodo, v katero ste vmešali žličko sode bikarbone ali malo kisa, nato pa ga temeljito sperite pod tekočo vodo. To odstrani večino površinskih ostankov škropiv.

Kako uživati grozdje za maksimalen učinek?

Najboljše je sveže in celo. Ne odstranjujte pečk in ne gulite kožice, saj se prav tam skriva največ antioksidantov in vlaknin! Odlično se poda k oreščkom, lahkim sirom ali kot dodatek jutranji ovseni kaši. Ko se zunaj shladi in zapihajo prvi ostri jesenski vetrovi, ni nič boljšega kot topel, dišeč grozdni kompot s cimetom, klinčki in nekaj medu,

ki pogreje telo in pričara čudovito aromo v našem domu. Brbončice pa bo očaralo tudi pečeno grozdje z medom in timijanom – toplota pečice koncentrira sladkorje v grozdju, timijan pa doda čudovito jesensko aromo.

Pečeno grozdje z medom in timijanom

ČAS PRIPRAVE:

🕒 20-30 minut

- 2 veliki skledi raznobarnega grozdja (cele jagode, oprane), • 1 do 2 žlici domačega slovenskega medu
- 1 žlica kakovostnega oljčnega olja • nekaj vejic svežega timijana • ščepec soli.

1 Pečico segrejte na 190 °C. Oprane grozdne jagode prelijte z oljčnim oljem in medom, nežno premešajte in jih stresite v pekač. Po vrhu potresite vejice timijana in dodajte majhen ščepec soli (to bo poudarilo sladkobo).

2 Pecite 15 do 20 minut, dokler jagode rahlo ne popokajo in se zmehčajo, med pa ustvari dišeč sirup.

Ideja za serviranje: Ponudite toplo poleg grškega jogurta in kosov mladega sira ali preprosto na popečenem polnozrnatem kruhu za popoln jesenski prigrizek!



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 PŘIBLÍŽEK
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

Naj vam mehur ne kroji vašega življenja!



Težave z uriniranjem lahko prizadenejo vsakega šestega Slovence, starejšega od 40 let. ^{1,2}

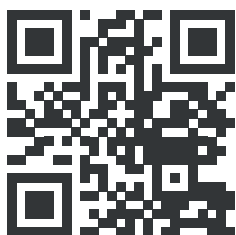


Se vam je že zgodilo,
da ste prišli do stranišča
prepozno?



Morate na stranišče
več kot osemkrat
na dan?

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



Za pomoč pri pogovoru obiščite:

www.mojmehur.si

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginekologijo Slovenije.

Literatura: 1.Milsom I et al. BJU Int 2001;87(9):760-6.; 2.Abrams P et al. Urology 2003 ;61:37-49.

Astellas Pharma d.o.o., Šmartinska c. 53, 1000 Ljubljana, Slovenija

MAT-AB-NON-2024-00033 • Datum priprave: maj 2024

