

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik



JUNIJ 2016

DIETSTAR

Inovativna pomoč pri hujšanju, ki dejansko deluje.

ZMANJŠUJE
TEŽO

TOPI
MAŠČOBE

IZBOLJŠA
PRESNOVO



SENSILAB®

Potovalna lekarna

Pljučna hipertenzija • Visok krvni tlak • Kronična mieloična levkemija
Melanom • Zaščita kože pred soncem • Hujšanje • Prebavne težave
Trans maščobe • LCHF-prehrana • Alkohol • Programi starševstva

Bolečine v hrbtu?



- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih plošč

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki. Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44%
- izboljša zdravstveno stanje za 122%
- izboljša kakovost življenja za 73%
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil

*Vid: Lichau C, et al. Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuten Lumbago. Orthopädische Praxis. 2012;19(1):120-124
*Neurologie. Wirksamkeit. Randomisierte, kontrollierte Studie. Dtsch. Ärzteztg. 2008;144:44-48



1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

panakea Predajna mesta: lekarnarje, specializirano trgovine, Sanolabur
www.bolac-hrbet.si
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



Se počutite, kot da vam bo razneslo trebuh?

Dejstva, ki bi jih morali poznati, če jeste preveč kruha, testenin in sladkorja.

Uživanje **ogljikovih hidratov in kvasa** lahko povzroči fermentacijo (vretje) v vašem črevesju. Posledično lahko občutite občasno napihnjenost, napihnjenost in slabo prebavo, spremenjeno obliko blata ali manjšo količino sluzi v blatu.

Ublažite prebavne težave že zdaj
Uživajte tablete Dida med obroki. Dida je tableta, ki temelji na naravnih začimbah, vključno s cimedom. Znanost je potrdila, da cimet upočasnjuje delovanje kvasa in vretje. Dida vam lahko pomaga preprečiti napihnjenost, napihnjenost in druge

prebavne težave po zaužitju določene hrane, bogate z ogljikovimi hidrati.

Tablete Dida so zasnovane na naravnih izvlečkih začimb in olj. Delujejo protiglivično (cimet, origano, česen, nageljnovc žbice, kardamom, oljčno listje), antiseptično (timijan, ognjič) in preprečujejo nastajanje črevesnih plinov (janež, poprova meta). Didi zaupa na tisoče ljudi v več kot dvajsetih državah.

► **Pojdite v lekarno ali specializirano prodajalno že zdaj in zahtevajte Dido.**

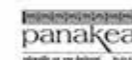
Nič več napihnjenosti!

Tina ima vedno pri sebi škatlico Dide, tako v torbici kot tudi na kuhinjskem pultu. »Pred obrokom vedno vzamem eno tableto. Prej sem imela težave z napihnjenostjo in z razdraženim želodcem vsakič, ko sem kaj pojedla. Ponoči je bil moj želodec zelo napihnjen in počutila sem se, kot da bom vsak čas eksplodirala.

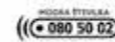


Nato so mi priporočili izdelek Dida™. Po nekaj tednih je moja prebava že delovala nemoteno in boleč občutek po obroku je bil pozabljen. Tako dobro je imeti spet zdravo prebavo in raven trebušček,» pove nasmejana Tina.

Uživajte v vitalnosti



V lekarnah in specializiranih prodajalnah
www.panakea.net



UVODNIK

Že veste, kaj boste počeli to poletje? Ob tem muhastem vremenu se zdi, kot da to noče in noče priti. A pogled na koledar pove, da je poletje pravzaprav že pred vrati. In kot vedno v tem času tudi letos dermatologi opozarjajo na primerno in pravočasno zaščito pred soncem. Prvo pravilo pri tem je iskanje sence, sončne kreme naj bodo zadnje, svetujejo strokovnjaki. Svarijo, da niti te nič ne pomagajo, če jih na kožo nanesemo premalo. Preveč pa je v tem času zagotovo stresa, še posebno med šolarji in njihovimi starši, ki komaj čakamo konec šolskega leta. Tudi vi že odštevate dneve do počitnic in dopusta? Samo še malo in si bomo lahko oddahnili. Naj že posije to težko pričakovano poletno sonce in – če drugega ne – bomo zato vsaj boljše razpoloženi.



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



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 prek elektronske pošte na naslov janja@zdrave-novice.si, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, daniel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniel@zdrave-novice.si
Urednik spletnih vsebin: dr. Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Frelj
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: gettyimages, shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: SET tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Sensilab d.o.o.; foto: Marko Alpner

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- ZDRAVI V POLETJE**
- 8 POSKRIBITE ZA ZDRAVJE TUDI NA POTI
AKTUALNO
- 14 NOVA NACIONALNA RAZISKAVA O ŽIVLJENJSKEM SLOGU
TEMA MESECA
- 20 SPOZNAJ SVOJE ŠTEVILKE - POZNAJ SVOJ KRVNI TLAK
TEMA MESECA
- 24 PLJUČNA HIPERTENZIJA - ZAHRTNA IN HITRO NAPREDUJOČA BOLEZEN
TEMA MESECA
- 26 KRONIČNA MIELOIČNA LEVKEMIJA: »DESETLETJE IN POL NAPREDKA«
PREHRANA
- 40 ZAKAJ SE POJAVLJAJO TEŽAVE S PREBAVO
MALČKI IN OTROCI
- 50 USPEŠNO UVAJANJE PROGRAMOV STARŠEVSTVA ZA PREPREČEVANJE IN ZDRAVLJENJE VEDENJSKIH TEŽAV OTROK
NEGA
- 56 RESNICA O KOZMETIČNIH IZDELKIH ZA ZAŠČITO PRED SONCEM
GIBANJE
- 60 KOSTNO-MIŠIČNE BOLEZNI IN ZDRAVJE PRI DELU
RASTLINA MESECA
- 66 ČEŠNJE - SOČNI IN SLADKI PLODOVI

Strokovni sodelavci:

- dr. Marija Anderluh, Služba za otroško psihijatrijo, Pediatrična klinika Ljubljana, vodja projekta Neverjetna leta
- asist. dr. Nataša Dernovšek Hafner, univ. dipl. psih., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana
- Tanja Urdih Lazar, univ. dipl. nov., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana
- prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrične klinike UKC Ljubljana, Združenje endokrinologov Slovenije pri SZD
- Špela Slana, dr. med., spec. dermatologije
- Thomas Klein, dr. med., znanstveni avtor v Gradcu, Avstrija
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center
- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje
- Katarina Miklavc, študentka živilstva in prehrane na Biotehnični fakulteti
- dr. Anita Kušar, Inštitut za nutricionistiko
- Gašper Grom, dipl. dietetik, www.maximum.si
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Društvo za pljučno hipertenzijo Slovenije
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Onkološki inštitut Ljubljana
- Karolina Marolt
- Simona Janček
- Maša Novak
- Monika Hvala
- Martin Dolinšek

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.



STOMATOLOGIJA

20 LET Z VAMI

KOZMETOLOGIJA

POLIKLINIKA BAGATIN

ESTETSKA KIRURGIJA

DERMATOLOGIJA

Vaša pot do lepote

GREEN GOLD TOWER Grada Vukovara 269a/10, 10000 Zagreb • DONJI GRAD - CENTER Kneza Vrševca 14/2, 10000 Zagreb • www.poliklinikabagatin.hr

POSEBNA PRODAJNA AKCIJA BIO-OIL, INTIMEA IN PERNATON V LEKARNAH LJUBLJANA

Od 16. 6. – 5. 9. 2016 smo samo za Vas pripravili posebno prodajno AKCIJO v Lekarnah Ljubljana za izdelke:

- Bio-Oil 60 ml (- 25 % popusta)
- Intimea intimna mila: Classic, Divje jabolko in Jasmine (- 20 % popusta)
- Pernaton Gel in Pernaton Gel Forte 125ml (- 15 % popusta).



NOVO IZ HLADILNIKA ZOTT: JOGOBELLA KOKTAJL

Jogobella koktajl je tekoč sadni jogurt iz fermentiranega mleka. Izvrsten je za na pot, za osvežitev pri malici ali pa kot lahek poletni napitek. Fermentirano mleko bo prispevalo k dobri prebavi in dobremu počutju, sadni okusi pa bodo razvajali brbončice. Na voljo v štirih okusih: banana in kivi, jagoda, malina ter gozdni sadeži.



GLUKOMANAN V PRAHU ZA BOLJŠE ZDRAVJE

Glukomanan v prahu ima pozitivne učinke na zdravje, so pokazale medicinske raziskave. Trditve, da pomaga pri hujšanju, niža krvni sladkor, niža slab holesterol, nase veže maščobe in ogljikove hidrate, zavira nastanek alergij, ustvarja občutek sitosti, znižuje glikemični indeks živilom ter razstruplja telo, pa je potrdila tudi EFSA (Evropska agencija za varnost hrane). Dobi se v vseh poslovalnicah Sanolabor, trgovinah Kalček in Holistic Centru ali po telefonu na številki 030 692 730.



MOČNO DELOVANJE PRI OSLABLJENEM MEHURJU

Približno vsaka četrta ženska trpi zaradi oslabiljenega mehurja. Zgodi se lahko že pri smejanju ali kihanju: voda uhaja neprosto voljno. Ne vdajte se svojemu mehurju! Tablete Dr. Böhm® Buča za ženske krepijo delovanje mehurja in mišičevje medeničnega dna na povsem naraven način in tako poskrbijo za boljšo kakovost življenja in boljše počutje. Da se boste lahko »varno« smejali tudi jutri! Dr. Böhm® –preverjena kakovost iz lekarne. www.dr-boehm.si.



NEUROTH SREDI LJUBLJANE ODPRL SVOJ NAJMODERNEJŠI IN NAJLEPŠI SLUŠNI CENTER V SLOVENIJI

Podjetje Neuroth, že več kot 105 let vodilno podjetje na področju pripomočkov za sluh in zaščito sluha, je sredi maja odprlo novo poslovalnico na Cankarjevi ulici v Ljubljani. To je njihov največji, najlepši in najsodobnejši slušni center, v katerem tako kot v drugih centrih ponujajo celovito oskrbo s slušnimi aparati in izdelki za zaščito sluha, posebno skrb pa bodo namenjali otrokom. Zanje je namreč na voljo posebna kabina, prva tovrstna v Sloveniji, opremljena z otrokom prilagojeno opremo in pohištvo, delo z otroki pa bo v njej veliko lažje tako za specializirane akustike za sluh kot za otroke in njihove starše. V Sloveniji do zdaj ni bilo slušnega centra, kjer bi v kabini, povsem prilagojeni otrokom, slušni aparat lahko nastavili tudi skozi igro. Neuroth prinaša v Slovenijo višje standarde in tako še enkrat dokazuje, da uresničuje svoje poslanstvo: Bolje slišati. Bolje živeti.



DEKLETA, TO JE VAŠ ČAS. ČAS ZA LJUBEZEN!

Jeseni se bo na POP TV nadaljevala romantična resničnostna oddaja Ljubezen po domače. V junijski predstavitveni oddaji smo že spoznali osem kmečkih fantov, ki prihajajo iz prelepih podeželskih krajev in imajo na svojih kmetijah tudi poslovne načrte. So pridni, delavni, pošteni in zabavni, hkrati pa hrepenijo po tem, da bi svoje sanje imeli s kom deliti. Prava ljubezen je morda le korak stran, zdaj je čas, da se prijavi dekle. »To je oddaja lepih čustev, ki jih vsi nosimo v sebi. Mesto in podeželje si brez težav podajata roke, vrednote tu ali tam ostajajo enake. Vabljeni, da ste tudi vi del najlepše ljubezenske zgodbe te jeseni,« pa sporoča voditeljica oddaje Tanja Postružnik Koren (na sliki) in dodaja, da dekleta nimajo kaj izgubiti, prijavnica pa jim lahko spremeni življenje – na bolje. Prijavite se na ljubezenpodomace.si.



VŠEČKAJ IN OSVOJI LEP NASMEH!

DENTUS PERFECTUS NAGRAJUJE! Med vsemi, ki boste v času od 13. 6. do 30. 6. 2016 na Facebooku všečkali stran ZOBNA ORDINACIJA DENTUS PERFECTUS (<https://www.facebook.com/DentusPerfectusSlovenija/>), bomo izžrebali nekoga, ki bo prejel brezplačen prvi pregled zobovja, čiščenje zobnega kamna s peskanjem ter »smile design«. Zobno ordinacijo Dentus perfectus odlikujejo kvalificiranost ter izkušnost zobozdravnikov, sodobna oprema in predvsem ugodna cena. Več na: <http://dentusperfectus.si>.



MATCHA – USPEŠNICA LETOŠNJEGA POLETJA!

Čaji Kissa so nekaj posebnega. Dom najbolj elegantne in estetske kulture pitja čaja najvišje kakovosti je Japonska. V japonski »KISSA« pomeni pitje čaja. Čaji matcha vseh različic so bili narejeni skupaj z najboljšimi proizvajalci čajev na Japonskem. Najbolj znan čaj Kissa je tradicionalni čaj matcha, ki očara s finim praženim okusom. Ohranja zdravo telo in vas drži pokonci ves dan. Matcha je naravno polna kofeina, ki vas bo ohranjal budne do 6 ur, povečal bo vašo moč in koncentracijo ter pomagal pri premagovanju stresa. Matcho lahko pijemo kot čaj, mlečni napitek, smuti ali jo uporabimo za pripravo zdravih sladice: za presne torte, pudinge in sladolede. Pomaga vam lahko tudi pri hujšanju. Več o matchi in njenih okusnih receptih si preberite na www.MojeZdravje.net. Bralcem Zdravih novic podarjamo 10-odstotni popust v trgovini Superhrana na Zaloški 167 v Ljubljani ali spletni trgovini: www.super-hrana.si. Koda za popust: ZdraveNovice.



KAKO ZMANJŠATI NAPIHNJEN TREBUH?

ZASIČENOST

Ste v zadnjem obdobju jedli dobro, ampak premalo zdravo hrano? Nekoristne snovi se nakopičijo v telesu. Pegasti badelj v moderni, tekoči obliki vam pomaga očistiti in razstrupiti telo. Kapljice **Pegasti badelj Soria Natural** so najboljša izbira za vse, ki že jemljete veliko tablet in iščete naraven izdelek brez dodatkov za obnovo jeter.

NAPIHNJENOST

Previsok holesterol in odvečni kilogrami okrog pasu kličejo po znižanju maščob v krvi. Ste vedeli, da je artičoka zelo učinkovita pomoč? Prispeva k vzdrževanju telesne teže in k zmanjšanju napihnjenosti trebuha po jedi. **Artičoka kapljice Soria Natural so popolnoma naravne** in ne vsebujejo alkohola in umetnih snovi.

NESPEČNOST

V obdobju, ko ste pod stresom in napeti običajno tudi slabo spite, kajne? Vse kar si želite je neprekinjen spanec in veliko energije, ko se zbudite. **Baldrijan** je najbolj raziskana rastlina za

ZAKAJ ČIŠČENJE ČREVESJA?

Način današnjega prehranjevanja podpira razvojstrupov v telesu, ti pa se najprej začnejo kopičiti v prebavnem sistemu in črevesju. Odpadni material, ki se nabira skozi leta, razteza črevesje v neprimerno obliko in položaj v telesu. Tudi če mislite, da ste relativno zdravi, in če je za vami že nekaj desetletij, je vaše črevesje obremenjeno in mu bo čiščenje koristilo. Če pa imate težave z zdravjem, je vaš prebavni sistem zagotovo v slabi kondiciji. Zato sta primeren program čiščenja in obnavljanje notranjega ekosistema nujna za zdravljenje in zdravje. Tudi če se začnete zdravo prehranjevati, vendar ne očistite črevesja, bo proces zdravljenja potekal počasneje. Čiščenje in zdravljenje morata potekati z roko v roki. Poleg tega in ne nazadnje je čiščenje črevesja nepogrešljiv postopek pri spomladanskem RAZSTRUPLJANJU TELES. KOLONO HIDROTERAPIJA (globinsko čiščenje črevesja) v Salonu Ave (na sliki) JUNIJA 20 % CENEJE. Odlikujejo nas strokovnost in tradicija zadovoljnih strank.



pomirjanje in normalen ritem **spanja**. Ne povzroča odvisnosti in občutka otopelosti.

PREHLAJEN MEHUR

Pri težavah s **sečili**, je poleg bolečine, zelo moteče tudi neprestano tiščanje na vodo. Že babice so vedele, da je **zlata rozga** v domači lekarni nepogrešljiva. Ekstrakt je močnejši od čaja, saj vsebuje več aktivnih snovi rastline. Izberite **kapljice ekološko vzgojenih rastlin, brez alkohola** in umetnih konzervansov.

DOJEČE MAMICE

Se strinjate, da je mamino mleko najboljša hrana za dojenčka? V primeru zmanjšane **tvorbe mleka** poskusite popolnoma naravne kapljice **Triplat** oziroma grško seno Soria Natural.

Je tudi za vas pomembno v kakšnem okolju so rasle zdravilne rastline? V podjetju **Soria Natural** več kot 70 vrst pridelajo na ekološki način v neokrnjeni naravi severne Španije. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in drugih specializiranih trgovinah.

Zdravilna moč narave v kapljicah

30 let tradicije **Naravna medicina SoriaNatural®**

ARTICOKA

Holesterol

BALDRIJAN

Spanje

TRIPLAT

Dojenje

PEGASTI BADELJ

Razstrupljanje

ZLATA ROZGA

*Ekološko pridelano

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic

Brez alkohola

Brez konzervansov in dodatkov

Cena od od 8,96 do 10,95 eur

www.soria-natural.si
030 280 271

PRVI ZNANI PRIMER OKUŽBE Z ZIKO V SLOVENIJI



Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) so potrdili prvi primer okužbe z virusom zika. Prof. dr. Franc Strle z infektivne klinike je ob tem pojasnil, da se je oseba, pri kateri so potrdili okužbo z ziko, zadrževala

v Latinski Ameriki. Večina (okoli 80 %) okužb z virusom zika po njegovih besedah poteka brez simptomov. »To pomeni, da imamo nesrečo, da nas piči komar, da imamo nesrečo, da je ta komar okužen z virusom zika, in da imamo nesrečo, da nas ta komar okuži,« je dejal Strle. Maja Sočan z NIJZ-ja je poudarila, da primer okužbe ne pomeni nobenega tveganja za javno zdravje. V Sloveniji so za virus zika po besedah Sočanove testirali 35 ljudi, v enem primeru pa okužbo tudi potrdili. Virus večinoma prenašata dve vrsti komarjev iz rodu Aedes, širi pa se lahko tudi s spolnimi stiki. Razširjen je predvsem v Latinski Ameriki, tudi v Braziliji, kjer bodo avgusta olimpijske igre, s potovanji pa je prišel tudi v Evropo. Po podatkih Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni v Stockholmu je uvoženih primerov že več kot 700. Skupno je virus že v okoli 60 državah sveta. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ljudem, ki potujejo na območja, okužena z virusom zika, svetuje, naj imajo najmanj osem tednov po vrnitvi varne spolne odnose ali pa naj se jim odrečejo, da bi tako preprečili prenos okužbe. Virus zika povzroča mikrocefalijo pri plodu nosečnice. Okuženi otroci se rodijo z manjšo glavo in možgani ter posledično velikimi težavami v razvoju. Virus lahko povzroči tudi Guillain-Barrejev sindrom, ki vodi v šibkost mišic rok in nog oz. v ohromitve. Odkrili so tudi povezavo med ziko in mielitidom, ki povzroča paralizo.

ŽITARICE ZA ČIŠČENJE TELESA

NOVO! Ekološko pridelan musli, obogaten z indijskim trpotcem. Vsebuje kar 13 g vlaknin na 100 g izdelka in prispeva k boljši prebavi. In še to – je brez dodanega sladkorja! Kombinacija polnovrednih kosmičev, ajde ter semen je odlična izbira za vašo prebavo!
www.nutrisslim.com



BASICA® ZA IZGUBO KILOGRAMOV

Zaradi razgradnje maščobnih rezerv med dieto nastane več kisline, ki zakisa telo in prepreči izgubo teže. Preveč kisline zmanjša metabolizem in s tem razgradnjo maščob. Posledica: teža stagnira, tehtnica se ne premakne. Strokovnjaki priporočajo, da se že od začetka hujšanja pazi na izravnano kislinsko-bazično ravnovesje. Izdelki Basica® z bazičnimi minerali stabilizirajo kislinsko-bazično ravnovesje, zmanjšajo utrujenost in izčrpanost in zagotavljajo energijo.



NOVA SPLETNA APLIKACIJA: LAHKO DARUJEM?

Z enostavno aplikacijo lahko hitro in zanesljivo preverite, ali ustrežete pogojem za darovanje krvi. Namen aplikacije je, da zavarujemo vaše in prejemnikovo zdravje ter vam prihranimo nepotrebno pot.

Aplikacijo najdete na www.daruj-kri.si. Na spletni strani www.daruj-kri.si, www.ztm.si in na Facebookovi strani Daruj kri se nahaja aplikacija Daruj kri za mobilne telefone, ki sta jo pripravila Zavod RS za transfuzijsko medicino in Rdeči križ Slovenije v okviru mednarodnega projekta BESSY. Krvodajalci lahko prek aplikacije spremljajo svoj krvodajalski koledarček, stanje zalog krvi ter lokacije in termine krvodajalskih akcij. Poleg darovanja krvi letos pozivajo tudi k vpisu krvodajalcev v spletno bazo, da imamo tako na razpolago krvodajalce, ki so pripravljene priti na odvzem krvi takrat, ko jih potrebujemo, kar omogoča hitro prilagajanje trenutnim potrebam. Na odvzem krvi lahko krvodajalci pridejo tudi sami, na vsa odvzemna mesta na redne krvodajalske akcije oz. v delovnem času transfuzijskih služb. Ažurni podatki o zalozah in potrebah krvnih skupin so dnevno dostopni na uradni spletni strani www.daruj-kri.si, na Facebookovi strani Daruj kri in spletni strani Zavoda RS za transfuzijsko medicino, www.ztm.si. 4. junija smo praznovali dan slovenskega krvodajalstva. 14. junija pa tudi svetovni dan krvodajalcev, ki je letos potekal pod geslom Blood connects us all. Na dan slovenskega krvodajalstva so se v Športno dvorano Hrastnik pripeljali motoristi iz številnih motoklubov, ki so letošnji ambasadorji krvodajalske iniciative Pozitivci, negativci, nule – vsi posebni. Na kraju dogodka so darovali kri. Za pokritje dnevnih potreb zdravstva po krvi v Sloveniji vsak delovni dan potrebujemo do 400 krvodajalcev. Kri ostaja nenadomestljivo zdravilo in najdragocenejša, kar lahko podarite, zato se pobudniki krvodajalske iniciative Daruj energijo za življenje! iskreno zahvaljujejo vsem krvodajalcem. Akcija poteka že šest let, v tem času so k darovanju krvi privabili več kot 60.000 ljudi.



KAVA S PROBIOTIČNIMI KULTURAMI

Prva kava z dodanimi probiotičnimi kulturami, odpornimi proti vretju in visokim temperaturam, ki blagodejno učinkuje na vas, a brez kompromisov združuje najboljše vrste kav v harmonično mešanico za vsak dan. Tradicionalna aroma, ki vas osvoji, in mešanica, ki poskrbi za vaše notranje ravnovesje. Probiotik, ki je dodan mešanici kave Galador® Selection, je posebej obstojna naravno pridobljena organska spora, ki zaradi svoje sestave preživi vretje in pot skozi prebavni trakt. Svojo funkcijo začne opravljati, ko se naseli v črevesju, kjer naleti na odlične razmere za germinacijo. Je popolnoma brez kalorij, brez glutena in brez gensko spremenjenih organizmov (GSO). Najboljše pri vsem tem pa je, da v ničemer ne spremeni okusa napitka. Torej, probiotika v kavi ne zaznamo, zato tradicionalna aroma kave ostaja nespremenjena.



INŠPEKTOR POTRDIL, DA SO MEDEXOVI IZDELKI S PROPOLISOM POPOLNOMA VARNI

Nadzor, ki ga je 13. 4. 2016 naročil Zdravstveni inšpektorat, Ministrstvo za zdravje, izvedel pa Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano, je potrdil, da so Medexovi izdelki s propolisom popolnoma varni in da ne vsebujejo ostankov nedovoljenih zdravil. Propolis iz Medexa so analizirali na 114 pesticidov in insekticidov, med drugim tudi na vsebnost amitraza, kumafosa, klorfenvinfosa in rotenona. Iz Poročila z dne 12. 5. 2016 je razvidno, da propolis iz Medexa ne vsebuje nobenih ostankov nedovoljenih zdravil. V Medexu letno izdelajo več kot 500.000 izdelkov, ki vsebujejo propolis. Prodajajo jih ne le v Sloveniji, ampak tudi v 30 drugih državah sveta. Vsi izdelki so proizvedeni v skladu z najzahtevnejšimi prehranskimi standardi IFS, in to ne glede na blagovno znamko, pod katero jih tržijo, ali državo, v kateri so prisotni. Med iz Medexa je prejemnik prestižnega odličja QUDAL – Quality meDAL 2016/2017. Slovenski potrošniki so naslov nosilca najvišje kakovosti v kategoriji med podelili Medexu v okviru raziskave kakovosti QUDAL. Ta je aprila potekala pod okriljem švicarske organizacije ICERTIAS, ki s spletnimi anketami meri kakovost izdelkov ali storitev z vidika uporabnikov in tudi neuporabnikov. V raziskavi je sodelovalo 1.200 uporabnikov interneta, starejših od 15 let.



IONIKA – NEPOGREŠLJIVA SPREMLJEVALKA TUDI NA DOPUSTU

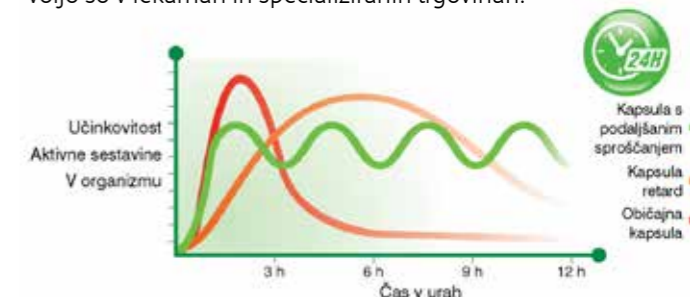
Ionska zobna ščetka IONIKA, ki zaradi patentirane tehnologije s pomočjo ionizacije učinkoviteje odstrani zobne obloge, je navdušila že več kot 10.000 uporabnikov v Sloveniji. Je tiha, ne vibrira in ne potrebuje nobenega dodatnega vira energije, zelo priročna je tudi za potovanja, saj je pakirana v etuiju, za kratek čas pa lahko pozabite tudi na zobno pasto, saj deluje tudi brez nje. Več o IONIKI in prodajnih mestih najdete na www.ionika.si.



KAKO NARAVNO PROTI VISOKEMU PRITISKU?

Kapsule Tensivel s podaljšanim sproščanjem Soria Natural.

Uravnoteženost 24 ur. Oljka ščiti žilne stene. Glog podpira delovanje srčno-žilnega sistema, cirkulacijo krvi in prispeva k pomirjanju. Bela omela podpira delovanje srca in prispeva k ohranjanju normalne ravni holesterola v krvi. Izvlečki zdravilnih rastlin so pridobljeni z modernimi metodami, pri čemer se ohrani veliko več učinkovin kot pri klasičnih metodah. **Inovacija** je v načinu sproščanja učinkovin, ki se enakomerno sproščajo vsake tri ure. To omogoča, da so zdravilne rastline telesu na voljo celih 24 ur, kar je pri težavah, kot je previsok krvni tlak, še kako pomembno. V podjetju **Soria Natural** se z naravno medicino ukvarjajo že več kot 30 let. Znani so po ekološki naravnosti in vlaganju v razvoj. Rastlinske kapsule ne vsebujejo barvil in konzervansov. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah.



GEL ORAFLOGO – ZA VSE TEŽAVE V USTIH

Izjemna sestava gela Oraflogo je adut za učinkovito pomoč pri zdravljenju gingivitisa, parodontoze, aft in razjed (operativni posegi, neprilegajoče se zobne proteze, ortodontski aparati). Gel Oraflogo takoj blaži bolečino in ugodno vpliva na ustno sluznico. Zmanjša krvavitve, nastale zaradi vnetja dlesni. Vsebuje naravne aktivne sestavine devetih rastlin in visoko koncentracijo hialuronske kisline. Gel Oraflogo poiščite na policah lekarn. Informacije: 080 50 02. <http://si.oraflogo.com>.



Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška

In Dental Estetica
www.indental.eu
00385 51 412 100
MODRA ŠTEVILKA
080 488 806

Hrvaške cene, svetovni standardi

POSKRIBITE ZA ZDRAVJE TUDI NA POTI



Bliža se čas dopustov in priprav na počitnice in potovanja. Na dopustu se lahko pojavijo manjše zdravstvene težave in nezgode, zato naj bo sestavni del prtljage tudi potovalna lekarna. Vanjo poleg osnovnih sredstev prve pomoči spadajo tudi zdravila in drugi izdelki, ki lahko olajšajo morebitne težave na poti.

Besedilo: Monika Hvala*
*Vira: www.zdravinapot.si, Obalne lekarne Koper

Zdravila, medicinske pripomočke in druga sredstva v osebni potovalni lekarni je treba izbrati glede na:

- starost in zdravstveno stanje dopustnika oz. popotnika;
 - način in trajanje potovanja ter kraj potovanja;
 - razvitost zdravstvene službe in dostopnost medicinske oskrbe.
- Potovalno lekarno moramo pripraviti še posebno skrbno, kadar se na pot odpravljajo tudi otroci, nosečnice ali doječe matere.

Pravočasno cepljenje

Pred potjo v eksotične kraje je priporočljivo, da turisti oz. popotniki obiščejo svojega osebnega zdravnika, Inštitut za varovanje zdravja ali območni

zavod za zdravstveno varstvo. Strokovnjaki v omenjenih organizacijah svetujejo glede obveznega cepljenja in potnike oskrbijo tudi z zdravili, ki v Sloveniji nimajo dovoljenja za promet (npr. zdravila proti malariji). Cepiva potrebujejo določen čas, preden začnejo učinkovati, poleg tega pa ni mogoče izvesti vseh cepljenj naenkrat, zato se morajo potniki v ambulanti, kjer se izvajajo cepljenja, oglasiti osem tednov pred načrtovano potjo.

Če jemljete predpisana zdravila

Če uporabljate zdravila, ki jih je treba na cilju prijaviti carini, ali če ste sladkorni bolnik in imate s seboj igle in brizge, prosite svojega zdravnika za pisno potrdilo, drugače lahko pride do neprijetnih zapletov. Še prej se posvetujte

z zdravnikom, ali je načrtovano potovanje sploh primerno za vas.

Kako shranjevati zdravila za na pot?

Pred si pripravite torbico z zdravili, preverite rok njihove uporabe in poskrbite, da jih boste za na pot tudi pravilno shranili. Zdravila naj ostanejo v originalni embalaži, skupaj z navodilom za uporabo. Shranjena morajo biti na ustrezni temperaturi, ki običajno ne sme biti višja od 25 °C, in zaščitena pred svetlobo in vlago. Zdravila shranite na enem mestu, najbolje v priložni torbici ali škatli, ki ne prepušča svetlobe in vlage in je na varnem pred otroci. Za zaščito pred velikimi temperaturnimi spremembami lahko uporabite alufolijo ali drug izolacijski material. Posebno pozornost posvetite shranjevanju tistih zdravil, ki zahtevajo posebne razmere za shranjevanje (npr. inzulin).

Pri potovanju z avtomobilom naj bo torbica z zdravili tako poleti kot pozimi v potniškem prostoru. Pri potovanju z letalom, vlakom ali ladjo imejte torbico z zdravili med osebno prtljago. Tako zagotovite najprimernejšo temperaturo shranjevanja zdravil med potovanjem. Poleg tega so zdravila vedno pri roki, tudi če jih potrebujete med potovanjem ali v primeru izgube ali zakasnitve prtljage. Nikoli ne jemljite na potovanje rabljenih zdravil, ki so vam jih podarili prijatelji, znanci ali ste jih kupili prek interneta. Nikoli namreč ne veste, v kakšnih razmerah so bila takšna zdravila shranjena. Za njihovo kakovost, varnost in učinkovitost nihče ne jamči, zato v takšnem primeru sami prevzimate odgovornost za morebitne škodljive učinke ali neučinkovitost zdravil.

RECEPT Rehidracijska tekočina

Če rehidracijske soli ni na razpolago, si tekočino za rehidracijo lahko pripravimo sami. V liter ustekleničene vode vmešamo 5 jedilnih žlic sladkorja, kavno žličko kuhinjske soli in sok dveh pomaranč ali banane.



Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?

• Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju

- Povoje in obliže

- Opornice za sklepe

- Zaščito pred žulji

- Toplomer

- Merilnik krvnega tlaka

- Merilnik krvnega sladkorja

- Škarje in pincete (tudi za klope)

- Zaščito pred klopi in komarji

- Vrečko hladno/toplo

- Dezinfekcijsko sredstvo

- Osvežilne/čistilne robčke

- Zdravila, ki jih redno jemljete

- Zdravila brez recepta:

- proti slabosti na vožnji
- proti bolečinam, vročini in prehladu
- aktivno oglje
- C-vitamin
- proti alergijam
- proti sončnim opeklinam
- proti bolečemu grlu
- proti želodčnim težavam
- kapljice za oči, nos
- za lajšanje pikov insektov
- proti zaprtju
- za lažje spanje



SPLETNA TRGOVINA 7/24 WWW.SANOLABOR.SI

POTOVALNA LEKARNA Kaj vse morate pripraviti?

Osebna potovalna lekarna naj vključuje naslednja zdravila in izdelke:

- **Kartico zdravstvenega zavarovanja.**
- **Ustrezno potrdilo o zdravstvenem zavarovanju** (zdravstveno zavarovanje za tujino oz. evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja).

- **Potrdilo o cepljenju** (če je to potrebno).

- **Zdravila, ki vam jih predpiše vaš osebni zdravnik** in jih morate redno jemati: pred potovanjem se posvetujte z zdravnikom, da boste imeli zadostno količino zdravil, ki jih morate redno jemati. V določenih državah ob prehodu državne meje zahtevajo posebno potrdilo o jemanju zdravil, zato vprašajte zdravnika, ali je potrdilo potrebno tudi pri vaših zdravilih ali pripomočkih, ki jih uporabljate.

- **- Zdravila za samozdravljenje**

manjših zdravstvenih težav:

- tablete proti potovalni slabosti,
- tablete za čiščenje vode,
- zdravila za zniževanje povišane telesne temperature, odpravo bolečin v mišicah in sklepih, odpravo glavobolov ali zobobolov,
- svečke s paracetamolom za otroke,

- zdravila, ki jih uporabljamo pri zastrupitvi s hrano in driski: probiotiki, medicinsko oglje, borovničev čaj, peroralna rehidracijska sol oz. prašek za nadomeščanje izgubljenih soli in vode pri driski, bruhanju, močnem znojenju in hujših fizičnih naporih,
- zdravilo za ublažitev alergijskih težav pri ljudeh, ki so nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike žuželk, ožigalkarje ali hrano,



- zdravila za lajšanje želodčnih težav,
- odvajala za primer zaprtja, glicerinske svečke za otroke in odrasle,
- zdravila za vneto grlo.

- **Sredstva za zaščito pred piki komarjev, klopov in drugih žuželk** ter izdelki za odpravljanje težav po piku.

- **Osnovna oprema za prvo pomoč:**

- sterilna obveza za rane,
 - razkužilo za rane,
 - mazilo za rane,
 - povoji, gaze, elastični povoj,
 - vodoodporni obliži,
 - škarijice,
 - pinceta,
 - varnostne zaponke,
 - trikotna ruta,
 - pinceta za klope,
 - termometer.
- **Sredstva za zaščito pred soncem** s primernim zaščitnim faktorjem:
- izberite varovalni pripravek z dovolj visokim zaščitnim faktorjem (več kot 15), ki naj bo vodoodporen. Pripravek naj vsebuje UVA- in UVB-filte, za potovanja v kraje, kjer je ozonska luknja (npr. Avstralija), pa tudi UVC-filte. Primerni so tudi varovalni pripravki za sončenje z dodanim repelentom, ki nas obvaruje pred insekti, ti lahko prenašajo nekatere bolezni (klopi, komarji, muhe).

- **Pripravki za nego po sončenju in za lajšanje težav pri sončnih ali drugih opeklinah.**

Sredstva za vzdrževanje ustrezne higijene:

- razkužilo za roke,
- antibakterijski robčki,
- milo in robčki za intimno nego.

SONČNI VITAMIN POTREBUJEMO TUDI POLETI



Vitamin D potrebujemo vse življenje. Vsi in ves čas. Ne le prvo leto življenja, ko ga starši za svojega otroka dobijo na recept. To je jasno zlasti zadnje čase, ko so se priporočila glede dnevnih vnosov tega t. i. sončnega vitamina močno spremenila. Na dan bi moral človek pridobiti 20 mikrogramov vitamina D za zagotavljanje splošnega zdravja. Napačno pa je mišljenje, da ga v poletnem času vsi dobimo dovolj.

Besedilo: Maša Novak

Glede na velik pomen vitamina D je prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med., z Endokrinološkega oddelka UKC Ljubljana ta vitamin poimenovala kar vitamin C 21. stoletja. Ko je vitamin D aktiviran, v našem telesu deluje kot hormon, ki uravnava presnovo kalcija in fosfatov ter pomaga mineralizirati novonastalo kostnino, obenem pa blaži vnetje in uravnava imunski sistem. Nekatere raziskave nakazujejo, da ljudje z zadostnimi količinami vitamina D redkeje zbolevajo za sladkorno boleznijo, rakavimi, srčno-žilnimi in avtoimunskimi boleznimi.

Pomanjkanje vitamina D v vseh starostih

Najdlje je znano dejstvo, da se pomanjkanje vitamina D odraža z razvojem rahitisa pri otrocih, pri odraslih pa z osteomalacijo (napačna izgradnja kosti). Vitamin D merijo v nanogramih na mililiter. Spodnja meja primerne

koncentracije vitamina D je 30 ng/ml in velja za vsa starostna obdobja. Še zdaleč pa ne dosegamo dovolj visokih ravni. Številne raziskave so pokazale, da tudi zdravim ljudem primanjkuje vitamina D. Žal se to pomanjkanje iz desetletja v desetletje povečuje. Ameriška raziskava National Health and Nutrition Examination Survey je na primer pokazala, da je imela leta 1990 polovica ameriške populacije dovolj vitamina D, leta 2000 pa samo še 20 %. Podobni so izsledki evropskih raziskav. Da je nizek prehranski vnos vitamina D svetovni javnozdravstveni problem, so pokazale tudi študije v Sloveniji iz leta 2006 in 2009. Nizek vnos vitamina D je bil pri nas opažen pri adolescentih (60 % priporočenega vnosa), še nižji pa pri predšolskih otrocih (21 %).

Težava v poletnem času

Vitamin D moramo pogosto dodajati

tudi v času, ko je zunaj veliko sonca. Zakaj? Ker ni dovolj, če ga samo gledamo iz stanovanja ali pisarne, in ker je najbolje, da sončni žarki na kožo padajo pravokotno, če želimo, da koža sintetizira dovolj tega vitamina. To je v času med 11. in 15. uro, ko smo običajno v šoli ali službi. V poletnem času je ta težava še posebej očitna, saj se pred nevarnimi žarki skrivamo in telo zaščitimo z debelimi plastmi kreme, kar je zaradi nevarnosti UV-žarkov seveda priporočljivo. A tako se vrtimo v začaranem krogu. Zelo hudo pomanjkanje vitamina D ugotavljamo tudi pri nekaterih nepokretnih starejših, ki so ves čas v stanovanju, ali pri ljudeh s poškodbami ali kroničnimi boleznimi, ki tudi v sončnih dneh ne zahajajo pogosto v naravo. Obstaja pa seveda tudi skupina tistih, ki so zaradi službe ali drugih vzrokov večino časa v senci ali med štirimi stenami.

Kakšna dama si?



Tekoče kremno milo za intimno nego.

Na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja.

- Vzdržuje naravno ravnovesje
- Ne draži in ne izsušuje intimnih predelov
- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost – pH = 4.0
- Ščiti pred bakterijami

www.intimea.si

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM in TUŠ.

INTIMEA je prava izbira za vsako damo. Ana Klačnja, balerina



OGLASNO SPOROČILO

SONČNI VITAMIN V USTNEM PRŠILU IZ SLOVENIJE

Slovensko podjetje Valens je razvilo inovativno obliko vitamina D3 v ustnem pršilu, za katero so prejeli tudi nagrado Inštituta za nutricionistiko za inovacijo leta. Poleg pršila za odrasle z odličnim okusom poprove mete odslej ponujajo tudi različico za najmlajše z okusom jagode, ki je med otroki še posebej priljubljena. V obeh izdelkih je vitamin D3 naravnega izvora, različica za odrasle pa ima dodan tudi naravni vitamin K2, ki prispeva k ohranjanju zdravih kosti. Izdelki so na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji. Več informacij na www.valens.si.



PRIHAJA ENOTNA EMBALAŽA

OB SVETOVNEM DNEVU BREZ TOBAKA 2016

Letos je svetovni dan brez tobaka, ki je bil konec maja, potekal pod globalnim geslom »Prihaja enotna embalaža«. Na ta dan po vsem svetu opozarjajo na hude posledice kajenja in spomnijo na ukrepe, ki zmanjšujejo porabo tobačnih izdelkov in tako varujejo zdravje ljudi. Uporaba tobačnih izdelkov vodi v bolezen in prezgodnjo smrt.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zaradi bolezni, ki jih povzročajo kajenje, umre dve tretjini kadičev, ki v povprečju izgubijo od 10 do 15 let življenja, mnogo let pred smrtjo pa je kakovost njihovega življenja zelo slaba. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) zato podpiramo uvedbo celovitega programa ukrepov za učinkovito zmanjšanje razširjenosti in posledic uporabe tobaka in s tobakom povezanih izdelkov, kar

prinaša predlog novega zakona na tem področju, ki vključuje tudi uvedbo enotne embalaže tobačnih izdelkov. S celovitim programom ukrepov se lahko ustvari okolje, ki spodbuja nekajenje, in tako okolje zmanjša verjetnost poseganja po tobačnih in s tobakom povezanih izdelkih. To je še zlati pomembno za otroke, najstnike in mlade do 25. leta, ki običajno začnejo kaditi.



V Sloveniji zaradi bolezni, ki jih povzročajo kajenje, vsak dan umre 10 prebivalcev, to je letno 3.600 življenj, kar četrtnina od teh se konča že pred 60. letom starosti. Letno zaradi kajenja umre več prebivalcev Slovenije kot zaradi vseh nezdod, samomorov, alkohola, prepovedanih drog in AIDS-a skupaj. Ali drugače – v 10 letih tako zaradi kajenja umre 36.000 prebivalcev Slovenije, kar je enako številu prebivalcev mesta Kranj ali Celje. »Pljučni rak, srčno-žilne bolezni in kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) povzročijo največ smrti, povezanih s kajenjem. Prva znanstvena poročila o škodljivosti kajenja so se v javnosti pojavila okoli leta 1940, kar je približno 20 let po tem, ko se je začelo množično kajenje. Kljub temu je še lani nova epidemiološka raziskava ugotovila, da je kajenje dejavnik tveganja za bolezni, ki se jih do zdaj ni povezovalo s kajenjem. Do leta 2015 je bilo na seznamu 21 s kajenjem povezanih bolezni, ki povečujejo umrljivost kadičev. Lani so dodali še 7 bolezni, s temi boleznimi je povezano približno 17 % povečane umrljivosti kadičev. Umrljivost kadičev je od 2- do 3-krat večja od umrljivosti ljudi, ki niso nikoli kadili,« je pojasnila doc. dr. Mihaela Zidarn s Klinike Golnik.

Poziv k enotni embalaži

»Svetovna zdravstvena organizacija je ob letošnjem svetovnem dnevu brez tobaka pozvala države k uvedbi enotne embalaže

Podatki iz Avstralije kažejo, da je ukrep začel dosegati zastavljene cilje, znižal pa se je tudi delež kadičev.

10

prebivalcev v Sloveniji vsak dan umre zaradi bolezni, ki jih povzročajo kajenje, to je letno 3.600 življenj; kar četrtnina od teh se konča že pred 60. letom starosti.

tobačnih izdelkov, ki je pravzaprav premični reklamni pano za spodbujanje uporabe tobačnih izdelkov, saj naredi tobačne izdelke bolj privlačne, oglašuje in spodbuja potrošnjo tobačnih izdelkov, usmerja pozornost stran od zdravstvenih opozoril in zavaja k razmišljanju, da so nekateri tobačni izdelki manj škodljivi kot drugi. Če pa odstranimo okrasje, sijaj in zavajajoče elemente na embalaži tobačnega izdelka, ostane le še škatlica smrtonosnih in zasvojljivih izdelkov, ki vsako leto ubijejo 6 milijonov prebivalcev našega planeta in škodijo zdravju milijonov drugih. Enotna embalaža pomaga razkriti srljivo resničnost tobačnih izdelkov,« je povedal vodja Urada SZO za Slovenijo Marijan Ivanuš.

Kaj pomeni enotna embalaža?

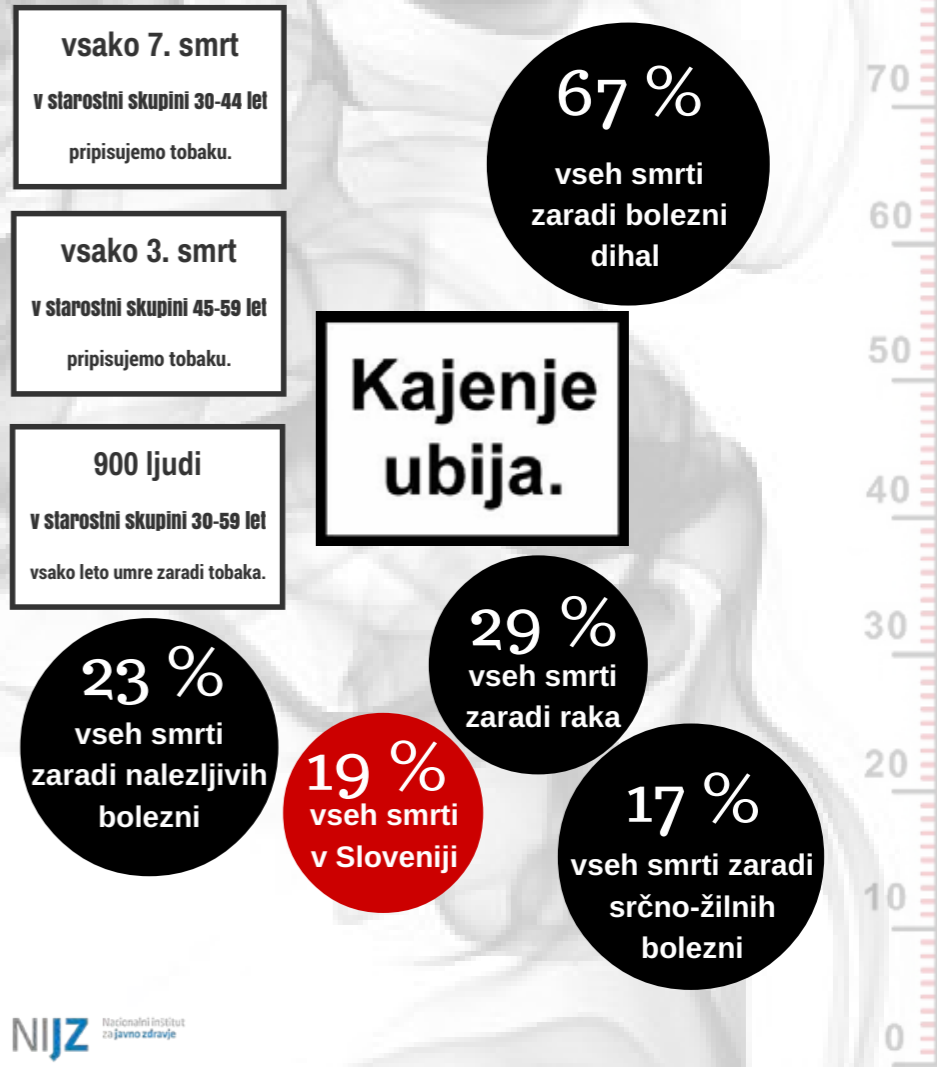
Enotna embalaža poenoti videz zavojčkov različnih tržnih znamk tobačnih izdelkov. Je v dveh kontrastnih, točno določenih barvah, na njej pa poleg imena tržne znamke, različice, imena proizvajalca, kontaktnih podatkov ter podatkov o količini izdelka v zavojčku ni drugih zapisov proizvajalca, ni logotipov ali kakršnihkoli oznak značilnosti izdelka. Odstranjene so vse značilnosti in oznake tržne znamke; vse dovoljene navedbe so na embalaži natisnjene v standardizirani pisavi, velikosti in položaju. Na enotni embalaži so nameščena zdravstvena opozorila in tudi vse druge informacije oz. oznake, ki jih zahtevajo vladni predpisi.

»Cilji uvedbe enotne embalaže so zmanjšati privlačnost tobačnih izdelkov, preprečiti oglaševanje in promocijo tobačnih izdelkov s pomočjo embalaže, zmanjšati napačno zaznavanje manjše škodljivosti določenega izdelka zaradi značilnosti embalaže ter povečati vidnost in učinkovitost zdravstvenih opozoril,« je povedala Helena Koprivnikar z NIJZ in dodala, da številni dokazi podpirajo

Umrljivost ZARADI

BOLEZNI, POVZROČENIH S TOBAKOM,

ZA PREBIVALCE SLOVENIJE, STARE 30 LET IN VEČ



uvedbo enotne embalaže. »Prva država na svetu, ki je uvedla enotno embalažo, je Avstralija, kjer ukrep velja od decembra 2012. Podatki iz Avstralije kažejo, da je ukrep začel dosegati prej omenjene zastavljene cilje, znižal pa se je tudi delež kadičev. Med Avstralci, stari 14 let in več, se je delež kadičev v skoraj dveh letih po uvedbi ukrepa z 19,4 znižal na 17,2 %, približno četrtnino tega znižanja pripisujejo uvedbi enotne embalaže.

Ker pa je to dolgoročen ukrep, se bodo njegovi učinki sčasoma še povečali.« Vedno več je tudi drugih držav, ki uvajajo enotno embalažo oz. so v različnih stopnjah procesa sprejemanja take zakonodaje. Irska, Združeno kraljestvo in Francija so že potrdili zakonodajo, ki vključuje enotno embalažo, države, ki gredo po tej poti, pa so poleg Slovenije tudi Nova Zelandija, Finska, Norveška, Madžarska idr.

FD FARMADENT d.o.o.

Minaškova ul.6
2000 Maribor

Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili, zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki

Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +386 2 462 20 52



NOVA NACIONALNA RAZISKAVA O ŽIVLJENJSKEM SLOGU



Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) spet izvaja nacionalno raziskavo Z zdravjem povezan vedenjski slog. Zbrani podatki bodo v pomoč pri načrtovanju preventivnih zdravstvenih dejavnosti.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Raziskava Z zdravjem povezan vedenjski slog 2016 je že peta takšna raziskava, ki jo izvaja NIJZ. K izpolnitvi ankete so pozvali 16.000 naključno izbranih prebivalcev Slovenije, starih od 25 do 74 let. Tako želijo pridobiti nove podatke o tistih vedenjih in navadah, ki neugodno vplivajo na naše zdravje in ga ogrožajo. Raziskava poteka pod okriljem Ministrstva za zdravje RS, zbiranje podatkov pa se bo predvidoma končalo do konca junija 2016.

izbrani v vzorec in so prejeli anketo, naj jo izpolnijo, saj bodo tako pomembno pripomogli k uspehu raziskave in kakovosti zbranih podatkov, s katerimi bomo lažje oblikovali programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije. Na osnovi rezultatov predhodnih raziskav so bile že oblikovane rešitve v okviru nedavno sprejetega Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti, podatki so namenjeni oblikovanju ukrepov nove protitobačne zakonodaje, alkoholne politike, ukrepov za zmanjševanje neenakosti v zdravstvu, oblikovanju programov za podporo

spreminjanju nezdravega vedenjskega sloga in drugih, « je povedala vodja raziskave Jožica Maučec Zakotnik z NIJZ. Tisti, ki bodo na vprašalnik odgovorili, bodo vključeni v nagradno žrebanje za denarne nagrade: dve nagradi v vrednosti 500 evrov, dve nagradi v vrednosti 300 evrov in štiri nagrade v vrednosti 100 evrov.

O raziskavi

Primerljive raziskave so potekale v letih 2001, 2004, 2008 in 2012 ter so zagotovile nabor številnih podatkov o dejavnikih tveganja in kroničnih nenalezljivih boleznih. Med glavne dejavnike tveganja štejemo čezmerno pitje alkohola, kajenje, nezdravo prehrano, telesno nedejavnost, stres in slabo ustno zdravje, med kronične nenalezljive bolezni pa srčno-žilne bolezni, debelost, sladkorno bolezen, povišan krvni tlak, kronično obstruktivno pljučno bolezen, astmo itd. Raziskava vključuje tudi podatke o socialno-ekonomskih dejavnikih, ki dokazano vplivajo na zdravje posameznika, in omogoča podrobnejše opredelitve bolj ogroženih skupin prebivalstva. »Dokazano je, da lahko z zdravim življenjskim slogom učinkovito obvladujemo dejavnike tveganja ter preprečujemo in zdravimo kronične nenalezljive bolezni. Z izboljšanjem zdravja izboljšamo tudi kakovost življenja in podaljšujemo zdravo pričakovano življenjsko dobo. Ne nazadnje s povečevanjem števila zdravih, aktivnih prebivalcev zmanjšujemo stroške za zdravljenje kroničnih boleznih in njihovih posledic, ugodno vplivamo na razvojni potencial države, s tem pa izboljšujemo konkurenčnost Slovenije v evropskem prostoru in širše,« še pojasnjuje Maučec Zakotnikova.

Poziv k sodelovanju

»Pozivamo vse prebivalce, ki so bili



Pozivamo vse prebivalce, ki so bili izbrani v vzorec in so prejeli anketo, naj jo izpolnijo, saj bodo tako pomembno pripomogli k uspehu raziskave in kakovosti zbranih podatkov, s katerimi bomo lažje oblikovali programe za izboljšanje zdravja vseh prebivalcev Slovenije.

REZULTATI

Nekateri izsledki preteklih štirih raziskav

Pretekle raziskave o vedenjskem slogu prebivalcev Slovenije so med drugim pokazale:

- Ljudje z nižjim socialno-ekonomskim položajem svoje zdravje ocenjujejo slabše kot ljudje z višjim socialno-ekonomskim položajem.
- Prehranjevalne navade odraslih prebivalcev Slovenije se v splošnem izboljšujejo.
- Uživanja sadja in zelenjave stalno upada – najmanj pogosto uživajo svežo zelenjavo pripadniki spodnjega in delavskega ter srednjega družbenega sloja. Padajoč je tudi trend uživanja svežega sadja enkrat na dan. Trend zmanjševanja uživanja zelenjave je opazen pri vseh starostnih in izobrazbenih skupinah in vseh družbenih slojih. Manj pogosto jedo sveže sadje moški.
- Bolj nezdravo se prehranjujejo moški, osebe iz spodnjega in delavskega družbenega sloja ter nižje izobraženi z osnovnošolsko in poklicno izobrazbo. Največ determinant nezdravega prehranjevanja se je pokazalo v vzhodnem delu Slovenije.
- Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalca Slovenije še vedno nista skladna s priporočili; zaužijemo preveč za zdravje škodljivih maščob, slane, mastne in sladke hrane.
- V porastu je debelost, predvsem pri moških.
- Delež odraslih, ki dosegajo smernice za telesno dejavnost Svetovne zdravstvene organizacije s celokupno telesno dejavnostjo, upoštevajoč starostno skupino od 25 do 64 let, se je v letih od 2001 do 2012 značilno povečal – pri ženskah za 13 %, pri moških pa za skoraj 5 %. Sprememba je izrazito večja pri ženskah kot pri moških.
- Vsak deseti prebivalec Slovenije čezmerno pije alkohol. Slovenija se uvršča v sam vrh držav članic EU po porabi alkohola in tudi po zdravstvenih posledicah zaradi pitja alkohola.
- Kajenje je še vedno velika težava. Pri obeh spolih se je znižal delež ljudi, ki niso nikoli kadili, neugodne spremembe v razširjenosti kajenja so izrazitejšje med ženskami, zaznati pa je višanje deleža nekdanjih kadilcev.
- V obdobju 2004–2012, posebej pa med letoma 2008 in 2012, je statistično značilno narastlo občutenja stresa zaradi poslabšanja gmotnih razmer za življenje, problemov v družini, slabih odnosov s sodelavci in osamljenosti. Dlje časa trajajoči negativni stres brez sprostitve predstavlja enega ključnih dejavnikov za slabšanje zdravstvenega stanja in povečuje tveganje za nastanek številnih boleznih in motenj.
- Upada obiskovanje zobozdravnika. Karies še vedno prizadene vsaj 60–90 % šolskih otrok in večino odraslih. Leta 2012 ni obiskalo zobozdravnika kar 33,3 % odraslih.
- Povečuje se delež ljudi s povišanim krvnim tlakom, ki je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za obolevnost za kronične nenalezljive bolezni, predvsem srčno-žilne bolezni in bolezni ledvic.

Preventivni programi rešujejo življenja

Na osnovi izsledkov preteklih raziskav, analize stanja in ocene potreb uporabnikov so že oblikovali več preventivnih programov, med njimi tudi Nacionalni program primarne preventive srčno-žilnih boleznih, ki je vzpostavljen že 14 let in se izvaja v ambulantah splošne oz. družinske medicine v zdravstvenih domovih in pri zasebnih zdravnikih. V okviru programa so do brezplačnega preventivnega pregleda upravičeni moški od 35. do vključno 65. leta in ženske od 45. do vključno 70. leta starosti vsakih pet let. »V zadnjih dvajsetih letih se je število smrti zaradi vseh vrst boleznih srca in ožilja preplopolovilo, glede na leto 2000 pa je število smrti zaradi teh boleznih letno manjše za okoli 1.200, od tega lahko vsaj okoli 600 ohranjenih življenj letno pripišemo uspešnim preventivnim programom,« ugotavlja prim. Jana Govc Eržen, družinska zdravnica v ambulanti v Vojniku in nacionalna koordinatorica Nacionalnega programa primarne preventive srčno-žilnih boleznih.



Dlje časa trajajoči negativni stres brez sprostitve predstavlja enega ključnih dejavnikov za slabšanje zdravstvenega stanja in povečuje tveganje za nastanek številnih boleznih in motenj.



Bio-Krom
100 mikrogramske tablete

SVETOVNA USPEŠNICA!
KILOGRAMI SE STOPJO
SPET BOSTE Z VESELJEM ŠLI NA PLAŽO

Pharma Nord **Bio-Krom**
100 mikrogramske tablete

Dobite v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn

PRIMERNO TUDI ZA
SLADKORNE BOLNIKE
IN SHUJŠEVALNE DIETE

mic mengeš
www.micmenges.com

DRŽAVNI PRESEJALNI PROGRAM ZA RAKA NA DOJKAH SE ŠIRI NA OBALO

ZAČETEK SLIKANJA ŽENSK V SPLOŠNI BOLNIŠNICI IZOLA

Potem ko je državni presejalni program za raka na dojkah DORA februarja začel delovati v primorski regiji z mobilno enoto v Postojni, se je presejalno slikanje žensk v Splošni bolnišnici Izola 1. junija prvič začelo v obalno-kraški regiji. Z odprtjem tega centra je v program DORA zdaj vključenih 60 % vseh ustreznih slovenskih žensk.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana

Splošna bolnišnica Izola (SB Izola) je izpolnila vse strokovne zahteve in pridobila status presejalnega centra v okviru državnega programa DORA. DORA je državni program presejanja za raka na dojkah, ki ga organizira Onkološki inštitut

v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Program DORA omogoča vsem ženskam z vnaprejšnjim vabilom, starim med 50 in 69 let, pregled z mamografijo, pri katerem gre za slikanje dojk z

rentgenskimi žarki. Na presejalno mamografijo v SB Izola bodo vabljeni ženske iz starostne skupine od 50 do 69 let, ki imajo stalno prebivališče v občinah Ankaran, Divača, Hrpelje – Kozina, Izola, Komen, Koper, Piran in Sežana. V teh občinah je ustreznih žensk 16.383. Ženske bodo z Onkološkega inštituta Ljubljana (OI) prejele pisno vabilo, na katerem bosta že določena datum in ura pregleda. V program se lahko naročijo tudi same, tako da pokličejo v Register DORA na OI na brezplačno telefonsko številko 080 27 28 vsak dan od 9.00 do 12.00 ali pišejo na elektronski naslov: dora@onko-i.si. Ženske za pregled ne potrebujejo napotnice. Presejalno slikanje v stacionarnem centru v SB Izola izvajajo radiološke inženirke iz SB Izola, posebej izobražene za program DORA in stalno nadzorovane s strani OI kot upravljavca programa. Vsako mamografsko sliko ločeno odčitata dva zdravnika radiologa z OI. Če bodo radiologi pri odčitavanju mamografskih slik videli spremembe na dojki, bo vsaka posameznica na dodatne preiskave prav tako vabljena na OI.



NOVICA Rak na dojkah: začetek zdravljenja s tehniko obsevanja v globokem zadržanem vdihu

Na Onkološkem inštitutu so v Sektorju za radioterapijo uvedli novo tehniko obsevanja bolnic z rakom na dojkah – obsevanje v globokem zadržanem vdihu. Prva bolnica je zdravljenje uspešno končala maja. Prednost obsevanja v globokem zadržanem vdihu je v boljši zaščiti srca pred sevanjem. V globokem vdihu se srce odmakne od tarčnega tkiva, ki ga obsevajo (dojka/prsna stena), in tako prejme kar najnižji odmerek sevanja. Omenjena tehnika je še posebno pomembna pridobitev za bolnice, ki jih obsevajo zaradi raka leve dojke.

NARAVNO SKOZI MENO!

Ocenjeno je, da zaradi vročinskih valov, izbruhov znojenja in razpoloženskih nihanj trpita približno dve tretjini vseh žensk v meniju. Vsaka četrta ženska se v tej fazi življenja ukvarja tudi z občutljivim mehurjem. Proti temu lahko ciljno nekaj naredite: z močjo narave!

Besedilo: Thomas Klein, dr. med., znanstveni avtor v Gradcu, Avstrija



Čas menopavze – čas dobrega počutja!
Hormonsko ravnovesje se spremeni, telo se spreminja: mena je naravni proces, ki se običajno začne po 40. letu življenja. Vročinski valovi, izbruhi znojenja in razpoloženska nihanja so lahko izziv. Ponovno je treba vzpostaviti telesno in duševno ravnovesje. Posebno pomemben je zdrav način življenja z uravnoteženo prehrano in rednim gibanjem. Študije kažejo, da 40 % žensk s težavami zaradi mene posega po rastlinskih pripravkih – kar je upravičeno.

Izoflavoni – brez hormonov, varno in učinkovito

Za ponovno vzpostavitev dobrega počutja na naraven način so rastlinske snovi

idealne, posebno učinkoviti so na primer izoflavoni. Te dragocene sekundarne rastlinske sestavine, ki jih pridobivajo iz soje in črne detelje, so že dolgo preizkušene in ne vsebujejo hormonov. Delujejo tam, kjer povzročajo hormonska nihanja vročinske valove in duševno neravnovesje. Tako čisto naravno poskrbite za ohranjanje notranjega ravnovesja ženskega telesa. Preizkušene rastlinske snovi so idealne tudi za dolgotrajno uporabo: na tisoče študij dokumentira učinkovitost in dobro prenašanje teh rastlinskih pomočnikov, s katerimi je ženska najbolj opremljena za meno.

Poseben izvelek iz bučnih semen – oslabilen mehur pod nadzorom
Še ena težava, ki se pogosto pojavlja prav

v meniju, je oslabilen mehur – posledica sta pogosto tiščanje na vodo ali nenamerno uhajanje vode. Običajno je krivo mišičevje medeničnega dna. Če je oslabilen zaradi nosečnosti, poroda ali hormonske spremembe v meniju, mehurja ne podpira več ustrezno in seča ni več mogoče dobro zadrževati. S ciljno vadbo lahko okrepimo mišičevje medeničnega dna in delovanje mehurja, pomaga pa lahko tudi moč od znotraj: veliki odmerki posebnih izvlečkov štajerske medicinske buče dokazljivo krepijo medenično dno in mehur. Kot kaže študija, je mogoče neželjeno uhajanje urina s posebnim izvečkom bučnega semena že po šestih tednih zmanjšati za skoraj 70 %.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE

Dr. Böhm®

Rastlinska moč za žensko zdravje

Dobro počutje v menopavzi

Dr. Böhm® Isoflavon forte

- ✓ Za naravno ravnovesje – zagotovo brez hormonov in izključno rastlinsko
- ✓ Z izoflavoni iz soje in črne detelje ter vitaminom B6



Prehransko dopolnilo

Oslabilen sečni mehur? Ni treba!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske

- ✓ Krepitev delovanja mehurja in mišičevja medeničnega dna
- ✓ Z visoko doziranim posebnim ekstraktom bučnih semen in s sojinimi izoflavoni



Prehransko dopolnilo

www.dr-boehm.si

Dr. Böhm®: Kvalitetni izdelki iz Avstrije – proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi

NEVROKIRURGIJA V SPECIALISTIČNI BOLNIŠNICI SV. KATARINA



Doseganje odličnosti na području zdravstvene oskrbe je osnovna zahteva pri poslovanju Specialistične bolnišnice Sv. Katarina že od samega začetka, ta cilj pa se nenehno uresničuje in potrjuje. Nahaja se v vseh segmentih aktivnosti, ki jih je postopoma vse več. Strokovnost in interdisciplinarnost sta temelja odličnosti, strokovnemu timu vrhunskih specialistov pa sta se pred kratkim pridružila še dva priznana strokovnjaka – nevrokirurga.

V specializirani ambulanti za bolečine v predelu hrbtenice v Specializirani bolnišnici (SB) Sv. Katarina se izvaja edinstven program, ki vključuje celotno diagnostiko ter zdravljenje akutnih in kroničnih bolečin v vseh delih hrbtenice, k vsakemu pacientu pa se pristopa individualno. Če je potrebno, se opravi tudi nevroradiološka diagnostika in/ali minimalno invaziven diagnostični poseg

(diagnostična vertebralna intervencija). Tim nevrokirurgov izvaja vse posege, med katere po potrebi spadajo tudi odprte operacije na hrbtenici. Minimalno invazivne posege in operacije na hrbtenici opravljajo vrhunsko usposobljeni nevrokirurgi skupaj s preostalim strokovnim osebjem. Pri svojem delu zdravniki in osebje bolnišnice uporabljajo opremo in inštrumente vodilnih svetovnih proizvajalcev.

Kaj lahko pacient danes dobi v Sv. Katarini in kaj se načrtuje v naslednjih mesecih?

SB Sv. Katarina danes na području nevrokirurgije bolnikom zagotavlja celotno oskrbo pri zdravljenju degenerativnih boleznih v ledvenem delu hrbtenice, od minimalno invazivnih posegov do stabilizacijsko instrumentiranih zahtevnih operacijskih posegov. V prihodnjih mesecih

načrtujejo širitev seznama operacijskih posegov v smislu operacijskega zdravljenja degenerativnih boleznih vratne hrbtenice ter tudi intrakranialne operacije oz. operacije tumorja na možganih. Operacije tumorja na možganih, ki se bodo izvajale v SB Sv. Katarina, bodo vključevale operacije površinsko razporejenih primarnih (gliomskih) in sekundarnih (metastaze) tumorjev poleg monitoringa evociranih potencialov s ciljem ohranjanja nevrološke funkcije. Razvoj intrakranialnega nevrokirurškega programa v SB Sv. Katarina ima za cilj izvajanje najzahtevnejših operacij, kot je operacija tumorja na možganih v budnem stanju.

Kateri postopki se uporabljajo?

V SB Sv. Katarina se uporabljajo minimalno invazivni postopki pri zdravljenju degenerativnih boleznih v ledvenem delu hrbtenice: epiduralne steroidne infiltracije (ESI), operacije hernije ledvenega intervertebralnega diska z uporabo operacijskega mikroskopa (mikrodiskektomije), uporaba sistema tubularne retrakcije mišic in operacijskega mikroskopa (metoda MET-RX), operacije lateralne in centralne stenoze spinalnega kanala (interlaminektomija, hemilaminektomija, Youngova laminoplastika, laminektomija) ter operacije zdrsa (listeze) ledvenih vretenc, nestabilnega segmenta ledvenega dela hrbtenice in t. i. sindroma neuspešne operacije ledvične hrbtenice (ang. failed back surgery syndrome), ki se rešujejo s stabilizacijskimi instrumentiranimi operacijskimi tehnikami.

Po čem se zdravljenje boleznih hrbtenice v Sv. Katarini razlikuje od zdravljenja v drugih ustanovah?

Sv. Katarina bolnikom omogoča celotno storitev, od nevrokirurškega/nevrološkega pregleda, nevrofiziološke diagnostike (EMNG), nevroradiološke diagnostike (magnetna resonanca možganov in celotne hrbtenice) do zdravljenja, ki je lahko, odvisno od postavljene diagnoze, konzervativno-fizikalno ali nevrokirurško-operacijsko. Prav dostopnost teh dejavnosti vpliva na to, da je SB Sv. Katarina enkratna v celotni regiji.

Od kod prihajajo pacienti na zdravljenje v Sv. Katarino?

Bolnišnica je članica The Leading Hospitals of the World, s čimer se je vključila v popis redkih evropskih zdravstvenih institucij, ki jim je podeljen ta prestižni certifikat. Certifikat se podeljuje bolnišnicam za njihovo odličnost na različnih področjih dela, predvsem za kakovost storitev, strokovnost kadra idr. To je cenjeno priznanje v tujini, danes pa se v bolnišnici poleg hrvaških državljanov zdravijo tudi pacienti iz ZDA, Kanade, Irske, Francije,



Iraka, Libije, Slovenije, BiH, Nemčije in drugih držav, s čimer izrazito postavljamo na mednarodni trg bolnišnico in tudi hrvaško zdravstvo.

Bolnišnica je tudi center odličnosti za športno medicino. V njej se je zdravilo mnogo vrhunskih hrvaških športnikov iz skoraj vseh športov: Marin Čilić, Gari Kasparov, Goran Giriček, Bojan Bogdanović, Mario Mandžukić, Luka Modrić, Ivan Rakić, Darijo Srna, Mateo Kovačić, Ivica Olić, Niko Kranjčar, Blanka Vlašić, Ivica in Janica Kostelić, Mirko Filipović, Ivano Balić in mnogo drugih. Bolnišnica je uradna zdravstvena ustanova hrvaške nogometne reprezentance, hrvaškega olimpijskega odbora ter več velikih hrvaških športnih klubov: NK Hajduk, GNK Dinamo, RNK Split, NK Slavena Belupo, NK Lokomotiva, NK Rijeka, NK Istra 1921, RK Podravka, KHL Medveščak. Zdravniki te zdravstvene ustanove so voditelji ali člani medicinskih timov hrvaškega olimpijskega odbora in mnogo športnih zvez.

Katere lastnosti morajo imeti vrhunski nevrokirurgi ter vrhunska in popolna nevrokirurška oskrba in zdravljenje?

Nevrokirurški tim SB Sv. Katarina ponuja objektivni pogled na problematiko bolnika, ki prihaja na zdravljenje, s ciljem postaviti pravo indikacijo za operacijsko zdravljenje, ki je zasnovana na razgovoru z bolnikom (zgodovina bolezni), nevrološkem pregledu, vpogledu in analizi nevrofizioloških in nevroradioloških preiskav ter izboru prave metode nevrokirurškega zdravljenja. Nevrokirurški tim posveča posebno pozornost podrobnim pojasnilom prednosti in morebitnih zapletov operativnega zdravljenja.

S pomočjo vseh zgoraj navedenih postopkov prihaja do zelenih rezultatov pri zdravljenju bolnika v smislu postoperativnega poteka brez zapletov in optimalnega okrevanja.



Nova člana zdravniškega tima

Prof. dr. Krešimir Rotim, spec. nevrokirurgije, je v nevrokirurgiji več kot 20 let. V znanstveni naziv znanstveni svetnik je bil izbran leta 2011 na znanstvenem području biomedicine in zdravstva – področje klinične medicinske znanosti. Prof. Rotim in njegovo delovanje še kako dobro poznajo in prepoznavajo pacienti, kolegi ter tudi hrvaški in tuji strokovnjaki s področja nevrokirurgije. Poleg rednega dela v svoji stroki je izredni profesor na Katedri za kirurgijo Medicinske fakultete Univerze v Splitu ter Medicinske fakultete Univerze v Mostarju, je predsednik Združenja nevrokirurgov jugovzhodne Evrope (SeENS), Hrvaškega društva za cerebrovaskularno nevrokirurgijo ter Hrvaškega društva za spinalno kirurgijo. Strokovnemu timu Specialistične bolnišnice Sv. Katarina se je pridružil marca 2016 kot zunanji sodelavec in zdaj bodo lahko v tej ustanovi izvedli tudi zahtevne posege.

Doc. dr. Tomislav Sajko, spec. nevrokirurgije, se je pridružil Specialistični bolnišnici Sv. Katarina junija

2016. Z nevrokirurgijo se ukvarja več kot 15 let. Je znanstveni sodelavec Medicinske fakultete Univerze v Zagrebu, od leta 2011 pa tudi višji znanstveni sodelavec na području biomedicine in zdravstva – področje klinične medicinske znanosti. Poleg nenehnega izobraževanja v tujini je med drugim končal specializacijo na području nevrokirurškega zdravljenja epilepsije (Epilepsy surgery fellowship) na Kliniki za nevrokirurgijo Univerze v Bonnu. Je eden od utemeljiteljev in tajnik Združenja nevrokirurgov jugovzhodne Evrope (SouthEast Europe Neurosurgical Society – SeENS), član Hrvaškega nevrokirurškega društva, Hrvaškega vertebralnega društva, Hrvaškega društva za spinalno kirurgijo. Izpit Evropskega združenja nevrokirurških društev (EANS)/Združenja medicinskih specialistov Evrope (UEMS) je opravil v začetku leta 2010 in je trenutno edini nevrokirurg na Hrvaškem z opravljenim tem izpitom.



Sv. Katarina
SPECIJALNA BOLNICA

Specijalna bolnica Sv. Katarina
Bračak 8, 49210 Zabok, Hrvatska
Tel +385 49 296 600
Fax +385 49 296 699
E-mail: info@svkatarina.hr

Poliklinika Sv. Katarina
Trpinjska 9, 10000 Zagreb, Hrvatska
Tel +385 1 2867 400
Fax +385 1 2867 499
E-mail: infozg@svkatarina.hr

www.svkatarina.hr

www.facebook.com/sv.katarina

Specializirana za zdravo življenje.

SPOZNAJ SVOJE ŠTEVILKE – POZNAJ SVOJ KRVNI TLAK

OB SVETOVNEM DNEVU HIPERTENZIJE



Besedilo: Janja Simonič*, *Vir: Združenje za hipertenzijo

Visok krvni tlak ali hipertenzija je kronična bolezen sodobnega človeka in dosega razsežnosti globalne epidemije. Po podatkih svetovnega združenja za hipertenzijo ima povišan krvni tlak že vsak četrty odrasel na svetu oz. 1,8 milijarde ljudi. S povišanim krvnim tlakom se danes spopada že skoraj 50 % odraslih Slovencev.

Ob svetovnem dnevu hipertenzije so priznani slovenski strokovnjaki s tega področja spregovorili o razsežnostih problema hipertenzije v Sloveniji ter o načinih obvladovanja te bolezni. Srečanje je organiziralo slovensko Združenje za hipertenzijo v sodelovanju s kliničnim oddelkom UKC Ljubljana, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Lekarniško zbornico Slovenije.

Svetovna liga za hipertenzijo je leta 2005 za svetovni dan hipertenzije določila 17. maj. Slovenija se je gibanju, ki v obdobju 2013–2018 deluje pod sloganom »Spoznaj svoje številke – Poznaj svoj krvni tlak«, pridružila že na samem začetku. Cilj akcij je povečati zavedanje svetovne populacije o nevarnostih zvišanega krvnega tlaka, ki ga zaradi nevarnosti za zdravje imenujemo »tih ubijalec«.



Dober in odkrit odnos med bolnikom in zdravnikom, ki temelji na zaupanju, bistveno pripomore tako k prepoznavi slabe adherence kot prepoznavi dejavnikov, ki pri bolniku omejujejo adherenco.

Zakaj tihi ubijalec

Če je vaš krvni tlak vztrajno 140/90 mm Hg ali več, imate zvišan krvni tlak ali hipertenzijo. Bolnik s hipertenzijo pogosto nima težav, saj drugače od številnih drugih bolezni zvišan krvni tlak, predvsem na začetku, redko povzroča težave. Bolezen torej nima simptomov, zato se je večina niti ne zaveda, posledice visokega krvnega tlaka pa so lahko zelo hude.

Njegovih posledic se pogosto zavemo šele takrat, ko pride do okvare tarčnih organov in posledičnega srčnega infarkta, odpovedovanja ledvic ali možganske kapi. Zvišan krvni tlak je najpogostejši vzrok za obremenitev z boleznijo v razvitih državah, najpogostejši vzrok za možgansko kap in srčno odpoved ter drugi najpogostejši vzrok za srčni infarkt in eden najpogostejših vzrokov za odpoved ledvic.

Brez zdravljenja se možnost za možgansko kap poveča za sedemkrat. V Sloveniji možgansko kap doživi okoli 4.400 ljudi na leto, okoli 2.100 jih zaradi kapi umre. Še pogostejša je invalidnost. Dolgotrajno povišan krvni tlak je tudi vzrok za okvare srca, ki se prav tako lahko končajo usodno. Akutni koronarni sindrom doživi okoli 5.000 bolnikov na leto, približno 700 jih umre. Med zdravljenimi bolniki s hipertenzijo pa je kar 75 % takih, ki zaradi neupoštevanja zdravnikovih navodil in nerednega jemanja zdravil nimajo dobro urejenega krvnega tlaka, opozarjajo strokovnjaki.

Pojavnost hipertenzije v Sloveniji

Epidemiološke podatke o pojavnosti hipertenzije v Sloveniji je predstavila prim. mag. Barbara Salobir, dr. med., s kliničnega oddelka za hipertenzijo v UKC Ljubljana: »Glede na izsledke naše študije, ki je potekala od leta 2007 do 2009, znaša pogostost arterijske hipertenzije pri odraslih prebivalcih, starih 20 let ali več, ki so bili naključno izbrani iz registra prebivalcev Republike Slovenije, 64 %. Zaradi majhnega odziva vabljenih preiskovancev – od povabljenih 9.902 preiskovancev se jih je

odzvalo le okoli 35 % – in večje odzivnosti preiskovancev, starejših od 50 let, je ta odstotek najverjetneje precenjen. Zaradi arterijske hipertenzije se je zdravilo 40 % vseh preiskovancev, dober nadzor krvnega tlaka, to je krvni tlak pod 140/90 mm Hg, smo ugotovili pri 31 % zdravljenih preiskovancev, kar 38 % preiskovancev z visokim krvnim tlakom pa ni vedelo, da imajo zvišan krvni tlak. Ti rezultati kažejo na pogostost, nezadovoljiv nadzor hipertenzije zdravljenih preiskovancev in potrebo po boljšem ozaveščanju prebivalstva o pomenu preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in ustreznega zdravljenja arterijske hipertenzije.«

»Krvni tlak v populaciji je porazdeljen zvezno. Številne epidemiološke raziskave so pokazale jasno povezavo med višino krvnega tlaka ter srčno-žilno obolevnostjo in umrljivostjo, intervencijske raziskave pa so pokazale nedvomno korist znižanja krvnega tlaka. Meja med normotenzijo, normalnim krvnim tlakom, in hipertenzijo je sicer arbitrarna, dejstvo pa je, da tveganje pri sistoličnem krvnem tlaku, višjem od 140 mmHg, hitreje narašča. Meja med hipertenzijo in normotenzijo je torej 140/90 mmHg, kar je tudi ciljni krvni tlak za večino bolnikov s hipertenzijo – manj kot 140/90 mmHg. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo je ciljni krvni tlak pod 140/85 mmHg,« je povedal asist. Andrej Erhartič, dr. med., klinični oddelek za hipertenzijo UKC Ljubljana.

Kaj lahko storimo

Arterijsko hipertenzijo začnemo zdraviti s splošnimi ukrepi, kot je zmanjševanje

5.000

bolnikov na leto doživi akutni koronarni sindrom, približno 700 jih umre.

dejavnikov tveganja. Med prvimi je nezdrava prehrana s preveč soli in premalo sadja in zelenjave. »Prvi uspehi desetletnega akcijskega načrta za zmanjševanje vnosa soli pri prebivalcih Slovenije (2010–2020) so se že pokazali, saj se je vnos soli pri odraslih, po zadnjih raziskavah, v petletnem obdobju zmanjšal za 9 %. Akcijski načrt je, prvi na področju preoblikovanja živila, nastal na podlagi nacionalnih raziskav in je prilagojen značilnostim naše države in njenih prebivalcev ter je zato uspešen in predstavljen kot primer dobre prakse tudi v svetovnem merilu,« je povedala prof. dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. inž. živ. tehnol., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Pri nezdravljeni hipertenziji postane tveganje za resne srčno-žilne zaplete veliko po 7–10 letih, življenje pa se lahko skrajša tudi za 10–20 let. Če preventivni, splošni ukrepi ne pripomorejo k temu, da bi se krvni tlak ustrezno znižal, je treba hipertenzijo zdraviti z zdravili.

Zdravljenje z zdravili

»Za zdravljenje arterijske hipertenzije največkrat uporabljamo zdravila, ki imajo podaljšan učinek, da bi jih dajali le enkrat dnevno in da bi bilo jemanje zdravil za bolnika čim bolj enostavno ter ga ne bi obremenjevalo pri vsakodnevnih aktivnostih. Ker večina bolnikov za uspešen nadzor tlaka potrebuje več kot eno zdravilo, se število tablet lahko zelo poveča, kar poslabša sodelovanje pri zdravljenju. V ta namen imamo na voljo preizkušene kombinacije zdravil, pri katerih sta v eni tableti združeni dve ali celo tri zdravila, kar zelo poenostavi režim zdravljenja, zato je tudi sodelovanje bolnika boljše. Seveda opažamo, da se ljudje bojijo stranskih učinkov zdravil in predvsem tega, kako bo dolgoletno jemanje zdravil vplivalo na njihova jetra oz. ledvice. Bolnik se



Natančno merjenje in ustrezno vrednotenje krvnega tlaka sta pri diagnostiki in obravnavanju hipertenzije nujna, zato je nujno potrebno, da se meritve izvajajo v skladu z veljavnimi protokoli in priporočili.

DEJAVNIKI TVEGANJA

Nezdrav življenjski slog zvišuje krvni tlak

K pogostejši pojavnosti zvišanega krvnega tlaka prispevajo:

- **Nezdrava prehrana** naj bi bila povezana s približno polovico pojavnosti zvišanega krvnega tlaka (30 % na račun povečanega vnosa soli in 20 % na račun premalo sadja in zelenjave).
- **Telesna neaktivnost** naj bi prispevala 20 %.
- **Debelost** naj bi prispevala 30 %.
- **Prekomerno uživanje alkohola in kajenje.**



mora pogovoriti z zdravnikom o načinu nadziranja hipertenzije ter o dobrotih rednega in dolgotrajnega jemanja zdravil. Velikokrat se v ambulanti srečamo z ljudmi, ki so zdravljenje iz strahu sprva opustili, nato pa so prišli k nam že po preživetem dogodku, kot je bil srčni infarkt ali možganska kap, ko je bila kakovost njihovega življenja že močno okrnjena,« je razkrila mag. Jana Brguljan Hitij, dr. med., predstojnica kliničnega oddelka za hipertenzijo UKC Ljubljana in predsednica slovenskega Združenja za hipertenzijo.

Slabo sodelovanje bolnikov

Seveda pa nobeno zdravilo ne pomaga, če ga človek ne zaužije. Strokovnjaki opažajo, da je zavzetost bolnikov za zdravljenje zelo slaba. Zakaj? To je pojasnila prof. dr. Marija Petek Šter, dr. med., Katedra za družinsko medicino, Medicinska fakulteta, Univerza v Ljubljani. Pravilno in redno jemanje zdravil v daljšem obdobju z upoštevanjem aktivne vloge bolnika imenujemo adherenca. Dejavnike, ki vplivajo na adherenco, lahko razdelimo na tiste, ki so vezani na bolezen, bolnika, zdravnika in sistem zdravstvenega varstva.

- Adherenca pri zdravljenju je boljša pri kroničnih boleznih, ki jih bolnik občuti kot bolj ogrožajoče in pri katerih ima simptome, ki jih zdravljenje zmanjša. Arterijska hipertenzija večini bolnikov ne

OMRON

-20%



OMRON M3

Vsestranski merilnik krvnega tlaka za merjenje brez napak z manšeto za srednji in večji obseg nadlakti (22 - 42 cm).

20 % popust ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M3.

*Ugodnost velja do 30. 6. 2016 v trgovinah DIAFIT.



Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - LJ
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri polikliniki - LJ
Njogoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - MB
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - MB
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

www.diafit.si



SODOBNO ZDRAVLJENJE DEGENERATIVNE ZOŽITVE AORTNE ZAKLOPKE

Degenerativna zožitev aortne zaklopke je ena najpogostejših bolezni srčnih zaklopk. Zlati standard zdravljenja bolnikov s pomembno zožitvijo aortne zaklopke je še vedno klasična kirurška zamenjava ali poprava obolele zaklopke. Eden glavnih dosežkov sodobne kardiologije pa je razvoj nekirurških, perkutanih metod zdravljenja bolezni srčnih zaklopk.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: UKC Ljubljana

V zadnjih petih letih smo pričali hitremu naraščanju števila implantacij perkutanih aortnih zaklopk. Prednost perkutane vstavitve aortnih zaklopk (TAVI) je manjša invazivnost posega – odpiranje prsnega koša ni potrebno, bolnik ne potrebuje splošne anestezije. Poseg je bil uveden v klinično delo za zdravljenje visoko rizičnih bolnikov, ki za klasično operacijo aortne zaklopke niso bili primerni.

Pozitivni rezultati študij, ki so dokazali neinferiornost metode pri bolnikih s povečanim operativnim tveganjem, so umestili perkutano implantacijo aortnih zaklopk kot priznan način zdravljenja zožitve aortne zaklopke, ki ga svetujejo tudi zadnje smernice Evropskega kardiološkega združenja. Pozitivni rezultati kliničnega dela in študij pa so potrdili varnost in učinkovitost zdravljenja s perkutano vstavitvijo aortnih zaklopk tudi pri manj rizičnih bolnikih. Perkutana vstavitev biološke aortne zaklopke je lahko tudi varen način zdravljenja bolnikov z iztrošeno, kirurško vstavljenjo biološko zaklopko.

V Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana so v šestih letih pomagali 300 visoko rizičnim bolnikom z zožitvijo aortne zaklopke. Program perkutane vstavitve aortnih zaklopk (TAVI) so začeli izvajati leta 2008. Istega leta so bili zaradi mednarodne prepoznavnosti in obsega dela v programu TAVI vključeni med prvih 50 centrov na svetu. Prvo implantacijo so izvedli oktobra 2009, maja letos pa so opravili tristoletni poseg. Prva leta programa TAVI so implantirali od 14 do 25 zaklopk

letno, v zadnjih letih pa več kot 50 na leto. Pred dvema letoma že 78, kar jih je uvrstilo med pet držav na svetu po številu implantacij na prebivalca.

Program TAVI združuje znanja številnih specialistov: anesteziologov, kardioloških kirurgov, kardiologov ter radioloških inženirjev, medicinskih sester merilk in inštrumentark. Program poteka ob podpori vodstva UKC Ljubljana in z odličnim sodelovanjem med KO za kardiologijo Interne klinike in KO za kirurgijo srca in ožilja Kirurške klinike UKC Ljubljana.

Bolnike spremljajo prvič po tretjem mesecu, nato po šestem mesecu in eno leto po TAVI, v nadaljevanju pa enkrat na leto. Zaradi dobrih rezultatov zdravljenja je UKC Ljubljana učni center za vsaj 12 regijskih univerzitetnih centrov.

Potrebe po TAVI v Evropski uniji močno naraščajo. Predvidoma bodo v UKC Ljubljana leta 2016 implantirali 90 perkutanih zaklopk. V prihodnjem letu bo treba implantirati že več kot 120 zaklopk. Za razširitev programa implantacij potekajo tudi pogovori med izvajalci in plačniki storitev.



Pozitivni rezultati kliničnega dela in študij pa so potrdili varnost in učinkovitost zdravljenja s perkutano vstavitvijo aortnih zaklopk tudi pri manj rizičnih bolnikih.



Ker večina bolnikov za uspešen nadzor tlaka potrebuje več kot eno zdravilo, se število tablet lahko zelo poveča, kar poslabša sodelovanje pri zdravljenju.

s strokovnim osebjem, zato je vloga farmacevta še kako pomembna. Pomen farmacevtske skrbi za hipertenzijo je predstavila Ivanka Brus, mag. farm. spec., Lekarniška zbornica Slovenije: »Magistri farmacije pri izvajanju programa Farmacevtske skrbi sledimo pravilom dobre lekarniške prakse. Bolniki, ki so vključeni v program Farmacevtske skrbi, v lekarni podpišejo pristopno izjavo, v kateri so definirane in prepoznane odgovornosti obeh partnerjev. Pogovor med farmaceutom in bolnikom prispeva k opolnomočenju bolnika. Opolnomočenje bolnika je proces, v katerem bolnik razvije sposobnosti, samozavest in znanje, ki mu pomagajo, da prevzame aktivno vlogo v skrbi za svoje zdravje. Po pogovoru magister farmacije bolniku pripravi osebno kartico zdravil in kartonček Moj krvni tlak ter po potrebi predlaga rešitve za težave, povezane z zdravili. Glede na resnost težav se farmacevt lahko odloči za pisno obvestilo zdravniku, v katerem poda predlog rešitve.«

Dolgoletne izkušnje farmacevtov kažejo, da veliko težav pri bolnikih s hipertenzijo predstavlja nepravilna uporaba zdravil. »Zato magistri farmacije v procesu zdravljenja sodelujemo tako, da pomagamo pri prepoznavanju, reševanju in preprečevanju težav, povezanih z zdravili, da bi tako zagotovili čim bolj učinkovito zdravljenje. To je še posebej pomembno ob dejstvu, da bolniki, ki se zdravijo zaradi hipertenzije, pogosto jemljejo več zdravil, bodisi zaradi same hipertenzije bodisi zaradi drugih sočasnih obolenj. Bolnik mora dobro poznati svoja zdravila in dobro je, da ima vedno pri sebi seznam zdravil,« je poudarila Brusova. Dodala je: »Izvajanje programa farmacevtske skrbi je koristno za bolnika oziroma družbo v smislu pozitivnih terapevtskih izidov in s tem zmanjševanja stroškov zdravstvenim zavarovalnicam. Magistri farmacije se zavedamo, da izvajanje farmacevtske skrbi ni ustrezno urejeno, saj ni vključeno v program storitev, ki jih zavarovancem krije ZZS oziroma zdravstvene zavarovalnice.«

dela težav in je večina bolnikov ne občuti kot posebno ogrožajoče, kar je gotovo eden od pomembnih dejavnikov, ki zmanjšujejo adherenco.

- Med dejavniki, ki jih bolniki navajajo kot razlog za slabo adherenco, so: pozabljivost, dvom o koristnosti jemanja zdravil, zavestno izpuščanje odmerkov zdravil, pomanjkanje informacij ter emocionalni razlogi. Dvom o koristnosti jemanja zdravil in neželeni učinki zdravil bistveno pripomorejo k nesodelovanju pri zdravljenju.
- Zdravnik omejuje bolnikovo adherenco s predpisom zapletenega režima jemanja zdravil, nezadostno in neustrezno razlago o koristih in stranskih učinkih zdravila, režimom jemanja, ki ni prilagojen bolnikovemu življenjskemu slogu, predpisom zdravila, ki si ga bolnik finančno ne more privoščiti, ter slabim odnosom z bolnikom. Z naraščanjem števila dnevniških odmerkov adherenca upada. Ugotovili so, da je v primeru enega dnevnega odmerka pričakovati do 80-odstotno adherenco, medtem ko je ob štirikratnem jemanju zdravil adherenca le še 50-odstotna.
- Zdravstveni sistem, ki ima omejen dostop do zdravnika ali zdravil: za bolnika predraga zdravila ali pa precejšnja doplačila za zdravila zmanjšujejo adherenco.

»Dober in odkrit odnos med bolnikom in zdravnikom, ki temelji na zaupanju, bistveno pripomore tako k prepoznavi slabe adherence kot k prepoznavi dejavnikov, ki pri bolniku omejujejo adherenco,« je še poudarila prof. dr. Marija Petek Šter.

Natančno merjenje nujno za diagnostiko

Ernica Jovanović, dipl. m. s., klinični oddelek za hipertenzijo, UKC Ljubljana, je spregovorila o tem, kako pomembna je vloga medicinske sestre v procesu zdravljenja hipertenzije: »Medicinska sestra kot član zdravstvenega tima ima pomembno, včasih ključno vlogo v procesu zdravljenja bolnika s hipertenzijo na vseh ravneh, tako preventivnem kot kurativnem področju.«

V specialistični ambulanti za hipertenzijo je delo medicinske sestre usmerjeno na dve poglaviti poglavji:

1. izvajanje meritev krvnega tlaka,
2. zdravstvenovzgojno delo.

»Natančno merjenje in ustrezno vrednotenje krvnega tlaka sta pri diagnostiki in obravnavanju hipertenzije nujna, zato je nujno potrebno, da se meritve izvajajo v skladu z veljavnimi protokoli in priporočili,« je poudarila Jovanovićeva. V primeru ugotovljenih stranskih učinkov in neurejenega krvnega tlaka bolnika po predhodnem dogovoru napotijo na pregled k zdravniku. Bolniki, ki imajo dobro nadzorovano arterijsko hipertenzijo, so v vmesnem obdobju vabljeni na kontrolo k medicinski sestri.

»Na primarni ravni so v preteklih letih pomemben napredek prinesle tudi referenčne ambulante, ki timsko obravnavajo bolnike s kroničnimi obolenji v ambulanti družinske medicine, med drugim tudi arterijske hipertenzije. Referenčne ambulante povečujejo dostopnost prebivalcev do kakovostne in varne zdravstvene oskrbe, skrajšujejo čakalne dobe, povečujejo zadovoljstvo bolnikov ter dajejo priložnost za nadaljnji strokovni razvoj zdravstvene nege,« meni Jovanovićeva.

Program Farmacevtske skrbi

Ob izdaji zdravila je pomembno, s kakšnim priporočilom ga človek sprejme. Ko se vrača po zdravila, je to pogosto edini stik

KO ZDRAVJE NE MORE POČAKATI NA JUTRI

KREDIT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

- ODOBRITEV KREDITA V 30 MINUTAH
- DO 20.000 EUR
- NIŽJI STROŠKI ODOBRITEV
- FIKSNE OBRENTNE MERE



NOVA KBM

WWW.NKBM.SI

Gospod Ivan pravi: „ŽE 18 LET JE BIO-QINON MOJA REŠITEV ZA MOČNO SRCE IN NOVO ENERGIJO.“
Mi dodajamo: „LAHKO POMAGA TUDI VAM.“

Bio-Qinon z vitaminom C
Pharma Nord

mic menses
www.micmenses.com
tel. 01 729 13 82, GSM: 041 769 544

Dobite v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn

PLJUČNA HIPERTENZIJA – ZAHREBTNA IN HITRO NAPREDUJOČA BOLEZEN



Besedilo: Društvo za pljučno hipertenzijo Slovenije

Pljučna hipertenzija je bolezen, za katero je značilen povišan krvni tlak v pljučnem ožilju. O pljučni hipertenziji govorimo, ko je sistolični tlak v pljučni arteriji višji od 35 mmHg, povprečen tlak v pljučni arteriji pa enak ali višji od 25 mmHg. Posledično mora srce črpati proti vedno večjemu pritisku in je vedno bolj obremenjeno.

Vzroki za nastanek pljučne hipertenzije (PAH) so številni in pogosto neznani. Pogosteje obolevajo mlajše ženske in ljudje, ki že imajo kakšno osnovno bolezen. Bolezni vezivnega tkiva, jeter, prirojene bolezni srca in okužba z virusom HIV so nekateri dejavniki, ki lahko pripomorejo k nastanku pljučne hipertenzije. Bolezen je v redkih primerih lahko tudi dedna. Najpogostejša oblika bolezni se pojavlja pri tistih bolnikih, pri katerih se v globokih venah nog tvorijo krvni strdki. Ti strdki se odtrgajo in potujejo po ožilju do pljučnega žilja, kjer se zagostijo. Tako se lumen pljučnih žil začne postopoma ožiti. Pljučno hipertenzijo delimo na primarno in sekundarno. O sekundarni obliki govorimo, kadar poznamo vzrok, zaradi katerega je prišlo do obolenja. Kadar vzrok nastanka bolezni ni poznan, govorimo o idiopatski ali primarni obliki pljučne hipertenzije. Glede na vzrok nastanka bolezni Svetovna zdravstvena organizacija deli pljučno hipertenzijo na naslednje skupine:

- pljučna arterijska hipertenzija,
- pljučna hipertenzija pri boleznih levega prekata,
- pljučna hipertenzija, povezana s pljučnimi obolenji in/ali hipoksemijo,
- pljučna hipertenzija zaradi trombotične in/ali embolične bolezni,
- pljučna hipertenzija zaradi drugih vzrokov.

Redka bolezen

Pljučna arterijska hipertenzija je le ena izmed mnogo bolezni, ki spadajo med redke bolezni (to so tiste, pri katerih je na 10.000 prebivalcev manj kot 5 obolelih), vendar je ena težjih oblik bolezni, saj jih uvrščamo v to skupino bolezni, saj prizadene ljudi vseh starosti (najpogosteje zbolijo nosečnice) in izredno hitro napreduje. Pri pljučni arterijski hipertenziji se predvideva, da na milijon prebivalcev zboli 50-100 ljudi, za idiopatsko obliko arterijske pljučne hipertenzije pa 1-2 osebi na milijon prebivalcev. Žal v Sloveniji

nimamo registra za pljučno hipertenzijo, tako da natančno število obolelih ni znano.

Zdravljenje

Za zdravljenje pljučne hipertenzije obstaja več zdravil, ki jih lahko razporedimo v štiri skupine:

- zaviralci endotelinskih receptorjev,
- zaviralci fosodiesteraze tipa 5 – (PDE-5),
- prostanoidi,
- zaviralci kalcijevih kanalčkov.

Vsaka izmed teh skupin vpliva na različne dejavnike patogeneze pljučne hipertenzije. Bolniki lahko prejemajo kombinirano terapijo, saj lahko zdravila iz vsake skupine dodatno pomagajo določenemu bolniku. Zdravila, ki bi pozdravilo pljučno hipertenzijo, še ni. Kadar bolezen napreduje, je pomembno tudi podporno zdravljenje preobremenjenega desnega dela srca. Ko je stanje bolnika že tako slabo, da zdravila ne zadostujejo več, je zadnja možna rešitev le še presaditev pljuč. Obstaja pa izjema – nekaterim bolnikom, ki imajo v pljučih krvne strdke, lahko te operativno odstranijo. Če je operacija uspešna, se stanje precej izboljša. Takšni operaciji pravimo pljučna



Zgodnja diagnoza je pri pljučni hipertenziji ključnega pomena. Le z zgodnjo diagnozo lahko bolniku omogočimo najboljšo kakovost življenja z zdravili, ki so trenutno na voljo.

endarterektomija (PEA). Za preprečevanje ponovitve bolezni je pomembno, da se takšni bolniki vse življenje zdravijo z zdravili, ki preprečujejo nastajanje novih strdkov (antikoagulacijska zdravila). Antikoagulacijska zdravila pridejo v poštev tudi pri nekaterih drugih oblikah pljučne hipertenzije. Zgodnja diagnoza je pri pljučni hipertenziji ključnega pomena. Le z zgodnjo diagnozo lahko bolniku omogočimo najboljšo kakovost življenja z zdravili, ki so trenutno na voljo.

Simptomi

Zdravniki pogosto niti ne pomislijo na pljučno hipertenzijo kot možno diagnozo, saj so simptomi, ki so značilni za pljučno hipertenzijo, značilni tudi za mnogo drugih bolezni, ki so pogostejše. Simptomi, ki so značilni za pljučno hipertenzijo, so zadihanost, utrujenost, občutek omedlevice, ob fizičnem naporu pa bolniki lahko izgubijo zavest. Pri bolnikih z bolj napredno obliko bolezni so prisotne tudi bolečine v prsih, modra barva ustnic, izkašljevanje krvavega izpljunga in otekle noge. Bolniki večkrat navajajo, da imajo težave pri hoji po stopnicah. Takšni bolniki se niso zmožni ukvarjati s športom.

Raziskava

Pljučna hipertenzija poleg vseh svojih negativnih vplivov na fizično zmogljivost bolnika vpliva tudi na psihološki in družbeni status bolnikov in njihovih negovalcev. Evropsko združenje za pljučno hipertenzijo PHA Europe je leta 2011 izvedlo raziskavo, v kateri je sodelovalo 326 bolnikov s pljučno arterijsko hipertenzijo in 129 skrbnikov bolnikov s pljučno arterijsko hipertenzijo iz petih različnih držav. Namen raziskave je bil ugotoviti vpliv pljučne arterijske hipertenzije na fizični in praktični, družbeni in čustveni učinek na bolnike in negovalce ter njihove potrebe po informacijah. Ključne ugotovitve te mednarodne raziskave so:

PAH ima velik vpliv na vsakdanje

življenje bolnikov in negovalcev.

- 56 % bolnikov meni, da PAH občutno vpliva na njihovo vsakdanje življenje, med drugim na njihove fizične dejavnosti, delo, potovanje, gospodinjstva opravila in intimnost.
- 57 % negovalcev meni, da PAH občutno vpliva na njihovo vsakdanje življenje, saj jih dodatne naloge in obveznosti izčrpavajo.

PAH lahko pomeni občutno finančno breme.

- 48 % bolnikov in 13 % negovalcev je poročalo o nezmožnosti opravljanja svojega dela zaradi PAH.
- 73 % bolnikov in 35 % negovalcev je poročalo o zmanjšanem gospodinjstvem dohodu; posledično ima mnogo družin podpoprečne dohode.

PAH obremenjuje čustveno počutje in družabno življenje bolnikov in negovalcev.

- Bolniki s PAH so pogosto poročali o občutkih frustracije (35 %), jeze (24 %) in nizkega samospoštovanja (22 %) ter o tem, da jih drugi napačno razumejo (26 %), nekateri pa se počutijo ničvredne (22 %).
- 26 % bolnikov je pogosto poročalo, da ne uživajo več v dejavnostih, ki so jih prej radi počeli, nekateri pa tako ponoči kot podnevi doživljajo občutek zaskrbljenosti.

- 40 % bolnikov se počuti izolirane. Od tega jih 77 % to pripisuje dejstvu, da bolezen na zunaj ni vidna drugim.
- 30 % negovalcev se počuti izolirane oz. izključene. Od tega jih je 61 % navedlo, da je to v veliki meri vplivalo na njihovo vsakdanje življenje.

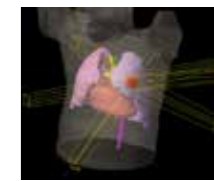
PAH ima velik vpliv na intimnost in razmerja.

- 44 % bolnikov je poročalo o izgubi libida oz. zanimanja za spolne odnose v preteklem mesecu.
- 72 % negovalcev, ki so partnerji bolnikov s PAH, je poročalo o manj aktivnem spolnem življenju, predvsem zaradi pomanjkanja bolnikovega zanimanja in strahu, da bo njihov partner še bolj zbolel.

Bolniki in negovalci potrebujejo več informacij o širšem učinku PAH.

- Bolnike najbolj zanimajo informacije o možnostih zdravljenja (67 %), bolezni sami (61 %) in drugih posledicah PAH (55 %).
- 36 % bolnikov želi izvedeti več o depresiji in drugih čustvenih posledicah PAH.
- 28 % bolnikov želi izvedeti več o družinskih bolnikov – mnogi so poročali, da jih njihov zdravnik o tem viru podpore ni obvestil.
- Informacije je treba razporediti na več kontrolnih pregledov, tako da bolniki in negovalci z njimi niso preobremenjeni.

NOVICA Začetek stereotaktičnega obsevanja pri bolnikih s pljučnim rakom



V Sektorju za radioterapijo Onkološkega inštituta Ljubljana so začeli stereotaktično obsevanje pljučnih tumorjev (angl. Stereotactic Body Radiation Therapy, SBRT). Prva bolnica z nedrobnoceličnim rakom pljuč je s tehniko SBRT pred kratkim uspešno končala zdravljenje. Stereotaktično obsevanje je izredno natančna tehnika zunanega obsevanja tumorja v telesu, pri kateri uporabljajo od 1 do 8 obsevanj z visokim odmerkom ob vsakem posameznem obsevanju. Ta tehnika je primerna za obsevanje bolnikov s pljučnim rakom v zgodnjem stadiju bolezni, ko še niso prizadete regionalne bezgavke, bolniki pa sicer niso primerni za operativno zdravljenje ali ga ne želijo. SBRT je v svetu že dobro uveljavljena metoda, ki v zgodnjih stadijih bolezni omogoča primerljive rezultate zdravljenja kot operacija.

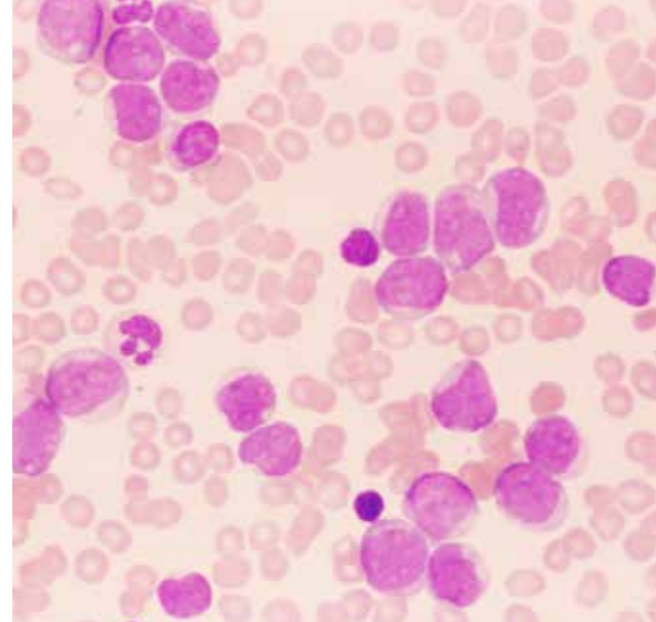
POVSOD JE LEPO, NAJLEPŠE JE DOMA



www.vitanest.si | klimatiziramo.si

Uvoz in distribucija klimatskih naprav, toplotnih črpalk in sistemov za prezračevanje z rekuperacijo toplote
VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si

KRONIČNA MIELOIČNA LEVKEMIJA: »DESETLETJE IN POL NAPREDKA«



Kronična mieloična levkemija (KML) je redka krvna rakava bolezen, pri kateri krvotvorne celice v kostnem mozgu izdelujejo preveč krvnih celic, med drugim tudi nezrelih. V Sloveniji vsako leto odkrijejo v povprečju 15 bolnikov s KML, ki pa je med vsemi onkološkimi boleznimi po kakovosti zdravljenja doživela največji preboj. Bolniki, ki so pred desetletjem in pol zaradi te bolezni umirali, danes živijo življenje kroničnega bolnika.

Besedilo: Simona Janček

»Kronična mieloična levkemija je bolezen, ki je v zadnjih 15 letih na področju hematologije doživela največji napredek v zdravljenju. Iz težko ozdravljive maligne bolezni je s tarčnimi zdravili, ki jih imamo v Sloveniji na voljo od leta 2002, postala kronična bolezen, s katero bolniki živijo skoraj enako kot brez bolezni,« pravi doc. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., spec. internistka in hematologinja, s Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana.

se nanaša na vrsto levkocitov, ki jih telo tvori preveč.

Najpogosteje zbolijo ljudje starejše in srednje generacije, povprečna starost ob postavitvi diagnoze je 67 let. Nekoliko pogosteje zbolijo moški, vendar razlogi za to niso znani. Pri otrocih je KML zelo redka. V svetovnem merilu je incidenca KML eden ali dva primera na 100.000 ljudi na leto. Med odraslimi bolniki z levkemijo jih ima KML 15 %.

Odkrivanje bolezni

Znaki so neznačilni, zato se bolezen pogosto odkrije naključno, ob pregledu krvi, ki ga zdravnik naroči rutinsko, ali zaradi težav, ki niso povezane s KML. Za potrditev diagnoze lahko zdravnik izvede različne preiskave, s katerimi se prepriča,

da gre res za KML. Med te preiskave spadajo odvzem vzorca krvi ali kostnega mozga, hemogram ali krvna slika (KKS), slikanje z magnetno resonanco (MR), preiskava z ultrazvokom (UZ) in genetske preiskave, kakršna je tudi test RT-Q-PCR. Zgodaj odkrita bolezen je lažje obvladljiva.

Pri večini bolnikov odkrijejo KML v zgodnji, kronični fazi in pri številnih ostane bolezen v kronični fazi več let brez razvoja v napredovalno fazo. Skoraj pri vseh bolnikih s KML je prisotna kromosomska nepravilnost, ki jo imenujemo kromosom Philadelphia. Gre za prerazporeditev genetskega materiala med kromosomoma 9 in 22, kar se pojavi pri 95 % vseh bolnikov s to boleznijo. Kromosom Philadelphia vsebuje nenormalen gen, ki ga imenujemo BCR-ABL, ta pa kostnemu mozgu prinaša informacijo, naj ves čas izdeluje nenormalne levkocite.

Visoka odzivnost

Cilj zdravljenja KML je jasen: zmanjšati število levkemičnih celic v telesu. »Uspešnost zdravljenja spremljamo z rednim merjenjem molekularnega produkta bolezensko spremenjene beljakovine (PCR), ki povzroči bolezen. V smernicah zdravljenja imamo natančno določene mejnike bolezni, ki jih želimo doseči v določenem obdobju zdravljenja. Bolniki se seveda med seboj razlikujejo po odzivu na zdravljenje. Redno jih spremljamo v ambulanti, sprva tedensko, ko dosežemo zelen rezultat, pa enkrat na tri mesece,« je še dodala doc. dr. Irena Preložnik Zupan. »KML je ena redkih bolezni, pri katerih se uspešnost zdravljenja lahko spremlja tako skrbno

in natančno. Kot družba se moramo zavedati, da gre za visoko odzivnost na zdravljenje, več kot 95-odstotno,« pravi prof. dr. Peter Černelč s Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana.

Kako zdravimo KML

Na podlagi raziskovanja so razvili zdravila, ki jih imenujemo zaviralci tirozin kinaze. Ta zdravila specifično zavirajo gen BCR-ABL in njegovo signaliziranje za izdelovanje rakastih levkocitov. Razvoj teh zdravil pomeni velik napredek pri zdravljenju KML, saj omogočajo dolgotrajne rezultate in izboljšanje celotnega preživetja do take mere, da ima veliko bolnikov normalno pričakovano življenjsko dobo.

S preiskavo RT-Q-PCR (kvantitativno verižno reakcijo s polimerazo v realnem času) je mogoče izmeriti koncentracijo genov BCR-ABL, ki so glavni vzrok kronične mieloične levkemije s prisotnim kromosomom Philadelphia (Ph+ KML). Tako lahko pri bolniku natančneje ocenimo odziv na zdravljenje z zaviralci tirozin kinaze. Trenutne smernice zdravljenja priporočajo opravljanje testa RT-Q-PCR vsake tri mesece.

Ključna je celostna obravnava

Za uspešno zdravljenje je ključnega pomena celostna obravnava bolnika.

ZNAKI Naključno odkrivanje

Bolezen se pogosto odkrije naključno, saj so znaki neznačilni: utrujenost ali slabša odpornost, hujšanje, nočno znojenje, zvišana telesna temperatura in bolečine ali občutek napihnjenosti pod rebri lokom oz. v zgornjem delu trebuha.



»Celostna obravnava z vsemi svojimi elementi, ki dopolnjujejo zdravljenje, zagotovo pomaga bolnikom lažje sprejeti bolezen, aktivno in motivirano sodelovati pri zdravljenju in kakovostneje živeti. Njeni manjši, a pomembni deli, kot so psihološka in prehranska podpora ter nadzorovana telesna vadba, po strokovnih raziskavah pomembno prispevajo ne le k dobremu počutju in motiviranosti bolnika, temveč pomembno tudi k uspehu zdravljenja. V Zdruzenju L & L zato zelo podpiramo aktualna prizadevanja strokovnjakov Kliničnega oddelka za hematologijo UKC Ljubljana, ki želijo nadgraditi obravnavo z uvajanjem

organizirane psihološke in prehranske podpore ter nadzorovane telesne vadbe bolnikov,« pravi Kristina Modic, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L & L.

KML je danes dobro vodena bolezen, ki sicer traja vse življenje, pa vendar ob sodobni in redni terapiji omogoča bolnikom kakovostno življenje. Kot pri vsaki kronični bolezni (in KML je iz smrtne postala kronična bolezen) bolniki občasno potrebujejo spodbudo, da vztrajajo. Pomembno je, da prevzamejo svoj del odgovornosti za zdravljenje in da sodelujejo s svojim hematologom.

KONOPLJINA SMOLA CBD – SVETI GRAL VSEH NARAVNIH ZDRAVIL



Številni zadovoljni uporabniki so s pomočjo kapljic Be Hempy CBD in konopljinega cveta CBD ublažili mnogo zdravstvenih težav in ponovno lahko uživali.

CBD ne povzroča omamljenosti

Konoplja ima neverjetno veliko zdravil učinkovin in se že več kot 10 tisoč let uporablja tako v prehrabne kot zdravilne namene. Aktivna učinkovina, ki jo vsebujejo izdelki Be Hempy, Kanabidiol ali CBD* (smolnato olje iz vršičkov industrijske konoplje), nima psihotropnih učinkov, kar pomeni, da ne povzroča omamljenosti, vendar kljub temu vpliva na receptorje v perifernem živčnem sistemu – v levkocitih, vranici, kostnem mozgu in drugih tkivih, povezanih z imunskim sistemom. Uživanje CBD ima številne zdravilne lastnosti, ki so tudi znanstveno dokazane.

Rešuje številne zdravstvene težave

Snovi v konopljinu smoli so sestavni del

našega telesa, saj jih telo tudi samo proizvaja. Ko v telo vnesemo CBD, naše telo ne prejme tuje snovi, ki bi jo kot tako prepoznalo in zavrnilo, temveč jo prepozna in sprejme kot lastno substanco in jo kot tako tudi sprejema.

Odločite se za slovenski izdelek

Blagovna znamka Be Hempy je plod razvoja slovenskega znanja in izkušenj. Cilj mlade ekipe, ki stoji za njo, je doseči bolj zdravo družbo, ki bo aktivno sodelovala pri razvoju in uresničitvi pozitivnih sprememb. Izdelke pod blagovno znamko Be Hempy odlikuje kontrolirana pridelava brez pesticidov in herbicidov ter ročno pobrani in naravno posušeni izdelki iz Slovenije.



KONTAKT

Izdelke Be Hempy lahko naročite prek spletne strani www.be-hempy.si, na telefonski številki: 051 436-525 ali e-pošte: info@be-hempy.si, dobite pa jih tudi v vseh bolj založenih drogerijah in nekaterih lekarnah.

UČINKI Kako deluje CBD?

Pomaga pri raznih težavah:

- izboljšuje imunski sistem,
- deluje protivnetno,
- zmanjšuje epileptične napade,
- blaži anksioznost in depresijo,
- deluje proti nespečnosti,
- zmanjšuje glavobole in migrene,
- pomaga pri Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni,
- zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja,
- blaži bruhanje in slabosti,
- zmanjšuje bolečine, težave z artritisom,
- pomirja kožne alergije,
- pomaga pri atopičnem in kontaktnem dermatitisu,
- lajša težave s psoriazo.



Znaki so neznačilni, zato se bolezen pogosto odkrije naključno, ob pregledu krvi, ki ga zdravnik naroči rutinsko, ali zaradi težav, ki niso povezane s KML.

RESNO OPOZORILO SLOVENSКИH DIABETOLOGOV



Ne nasedajte zavajajočim navedbam o ozdravitvi sladkorne bolezni tipa 1. Bolezen se pojavi, potem ko večino beta celic trebušne slinavke nepovratno uničijo lastna protitelesa in bolnik ne tvori več inzulina. Zato se te bolezni ne da pozdraviti, uspešno pa jo zdravimo z nadomeščanjem inzulina. Bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1 ne smejo opustiti zdravljenja z insulinom, saj bi brez njega lahko umrli.

Besedilo: prof. dr. Tadej Battelino, dr. med., KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrice klinike UKC Ljubljana, Združenje endokrinologov Slovenije pri SZD

Sladkorna bolezen tipa 1 je avtoimunska obolenje, pri katerem lasten imunski sistem človeka iz za zdaj še neznanih vzrokov napade in uniči celice beta Langerhansovih otočkov trebušne slinavke, ki izločajo inzulin. Ker ljudje s sladkorno boleznijo tipa 1 nimajo več lastnega inzulina, ga je treba dodajati z injekcijami oz. insulinsko črpalko že od postavitve diagnoze naprej. Ker za zdaj ne poznamo mehanizmov nastanka in začetka sladkorne bolezni tipa 1, je žal ne znamo ozdraviti – trenutno nam ostaja le nadomeščanje inzulina po principih samokontrole, ob rednem merjenju koncentracije sladkorja v kapilarni krvi oz. s senzorjem za neprekinjeno merjenje glukoze v podkožju.

Sladkorna bolezen tipa 1 je nedvomno resno kronično neozdravljivo obolenje, ki od vsakega posameznika zahteva ogromno vsakodnevnih naporov, odpovedovanj in premagovanja številnih težav. Zato je razumljivo, da si prav vsi ljudje s sladkorno boleznijo želijo ozdraviti. Prav to veliko željo in upanje je žal izredno lahko izkoristiti za različne populistične in pridobitniške namene.

je bila nekoč znana samo pri odraslih ljudeh, zdaj pa jo občasno zasledimo tudi pri otrocih. Ta redka oblika sladkorne bolezni tipa 1 ima poseben potek, ki lahko vključuje tudi daljša obdobja



Ker za zdaj ne poznamo mehanizmov nastanka in začetka sladkorne bolezni tipa 1, je žal ne znamo ozdraviti – trenutno nam ostaja le nadomeščanje inzulina po principih samokontrole, ob rednem merjenju koncentracije sladkorja v kapilarni krvi oz. s senzorjem za neprekinjeno merjenje glukoze v podkožju.

»remisije« – obdobja, ko lahko oseba s to obliko bolezni potrebuje le malo ali celo nič inzulina. Tako so lahko nekateri posamezniki z LADA-obliko sladkorne bolezni veliko let povsem brez inzulina.

Velika želja po ozdravitvi vseh ljudi s sladkorno boleznijo in dejstvo, da tisti redki posamezniki z LADA-obliko sladkorne bolezni tipa 1 lahko živijo daljša obdobja brez inzulina, sta podlaga za zlorabo in zavajanje ljudi, da lahko sladkorno bolezen tipa 1 pozdravimo. Žal to za zdaj ni mogoče. Tudi zdravniki iskreno upamo in si prizadevamo, da bomo kmalu razvozlati vzroke nastanka sladkorne bolezni tipa 1 in predvsem znali posnemati naravo v primeru LADA-oblike bolezni, pri kateri se avtoimunski proces lahko ustavi sam od sebe. Vendar je v tem trenutku treba pošteno in nedvoumno povedati, da tega za zdaj ne znamo. Prav zato slovenski diabetologi svarimo pred zlorabo in zavajanjem, ki sta se v zadnjih mesecih stopnjevala v slovenskih medijih in na družbenih omrežjih, češ da posamezniki z alternativnimi metodami lahko ozdravijo sladkorno bolezen tipa 1. Zdravniki smo zavezani medicini, ki temelji na znanstvenih dokazih. Laž ter zavajanje težko kronično bolnih ljudi in predvsem finančno okoriščanje z mazaštvom smo zdravniki dolžni obsoditi in zavračati. Zato prosimo vse ljudi s sladkorno boleznijo tipa 1, da ne nasedajo raznim zlorabam in lažnim obljubam, ki jih zasledimo v različnih okoljih. Hkrati se slovenski diabetologi zavezujemo, da si bomo še naprej – skupaj z ljudmi s sladkorno boleznijo – prizadevali sodelovati pri raziskavah, ki bodo nekoč zanesljivo pripeljale do ozdravitve te resne kronične bolezni.

tušdrogerija

Zdrav zajtrk?

NE, to za Rude Health ni dovolj.

Zajtrk mora biti **NESRAMNO** zdrav. Ker jutro je čas, ko morate jesti kot **KRALJI**. Zato zaupajte strokovnjakom pri **RUDE HEALTH**, ki zadnjih deset let izpopolnjujejo recepture za najboljši muesli na svetu. Zato uporabljajo le najboljše naravne sestavine brez umetnih dodatkov, brez rafiniranih sladkorjev, brez GSO, brez dodane soli v žitaricah, brez palmovega olja in brez ekstrudiranih žit.



SLIMCUT DIETSTAR – VEČ KOT LE POMOČ PRI HUJŠANJU



Že razmišljate o tem, da je skrajni čas, da se znebite odvečnih kilogramov, ki so se nabrali na trebuhu in zadnjici čez zimo? V mislih se vam vse pogosteje pojavlja beseda dieta, pazite na prehrano in tudi nekoliko aktivnejši ste kot običajno. Ampak – ali je to dovolj, da dosežete zeleni cilj?

Pred odhodom na zaslužen poletni dopust se številne ženske odločimo za shujševalno dieto, saj si vse želimo, da bi bile v kopalnih videti dobro in da bi se v njih tudi dobro počutile. Začetno zagnanost in veliko željo po izgubi kilogramov pa lahko kmalu nadomestijo občutki brezvoljnosti, razdraženost in pomanjkanje energije. Marsikatera ženska zato takrat vrže puško v koruzo in obupa nad dieto. Na srečo pa lahko uspešno shujšate, ne da bi se med dieto slabo počutile.

Da bi bilo hujšanje še učinkovitejše in rezultati vidni v najkrajšem času, si

lahko pomagata tudi s trenutno najbolj inovativno kombinacijo naravnih izvlečkov na trgu. Njihovo delovanje sta dokazali kar dve študiji!

Vaš glavni zaveznik pri hujšanju
Slimcut DIETSTAR je temelj vsakega hujšanja in vsake shujševalne diete. Ker deluje na več ravneh, boste z njim pospešili izgorevanje maščob, se aktivno lotili presnovnega sindroma, ki je eden glavnih krivcev za debelost sodobnega časa ter izboljšali prebavo in presnovo. Poleg tega boste med hujšanjem vitalni in polni energije.

Učinki rjave alge, karambole in tamarinda

Rjava morska alga (*Ascophyllum nodosum*) iz norveškega arktičnega morja je bogata z mikrohranili ter dokazano zmanjša absorpcijo maščob in pospešuje njihovo razgradnjo v telesu. Zmanjšuje maščobne obloge pod kožo in maščobe, nabrane okoli notranjih organov (visceralne maščobe). Poleg tega ima ugoden vpliv na prebavo in zaradi vsebnosti joda skrbi za optimalno porabo energije pri presnovi.

V kombinaciji z **izvlečki kivija, karambole in zelenega čaja** telesu zagotovi izdatno količino vitamina C, ki celice ščiti pred oksidativnim stresom. Te sestavine vsebujejo tudi veliko polifenolov in drugih rastlinskih hranil, ki so izjemno močni antioksidanti. Tako varujejo DNK pred poškodbami, ki bi sicer vodile v počasnejši metabolizem.

Za dobro, predvsem pa redno prebavo poskrbi **izvleček indijskega datlja ali tamarinda**, ki v kombinaciji s kofeinom zagotavlja energijo in dobro počutje tudi med najstrožjimi dietami.

Vsi našti naravni izvlečki so premišljeno združeni v kapsulah Slimcut DIETSTAR, ki dokazano pomagajo pri hujšanju. Če ste se že lotili hujšanja z uravnoteženo prehrano in redno vadbo ter potrebujete

ZNANSTVENO DOKAZANO DELOVANJE

Rezultati dveh dvojno slepih študij so pokazali, da kapsule z izvlečkom rjave morske alge:

- pomagajo do manjšega obsega pasu in trebuha,
- pripomorejo k znižanju telesne teže in indeksa telesne mase ter
- izboljšajo prebavo.

DELOVANJE KAPSUL SLIMCUT DIETSTAR



KARAMBOLA + ZELENI ČAJ + KIVI

Ščiti celice pred škodljivim vplivom prostih radikalov.



RJAVA MORSKA ALGA

Poskrbi za znižanje telesne teže in zavira absorpcijo maščob.



INDIJSKI DATELJ

Izboljša prebavo.

še nekaj spodbude, predvsem pa želite hitreje vidne rezultate, potem so kapsule Slimcut DIETSTAR namenjene prav vam. Pomagale vam bodo pri napredku in pripomogle do hitreje vidnih rezultatov. Obenem bodo poskrbele za boljše razpoloženje in več energije med dieto.

Hujšanje naj bo pozitivna izkušnja

S kapsulami Slimcut DIETSTAR hujšanje ni več sinonim za telesno in čustveno izčrpanje, ampak postane povsem nova, pozitivna izkušnja. Olajša in pospeši pot do zastavljenega cilja. Kapsule Slimcut DIETSTAR so idealen spremljevalec vsake diete, saj med drugim:

- skrbijo za naše dobro počutje,
- nevtralizirajo proste radikale,
- uravnavajo delovanje imunskega sistema,
- skrbijo za čvrsto kožo in
- pozitivno vplivajo na dejavnike, ki povzročajo presnovni sindrom.

STROKOVNO MNENJE



Azra Hodžič, dipl. medicinska sestra, pojasnjuje: "Največja napaka, ki jo lahko storimo med hujšanjem, je, da se prisilimo v odrekanje in zmanjšamo kalorični vnos hrane. Telo se navadno brani z upočasnitvijo presnove, kar pa negativno vpliva na

izgorevanje maščob. Posledice upočasnitve presnove lahko občutimo tudi več let po takšnem drastičnem hujšanju. V praksi to pomeni, da moramo za vzdrževanje nove znižane telesne teže tudi po hujšanju jesti manj kot prej. Kakor hitro pojemo grižljaj več, že začnemo pridobivati odvečne kilograme in kaj hitro se pojavi učinek jojo.

Slimcut DIETSTAR združuje skrbno izbrane sestavine, ki zagotavljajo izgubo odvečnih kilogramov skozi več mehanizmov delovanja. Zmanjšuje absorpcijo maščob, odpravlja presnovni sindrom, pospeši presnovo in izgorevanje maščob. Ob vsem tem daje energijo, zavira apetit in skrbi za mladosten videz kože.

Slimcut DIETSTAR je prava odločitev za vsakega, ki si želi hitrih rezultatov pri izgubi kilogramov ter se želi znebiti prevelikega obsega trebuha in tistega zadnjega sloja maščobe, ki se nas kljub telesni aktivnosti krčevito drži. Nenazadnje je primeren za vsakogar, ki si želi 100-odstotno naravne pomoči pri hujšanju z dokazanim delovanjem".



Kapsule Slimcut DIETSTAR vam bodo pomagale pri napredku diete in pripomogle do hitreje vidnih rezultatov. Obenem bodo poskrbele za boljše razpoloženje in več energije med dieto.

Slimcut® Z ZNANOSTJO NAD KILOGRAME

NOVO

DIETSTAR Inovativna pomoč pri hujšanju, ki dejansko deluje.

ZMANJŠUJE
TEŽO

TOPI
MAŠČOBE

IZBOLJŠA
PRESNOVO



ZAKAJ ALKOHOL NI PRIMERNA POLETNA OSVEŽITEV



Prijeten poletni večer ali počitek v senci z eksotičnim koktejlom. Vaša poletna stalnica? Je smiselno, da se zaradi alkohola na dopustu zbudite brez energije in s slabim počutjem?

Besedilo: Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit



Presnova alkohola je nevarna za naše telo. Zaužit alkohol v nekaj minutah preide v krvni obtok, najprej skozi sluznico želodca, nato tankega črevesa. Hitreje prehajajo močnejše (žgane) pijače in gazirani napitki, za učinke alkohola pa so najbolj dovzetni prav možgani, hitreje v primeru pitja na prazen želodec. Sledi občutek omotice in motene koordinacije gibanja. Če zaužijemo manjše količine alkohola, poteka sprotna presnova v jetrih brez večjih težav. Jetra odraslega, težkega 70 kg, v eni uri razgradijo in odstranijo do 10 g alkohola, kolikor ga je v 1 enoti alkoholne pijače. Večje količine alkohola preobremenijo jetra, ki ne zmorejo tvoriti dovolj encima alkohol dehidrogenaze – encima za presnovo alkohola. Alkohol povzroča uničenje jetrnih celic – hepatocit. 5 enot alkohola telo presnavlja vsaj 5 ur, tega procesa pa ni mogoče pospešiti niti s pitjem črne kave, večjih količin vode



Magnezij deluje protivnetno in tako omili »mačka«. Čez dan oz. pred uživanjem alkohola uživajte hrano, bogato z magnezijem (surov kakav, mandlji, fige, cela žitna zrna).

ali hladno prho. 90 % alkohola se izloči s presnovki iz ledvic, 8 % z izdihanim zrakom, 2 % z znojenjem. Moški, težje in višje osebe presnavljajo alkohol hitreje v primerjavi z ženskami in lažjimi moškimi nizke rasti.

Alkohol je vir »praznih kalorij«. Se od alkohola najeste? Lačni postanete, drži? Kos slastne torte ali barvit koktejl – po energijski vrednosti sta enaka. Kateremu od navedenih pa se lažje odpoveste?

Vzrok za »mačka«

Do »mačka«, kot pogovorno rečemo nenadni utrujenosti dan po prevelikem uživanju alkohola, pride iz dveh razlogov – prvi je dehidracija, drugi neučinkovita presnova alkohola. Zaradi dehidracije se naslednji dan zmanjša storilnost. Že majhna izguba vode lahko omaje storilnost do 20 %. Poleg vode se zaradi uživanja alkohola iz telesa izločijo soli, kalij, magnezij in glukoza. Te snovi so nujne za dobro in učinkovito delovanje vsake celice, še posebej možganov. Dehidracija povzroči večjo dovzetnost za glavobol.

Uživanje alkohola lahko vpliva na raven serotonina ter drugih kemičnih prenašalcev v možganih. Serotonin je odgovoren za dobro počutje in pitje alkohola še posebej tedaj, ko smo slabe volje in nas prežemajo črne misli, povečuje pa stres in tesnobo, namesto da bi ju, kot morda pričakujete, zniževalo.

Obstajajo študije o tem, da naj bi zmerno redno pitje vina zniževalo tveganje za koronarno bolezen srca, a velja poudariti, da je velika možnost neželenega učinka zaradi pretiravanja z alkoholom in možnega razvoja odvisnosti ter pridruženih težav. Na manjšo možnost za razvoj srčno-žilnih boleznih učinkoviteje vplivamo z z antioksidanti bogato hrano, gibanjem, opustitvijo kajenja ter drugih razvad.

Ženske in alkohol

Alkohol se razporedi po telesnih tekočinah.

Ženske torej hitreje čutimo učinke alkohola, saj voda in kri predstavljata manjši odstotek teže kot pri moških. Ženske smo lažje in nižje, hkrati pa imamo nižjo sposobnost presnove alkohola zaradi nižje vsebnosti encima alkohol dehidrogenaze v jetrih. Na večjo dovzetnost za alkohol vplivajo hormoni. V času pred menstruacijo enaka količina povzroči močnejši učinek. Kontracepcija in zdravila z estrogenom upočasnijo odstranjevanje alkohola iz telesa. Pri ženskah se odvisnost od alkohola razvije hitreje kot pri moških.

Zdrava odrasla ženska, ki ni noseča in ne doji dnevno, lahko »varno« spije do 10 g alkohola oz. 1 enoto. To je 7 enot na teden. Ob eni priložnosti največ 3, da se še izogne opitosti, v tem primeru naj ne vozi. Enaka priporočila veljajo za vse ljudi po 65. letu starosti zaradi upada deleža vode, upočasnjene presnove in posledično večje občutljivosti na alkohol. 1 enota alkoholne pijače = 10 g čistega alkohola. To pomeni 1 dl vina, 2,5 dl piva, 0,3 cl žgane pijače ali 0,5 l lahkega piva.

Moški

Dnevno dopustna količina alkohola za zdravega odraslega moškega je 20 g alkohola oz. 2. enoti. Na teden je to 14 enot alkohola, zaužitega ob različnih priložnostih, ne v enem večeru. Enkratno zaužitje do 5 enot naj še ne bi povzročilo stanja omotice, vožnja pa se v tem primeru odsvetuje.

Posledice in priporočila

Uživanje alkohola zmoti absorpcijo hranil in povzroča slabokrvnost ter pomanjkanje določenih hranil, predvsem vitaminov skupine B.

Pretiravanje z alkoholom izprazni telesne zaloge vitamina C, ki pomembno znižuje z alkoholom povzročeni oksidativni stres v hepatocitah. Če vas zvečer čaka druženje ob kapljici alkohola, čez dan uživajte več hrane, bogate s tem vitaminom (peteršilj, paprika, sadje...).



Do »mačka«, kot pogovorno rečemo nenadni utrujenosti dan po prevelikem uživanju alkohola, pride iz dveh razlogov – prvi je dehidracija, drugi neučinkovita presnova alkohola.

Ključna je tudi vloga magnezija. Pomanjkanje magnezija je pogostejše v primerjavi z vitaminom C, vnos katerega načeloma ni problematičen. Magnezij deluje protivnetno in tako omili »mačka«. Čez dan oz. pred uživanjem alkohola uživajte hrano, bogato z magnezijem (surov kakav, mandlji, fige, cela žitna zrna). Vitamini kompleksa B – sodelujejo pri odstranjevanju alkohola iz telesa, zato se z njim tudi izločijo. Polnozrnata žita, stročnice, gobe, kvas so bogati z njimi.

Ob vinu vedno voda!

Pitje vode omili neželene učinke alkohola. Preden greste spat, je dobrodošlo, da spijete kokosovo vodo (ne mleko), bogato z elektroliti, ki blaži jutranje slabo počutje. Med uživanjem alkohola pojejte nekaj malega, saj ta upočasnijo njegovo absorpcijo. Primeren prigrizek je sir, iz Mediterana pa izvira modrost, da naj bi za preprečenje mačka pred pitjem alkohola zaužili žlico olivnega olja.

Domači recept

Da omilimo težave, ki jih je povzročilo pretiravanje z alkoholom, je primerna kostna juha z malo zakuhe. Povrne nam tekočino skupaj z elektroliti, ki smo jih izgubili zaradi dehidracije. Če vam juha ne tekne, je primeren obrok banana z arašidovim maslom. Banana je bogata s kalijem, maslo pa ima dodano sol ter je bogato z maščobo, ki jo v tem primeru še kako potrebujemo za tvorbo energije.

PRIMERJAVA Energijska vrednost

Alkohol ima višjo energijsko vrednost kot beljakovine in ogljikovi hidrati.
1 g alkohola = 7 kcal/29,29 kJ
1 g ogljikovih hidratov in beljakovin = 4 kcal/16,74 kJ
1 g maščob = 9 kcal/37,67 kJ

Tabela: Okvirne energijske vrednosti alkoholnih pijač

Belo vino, penina (1 dl)	85 kcal/355 kJ
Rdeče vino (1 dl)	80 kcal/334 kJ
Pivo (250 ml)	112 kcal/469 kJ
Likerji (0,5 dl)	125 kcal/523 kJ
Žganje, vodka (0,5 cl)	Približno 115 kcal/481 kJ
Gin tonik	171 kcal/715 kJ
Koktejli	
Sex on the beach	322 kcal/1347 kJ
Capirinha	263 kcal/1100 kJ
Mojito	217 kcal/908 kJ
Margarita	170 kcal/711 kJ



Telesu prijazen EKSPRES magnezij

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt: granule za direktno uživanje poskrbijo za zdrave mišice in živce.

- Z magnezijevim citratom, visoko biološko razpoložljivo obliko, ki se zelo dobro absorbira.
- EKSTRA visok odmerek (400 mg magnezija)
- EKSTRA osvežilen okus
- EKSTRA enostavno uživanje (brez vode, idealno za pot)
- samo 1x na dan
- brez sladkorja, umetnih sladil in barvil
- brez glutena in laktoze
- tudi za diabetike

Na voljo v različnih pakiranjih in jakostih. Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



VIVALIS www.magnezij.si www.vivalis.si

Prehransko dopolnilo pri povečani potrebi po magneziju. Magnezij prispeva k normalnemu delovanju mišic in živčnega sistema ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Z MANJ TVEGANIM PITJEM ALKOHOLA BI LAHKO OHRANILI VSAJ DVE ŽIVLJENJI NA DAN



Škodljiva raba alkohola v Sloveniji je velik javnozdravstveni problem, ki pa je tudi družbeni problem, saj posledice nosijo tako posameznik kot njegovi svojci, pa tudi lokalna skupnost in celotna družba. Zato na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje menimo, da je za zajezitev problematike in učinkovitejše spopadanje z njo potreben širši družbeni konsenz glede ukrepov.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Registrirana poraba alkohola v letu 2014 je v Sloveniji znašala 10,9 litra čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let. Istega leta smo imeli v Sloveniji 804 primere smrti izključno zaradi alkohola, izgubili smo vsaj 4.367 let potencialnega življenja zaradi prezgodnjih smrti ali 10 let potencialnega življenja na vsakega umrlega. Skupaj je bilo 3.545 primerov bolnišničnih zdravljenj, 184 primerov je bilo pri mlajših od 19 let. Vsak dan v Sloveniji v povprečju umreza vsaj dve osebi, v bolnišnicah pa se vsakodnevno zdravi 10 ljudi zaradi bolezni in stanj, ki so dokazano posledica izključno škodljive rabe alkohola. Vse te smrti in bolnišnična zdravljenja, ki bolj prizadenejo moške, bi lahko v celoti in enostavno preprečili, saj bi zadostovalo že manj tvegano pitje alkohola in/ali abstinenca.

Velik družbeni problem

»Alkohol je najbolj priljubljena in razširjena psihoaktivna snov, ki povzroča več kot 200 bolezenskih stanj, poškodb in zastrupitev,

nekatera od teh so stoođstotno pripisljiva alkoholu, kar pomeni, da se ne morejo razviti, če človek ne pije alkohola. Pri drugih stanjih pa alkohol predstavlja dodaten vzrok, kot so prometne nesreče zaradi vožnje pod vplivom alkohola, samomor ali rak,« je povedala zdravnica dr. Barbara Lovrečič, nacionalna strokovnjakinja za javno zdravje z NIJZ, in opozorila, da je v Sloveniji problematika alkohola že dolgo velik javnozdravstveni in tudi širši družbeni problem. Za Slovenijo je namreč značilna izrazito lahka dostopnost do alkohola, pa tudi pri izrazito visoki porabi alkohola na prebivalca imamo družbeni odnos, ki je alkoholu kulturološko naklonjen in spodbuja pitje alkohola, do opijanja v javnosti pa je izrazito strpen. To se odraža tudi v problematičnih pivskih navadah Slovencev.

Kot ugotavlja zdravnica psihiatrinja dr. Mercedes Lovrečič z NIJZ, je v Sloveniji visoka poraba alkohola in s tem tudi velike zdravstvene posledice škodljive rabe alkohola: »Med odraslimi prebivalci

v starosti od 25 do 64 let vsak deseti čezmerno pije alkohol, s starostjo pa čezmerno pitje alkohola še narašča. Moški v primerjavi z ženskami pogosteje pijejo alkohol in tudi v večjih količinah. Registrirana poraba alkohola v letu 2014 je v Sloveniji znašala 10,9 litra čistega alkohola na prebivalca, starejšega od 15 let, kar predstavlja visoko porabo alkohola. V letu 2014 se je poraba alkohola v primerjavi s prejšnjim letom povečala, predvsem na račun zalog piva in vina, in je bila primerljiva s tisto iz leta 2012.« Polovico registrirane porabe alkohola je predstavljalo pivo (49 %), sledili so vino (43 %) in žgane pijače (8 %).

Tveganje za nastanek več vrst raka

»Problematika umrljivosti zaradi alkohola je še obsežnejša, kot jo dejansko lahko spremljamo. Izpostavljenost alkoholu namreč predstavlja tveganje za nastanek nekaterih vrst rakavih obolenj: raka ustne votline in žrela, grla in požiralnika, raka jeter, debelega črevesa, danke in dojk, ki

200

in več bolezenskih stanj, poškodb in zastrupitev povzročajo alkohol.

ga strokovnjaki povezujejo predvsem s čezmernim pitjem alkohola. Čezmerno pitje alkohola je pomemben dejavnik tveganja za nastanek raka, pogosteje in več alkohola popijemo, večje je tveganje za nastanek rakavih obolenj. Tveganje za nastanek raka ustne votline in žrela, požiralnika ter dojk je prisotno tudi pri tistih, ki pijejo alkohol v manjšem obsegu, in je večje v primerjavi s tistimi, ki alkohola ne pijejo,« je povedala dr. Barbara Lovrečič.

Vendar tveganje za nastanek raka ni prisotno le pri čezmernih pivskih alkoholnih pijač. Raziskovalci se namreč strinjajo, da ne poznamo varne količine ali pivske navade, ki bi bila varna z vidika tveganja za nastanek raka. Tako imajo večje tveganje za nastanek raka tudi tisti, ki pijejo alkohol zmerno oz. v mejah manj tvegane pitja alkohola, v primerjavi s tistimi, ki alkohola ne pijejo. Splošna javnost pa ne pozna dovolj dobro tveganj za nastanek raka, ki so povezana z izpostavljenostjo alkoholu. Pri umrljivosti zaradi alkohola je treba upoštevati tudi vsa tista bolezenska stanja, pri katerih je alkohol le eden od vzrokov, pa tudi na primer smrti zaradi prometnih nezgod, ki jih povzročijo alkoholizirani vozniki, umore in samomore, povezane z alkoholom, to pa pomeni, da je breme umrljivosti zaradi alkohola bistveno večje, kot ga trenutno z zgoraj prikazanimi podatki spremljamo.

Škodljiv vpliv na razvoj možganov

»Še posebej so skrb zbujajoči podatki, ki kažejo, da se težje zdravstvene posledice zaradi alkohola pojavljajo tudi že pri mladoletnih in mladih, ki jim alkohol še posebej v večjih količinah že zaradi samih učinkov na možgane močno odsvetujemo. Možgani otroka so namreč zaradi procesov razvoja možganov, pri mladostnikih pa zaradi procesa dozorevanja možganov, bolj ranljivi in dovzetni za učinke in toksične posledice alkohola. Zmotno je tudi prepričanje, da je po dopolnjenem 18. letu starosti raba alkohola z vidika možganov varna. Človeški možgani dozorevajo do srede 20. letih in tudi pozneje ter so prav zato v tem obdobju dovzetenjši za učinke in posledice alkohola. Ravno zaradi razvojnih značilnosti človeških možganov zgodnejši stik z alkoholom pomeni večje tveganje za poznejši razvoj zasvojenosti z alkoholom. Alkohol ima psihoaktiven učinek, povzroča odmiranje možganskih in tudi drugih celic ter povzroča zasvojenost,« je še opozorila dr. Barbara Lovrečič, ki je poleg genetske

STATISTIKA

Umrlijivost zaradi škodljive rabe alkohola

V letu 2014 smo imeli v Sloveniji med prebivalci zaradi alkohola neposredno pripisljivih vzrokov (to pomeni, da je stoođstotni vzrok bolezni ali stanja alkohol):

- 804 smrti (635 moških, 169 žensk),
- 38,5 smrti na 100.000 prebivalcev, starih 15 let in več,
- 4,3 % vseh smrti v državi (7 % pri moških, 2 % pri ženskah),
- vsak dan sta v povprečju umrli vsaj dve osebi,
- več kot polovica jih je umrla pred 65. letom starosti, kar pomeni prezgodnjo smrt,
- skupaj so izgubili vsaj 4.367,5 leta potencialnega življenja ali 9,8 leta potencialnega življenja na vsakega umrlega (največ (12 let) na umrlega v notranjsko-kraški in najmanj (7,1 leta) v zasavski regiji),
- najpogostejši vzrok smrti: alkoholna bolezen jeter (59 %) ter duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola (27 %).

predispozicije poudarila tudi pomen zgleda in vzorcev vedenja iz okolice.

Spremljanje bolnišničnega zdravljenja zdravstvenih posledic škodljive rabe alkohola kaže le del slike zaradi alkohola prizadetega zdravja, saj se vsi, ki so zdravljenja potrebni, ne zdravijo v bolnišnici ali pa sploh ne poiščejo zdravstvene pomoči. »Deloma je to povezano s hudo stigmato, ki spremlja duševne motnje, še posebej pa zasvojenost z alkoholom. Čeprav gre pri zasvojenosti z alkoholom za bolezen možganov, je družba po eni strani izrazito strpna do opijanja v javnosti, po drugi strani pa izrazito nestrpna do tistih, ki so svoji okolici razkrili, da so se zaradi teh težav zdravili. Ti bolniki tudi zaradi stigme iščejo pomoč pozneje, čeprav bi bila ob zgodnejšem zdravljenju prognoza boljša,« je povedala psihiatrinja dr. Mercedes Lovrečič.

Učinkoviti ukrepi alkoholne politike

Svetovna zdravstvena organizacija med najuspešnejše ukrepe alkoholne politike, ki dokazano zmanjšujejo škodo zaradi alkohola, uvršča davčne in cenovne

ukrepe (cenovna politika alkohola, obdavčitev in trošarine), omejevanje dostopa (licenciranje, prepoved prodaje mladoletnim, določitev minimalne starosti za nakup alkohola), skrb za varnost v cestnem prometu (omejitvev oz. ničelna koncentracija alkohola v krvi za vse voznike, redna naključna testiranja voznikov), zdravljenje stanj in posledic škodljive rabe alkohola (predvsem zdravljenje zasvojenosti z alkoholom), kratke svetovalne programe pri zgodaj prepoznanih tveganih pivcih. Take ukrepe javnost pri nas večinoma podpira, saj jih prepozna kot koristne za zaščito zdravja.

10,9

litra čistega alkohola na leto po zadnjih podatkih v povprečju popije prebivalec Slovenije, starejši od 15 let.

STATISTIKA Hospitalizacije in zdravljenja zaradi škodljive rabe alkohola

V letu 2014 je bilo v Sloveniji:

- skupaj 3.545 primerov hospitalizacij izključno zaradi posledic škodljive rabe alkohola,
- 10 ljudi se je v povprečju vsakodnevno zdravilo zaradi bolezni in stanj, ki so bili stoođstotno pripisljivi alkoholu,
- najpogostejši vzrok za hospitalizacije so bile duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola (72 %), alkoholna bolezen jeter (23 %),
- 184 bolnišnično obravnavanih primerov (5 %) so bili mladi do 19. leta starosti.



POZITIVNI UČINKI PITJA ZELENEGA ČAJA MATCHA

KOŠČEK JAPONSKE KULTURE
V DOMAČI KUHINJI



Zeleni čaj matcha je glavna sestavina tradicionalne japonske kulture pitja čaja že od 12 stoletja. Temu fino mletemu prahu zelenega čaja je narasla priljubljenost zaradi privlačnega videza, pozitivnih vplivov na zdravje in edinstvenega okusa. Nekateri mu pravijo najbolj zdrav čaj na svetu, velja za superhrano z antioksidanti in virom moči. Nekateri mu pravijo tudi japonski kakav. Matcha ni samo zeleni čaj, je življenje, zdravje, sprostitiv in užitek.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje, in Katarina Milkavc, študentka živilstva in prehrane na Biotehniška fakulteti*

*Vir: Mojezdravje.net, Superhrana.si, Kissa.at; vir fotografij: Kissa.at



Matcha je vrsta zelenega čaja, njegova pridelava pa je zahtevnejša od pridelave navadnih čajev. Prvotno naj bi matcho našli na Kitajskem, vendar najboljša in najkakovostnejša prihaja iz Japonske. Od drugih zelenih čajev se razlikuje po postopku pridobivanja. Približno 20 dni pred pobiranjem s ponjavami pokrijejo grmiče, da jih ne doseže neposredna

sončna svetloba. S pokrivanjem polj matche upočasnijo rast listov, klorofil v njih naraste, kar povzroči, da se listi obarvajo še temnejše zeleno, hkrati pa se poveča količina L-teanina, aminokislina, ki se naravno pojavlja v čajih in nekaterih gobah. Obiranci pobirajo le najboljše popke in počakajo, da se listi posušijo. Liste

raztegnejo, da se posušijo in postanejo tencha. Tencha je list, ki se uporablja za pridobivanje matche. Ko listu odstranijo listne žile in vlago ter ga zmeljejo, dobijo fin prah, poznan kot matcha. Ker je pridelava matche precej zahtevna, pridelek pa sorazmerno majhen, je matcha dražja kot običajen čaj.

Japonski obred pitja čaja

Drugače od sodobne kulture matcha (preprosto naročanje matcha latte v nekaterih boljših kavarnah), je tradicionalen japonski obred pitja čaja osredotočen na pripravo in serviranje čaja. Šteje prav vse. Od prelepih ročno poslikanih skodelic do umetnosti posebnih postopkov serviranja in pitja čaja. Matcha bo v vašo kuhinjo prinesla košček japonske kulture in vas sprostila ob trenutku veselja z zdravim čajem.

Učinki na zdravje in počutje

Ste opazili, da ima čaj matcha zmožnost pomiritve in stimulacije hkrati? Združuje moč povečanja energije, izgorevanja kalorij in razstrupljanja. Zahvale za to gredo prav L-teaninu. Zgodba o učinkih matche izhaja iz meditacij, ki so jih izvajali japonski menihi. Med dolgimi urami sedenja so pili matcho, da bi ostali zbrani, a še vedno mirni. Moderna znanost je pred kratkim potrdila tradicionalne lekcije. L-teanin pomaga pri ohranjanju sproščenosti in dobrega počutja tako, da vpliva na delovanje možganov. Tvori alfa valove in vsebuje do kar petkrat več te aminokislina kot



Skodelica matche pomaga pri koncentraciji in zbistritvi misli brez dodajanja nervozne energije, ki pogosto sledi po kavi.



klasični zeleni čaj



zeleni čaj matcha

Pri navadnem zelenem čaju pijemo le infuzijo, zato ne zaužijemo vseh vitaminov in mineralov iz lista. Pri matchi pa dobimo mnogo več zdravnih snovi, saj zaužijemo celoten list, poln antioksidantov, imenovanih polifenoli, ki pomagajo pri ohranjanju zdravega srca.

drugi zeleni in črni čaji. Kot dodatna prednost - L-teanin prispeva k pomnjenju in učenju, medtem ko preprečuje stranske učinke kofeina, naravno prisotne komponente.

Skodelica matche pomaga pri koncentraciji in zbistritvi misli brez dodajanja nervozne energije, ki pogosto sledi po kavi.

Sto in en način uporabe

Čaj matcha lahko uporabljate na sto in en način. Lahko ga pijete naravnega, uporabljate za kuhanje, dodajate svojim najljubšim smutijem ali kot posebno sestavino pri sladica, od piškotkov do tort. Matcha je tista skrivnostna sestavina, ki bo goste navdušila. Starodavna tradicija transformirana v moderno življenje.

Razlika med klasičnim zelenim čajem in zelenim čajem matcha

Pri navadnem zelenem čaju pijemo le infuzijo, zato ne zaužijemo vseh vitaminov in mineralov iz lista. Pri matchi pa dobimo mnogo več zdravnih snovi, saj zaužijemo celoten list, poln antioksidantov, imenovanih polifenoli, ki pomagajo pri ohranjanju zdravega srca. Še en polifenol v matchi, imenovan EGCG, pa spodbuja metabolizem in upočasnjuje rast rakavih celic. Pitje matche spodbuja nastanek dopamina in serotonina, ki izboljšujeta razpoloženje, spomin in koncentracijo.

Matcha je naravno polna kofeina, ki vas bo ohranjal budne do šest ur, povečal bo vašo moč in koncentracijo, saj vsebuje do dvakrat več kofeina kot kava. Matcha vas bo sprostila in pomirila, hkrati pa bo ohranjala vašo pozornost. Tako je idealna za pitje pred sestanki, učenjem, vadbo joge in takrat, ko se želite skoncentrirati. Odlična je pri premagovanju vsakdanjih izzivov. V sebi ima veliko naravno prisotnega kofeina, ki vam da energijo za premagovanje vsakodnevnih naporov. Lahko jo pijete tudi v času hujšanja in za izboljšanje splošnega počutja. Pitje matche pomaga pri pospeševanju metabolizma in izgorevanju maščob. Klorofil, prisoten v matchi, deluje kot naravni odvajalec težkih kovin in strupov iz telesa, zato je pitje matche odlično vsakdanji obred v času razstrupljanja.

Pravilna priprava matche

Pribor je ključni del priprave odlične matche. Za



Združuje moč povečanja energije, izgorevanja kalorij in razstrupljanja.

Tabela povprečnih vrednosti hranil matche

Makro ali mikro hranilo	na 15 g matche
Kcal	3
Skupni polifenoli (katehini)	105 mg
EGCG (polifenol)	61 mg
Skupne aminokislina	34 mg
L-teanin	14 mg
Kofein	35 mg
Vlaknine	318 mg
Ogljikovi hidrati	447 mg
Vitamin C	1,8 mg
Vitamin A	291 enot
Kalij	27 mg

NAREDITE SI VSAK DAN LEPŠI

NAJBOLJŠI PAR!

C vitamin (1000 mg)+ (500 mg) ŠIPEK



ŠIPEK pomaga ohraniti zdrave, gibljive in močne sklepe. Podpora prebavi.

SVETLINOVO OLJE v kapsuli 100 KAPSUL(1000 mg)



pomaga uravnavati ravnovesje hormonov

podpora normalnemu vedenju tekom menstrualnega cikla

pomaga ohraniti zdravo kožo

Eliksir lepote in dobrega počutja - DOVOLITE SI ZASIJATI!

LIVER DETOX 1A PRVAK ZA RAZSTRUPLJANJE



Liver detox 1A vsebuje najboljše sestavine, pakiranje zadošča za 2 meseca, le 1 kapsula na dan.

PEGASTI BADELJ

(pomaga ohraniti zdravje srca)

ČRNI POPER (pomaga izločiti toksine, pomaga čistiti jetra)

ARTIČOKA

(pomaga podpirati pretok prebavnih sokov, normalni nivo krvnih maščob)

KURKUMA

(olajša prebavo, pomaga nadzorovati vnetje odzive v telesu)

VZAMITE LE 1 KAPSULO NA DAN in POČUTILI SE BOSTE 1A!

algena
Za cvetoče zdravje

AKCIJA

SVELTE-ZELENA KAVA

10 € samo na www.dodajprehrani.si

IZDELKI BREZ ALERGENOV
(GLUTEN, SKROB, LAKTOZA IN KONZERVANSI)

AVSTRALSKI PROIZVODI

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.lekarnar.com

Info: 041 790 404
www.dodajprehrani.si

pristen okus je treba matcho premešati z bambusovo metlico, ki ne spremeni okusa. Skozi fino cedilo z leseno žličko precedimo prah matche, da dobimo najbolj fino strukturo. Nato uporabimo

bambusovo mešalno metlico in zmešamo eno čajno žličko (2 g) prahu z 80 ml vroče vode, temperatura vode pa ne sme presegati 80 °C. Čaj pijemo topel ali hladen. Če želimo čaj z mlekom,



Če želimo čaj z mlekom, mu dodamo toplo rastlinsko mleko. Mleko lahko tudi spenimo (najbolje se peni sojino) in si naredimo matcha cappuccino ali matcha latte.

mu dodamo toplo rastlinsko mleko. Mleko lahko tudi spenimo (najbolje se peni sojino) in si naredimo matcha cappuccino ali matcha latte.

Okus

Okus matche vsakogar prijetno preseneti. Ima oreškast, rahlo grenek okus. Temnejši kot je zelen odtенок čaja, močnejša je njegova aroma. Okus matche je odvisen od kakovosti pridelave in regije, iz katere prihaja. Nekateri imajo raje matcho, ki je malenkost bolj sladka, drugi prisegajo na »umami«, bogatejši okus matche. Kateregakoli izberete, lahko uživate v svoji skodelici matche, ki je preprosta in enostavna izbira za dodajanje pozitivnih učinkovin v vaš vsakdanji ritual.

Matcho lahko uporabljate za pripravo različnih napitkov in sladice: smutije, mlečne napitke, peko sladice (kruha, tort, kolačkov, palačink, biskvitov, desertov), granole ali presne sladice (pudinge s semeni chia, sladoled, čokolado, presne torte). Osvojila vas bo s svojo živo zeleno barvo, dodala skrivnostno sestavino ter piko na i vašim sladlicam.

RECEPTI

Matcha v sladlicah in kremnih napitkih za dušo

Matcha latte

Sestavine:

- 300 ml ovsenega mleka
- 1 čajna žlička (2g) matche
- 15g agavinega sirupa ali medu
- ščepec nerafinirane soli
- 1/2 čajne žličke burbonske vanilje

Čas priprave: 7 min

Zmešajte 250 ml ovsenega mleka z vsemi drugimi sestavinami v mešalniku, postavite v manjšo skodelico in segrejte. Ostanek mleka spenite. Dodajte mešanico v kozarec in prelijte s stepenim mlekom.

Matcha shake

Sestavine:

- 300 ml riževega mleka
- 1 čajna žlička (2 g) matche
- 25g beljakovin, npr. Sunwarrior vanilija ali natural
- po želji sladilo: med ali agavin sirup
- 3 ledene kocke

Čas priprave: 5 min

Vse sestavine v mešalniku premešajte, da bo tekstura kremasta. Po želji posladkajte. Servirajte v velikem kozarcu s ledom.



Sladoled matcha

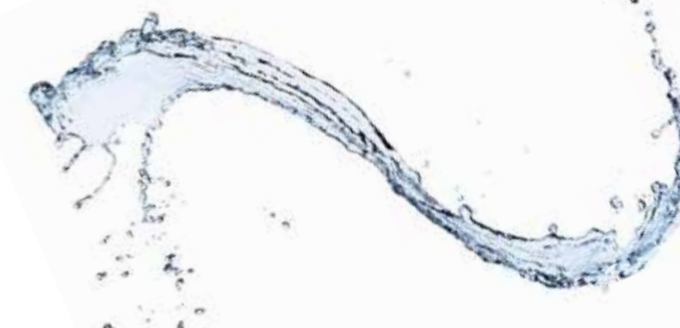
Sestavine:

- 150 g indijskih oreščkov (predhodno namočenih za 2 uri)
- 1 dcl polnomastnega kokosovega mleka ali smetane
- 3-4 čajne žličke (6-8 g) matche
- ščepec nerafinirane soli
- sladilo: agavin sirup ali stevia (količina po želji)
- 1/2 čajne žličke burbonske vanilje v prahu
- maline

Čas priprave: 10 min (brez namakanja oreščkov in zamrzovanja), zamrzovanje: 1 h

Oreščke namočimo za 2 uri, jih dobro operemo in precedimo. Najprej v mešalniku zmešamo indijske oreščke in kokosovo mleko ali smetano do gladke, kremaste teksture. Dodamo sladilo, ščepec soli, vaniljo in matcho. Ko je krema že lepe zelene barve, jo nadevamo v kozarčke za zamrzovanje sladoleda in postavimo v zamrzovalnik za 1 uro. Okrasimo s svežimi malinami in postrežemo. Podobno lahko naredimo tudi kremo za presne torte, preliv za kolačke ipd. Lahko jo dodamo tudi pecivu, kruhu, testu za mafine. Več receptov najdete na portalu MojeZdravje.net

Z ŽIVO VODO DO BOLJŠEGA ZDRAVJA



Mnogo zdravstvenih študij ugotavlja, da popijemo premalo vode, kar škoduje našemu zdravju in zmanjšuje sposobnost zoperstavljanja posledicam modernega načina življenja. Med temi je tudi porušeno kislinsko-bazično ravnotežje, ki pospešuje razvoj rakavih bolezni, osteoporoze in drugih degenerativnih sprememb.

Besedilo: Martin Dolinsek

Voda, ki priteče iz pipe, je lahko le na videz čista in zdrava. Pogosto je pretrda, lahko vsebuje škodljive kemikalije in/ali je celo mikrobiološko oporečna, zato je vedno bolj priljubljena živa oz. aktivirana voda, ki je brez vseh umazanij in kemičnih strupov.

Kaj je živa voda?

Voda v naravi je oksidirana, tekočine v živih organizmih pa so antioksidantne (rečemo tudi redukcijske). Voda v živih organizmih ima negativen oksidacijsko-redukcijski potencial (ORP) – zato izraz »živa voda«. Takšna voda je antioksidantna in običajno vsebuje tudi več mineralov, predvsem kalcij, natrij in magnezij, ki so izjemno pomembni za zdravje. Značilno je, da takšna voda odpravlja zakisanost telesa, razstruplja in čisti telo.

Takšno vodo lahko pridobite z ionizatorjem vode. To je naprava, ki vodo iz pipe prefiltrira in jo z elektrolizo spremeni v živo vodo, kakršna je v živih organizmih in ki je antioksidant. Po svojih lastnostih se bistveno razlikuje od voda v potokih, rekah, jezerih in morjih. Vhodna voda se v ionizatorju najprej očisti v kakovostnem filtru, v elektrolitskem filtru pa se loči na kislino in bazično vodo. Bazična dobro vpliva na zdravje in počutje, ker je močan antioksidant in uničuje proste radikale. S tako vodo dosegajo odlične uspehe predvsem pri zdravljenju rakavih obolenj, osteoporoze, migren, putike ter sladkorne bolezni. Kislo vodo, ki je stranski produkt ionizacije vode, uspešno uporabljajo za zdravljenje kožnih bolezni, dermatitisa in luskavice, lahko pa se uporablja tudi

kot naravno dezinfekcijsko sredstvo pri čiščenju, higieni, konzerviranju hrane, ustni higieni, negi obraza, kože in las ...

IONIZIRANJE Pozitivni učinki na zdravje

- Ionizirana voda lahko pomaga pri:
- razstrupljanju telesa,
 - uravnavanju pH,
 - izboljševanju imunskega sistema,
 - zaviranju osteoporoze,
 - zniževanju ravni sladkorja v krvi,
 - prebavnih motnjah in čiščenju prebavil,
 - zdravljenju srčno-žilnih obolenj,
 - dermatoloških težavah,
 - regulaciji krvnega tlaka itd.

Tehnofan
strokovnjaki za čisto vodo

Naravna zaščita pred vodnim kamnom, korozijo in delci.

analiza vode

filtracija vode

mehčanje vode

vodni bari



Alka Life® - Alkamedi ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefiltrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrod aktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislino vodo. Pitje bazične vode ima zdravilne učinke*, zato so Alka Life® - Alkamedi naprave v tujini registrirane kot medinski pripomoček**.

* KFDA 8264,8361 ** Kyushu University of Japan, Medicine Center of Hanseo University, Akashi Hospital, Mishima Hospital Japan.

Brezplačne meritve kakovosti vode!

01 4274 476 // www.tehnofan.si // info@tehnofan.si

ZAKAJ SE POJAVLJAJO TEŽAVE S PREBAVO



Prebavne težave so redne spremljevalke večine ljudi sodobnega sveta. Mednje spadajo napihnjenost, nadležni plini, spahovanje, napenjanje, driska, zaprtost in krči ter neprijeten občutek.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Veliko ljudi toži zaradi odvečnih plinov, ki so sicer povsem normalen pojav.

Kaj pravzaprav so plini

Plini so zrak v prebavnem traktu, le-ta pa se razteza od ust do anusa. Plini zapustijo telo skozi usta ali anus. Sestavljeni so iz ogljikovega dioksida, kisika, dušika, vodika in včasih metana ter žvepla. Plini, ki imajo več žvepla, imajo močnejši vonj. Vsakdo ima pline. Mnogo ljudi misli, da izpuščajo preveč plinov, vendar pogosto ni tako. Ljudje tožijo zaradi napihnjenosti in bolečin v trebuhu, kar povezujejo s preveliko količino plinov. Vendar se o tem pogosto motimo.

Plini so povsem normalen pojav pri prebavi hrane, kar pa bolečine, krči in močna napihnjenost niso in lahko nakazujejo na resne bolezni.

Kaj povzročajo pline

Plini v prebavnem traktu so po navadi posledica požiranja zraka in v debelem črevesu razkroja hrane s pomočjo bakterij.

Vsakdo med prehranjevanjem pogoltno manjšo količino zraka. Ta se poveča, ko:

- prehitro jemo ali pijemo,
- kadimo,
- žvečimo,
- ližemo sladkarije,
- pijemo gazirane pijače,
- nosimo preohlapne zobne proteze.

Kako poteka prebava skozi prebavni trakt

Riganje omogoča nekaterim plinom, da zapustijo želodec. Preostali plini se premikajo v tanko črevo, kjer se delno absorbirajo, majhna količina pa potuje v

debelo črevo in se sprosti skozi anus. Želodec in tanko črevo ne moreta popolnoma prebaviti ogljikovih hidratov –sladkorja, škroba in vlaknin, ki se nahajajo v mnogo živilih. Ta raztopljeni in neabsorbirana hrana potuje skozi tanko in debelo črevo. V debelem črevesu se hrana s pomočjo bakterij razkroja in ob tem se sproščata vodik in ogljikov dioksid. Druge vrste bakterij v debelem črevesu ustvarjajo metan ali vodikov sulfid, ki je najpogostejši žveplov plin, ki ga izločamo skozi anus.

Raziskave kažejo, da ljudje, ki so pogosto zaprti, izločajo veliko metana, kar vodi v resne zdravstvene težave, saj to pomeni, da v debelem črevesju gnijejo velike količine neprebavljene hrane.

Nekaj plina, proizvedenega v črevesju, se absorbira v krvni obtok in se z dihanjem sprošča skozi pljuča.

Običajno nekaj bakterij živi tudi v tankem črevesu. Te bakterije lahko proizvajajo odvečne pline, povzročajo drisko in izgubo telesne mase. Razširjeno vsebnost bakterij v tankem črevesu pa povezujemo z resnimi boleznimi, vnetji ali boleznimi, ki poškodujejo prebavni sistem ter vplivajo na njegovo delovanje. Presežek bakterij v tankem črevesu vpliva na nastanek številnih bolezni, utrujenosti ter slabega videza.

Katera hrana povzročajo pline

Večina živil, ki vsebujejo ogljikove hidrate, lahko povzročajo pline. V nasprotju z ogljikovimi hidrati maščobe in beljakovine povzročajo malo plinov. Vedno pa moramo vedeti, da živila, ki pri nekom povzročajo pline in druge prebavne nevršečnosti, nekomu drugemu ne povzročajo težav. To je zelo odvisno od vrste in količine bakterij v črevesju, od količine encimov, presežkov drugih bakterij ter strupov v celicah. Mnogo ljudi je na določeno hrano intolerantnih ali alergičnih, kar povzroča še dodatne težave.



Razširjeno vsebnost bakterij v tankem črevesu povezujemo z resnimi boleznimi, vnetji ali boleznimi, ki poškodujejo prebavni sistem ter vplivajo na njegovo delovanje.

V tujini in tudi že pri nas se uporablja medicinsko računalniško skeniranje z napravo Sensitiv Imago, pri kateri z laserjem skeniramo pacientovo celico v prebavnem sistemu ter drugje, s tem pa dobimo popolne podatke o vsebnosti bakterij, encimov, vitaminov in mineralov, toksičnosti, alergenih in intolerancah ter tako človeka najboljše diagnosticiramo in napotimo na nadaljnje preiskave k specialistu.

Po pomoč prihaja tudi veliko staršev, katerih otroci ne prebavljajo dobro fruktoze, kar jih močno napenja, jim povzroča krče, driske in bolečine v želodcu.

Kakšni so simptomi presežka plinov

Najpogostejši simptomi plinov so spahovanje, napenjanje in bolečine v trebuhu oz. nelagodje.

Riganje – riganje ali spahovanje, še posebej med obrokom in po njem, je normalno. Vendar pa ljudje, ki pogosto

Ljudje lahko poskusijo najti vzrok plinov na lastno pest, s pisanjem dnevnika prehranjevanja.



rigajo, po navadi požirajo preveč zraka in ga sprostijo, preden vstopi v želodec. Pri ljudeh, ki se jim pogosto spahuje,

na testiranju z napravo Sensitiv Imago nemalokrat ugotovimo gastritis, refluks in presežek bakterije *Helicobacter pylori* ter kandidide. Veliko ljudi misli, da je spahovanje nekaj normalnega, vendar v resnici lahko nakazuje na resno obolenje, ki se, če ga ustrezno ne zdravimo, lahko razvije v kronično.

Vetrovi – spuščanje vetrov med 13- in 21-krat na dan je normalno. Preveč plinov pa lahko nakazuje na preveč in preveliko vsebnost bakterij ali gliv, na premalo encimov in intoleranco na določeno hrano. Če črevesja ne očistimo in razstrupimo odvečnih patogenih bakterij, tvegamo marsikatero bolezen, saj se celice imunskega sistema nahajajo ravno v črevesju.

Napihnjenost – napenjanje je občutek polnosti in otekline v trebuhu, na predelu med prsmi in boki. Težave pri prebavi ogljikovih hidratov lahko povzročijo povečano količino plinov in napenjanje. Vendar napenjanje ni vedno posledica prevelike vsebnosti plinov, lahko je



Napenjanje ni vedno posledica prevelike vsebnosti plinov, lahko je posledica bolezni, ki vpliva na premikanje plinov skozi črevesje, npr. raka debelega črevesa.

DIVINITA



AKTIVIRAJ SVOJO ENEGIJO!

DIVINITA™ ORIGINAL prebiotik je popolno prebiotično prehransko dopolnilo iz rjavih morskih alg, ki vsebuje bogat prehranski spekter **vitaminov, mineralov, vlaknin, elementov v sledovih, antioksidantov, omega 3,6,9, aminokislin in drugih hranil v pravilnem celičnem ravnovesju**, ki omogočajo telesu pravilno in uravnoteženo delovanje.

GMP certified
NO caffeine
100% organic
100% Vegetarian

BLAGODEJNO VPLIVA NA:

- ✓ UREJANJE PRESNOVE/PREBAVE
- ✓ RAVEN ENERGIJE
- ✓ RAZSTRUPLJANJE TELESA
- ✓ IMUNSKI SISTEM

Izdelek poiščite v svoji lekarni ali najbližji drogeriji TUŠ. www.divinita-global.com



Raziskave kažejo, da ljudje, ki so pogosto zaprti, izločajo veliko metana, kar vodi v resne zdravstvene težave, saj to pomeni, da v debelem črevesju gnijejo velike količine neprebavljene hrane.

posledica bolezni, ki vpliva na premikanje plinov skozi črevesje, npr. raka na debelem črevesu.

Zelo znana je tudi motnja SRČ – sindrom razdražljivega črevesja, ki prav tako vpliva na delovanje in premikanje plinov skozi črevesje. Najpogostejši simptomi SRČ so bolečine ali nelagodje v trebuhu, pogosti krči, driska, zaprtje ali oboje. SRČ povzroča občutek napihnjenosti zaradi večje občutljivosti na običajne količine plinov. Prehrana z veliko maščobami prav tako upočasni praznjenje želodca in povzroča napihnjenost in nelagodje, vendar ne

povzroča nujno tudi preveč plinov.

Bolečine v trebuhu in neugodje – ljudje lahko čutijo bolečino ali nelagodje v trebuhu, če se plini ne premikajo normalno skozi črevesje.

Kako naj najdemo vzrok za prevelike količine plinov

Ljudje lahko poskusijo najti vzrok za pline na lastno pest, s pisanjem dnevnika prehranjevanja. Vedno napišite, kaj ste jedli, in nato opazujte svoje telo ter zapišite simptome: plini, spahovanje, napenjanje, napihnjenost ...

Dnevnik nam lahko pomaga identificirati določena živila, ki povzročajo pline. Kadar pa so simptomi preveč neprijetni, vam svetujemo obisk zdravnika ali drugega strokovnjaka. Po pomoč se obrnite predvsem takrat, ko:

- so simptomi plinov zelo nadležni,
- se simptomi driske in zaprtja izmenjujejo,
- se pojavijo novi simptomi, še posebej pri ljudeh, starejših od 40 let,

- pline spremljajo drugi simptomi, kot so dolgotrajno zaprtje, driska ali izguba oz. porast telesne teže,
- opazite kri v blatu.

Rešitev: sprememba prehrane

Ljudje se ob spremenjeni prehrani počutijo neprimerljivo bolje, imajo več energije in delovnega elana, izgineta pa tudi napihnjenost in razdražljivost. Pri reševanju težav s prebavo lahko na primer pomaga glukomanan v prahu, ki se pridobiva iz azijskega gomolja konjak. Vsebuje veliko vlaknin, vitaminov, mineralov in esencialnih beljakovin. V črevesju nase veže strupe in patogene bakterije ter preprečuje razrast kandidate. Spodbuja dobro prebavo hrane, pomaga pa tudi pri hujšanju, niža slab holesterol, nase veže ogljikove hidrate in maščobe ter niža glikemični indeks.

Ključ do zdravja

V našem črevesju prebivajo milijarde bakterij, ki skrbijo za uspešno prebavo vsega, kar zaužijemo. Če imamo zdravo črevesje, v njem prevladujejo mlečno-kislinske bakterije, ki skrbijo, da naše črevesje nemoteno absorbira potrebna hranila v celice.

Zdrava prebava je ključ do zdravja, zato je skrajni čas, da ji posvetimo vso našo skrb in je ne jemljemo kot nekaj samoumevnega.

SEZNAM Živila, ki povzročajo pline

Nekatera najbolj problematičnih živila, ki povzročajo pline, so:

- fižol, grah, čičerika, leča, bob – stročnice,
- zelenjava, kot so brokoli, cvetača, zelje, brstični ohrov, čebula, gobe, artičoke, beluši,
- sadje, kot so jabolka, hruške, breskve,
- cela zrna, polnozrnate žitarice in otrobi,
- sode, sadne pijače, zlasti jabolčni in hruškov sok, ter sokovi, ki vsebujejo veliko fruktoze in sladilo iz koruze,
- mleko in mlečni izdelki – sir, sladoled, skuta in jogurt,
- pakirana hrana, kruh, polnozrnata žita, gluten, kvas in izdelki iz njega, solatni prelivi,
- slaščice brez sladkorja, ki vsebujejo sorbitol, manitol in ksilitol.



PREHRANSKE VLAKNINE SO BISTVENE ZA ZDRAVO PREHRANO

Prehranske vlaknine se nahajajo predvsem v sadju, zelenjavi, polnozrnatih žitih in stročnicah. Najbolj znano delovanje vlaknin je preprečevanje zaprtja, mehčanje blata in posledično lažje odvajanje. Vlaknine pa imajo še druge koristne učinke za zdravje.

Besedilo: Maša Novak

Vlaknine poleg mehčanja blata ohranjajo zdravo telesno težo, zmanjšajo nastanek sladkorne bolezni ter srčno-žilnih bolezni.

Kaj so prehranske vlaknine

Vlaknine so deli rastlinskih živil, ki jih naše telo ne more prebaviti, zato za nas nimajo kalorične vrednosti. Lahko jih zaužijemo izključno z rastlinskimi živil, saj jih živalska ne vsebujejo. Delimo jih na topne in netopne. Topne vlaknine so topne v vodi, tvorijo neke vrste gel in delajo črevesno vsebino bolj viskozno; netopne vlaknine pa so bolj grobe.

Zakaj je pomembno uživanje vlaknin

Vlaknine imajo v prehrani pomembno vlogo, saj imajo na prebavo številne ugodne učinke. Čas prehoda hrane skozi prebavni trakt pri prehrani z malo vlakninami traja med 60 in 90 ur, pri prehrani, bogati z vlakninami, pa se ta čas skrajša na 30 ur ali manj. Več vlaknin ko zaužijemo, hitrejši je torej čas prehoda skozi prebavila, kar varuje črevesje.

Za primeren vnos zlahka poskrbimo z uživanjem sadja, zelenjave in polnozrnatih žit. Ta živila poskusimo vključiti v čim več obrokov.

Uživanje prehrane z visoko vsebnostjo vlaknin ...

- **Normalizira gibanje črevesja.** Vlaknine povečajo težo in prostornino blata ter ga zmečajo.
- **Pomaga ohranjati zdravo črevesje.** Prehrana z visoko vsebnostjo vlaknin lahko zmanjša tveganje za nastanek hemoroidov.
- **Znižuje raven holesterola.** Topne vlaknine, ki jih najdemo v fižolu, ovsu, lanenem semenu in ovsenih otrobih, pomagajo znižati skupno raven holesterola v krvi.
- **Pomaga nadzorovati raven sladkorja**

v krvi. Pri ljudeh s sladkorno boleznijo vlaknine – predvsem topne vlaknine – upočasnijo absorpcijo in znižajo raven sladkorja v krvi.

• **Pomaga pri doseganju zdrave telesne teže.** Prehrana z visoko vrednostjo vlaknin na splošno zahteva daljše zvečenje in s tem daje telesu signal, da lahko spozna, kdaj oseba ni več lačna, in tako prepreči prenajedanje. Tovrstna prehrana daje občutek večjega in dalj časa trajajočega obroka, saj imamo občutek, da smo dlje časa siti, zato ne posegamo po dodatnih priboljških oz. obrokih. Prehrana z veliko vlakninami je po navadi tudi manj kalorična, kar pomeni, da je pri isti količini hrane manjši vnos kalorij.

Kako povečati dnevni vnos vlaknin
Za zajtrk izbirajte žitarice z visoko vsebnostjo vlaknin (več kot 6 g/100 g). Odločite se za nakup tistih žitaric, ki imajo na embalaži napis »polnozrnato«, »otrobi« ali »vlaknine«.

Uživajte polnozrnate izdelke. V trgovinah poiščite polnozrnat kruh, izdelke iz polnozrnate moke in vse, kar ima napis »polnozrnato« ali »polnovredno«. Bodite pozorni na deklaracije in izbirajte živila, ki imajo vsaj 3 g vlaknin na 100 g izdelka.

Uživajte veliko svežega sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava sta dobra vira vlaknin.

V svojo prehrano vključite stročnice. Fižol, grah, leča in čičerika so odlični viri vlaknin.

30

gramov vlaknin bi morali dnevno zaužiti odrasli.



NOVO!

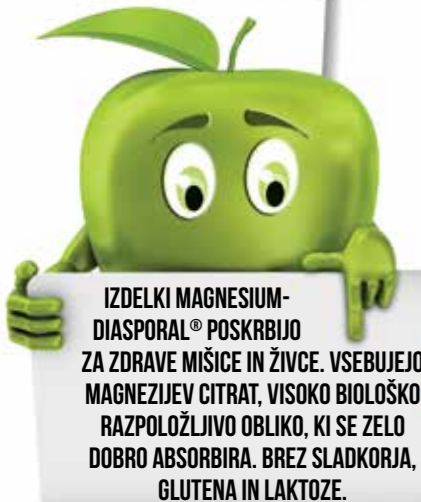


Bio musli za čiščenje telesa

- ▶ OBOGATEN Z INDIJSKIM TRPOTCEM
- ▶ VISOKA VSEBNOST VLAKNIN
- ▶ NAREJENO V SLOVENIJI

NAJBOLJŠI ZAČETEK DNEVA!

Žitarice obogatene s superživilii!



TRANS MAŠČOBE V ŽIVILIH PREDMET NOVEGA RAZISKOVALNEGA PROJEKTA



Trans maščobe so škodljiva sestavina živil, zato želimo njihov vnos čim bolj omejiti. Največje količine trans maščob so v živilih, pripravljenih z delno hidrogeniranimi rastlinskimi maščobami. Čeprav je v zadnjih letih odgovornim proizvajalcem živil z uvedbo novih tehnologij in kakovostnejših surovin uspelo bistveno zmanjšati količino trans maščob v živilih, so izsledki raziskav pred časom presenetljivo pokazali, da je na trgu v Sloveniji še veliko živil, ki vsebujejo te zdravju škodljive snovi.

Besedilo: dr. Anita Kušar, Inštitut za nutricionistiko

Najučinkovitejši ukrep za omejitev vnosa trans maščob je zakonska omejitev količine industrijsko dodanih trans maščob. Potem ko so nekatere države sprejele omejitve glede trženja živil z visoko vsebnostjo trans maščob, se je razprava o tem začela tudi na ravni Evropske unije. Potem ko so se lani tudi ZDA odločile postopoma prepovedati uporabo delno hidrogenirane maščobe v živilih, smo podoben ukrep pričakovali tudi v Evropski uniji,

vendar se to še ni zgodilo. Evropska komisija (EK) je z enoletno zamudo konec leta 2015 objavila poročilo o trans maščobah v živilih in prehrani Evropejcev. V objavljenem poročilu sicer ugotavlja, da so trans maščobe tudi v EU javnozdravstveni problem, ki bi ga bilo najprimerneje rešiti z uvedbo zakonodajnih omejitev, vendar dodaja, da je pred uvedbo takšnih ukrepov treba zbrati dodatne podatke, ki bodo usmerjali ustrezne politične odločitve v prihodnosti.

Zbiranje podatkov

Ker problem trans maščob ni bil ustrezno razrešen na ravni EU, je Slovenija skladno s cilji Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 med ključne cilje resolucije uvrstila omejitev vsebnosti trans maščob v živilih in podprla izvajanje državnega raziskovalnega projekta »Trans maščobe v živilih in njihov populacijski vnos – implikacije za javno zdravje«. Ključni cilj projekta je ugotoviti izpostavljenost različnih skupin prebivalstva trans maščobam v živilih in zagotoviti podatke, potrebne za zakonsko ureditev tega področja.

»V Sloveniji natančnih podatkov o razpoložljivosti trans maščob v živilih ni, kar zavira sprejemanje nacionalnih predpisov, ki bi bili strožji od tistih, ki veljajo za celotno območje EU. Raziskave na ožjih skupinah živil, npr. piškotih, so že pokazale, da so trans maščobe v Sloveniji močno razširjene, zato smo se odločili za sistematično obravnavo tega problema v okviru posebnega raziskovalnega projekta, v katerem zbiramo podatke, ki bodo omogočili sprejetje ustreznih predpisov za ureditev tega področja. Projekt se je začel izvajati letos in bo trajal do leta 2019, že v letošnjem letu pa bomo predstavili ključne podatke, za katere ocenjujem, da bi morali zadostovati kot



Raziskave na ožjih skupinah živil, npr. piškotih, so že pokazale, da so trans maščobe v Sloveniji močno razširjene.

PRIPOROČILO Izogibajte se hidrogeniranim rastlinskim maščobam!

Dokler ne bodo uvedeni predpisi, ki bodo omejili dodajanje industrijskih trans maščob živilom, na Inštitutu za nutricionistiko priporočamo, da se potrošniki pri izboru predpakiranih živil povsem izogibajo živilom, ki imajo na seznamu sestavin navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe, ter da čim bolj omejijo uživanje ocvrtih jedi. Kot dodatne preventivne ukrepe priporočamo še, da omejijo uživanje predpripravljenih živil, še posebej takšnih, za katere ne morejo izključiti prisotnosti delno hidrogenirane rastlinske maščobe, ki se najpogosteje uporablja pri pripravi piškotov, vafeljev, izdelkov iz testa in sladici. Tudi v gostinskih obratih potrošniki lahko povprašajo, ali se pri pripravi živil uporablja delno hidrogenirana rastlinska maščoba, in tako spodbujajo restavracije, da bodo nehale uporabljati takšne maščobe.

ustrezna znanstvena podpora za sprejetje strožjih nacionalnih predpisov. V okviru izvajanja projekta smo že analizirali številne vzorce živil, za katere smo ocenili, da so najbolj tvegana z vidika vnosa trans maščob, preliminarni rezultati pa potrjujejo pogosto uporabo trans maščob in potrebo po ureditvi tega področja s predpisi,« je povedal vodja projekta doc. dr. Igor Pravst, Inštitut za nutricionistiko.

Cilji projekta

Ključni cilji projekta so identificirati živila, ki so glavni viri trans maščob, ter določiti vnos trans maščob v splošni populaciji in ključnih populacijskih skupinah. Pomemben raziskovalni izziv predstavlja razvoj metodološkega orodja za učinkovito identifikacijo populacijskih skupin s specifičnimi prehranskimi navadami in s tem povezanimi zdravstvenimi tveganji. V prvem delovnem sklopu projekta bomo identificirali živila, ki so glavni viri trans maščob, v drugem sklopu bomo z različnimi metodološkimi orodji raziskali prehranski vnos trans maščob v različnih populacijskih skupinah, v tretjem sklopu pa bomo raziskali, ali imajo potrošniki ustrezno znanje o trans maščobah in njihovem vplivu na zdravje.

Projekt vodi Inštitut za nutricionistiko, raziskovalni partnerji pa so še Nacionalni inštitut za javno zdravje, Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani, Univerzitetni klinični center v Ljubljani ter Institut »Jožef Stefan«. Projekt sofinancirata Javna agencija za raziskovalno dejavnost in Ministrstvo za zdravje RS, finančno pa ga je podprla tudi družba Mercator.



V prvem delovnem sklopu projekta bomo identificirali živila, ki so glavni viri trans maščob, v drugem sklopu bomo z različnimi metodološkimi orodji raziskali prehranski vnos trans maščob v različnih populacijskih skupinah, v tretjem sklopu pa bomo raziskali, ali imajo potrošniki ustrezno znanje o trans maščobah in njihovem vplivu na zdravje.



BIOPHARMA TEKOČE NORVEŠKO POLENOVKINO OLJE

PREMIUM KAKOVOST
Polenovka iz
Lofotena in Vesterålena
500 ml (zadostuje za 100 dni): 19,17 €

Dnevni vnos 5 ml vsebuje 1000 mg omega-3, od tega 600 mg DHK in 400 mg EPK. Naravno prisotni vitamin A (250 µg), vitamin D (20 µg) in vitamin E (6 mg). Vsebuje naravno aromo limone ter naravne antioksidante iz rožmarina, origana, timijana in klinčkov. Odlična kombinacija, ki zagotavlja v 1 čajni žlički visoko vsebnost omega-3, DHK in EPK, ki imata vlogo pri delovanju srca in ožilja, možganov, ohranjanju vida ter pomagata vzpostaviti normalni krvni tlak.

Naravno prisotni vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija v krvi, k ohranjanju zdravih kosti zob in prispeva k delovanju imunskega sistema ter ima vlogo pri delitvi celic. Vitamin A prispeva k ohranjanju zdrave kože in zdravim sluznic, ima vlogo pri ohranjanju vida, delovanju imunskega sistema, pri presnovi železa in specializaciji celic. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

KAKOVOST JE PREDNOST:

Odlični okus brez spahovanja | Primeren za osebe z znižanimi potrebami | Z molekulska destilacija odstranjene odvečate snovi | Farmacevtska kakovost in čistost | Izdelek ne vsebuje umetnih okusov, barvil, konzervansov, GSO in GM sestavin

**NOVO V LEKARNAH,
SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN PRODAJALNAH SANOLABORJA**
www.novavital.si
info@novavital.si



KAKO ZAČETI UŽIVATI LCHF-PREHRANO



Kratice LCHF (ang. Low Carb High Fat) označuje prehrano z malo ogljikovimi hidrati, zmernim beljakovinskim vnosom in veliko maščobami. Ta prehrana ima pozitivne učinke na naše zdravje in počutje, kot so čez dan enakomerno razporejena energija, optimalno delovanje možganov, občutek sitosti in drugi. A največkrat se posamezniki zanjo odločijo zaradi želje po izgubi telesne maščobe. In uspeva jim. Bistven princip delovanja te diete je, da telo naučimo učinkovito izrabljati maščobe za energijo.

Besedilo: Gašper Grom, dipl. dietetik, www.maxximshop.si, [f](https://www.facebook.com/gaspergrom) GASPER GROM - LOW CARB COACH

Prijateljnost LCHF-prehrane je v zadnjem obdobju tako v svetu kot pri nas močno narasla. Številne koristi LCHF-prehrane dokazuje vse več raziskav ter izkušnje posameznikov in zdravnikov, ki to dieto uporabljajo za lajšanje mnogo bolezenskih stanj, predvsem takih, ki so posledica sodobne prehrane. O prednostih LCHF-prehrane smo pisali v štirinajsti številki revije Postani Fit (najdete jo na www.postanifit.si). Tudi o mitu glede škodljivosti maščob smo že pisali. Za LCHF-prehrano se odloča vse več posameznikov, a žal nekateri kmalu obupajo predvsem zaradi premalo informacij o LCHF-prehrani in nepravilnega pristopa v obdobju prilagajanja. Bolj smo odvisni od ogljikovih hidratov oz. sladkorja, bolj je treba biti previden pri prehodu na LCHF-prehrano in bolj je treba upoštevati pravila, saj lahko sprememba povzroči stres in začasno

oslabi imunski sistem. Pri nepravilnem pristopu se lahko pojavijo težave, kot so zaprtje, slabo počutje, glavobol ali mišični krči. To še posebej velja za starejše in bolnike z oslabilim organizmom, zato sta za njih priporočljiva postopen prehod in sodelovanje z ustreznim prehranskim strokovnjakom. Za zdrave ljudi pa je po navadi učinkovitejši hiter in strog prehod na LCHF-prehrano, saj se organizem prej prilagodi na izrabo maščob za energijo in hitreje nastopi boljše počutje.

O LCHF-prehrani se dobro poučite

Priskrbite si ustrezno literaturo ali poiščite pomoč prehranskega svetovalca, ki ima o LCHF-prehrani veliko znanja in izkušenj. Ne osredotočite se le na LCHF-prehrano z vidika hujšanja, temveč preučite tudi njen vpliv na zdravje in počutje. Morda boste presenečeni, kje vse se kažejo njeni blagodejni učinki. Če vas bodo informacije prepričale, je čas, da si naredite okviren prehranski načrt.

Vzpostavite ustrezno razmerje med hranili. Temelj prehranskega načrta pri LCHF-prehrani je ustrezno razmerje med hranili. Če ste se odločili za takojšen prehod na LCHF-prehrano, v začetnem obdobju ogljikove hidrate znižajte na okoli 40 g dnevno, zaužijte jih pretežno z listnato zelenjavo. Maščobna živila naj vsebujejo pretežno enkrat nenasičene in nasičene maščobe, ki predstavljajo večino maščob v hrani živalskega izvora. Nasičene maščobe najdete tudi v kokosovi maščobi, enkrat nenasičene pa v oljčnem olju, avokadu, lešnikih in makadamijah. Ob pravem izboru živil lahko teh maščob uživajte, kolikor želite, vendar obroke uživajte počasi zaradi zakasnenega učinka maščob na občutek sitosti. Po nekem

obdobju vam bo telo samo povedalo, koliko hrane potrebujete. Beljakovin zaužijte toliko, da zadovoljite potrebe telesa. Te so odvisne od marničesa, predvsem od mišične mase in telesne dejavnosti. Zaužijte jih med 60 in 100 g dnevno.

V začetnem obdobju se izogibajte umetnim sladilom

Umetno slajena živila in pijače podaljšajo čas prilagajanja in predvsem čas odvajanja telesa od sladkega okusa in ogljikovih hidratov.

Hrano obvezno dodatno solite

Znižanje vnosa ogljikovih hidratov ima diuretični učinek. Poleg vode se iz telesa v začetnem obdobju pospešeno izločajo tudi minerali, ki jih telo nujno potrebuje. Hrano zato obvezno dodatno solite. Minerale lahko zagotovite tako, da uživete raznovrstno zelenjavo, kostno juho ali multimineralno prehransko dopolnilo. Če se v tem obdobju pojavijo krči v mišicah, je to znak, da niste zagotovili dovolj mineralov, predvsem natrija. V prehodnem obdobju je pri mnogih mogoče zaznati težave s koncentracijo, slabo počutje in glavobole, predvsem pri

14

dni traja, da se pri večini pokažejo prvi pozitivni učinki LCHF-prehrane, za optimalen učinek pa je treba počakati več tednov ali celo nekaj mesecev.

tistih, ki so močno navajeni na glukozo kot vir energije. Tudi v tem primeru pomaga soljenje hrane.

Pijte dovolj tekočine

V začetnem obdobju prehoda na LCHF-prehrano se lahko pojavi zaprtje oz. težave pri odvajanju blata. To rešite tako, da pijete dovolj tekočine, malenkost bolj solite hrano in jeste raznovrstno zelenjavo. V tem obdobju lahko uživete tudi prehransko dopolnilo, ki je vir prehranskih vlaknin, pozneje pa količino vlaknin počasi znižujete. V tem obdobju lahko tudi povečate vnos oljčnega olja na račun znižanja drugih maščob, saj oljčno olje pospešuje prehod vsebine skozi črevesje.

Uživajte limonado, če si želite sladkarij

V primeru pretirane želje po sladkorju si lahko pomagata z limoninim sokom. Če je stanje nevzdržno, spadate med tiste, ki se bodo morali LCHF-prehrane lotiti postopoma.

Zmanjšajte intenzivnost treningov, če ste fizično aktivni

V začetnem obdobju prehoda na LCHF-prehrano nekoliko zmanjšajte intenzivnost treningov in jo nato postopoma povečajte. Za vadbo je izredno pomembno, da zaužijete dovolj soli in tekočine.

Učinki

Prvi pozitivni učinki LCHF-prehrane se pri večini posameznikov pokažejo po približno 14 dneh, za optimalen učinek pa je treba počakati več tednov, pri intenzivni vadbi celo nekaj mesecev. Če imate

oslabljen imunski sistem ali spadate v starejšo populacijo, se LCHF-prehrane lotite postopoma ter pod nadzorom zdravnika ali prehranskega svetovalca. Več informacij na Facebooku na strani Gasper Grom - Low Carb Coach.



Če ste se odločili za takojšen prehod na LCHF-prehrano, v začetnem obdobju ogljikove hidrate znižajte na okoli 40 g dnevno, zaužijte jih pretežno z listnato zelenjavo.



V tem obdobju lahko tudi povečate vnos oljčnega olja na račun znižanja drugih maščob, saj oljčno olje pospešuje prehod vsebine skozi črevesje.

Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.

glikemični indeks = 0

glikemični indeks = 1

Preveri recepte na: [Stasina fit kuhinja](https://www.facebook.com/stasinafitkuhinja)

www.sukrin.si

Na voljo v Maxxim Shopih po Sloveniji: Ljubljana • Maribor • Celje • Koper • Ptuj • Nova Gorica • Murska Sobota • Brežice

Preveri ostala prodajna mesta na www.sukrin.si • Informacije: 01 43 66 024

POLOVICA ŠOLARJEV (PRE) OBREMENJENIH S ŠOLO

KAKO NAJSTNIKI DOŽIVLJAJO ŠOLO



Bliža se konec šolskega leta, s tem pa se povečuje obremenjenost s šolskimi obveznostmi in posledično tudi doživljanje stresa med učenci, dijaki in študenti. Zadovoljstvo in občutek uspešnosti v šoli je eden pomembnih varovalnih dejavnikov mladostnikovega zdravja.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Da bi ovrednotili dejavnik šole, poleg podpore sošolcev in učiteljev upoštevamo tudi naslednje kazalnike šolskega okolja, in sicer všečnost šole, obremenjenost z delom za šolo in razrednikovo ocenjevanje dela za šolo. Stres, ki ga posameznik doživlja v povezavi s šolo, navadno merimo z zaznano obremenjenostjo z delom za šolo. Glede na podatke raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji HBSC 2014 skoraj polovica (46,7 %) mladostnikov poroča, da je obremenjena s šolo, dekleta (53 %) pomembno bolj kot fantje (40,20 %), tudi v skupinah 13- in 15-letnikov. Kot najmanj obremenjeni se ocenjujejo 11-letniki (31,2 %), kot najbolj pa 15-letniki (55,3 %). V opazovanem obdobju so pri obremenjenosti z delom za šolo razlike izrazitejšje pri fantih, in sicer se je obremenjenost zmanjšala tako

skupno kot v vseh starostnih skupinah. Delež pa se je pomembno zvišal pri dekletih, tako skupno kot pri 11- in 15-letnicah. **Nezadovoljstvo** Povečana stopnja stresa se lahko kaže tudi v manjšem zadovoljstvu s šolo. Leta 2014 je bila, glede na omenjeno raziskavo, šola všeč približno tretjini mladostnikov (30,3 %), pri čemer je bila bolj všeč dekletom kot fantom. V obdobju 2002-2014 se je delež mladostnikov, ki imajo radi šolo, pomembno znižal, tako skupno kot tudi pri 11- in 13-letnikih. Delež se je pomembno znižal tudi pri obeh spolih v starostnih skupinah 11- in 13-letnikov. Leta 2002 je bilo s šolo v povprečju zadovoljnih 32 % oseb, leta 2014 pa približno 30 %, kar pomeni, da kar 70 % najstnikov šola ni všeč. Večina mladostnikov (76,1 %) meni,

70 %

najstnikov šola ni všeč.

da razrednik ocenjuje njihovo delo (trud) za šolo kot dobro, pri čemer so deleži višji pri dekletih in v skupini 11- in 13-letnikov. S starostjo mnenje o razrednikovi oceni dela za šolo pomembno pada. Pri 11-letnikih je takih, ki menijo, da razrednik ocenjuje njihovo delo za šolo kot dobro, 89 %, pri 13-letnikih 72,5 %, pri 15-letnikih pa 67 %. Mnenje mladostnikov o razrednikovi oceni dela za šolo se je v opazovanem obdobju pomembno zvišalo skupno ter pri 15-letnikih skupaj in pri obeh spolih.

HIDRACIJA Z vodo do boljših ocen!

Tekočina je za dobro delovanje vseh telesnih funkcij zelo pomembna. Voda je bistvena sestavina človeškega organizma in pri odraslih predstavlja dve tretjini telesne mase, pri majhnih otrocih pa celo do tri četrtine. V vodi potekajo vsi presnovni procesi v telesu in že blaga izsušitev (njen znak je žeja) lahko pomembno zmanjša naše telesne in duševne sposobnosti. Slab rezultat na testu ali izpitu po telesni aktivnosti je tako možno deloma pripisati tudi izsušitvi ali dehidraciji. Mladostniki, ki imajo dvoodstotno dehidriranost, zaradi tega na preizkusu znanja lahko dosežejo tudi za eno oceno nižji uspeh. Zato je pomembno, da izsušitev preprečimo. To dosežemo z uživanjem zadostnih količin tekočine – pijte, ko ste žejni! Na dan naj bi popili dva litra tekočine. Če se ukvarjamo s športom, je za vsako uro intenzivne športne aktivnosti načeloma treba dodati še liter tekočine. Na splošno velja, da ne čakamo na to, da bomo postali žejni, ampak si tekočino privoščimo pred telesno dejavnostjo, med njo in po njej. Priporočamo pitje vode, saj so brezalkoholne gazirane pijače vse prepogost vir praznih kalorij, ker je v njih, razen sladkorja, za telo le redko kaj uporabnega.



Posledice stresa

Otroci in mladostniki so na doživljane velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa slabše prilagojeni kot odrasli. To se lahko kaže v različnih vedenjskih, čustvenih in telesnih težavah, zato je pomembno, da otroke in mladostnike opremimo s potrebnimi znanji in veščinami, ki jim lahko pomagajo pri učinkovitem spoprijemanju s stresom. Pri tem ključno vlogo igrajo starši in v kontekstu šole predvsem učitelji.



Otroci in mladostniki so na doživljane velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa slabše prilagojeni kot odrasli. To se lahko kaže v različnih vedenjskih, čustvenih in telesnih težavah.



ODDIH PRED POLETJEM

(1. 6.-24. 6. 2016)

4 dni/3 noči za 2 osebi že za 283 €

(cena velja za Zdravilišče Laško)

Otroci do 5. leta bivajo brezplačno!

Pestra poletna animacija!



THERMANA POLETJE

(24. 6.-11. 9. 2016)

4=5 noči/6 dni že za 337 €

(cena velja za Zdravilišče Laško)

Otroci do 5. leta in 1 otrok do 12. leta bivajo brezplačno!

(24. 6.-14. 7. 17. 7.-31. 7. 1. 9.-11. 9. 2016)



Imetniki Zlate kartice Thermana club izkoristite dodatni 15 % popust!

THERMANA Laško

080 81 19 | 03 423 20 52
www.thermana.si | info@thermana.si

USPEŠNO UVAJANJE PROGRAMOV STARŠEVSTVA ZA PREPREČEVANJE IN ZDRAVLJENJE VEDENJSKIH TEŽAV OTROK

»NEVERJETNA LETA – DUŠEVNO ZDRAVJE VSAKEMU OTROKU«



Vedenjske motnje so najpogostejši razlog za napotitev otrok v službe na področju duševnega zdravja. Projekt Neverjetna leta vključuje programe, namenjene staršem, učiteljem, vzgojiteljem in otrokom, ki dokazano učinkovito preprečujejo in odpravljajo vedenjske težave otrok, večajo šolsko uspešnost in krepijo otrokovo čustveno regulacijo, pozitivno samopodobo, odnose z vrstniki in učinkovito reševanje težav.

Besedilo: dr. Marija Anderluh, Služba za otroško psihiatrijo, Pediatrična klinika Ljubljana, vodja projekta Neverjetna leta

Osnovni namen projekta Neverjetna leta (Incredible Years) je po vzorih iz tujine v Sloveniji poskusno uvesti prvi dokazano učinkovit program za zgodnje posredovanje pri vedenjskih motnjah otrok. Agresivno vedenje otrok postaja vse bolj pereč in naraščajoč izziv današnjega časa. Posebej takrat, kadar se razvije že v zgodnjem otroštvu, se v polovici primerov stopnjuje v času mladostništva

in vodi v številne neugodne zaplete. Posameznik z neobravnano vedenjsko motnjo pomeni dolgoročno desetkrat višjo finančno obremenitev za družbo kot celoto, sprva prek zdravstvenega sistema in šolstva, pozneje prek socialnih transferjev in sodstva. Vlaganje v dokazano učinkovite zgodnje programe zdravljenja je zato za družbo tudi ekonomsko učinkovito.

Dokazana učinkovitost

Programi starševstva v okviru projekta Neverjetna leta, ki ga financirajo norveški finančni mehanizmi, so dokazano učinkoviti pri zmanjšanju vedenjskih motenj v otroštvu. Za seboj imajo že več kot 30 let raziskav, ki potrjujejo njihovo učinkovitost v različnih državah in socialnih okoljih. Dokazano učinkovito spreminjajo večšine, ki jih v vzgoji uporabljajo starši. Izboljšujejo razumevanje staršev za uporabo razvojno najprimernejših pristopov, ki krepijo pozitiven odnos med otrokom in staršem, razvijajo otrokovo vztrajnost, čustveno in socialno kompetentnost in tako večajo tudi njegovo učno uspešnost. Programi temeljijo na sodelujočem odnosu voditeljev skupin s starši, v katerem starši odkrivajo in preizkušajo učinkovite vzgojne veščine, primerne otrokovim razvojnim potrebam. Prek izmenjave mnenj, opazovanja videoposnetkov drugih staršev, igre vlog in domačih aktivnosti starši skozi 16 tedenskih srečanj pridobijo veščine starševstva, ob katerih se začne spreminjati otrokovo vedenje.

300

staršev otrok, starih 3–8 let, je od marca lani končalo treninge starševstva v okviru projekta Neverjetna leta.



Povratne informacije staršev so dobre in dokazujejo, da so premiki v družini mogoči, ko svoje vedenje do otrok spremenijo starši.



SVEŽINA IN UGODJE ZA VAŠE OČI PROCULIN®



PROCULIN® TEARS: kapljice za vlaženje oči s hialuronsko kislino so namenjene dnevni negi oči ter zagotavljajo občutek svežine in ugodja skozi ves dan. Vlažilne in zaščitne lastnosti hialuronske kisline blažijo občutek vzdraženih, suhih in pekočih oči.

PROCULIN® LENS: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je prava izbira za celovito nego vseh vrst kontaktnih leč. Leče čisti, razkužuje, ščiti in vlaži.

PROCULIN® LENS TRAVEL PACK: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je na voljo v priročni embalaži, primerni za potovanja.

Pred uporabo preberite navodila, opozorila, indikacije in previdnostne ukrepe.

Proculin® izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, spletni lekarni Lekarna24ur.com in drugih izbranih lekarnah.



Evalvacija potrjuje, da so se vedenjske in čustvene težave otrok v času udeležbe staršev na treningu pomembno zmanjšale, starši so okrepili uporabo pozitivnih starševskih strategij, opažen je tudi porast na lestvici dobrega počutja staršev.

Projekt v Sloveniji vodi Služba za otroško psihiatrijo Pediatrične klinike, v njem pa sodeluje še osem slovenskih partnerskih organizacij in Arctic University of Norway s sedežem v Tromsu. Uvajanje programov starševstva je potekalo od marca lani, izvajanje teh programov pa se večinoma že končuje (trajali bodo še do 30. 10. 2016).

Rezultati

V dobrem letu smo v Sloveniji usposobili prvih dvajset voditeljev skupin, opremili

deset enot v petih slovenskih regijah, v katerih so se začeli izvajati treningi starševstva po programu Neverjetna leta, in vzpostavili vsebinsko sodelovanje med strokovnimi službami na področju zdravstva, sociale in lokalne skupnosti. Treninge starševstva je v tem času končalo več kot 300 staršev otrok, starih 3-8 let, iz petih slovenskih regij. Povratne informacije staršev so dobre in dokazujejo, da so premiki v družini mogoči, ko svoje vedenje do otrok spremenijo starši. Ti so program ocenili kot dragoceno izkušnjo, ki je pripomogla k izboljšanju medosebnih odnosov, občutnemu zmanjšanju težavnega vedenja otrok, večji usklajenosti in povezanosti med starši ter prijetnejšemu družinskemu vzdušju.

Vtisi staršev in voditeljev skupin so bili izredno navdušujoči. Večina jih je za možnost vključitve v program izvedela iz medijev, manj kot desetina je bila napotena s strani centrov za socialno delo in zdravnikov. Večina staršev, ki

so se vključili v program, prihaja iz dvostarševskih družin, njihovi otroci pa so, čeprav niso bili napoteni s strani zdravnikov, imeli pred vključitvijo v program veliko vedenjskih težav. Skoraj polovica staršev je imela visokošolsko izobrazbo. V primerjavi z drugimi državami, vključno z Norveško, je v Sloveniji presenetljivo bistveno višji delež očetov, ki so se vključili v trening, česar smo bili posebej veseli. Treningi so namreč učinkovitejši, če se jih udeležita oba starša. Evalvacija potrjuje, da so se vedenjske in čustvene težave otrok v času udeležbe staršev na treningu pomembno zmanjšale, starši so okrepili uporabo pozitivnih starševskih strategij, opažen je tudi porast na lestvici dobrega počutja staršev. In kar je posebej vzpodbudno – del staršev, ki je trening končal pred več kot pol leta, poroča o vztrajanju pozitivnih sprememb praktično na isti ravni kot neposredno po koncu treninga.

Z dosežki smo zelo zadovoljni, vsi izvajalci vidijo treninge starševstva kot pomemben doprinos h kakovosti svojega rednega dela, potreba po tovrstnem programu tudi vnaprej se vsem zdi velika, tako med strokovnjaki, ki delajo na področju socialnega varstva, kot med tistimi s področja zdravstva in tudi lokalne skupnosti. Program je vzpostavil odlično vsebinsko sodelovanje med različnimi strokovnimi ustanovami, kar je za kakovost dela na področju duševnega zdravja otrok posebej pomembno.

Kako naprej

Večina sodelujočih inštitucij želi urediti možnosti, da bi izvajanje programov nadaljevali. Ureditev financiranja izvajanja služb bi bila morda mogoča vsaj delno kot nadomestna dejavnost v obstoječem obsegu dela in bi kot taka lahko nadomestila nekatere nepreverjeno učinkovite oblike nujenja pomoči tem družinam oz. otrokom. Predlagamo ustanovitev Centra za programe zgodnje intervence, ki bi skrbel za kakovost izvajanja in širjenje izvajanja teh programov še v druge regije. Zanimanje za izvajanje teh programov je namreč veliko, tako v okviru centrov za socialno delo, zdravstva in tudi šolstva ter predšolske vzgoje. Pomembno je tudi, da bosta implementacija in trajnejše izvajanje teh programov omogočila vključitev v program tudi tistim staršem, ki morda potrebujejo več vzpodbude za vključitev, med katerimi so posebej starši iz enostarševskih družin in tisti, ki so sami manj motivirani za vključitev, bi bila pa le-ta zaradi težav, s katerimi se srečujejo, zanje lahko koristna.

VITAMINI IN MINERALI ZA ŽIVAHNO POLETJE

Poleti se otroci več gibajo na svežem zraku, dnevi so daljši, večeri svetlejši in jutra brez šole, zato mnogi hodijo tudi pozneje v posteljo kot običajno. Da lahko zdržijo živahen poletni ritem, potrebujejo dovolj energije. To jim zagotavljajo vitamini in minerali.

Besedilo: Maša Novak

OGLASNO SPOROČILO

Poleg vzgoje in okolja, v katerem otrok odrasča, je za njegov pravičen razvoj pomembna tudi prehrana. Žal je hrana danes pogosto osiromašena, veliko otrok pa tudi odklanja sveže sadje in zelenjavo, ki sta pomembna vira vitaminov in mineralov. Ti so sestavni del encimskih sistemov, spodbujajo presnovo in tako zagotavljajo energijo za vsakodnevne napore. Z vitaminskimi dopolnili ne nadomestimo zdrave prehrane, lahko pa zagotovimo zadosten vnos dnevno potrebnih vitaminov in mineralov.

Vloga vitaminov in nekaterih mineralov pri zdravem razvoju otrok

- **Vitamin A** – ima vlogo pri presnovi železa, pri ohranjanju vida, zdrave kože in zdravih sluznic.
- **Vitamini B1, B2, B3 in B6** – prispevajo k sproščanju energije pri presnovi.
- **Vitamin B2** – ima vlogo pri presnovi železa in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
- **Vitamina B2 in B3** – prispevata k ohranjanju zdravih sluznic.
- **Vitamin B3** – prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
- **Vitamin B6** – ima vlogo pri presnovi beljakovin in

- glikogena ter pri delovanju imunskega sistema.
- **Vitamina B6 in B12** – prispevata k normalnemu psihološkemu delovanju in delovanju živčnega sistema ter imata vlogo pri nastajanju rdečih krvničk.
- **Vitamina C in B3** – prispevata k sproščanju energije pri presnovi, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
- **Vitamin C in cink** – imata vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- **Vitamin D** – je potreben za normalno rast in razvoj kosti, prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob ter k delovanju imunskega sistema in mišic.
- **Vitamin E** – ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
- **Folna kislina** – prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, k delovanju imunskega sistema ter zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
- **Biotin** – prispeva k presnovi makrohranil, k ohranjanju zdravih las, kože in sluznic.

SALVIT Prehransko dopnilo tudi za najmlajše

Mame mu zaupajo, otroci ga obožujejo! Edinstvena oblika izdelka Salvit je nastala na podlagi obširnih raziskav potrošnikovih potreb in inovativnih oblik uporabe nutracevtikov ter prehranskih dopolnil. Soodčeni z izzivi modernega časa smo se posebej posvetili raziskavam otroških potreb v različnih obdobjih rasti in razvoja. Linija Salvit je sestavljena iz izdelkov, ki so ciljno oblikovani za specifične prehranske potrebe, z inovativnim načinom uporabe, ki bo zagotovil vnos potrebnih hranil na sprejemljiv in učinkovit način. Razvili smo ga v sodelovanju s priznanimi evropskimi partnerji in ekipo strokovnjakov, ki se osredotočajo predvsem na izvrstnost, inovativnost ter najvišje standarde kakovosti. Tako Salvit zagotavlja dopnilo, ki temelji na znanstveno priznanih spoznanjih, obenem pa izpolnjuje vsa pričakovanja potrošnikov. Drugače od številnih drugih izdelkov na trgu so izdelki Salvit dobrega okusa ter za otroke enostavni in zelo praktični za uporabo. Ugotovili so namreč, da so glavne težave pri dodatkih za otroke ravno nesprejemljiv okus in način uporabe. Da bi staršem olajšali spopadanje s tem izzivom, ponuja Salvit skrbno izdelane recepture v takšnih oblikah in okusih, ki jih imajo otroci radi!



SALVIT NAGRAJUJE!
 Všečkaj našo stran na FB in osvoji vitaminsko nagrado.

Med vsemi, ki boste v času od 13. 6. do 30. 6. 2016 na Facebooku všečkali stran Salvit Slovenija, bomo izžrebali tri, ki bodo prejeli vitaminsko nagrado, tj. enega od naših izdelkov. Spremljajte nas na FB Salvit Slovenija.

Z ODVZEMOM MATERINE KRVI, KI JO POŠLJEMO V ZDA, VAS V 14. DNEH SEZNANIMO Z GENSKO INFORMACIJO PRI PLODU. POSVET S PRIM. ANAMARIJO BREZIGAR, DR. MED., SPEC. KLINIČNE GENETIKE IN SPEC. PEDIATRIJE.

Medgen
 Zasebna ambulanta za klinično genetiko
 Ulica bratov Babnik 10
 1000 Ljubljana
 Tel: + 386 1 510 71 30
 Gsm: +386 51 429 723
 E-mail: info@medgen.si

Salvit
 Mame zaupajo, otroci obožujejo!
VITAMINI
 odličnega okusa limone, pomaranče in maline v dnevno priporočenih dozah
 Prehransko dopnilo tudi za naše najmlajše
 Ko izbirate vitamine za vaše otroke, izberite Salvit
 SAMO V LEKARNAH • salvushealth.com • info@salvushealth.com
SALVUS MED

SONCE SIJE VSEPOVSOD!

EVROPSKI DAN BOJA PROTI MELANOMU

Združenje slovenskih dermatovenerologov je tudi letos v okviru evropskega dneva boja proti melanomu in projekta Euromelanoma Day opozorilo na pomen zgodnjega odkrivanja kožnega raka – malignega melanoma. V okviru projekta, v katerem sodeluje 33 držav, so sumljiva kožna znamenja pregledali že pri 450.000 ljudeh.

Besedilo: Monika Hvala

Danes Slovenci o kožnem raku vedo že precej več kot pred devetimi leti, je zadovoljstvo izrazila predsednica Združenja slovenskih dermatovenerologov asist. Aleksandra Dugonik, dr. med., spec. dermatovenerologije. »Prav tako se vse bolj zavedamo pomena zaščite pred soncem in rednega pregledovanja kožnih znamenj. Pogosto pa se ne zavedamo, da nas sonce spremlja vsepovsod, ne samo na plaži. Z nami je doma na vrtu, ko vozimo kolo ali se družimo na prostem,« je poudarila doc. dr. Larisa Stojanovič, dr. med., spec. dermatovenerologije. Opozorila je, da prav pri drugih dejavnostih zaščita popusti: »Pri večini sonce rdečino povzroči že po petnajstih minutah. Petkrat po petnajst minut pa že pušča sledi na genskem materialu melanocitov.«



Spoznajmo svojo kožo

Melanociti so celice, ki tvorijo pigment in se nahajajo v spodnji plasti povrhnjice. Njihova naloga je, da se odzovejo na poškodbe kože, ki nastanejo po različnih sevanjih, najpogosteje po UV-žarkih, ki so del sončnih žarkov, in za zaščito tvorijo pigmente, ki jim pravimo melanini. Poškodbe kože so eden od dejavnikov, da se te kožne celice začnejo nenadzorovano deliti in da lahko govorimo o raku, je razložil asist. Borut Žgavec, dr. med., spec. dermatovenerolog in dermatohistopatolog.

Od 70 do 80 % melanomov je povezanih s sončnimi žarki. »Melanom je zelo

70–80 %

melanomov je povezanih s sončnimi žarki.

maligna oblika raka – če ga ne odkrijemo pravočasno, privede do gotove smrti. Na drugi strani pa je lahko melanom eden najbolj ozdravljivih rakov – če ga prepoznamo pravočasno in ga izrežemo, lahko dosežemo praktično popolno ozdravitev. Zato je življenjskega pomena, da melanom odkrijemo in izrežemo čim bolj zgodaj. Težava je, ker je melanom v zgodnji obliki izredno težko prepoznati,«

Pogosto pa se ne zavedamo, da nas sonce spremlja vsepovsod, ne samo na plaži. Z nami je doma na vrtu, ko vozimo kolo ali se družimo na prostem.

pojasnjuje Žgavec. Povedal je, da je pregledal že tri milijone različnih znamenj in da še vedno naleti na spremembe, ki ga presenetijo. Zato dermatologi svetujejo, da si vsaka dva ali tri mesece vzamemo deset minut za pregled kože. Le tako bomo opazili, ali se je pojavilo kakšno novo znamenje – 85 % malignega melanoma namreč nastane na novo – in ali se znamenje hitro in nenavadno spreminja (raste, spreminja obliko). Včasih so odkrivali maligne melanome

še ob povprečni debelini tri milimetre, danes bolniki k sreči pridejo prej, pri povprečni debelini manj kot en milimeter, je povedala prof. dr. Janja Ocvirk, dr. med., spec. interne medicine in internistične onkologije. To seveda izboljša možnosti zdravljenja. Še vedno pa pojavnost tega raka narašča, je še opozorila, in sicer se vsakih pet oz. deset let podvoji. Slovenskim bolnikom so dostopna tudi vsa nova zdravila na tem področju, vključno z imunoterapijo.

UV-indeks v pomoč

Strokovnjaki za zaščito pred soncem svetujejo, da se najmočnejšemu soncu izognemo in da skušamo čim več dejavnosti na prostem opraviti zgodaj zjutraj ali pozno popoldne; če se le da, vedno poiščimo senco. Če smo na soncu, se zaščitimo s pokrivalom in ustreznimi oblačili (nekateri novejši materiali vsebujejo tudi UV-zaščito). Šele zadnja obrambna linija so zaščitne kreme, ki podaljšajo čas do poškodbe kože, če jih pravilno in dovolj obilno nanesemo – večina ljudi jih nanese zgolj petino priporočene količine, opozarjajo dermatologi.

»Dobro je, da smo vedno seznanjeni z UV-indeksom, ki nam pove, kakšna je moč sončnih žarkov,« je dodala še meteorologinja Tanja Cegnar. Le kadar je vrednost UV-indeksa 1 ali 2, zaščite res ne potrebujemo. Ob vrednostih od 7 do 9 je izpostavljenost velika, ob vrednosti 10 pa je celo bolje, da se soncu povsem izognemo.

85 %

malignega melanoma nastane na novo.



SPREJMI TE OD SONCA LE NAJBOLJŠE

Daylong[™] extreme

SUN 50+
Water Resistant
Ultra-High Protection

Liposomal
Sonnenschutz-Lotion
SUN active liposomal
Extra water resistant
Zdravni Sonnenenergieblocker
Free
Extra-Holster & Flak
Prakt. Anwendungsmöglichkeit
No-Test

GALDERMA

Daylong[™]
Swiss engineered sun care

**Zaščiti tako kožo kot DNK
pred škodljivimi UV in IR žarki.**

Uvoznik za Slovenijo: **medical intertrade**, Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana

RESNICA O KOZMETIČNIH IZDELKIH ZA ZAŠČITO PRED SONCEM



Sredstva za zaščito pred soncem so pomembna pri varovanju pred škodljivim delovanjem UV-žarkov. Obstajajo številni dokazi o njihovem vplivu na zmanjšanje fotokarcinogeneze in fotostaranja kože, a se pojavljajo pomisleki o varnosti njihove dolgotrajne uporabe. Koristni učinki prepričljivo odtehtajo morebitna tveganja, saj pravilna uporaba zaščitnih krem dokazano zmanjša pojavnost kožnega raka.

Besedilo: Spela Slana, dr. med., spec. dermatologije, Moja koža, revija Zdrženja slovenskih dermatovenerologov

Ponavljajoče se izpostavljanje UV-žarkom povzroča večje tveganje za razvoj nemelanomskega kožnega raka, v primeru malignega melanoma pa raziskave ugotavljajo predvsem povezavo s hudimi sončnimi opeklinami v otroštvu.

Zgodovina uporabe zaščitnih izdelkov pred soncem sega že v antično Grčijo, saj so na slikah upodobljeni ljudje, ki se pred soncem zakrivajo s širokimi pokrivali, pajčolani in oblačili; senčnike so imeli že v antičnem Egiptu, Mezopotamiji, Indiji in na Kitajskem. Leta 1891 je Hammer v Stuttgartu izdelal prvi losjon in mazilo s kininom, kar pomeni začetek izdelave sredstev za zaščito pred soncem. Od takrat so se razvijale in pojavljale vedno nove spojine, ki so jih uporabljali kot UV-blokatorje.

Čemu UV-filtru?

UV-filtru v pijanjem ali odbijanjem preprečujejo delovanje sevanj v območju UVB-žarkov, ki so približno 1000-krat močnejši povzročitelji rdečine/opekline kot UVA-žarki. Danes zaščitni pripravki poleg UVB-filtrov vsebujejo tudi snovi, ki znižujejo prehajanje UVA-žarkov v kožo, kar poznamo kot t. i. širokospektralna zaščitna sredstva. UVA-žarki so daljših valovnih dolžin, prodirajo globlje v kožo in so glavni krivec za pospešeno staranje. V Evropski uniji je trenutno registriranih 26 učinkovin, ki se uporabljajo kot UV-filtru.

Različno delovanje

UV-filtre delimo na anorganske (UV-blokatorji) in organske (UV-absorberji). V 90. letih prejšnjega stoletja je skokovito

narasla uporaba anorganskih UV-blokatorjev, ki delujejo tako, da odbijajo ali razpršijo vidno svetlobo, UV-sevanje in infrardeče sevanje. Danes se uporabljata večinoma cinkov oksid in titanov dioksid, ki sta fotostabilna, za učinkovito delovanje pa ju je treba na kožo nanesti v debelem sloju, da zadostuje za odboj žarkov.

Organski UVB-absorberji absorbirajo

UVB-žarke in prehajajo v višja energetska stanja, energijo pa oddajajo v obliki toplote. Najučinkovitejša iz te skupine je PABA, vendar so jo zaradi poročil o kontaktnih alergijskih reakcijah večinoma nadomestili z manj učinkovitimi derivati, kot je padimat O. Cinamati, vključno z oktinoksatom in cinoksatom, so trenutno najbolj priljubljeni UVB-filtru, ker redko dražijo in zabarvajo kožo, vendar so manj učinkoviti in vodoodporni kot padimat O. Organski UVA-absorberji nudijo širokospektralno UVB- in UVA-zaščito. Med njimi so najpomembnejši benzofenoni.

Varnost in testiranja

Do danes so bile opravljene že številne raziskave o varnosti UV-filtrov, tako laboratorijske kot na živalih in ljudeh. V primeru raziskav in vitro so se pojavljali škodljivi ali toksični učinki na celicah, ko pa so bile iste snovi uporabljene na koži živali ali ljudi, ni nikoli prišlo do škodljivih vplivov na kožo ali notranje organske sisteme. Vse dosedanje znanstvene raziskave o uporabi UV-filtrov niso pokazale dolgoročnih negativnih vplivov na kožo ali splošno zdravje ljudi, niti pri odraslih niti pri otrocih. Še več, tudi če so bila sredstva za zaščito pred soncem več dni uporabljena na prizadeti koži, kot so luskavica, dermatitis, sončne opekline, odrgnine, ravno tako ni bilo prisotnih

Tudi če so bila sredstva za zaščito pred soncem več dni uporabljena na prizadeti koži, kot so luskavica, dermatitis, sončne opekline, odrgnine, ravno tako ni bilo prisotnih nikakršnih poslabšanj ali škodljivih vplivov na kožo.



O zaščiti pred soncem moramo poučiti že naše najmlajše in jim priskrbeti zanje prilagojeno zaščito pred soncem.

nikakršnih poslabšanj ali škodljivih vplivov na kožo.

Molekule UV-filtrov ne prehajajo zgornje plasti kože, zato škodljivih sistemskih vplivov ne more biti. V zvezi s stranskimi učinki so bili ugotovljeni primeri fototoksičnih ali fotoalergijskih reakcij pri uporabi izdelkov z organskimi filtri, vendar so takšne reakcije možne tudi pri uporabi drugih kozmetičnih izdelkov ali domačih zeliščnih preparatov, kot je šentjanžvevo olje.

Danes nanodelci

V zadnjih letih se v zaščitnih sredstvih

uprabljajo mineralni filtri v velikosti nanodelcev, ki so estetsko bolj sprejemljivi za uporabnike, saj na koži ne puščajo belih sledi. Tudi z nanodelci so bile izvedene varnostne raziskave, ki niso pokazale nikakršnih škodljivih vplivov na kožo ali

zdravje človeka. V raziskavi na živalih so nanodelce mineralnih filtrov celo vbrizgali v žilo in tudi ob tem ni bilo škodljivih posledic za zdravje. Uporaba izdelkov za zaščito pred soncem je zato nujna, varna in prijazna do uporabnikov.



Dermatologi svetujemo redno in dosledno uporabo izdelkov za zaščito pred soncem, ki kožo ščitijo pred škodljivim delovanjem UV-žarkov.

Corine de Farme

REVOLUCIJA MICELARNEGA ČIŠČENJA

Corine de Farme, ekspert micelarnega čiščenja

MICELARNA PENA ZA ČIŠČENJE

Očisti • Odstrani ličila • Čisti



Micelarna pena za čiščenje je sestavljena iz micelov, ki so kot majhne kroglaste strukture. Micelle tvorijo površinske aktivne snovi, ki so kot past v katere se ujamejo vse nečistoče prisotne na površini povrhnjice. Popolnoma odstrani ličila iz obraza, oči in ustnic. Učinkovito odstranjuje tudi zelo močna ličila. Obogatena z izvlečkom plavice s pomirjujočimi lastnostmi. Zаметno mehka pena za čiščenje učinkovito odstrani vsa ličila in temeljito očisti kožo.

MICELARNI GEL ZA ČIŠČENJE

Odstrani ličila • Vlaži • Osveži



Micelarni gel za čiščenje vsebuje čudovite kozmetične formule, ki učinkovito čistijo, po uporabi je koža sveža in tonirana. Micelarni gel za čiščenje je sestavljen iz micelov, ki učinkovito odstranjujejo ličila iz obraza, oči in ustnic. Zaradi svoje teksture, je gel nežen do kože, ji daje takojšen občutek svežine, brez zategovanja in mastnega leska. Obogatena z izvlečkom plavice, ki je znana po svojih vlažilnih lastnostih in izvleček hibiskusa, ki pomirja, čisti, vlaži in tonira kožo. Po uporabi je koža očiščena, navlažena, mehka in sveža.

MICELARNA VODICA ZA ČIŠČENJE

Odstrani ličila • Vlaži • Pomirja



Micelarna vodica za čiščenje je sestavljena iz micelov, ki učinkovito odstranjujejo ličila iz obraza, oči in ustnic. Zahvaljujoč nežno oblikovani formuli z ekstraktom cveta potonike, je koža po uporabi navlažena, napeta, čista in osvežena. Micelarna vodica je primerna za vse tipe kože, tudi za suho in občutljivo kožo.

AKTIVNOST PREPREČUJE NASTANEK KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNI

ZARADI TELESNE NEDEJAVNOSTI VSE VEČ KRONIČNIH NENALEZLJIVIH BOLEZNI ŽE PRI OTROCIH



Svetovni dan gibanja, ki smo ga praznovali 10. maja, je namenjen spodbujanju telesne dejavnosti in zviševanju deleža telesno dejavnega prebivalstva. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) priporočamo aktiven življenjski slog in čim več telesne dejavnosti.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) delež telesno neaktivnih prebivalcev narašča v mnogo državah in tako vpliva na zdravje svetovnega prebivalstva. Vpliva tudi na prevalenco kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak, in tudi na

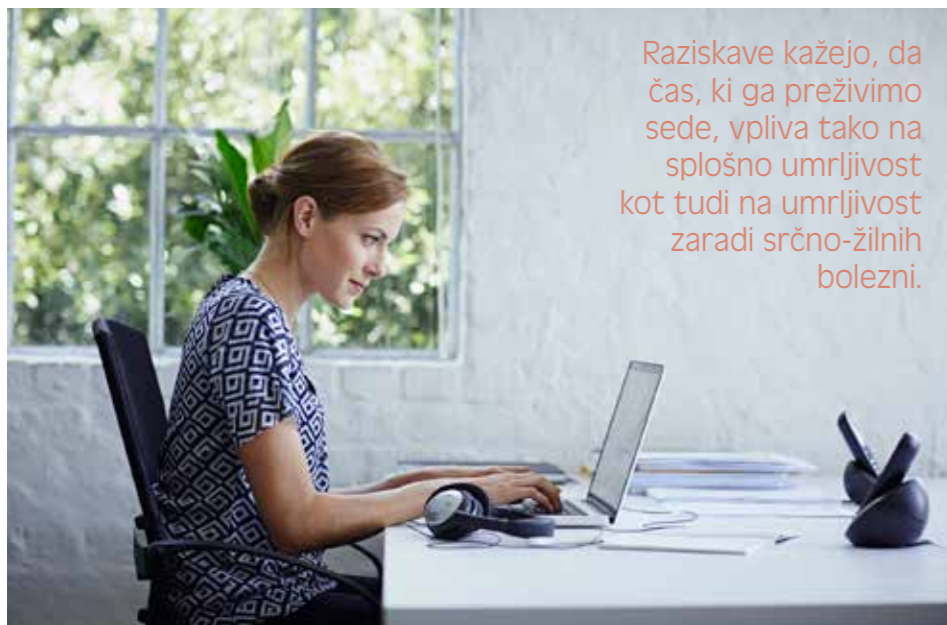
dejavnike tveganja, kot so zvišan krvni tlak, zvišan krvni sladkor in debelost. Kronične nenalezljive bolezni tako predstavljajo skoraj polovico splošnega globalnega bremena bolezni. Ravno tako telesna neaktivnost predstavlja četrti glavni dejavnik tveganja za splošno umrljivost (6 % smrti) in s tem sledi

visokemu krvnemu tlaku (13 % smrti), kajenju (9 %) in povišanemu sladkorju v krvi (6 %). Prekomerna telesna masa in debelost povzročata 5 % vseh smrti. V Sloveniji podobno kot v razvitih državah narašča število prebivalcev s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, ki so na prvem mestu po vzrokih smrti (več kot 70 % smrti je posledica najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni).

Problematika je zelo pereča, saj se bolezni, povezane z neustrezno prehrano in telesno neaktivnostjo, npr. sladkorna bolezen tipa 2, pojavljajo vedno bolj zgodaj, tudi že pri otrocih.

Za ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno razmerje med energijo, ki jo vnesemo v telo s prehranjevanjem, in njeno porabo s telesno dejavnostjo. V Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 je navedeno, da v različnih starostnih skupinah v visokih deležih ne dosegamo priporočil SZO za telesno dejavnost. Posebej skrb vzbujajoče je, da se neustrezna prehranjenost otrok in mladine kaže tudi v njihovi gibalni učinkovitosti in da se prav na tem področju izkazuje visoka stopnja neenakosti, ki je povezana s socialno-ekonomskim položajem. Rezultati kažejo tudi, da okoli 40 % odraslih ne dosega priporočil SZO za telesno dejavnost in da je delež tistih, ki dosega priporočila glede

Raziskave kažejo, da čas, ki ga preživimo sede, vpliva tako na splošno umrljivost kot tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni.



150

minut vsaj zmerne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden zadošča za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih.

40 %

odraslih ne dosega priporočil Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost.

rekreativne telesne dejavnosti, mnogo nižji, približno 20 %.

Resolucija je dokument, ki prebivalcem Slovenije daje izhodišča za izboljšanje prehranskih in gibalnih navad od najzgodnejšega obdobja življenja do pozne starosti. V dokumentu so tako združeni ukrepi na področju zdravega prehranjevanja in ukrepi za spodbujanje vsakodnevne telesne dejavnosti, saj je le tako mogoče zadovoljivo vplivati in obvladovati naraščajočo debelost in druge kronično nenalezljive bolezni. Pri implementaciji si NIJZ skupaj s ključnimi deležniki prizadeva za izboljšanje stanja na tem področju.



Vsaj dvakrat na teden se vsem starostnim skupinam priporoča izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin.

Problem sedečega življenjskega sloga

Sedeč življenjski slog oz. način življenja, ki vključuje zelo malo telesne dejavnosti, razporejene čez cel dan, oz. je ta omejena zgolj na krajše obdobje dneva, je dejavnik, ki smo mu doslej posvečali premalo pozornosti. Raziskave kažejo, da čas, ki ga preživimo sede, vpliva tako na splošno umrljivost in tudi na umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Glede na to, da čas sedenja negativno vpliva na zdravje tudi pri posameznikih, ki dosegajo priporočila za telesno dejavnost, je pomembno, da se aktivnosti poleg spodbujanja telesne dejavnosti usmerijo tudi v zmanjševanje časa sedenja. Stroka priporoča, da aktivnosti, ki jih opravljamo sede, prekinemo z drobnimi vložki



Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj 60 minut zmerne oz. visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan. V večini primerov se to najlažje in najhitreje doseže z vsakodnevnim/rednim pešačenjem in/ali kolesarjenjem.

gibanja, npr. vstajanje, pretegovanje, hoja, uporaba stopnic namesto dvigala.

Nasveti za aktiven življenjski slog

Z aktivnim življenjskim slogom lahko bistveno prispevamo k ohranjanju oz. izboljšanju zdravja ter preventivno delujemo pred pojavom različnih zdravstvenih zapletov, zato je izrednega pomena varna in učinkovita ter pravilno odmerjena telesna dejavnost. Po priporočilih SZO za doseganje večine koristi za zdravje pri odraslih zadošča 150 minut vsaj zmerne telesne dejavnosti na teden ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden. To se lahko doseže z zmerno telesno dejavnostjo po

30 minut vsaj 5 dni v tednu ali z visoko intenzivno telesno dejavnostjo po 25 minut vsaj 3 dni v tednu. Seveda se lahko kombinirata telesni dejavnosti obeh intenzivnosti. Šteje tudi telesna dejavnost, razdeljena na več manjših sklopov dnevno, vendar posamezen sklop ne sme biti krajši od 10 minut.

Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj 60 minut zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan. V večini primerov se to najlažje in najhitreje doseže z vsakodnevnim/rednim pešačenjem in/ali kolesarjenjem. Vsaj dvakrat na teden se vsem starostnim skupinam priporoča tudi izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin. Starejšim od 65 let in tistim, ki so slabše gibljivi, se dodatno priporoča izvajanje vaj za ravnotežje in preprečevanje padcev vsaj 3 dni v tednu. Če posameznik ne more dosegati priporočil, naj bo telesno dejaven v skladu s svojimi zmognostmi in zdravstvenim stanjem.

KO LEPOTA NE MORE POČAKATI NA JUTRI

KREDIT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

- ODOBRITEV KREDITA V 30 MINUTAH
- DO 20.000 EUR
- NIŽJI STROŠKI ODOBRITEV
- FIKSNE OBRETNOSTNE MERE

Nova KBM

WWW.NKBM.SI

NOVA KBM



**JE DEJAVNIK
ZA
ZMANJŠANO
PLODNOST
LAHKO
TELESNA
DRŽA?
(3. DEL)**

Veliko žensk, ki so imele več spontanah splavov, je zaskrbljenih, da imajo anatomske težave. Pri večini zdravniki ugotovijo, da ni tako. Njihovi maternični vratovi in maternice so taki, kot morajo biti. Dejansko pa te ženske najverjetneje imajo anatomske težave – njihove medenice so zamaknjene iz nevtralne lege, ki bi jim omogočila zanositev in nosečnost brez težav.

Besedilo: Nataša Sinovec, spec. za poravnano telesne drže s certifikatom univerze Egoscue



Čeprav ženske z različnimi odkloni od vzravnane drže, torej z različnimi disfunkcijami mišično-skeletnega sistema, lahko brez težav zanosijo, donosijo in rodijo, pa odklon v legi medenice lahko prispeva k večjemu tveganju za spontani splav, meni Pete Egoscue, ameriški anatomski fiziolog. Položaj medenice, ki svojo lego spremeni tako, da se nekoliko zasuče nazaj (pri tem se zmanjša krivulja ledvenega dela hrbtenice), spremeni pretok fluidov v trebušni votlini, maternici in vagini ter tudi vrednosti pH. Ustvari se lahko zarodku sovražno okolje, ki lahko onesnaži plodovnico. Škodo lahko utрпи tudi posteljica. Takšen položaj medenice lahko omeji prostor za gibanje ploda. Ko se približuje čas poroda, se tako postavljena medenica težko razširi, poleg tega pa njena lega dojenčkovo glavo vleče stran od porodnega kanala namesto nad njega. Položaj medenice je sestavni del telesne drže. Kot sem že omenila, je naša telesna drža rezultat vsega, kar v življenju počnemo, zato jo lahko spremenimo. Kako se bo spremenila, je seveda odvisno od tega, kakšne dražljaje bomo telesu ponudili. Ena od možnosti so individualne ciljane vaje za odpravljanje odklonov od vzravnane drže. Če se odločate za nosečnost ali pa se spopadate z zmanjšano plodnostjo, je vsekakor vredno preveriti, kako je z vašo telesno držo. Preverite, v kakšni legi je vaša medenica. Morda je to tisti košček, ki vam lahko pomaga vse postaviti na svoje mesto.

Viva La Vida

Perhavčeva 36, 2000 Maribor
Tel.: 02/620 47 45, www.vivalavida.si

zn GIBANJE

KOSTNO- MIŠIČNE BOLEZNI IN ZDRAVJE PRI DELU



Kostno-mišične bolezni so že vsa leta med glavnimi vzroki za bolniško odsotnost v Sloveniji in so tako veliko breme za organizacije, zaposlene in družbo v celoti, saj lahko vodijo v kronično bolezen in invalidnost ter posledično nezmožnost za delo. Hkrati pa so to tudi bolezni, ki jih lahko učinkovito preprečujemo z usmerjenimi ukrepi promocije zdravja pri delu (PZD).

Besedilo: Tanja Urdih Lazar, univ. dipl. nov., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana, in asist. dr. Nataša Dermovšek Hafner, univ. dipl. psih., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana

PZD se je v zadnjih letih precej razmahnila, deloma zaradi zakonodaje, ki delodajalce zavezuje k izvajanju ukrepov za boljše zdravje zaposlenih, deloma zaradi prepoznavanja koristi, ki jih prinaša. Organizacije lahko z ukrepi PZD znižajo bolniško odsotnost tudi za več kot tretjino, raziskave pa kažejo, da je z vsakim evrom, vloženim v zdravje ljudi, mogoče prihraniti med 2,50 in 10 evrov.

Načela promocije zdravja pri delu
Pri PZD gre za skupek različnih dejavnosti, s katerimi skušajo v organizacijah krepiti vire za izboljševanje zdravja in blaginje ter preprečevati slabo zdravje zaposlenih. V tem procesu morajo sodelovati delodajalci, delavci in družba.

Eno od pomembnih načel PZD je, da mora upoštevati podatke o zdravju zaposlenih v konkretnem delovnem okolju, saj bo le tako organizacija lahko reševala prave težave v zvezi z zdravjem. Gre za množičen pristop, ki mora temeljiti na vključevanju zaposlenih v vseh fazah, tj. od načrtovanja do izvajanja in vrednotenja, in sodelovanju delodajalske in delavske strani ter različnih služb in strokovnjakov, ki se ukvarjajo z zaposlenimi in njihovim zdravjem. Ne glede na to, katerega problema v zvezi z zdravjem se na podlagi zbranih podatkov lotimo, ali gre za preprečevanje kostno-mišičnih bolezni, stresa ali poškodb pri delu, je treba kombinirati ukrepe, s katerimi bomo spreminjali delovno okolje, in

ukrepe, s katerimi bomo krepili znanje in veščine zaposlenih. V skladu s temi načeli je Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa oblikoval program Čili za delo, katerega osrednji steber je izobraževanje za svetovalce za PZD, ki v organizacijah načrtujejo in koordinirajo aktivnosti za boljše zdravje zaposlenih.

Čili v UKC Ljubljana
V UKC Ljubljana smo se preprečevanja kostno-mišičnih bolezni lotili z ukrepi na področju ergonomije, katerih cilj je zmanjšati delež bolniških odsotnosti (BO) zaradi teh bolezni za dva odstotka v petletnem obdobju (2015-2019). Analiza zdravja zaposlenih v ustanovi je za enajstletno obdobje pokazala, da je bolniška odsotnost najvišja v kategoriji bolezni kostnega-mišičnega sistema in vezivnega tkiva. Aktivnosti v projektu izvajamo na dveh ravneh: na ravni celotne organizacije in na ravni pilotno izbrane vzorčne organizacijske enote, Kliničnega oddelka za nefrologijo (KON) Interne klinike.

Raven UKC Ljubljana
V januarju 2015 je potekala interna kampanja Pokončni pri delu, čili v UKC Ljubljana, v okviru katere smo izdelali interaktivne plakate z vzgojno-izobraževalno vsebino na temo ergonomije ter zloženke s prikazom vaj za pokončno držo, ki jih zaposleni lahko izvajajo med aktivnim odmorom. Gradivo je bilo posredovano vsem enotam v ustanovi.

Maja 2015 je potekal prvi Dan za zdravje, namenjen vsem zaposlenim v ustanovi. V glavni avli UKC Ljubljana so potekale številne aktivnosti: vodena jutranja telovadba, merjenje telesnih zmogljivosti, svetovanje zdravnika v zvezi z obremenitvami na delovnem mestu in priporočljivimi športnimi aktivnostmi za vzdrževanje dobre telesne kondicije. Na stojnicah je bilo na voljo različno izobraževalno gradivo, ki bo zaposlene opominjalo na pomen skrbi za lastno zdravje. V popoldanskem času je bil organiziran voden tematski pohod po Ljubljani, v okviru katerega so se udeleženci razgibali in poleg tega v dobri uri izvedeli zanimive, tudi z zdravstvom povezane zgodbe iz preteklosti, ki jih skrivajo pročelja starega mestnega jedra. V glavni avli je bil na ogled kratek film s prikazom vaj, ki jih lahko zaposleni s pretežno sedečim delom izvajajo tudi med službenim odmorom.

Odziv zaposlenih je bil zelo dober in pozitiven, zato smo v letošnjem letu organizirali drugi Dan za zdravje, ki je prav tako potekal v znamenju ergonomskih ukrepov pri delu. Dogodek smo vsebinsko nadgradili z dodatnimi aktivnostmi (prikaz aktivnega odmora, kviz na temo ergonomije, strokovna predavanja na temo preprečevanja kostno-mišičnih bolezni ...). Dan se je končal s kratkim tečajem nordijske hoje



Odziv zaposlenih je bil zelo dober in pozitiven, zato smo v letošnjem letu organizirali drugi Dan za zdravje, ki je prav tako potekal v znamenju ergonomskih ukrepov pri delu.

ter pohodom po Ljubljani. V letu 2015 smo začeli izvajati kontinuirano izobraževanje in izkustvene učne delavnice na temo ergonomije za delavce v zdravstveni negi. Izobraževanje

je sestavljeno iz teoretičnega ter praktičnega dela s prikazom pravilnega dvigovanja in premeščanja bolnikov na način, da dosežemo zahtevane rezultate z minimalnim naporom za zdravstvenega delavca in minimalnim neudobjem za bolnika. Izobraževalne dejavnosti se nadaljujejo tudi v letu 2016.

Premiki v vzorčni enoti
Na KON smo organizirali ogled delovišč v Centru za transplantacijo, na podlagi katerega je bila izdelana ocena tveganja za delovni mesti zdravstveni administrator in diplomirana medicinska sestra v specialistični ambulanti. Ocena tveganja je bila uporabljena pri pripravi nabora ukrepov za izboljšanje delovnih razmer. Oddelek je dobil tudi nekatere delovne pripomočke, ki so v pomoč zaposlenim pri dvigovanju in premeščanju bremen. Po vzoru izvajanja izkustvenih učnih delavnic na temo ergonomije za delavce v zdravstveni negi iz UKC Ljubljana so bile v aprilu 2015 podobne vsebine posredovane zaposlenim hospitalnega oddelka KON. Ukrep izvajanja aktivnih odmorov med delovnim časom (še) ni zaživel. Več truda bo treba vložiti v zagotavljanje konstantnosti dejavnosti in motiviranje zaposlenih za udeležbo.



Izobraževanje je sestavljeno iz teoretičnega ter praktičnega dela s prikazom pravilnega dvigovanja in premeščanja bolnikov na način, da dosežemo zahtevane rezultate z minimalnim naporom za zdravstvenega delavca in minimalnim neudobjem za bolnika.

Glukozamin
Pharma Nord kapsule
V VSEH LEKARNAH IN NEKATERIH SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH

PO PODATKIH VODILNIH MEDNARODNIH EKSPERTOV (SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA) TA GLUKOZAMIN DOKAZANO USPEŠNO POZDRAVI OBRABO HRUSTANCA
www.micmengeš.com

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

KO ZOBNA IN MEDZOBNA ŠČETKA NISTA DOVOLJ



Zgodi se, da kljub ustrezni izbiri in uporabi zobne in medzobne ščetke ter zobne nitke ne moremo zagotoviti zadostnih pogojev za vzdrževanje dobrega ustnega zdravja. Vzrokov je lahko več. Stres, hormonske spremembe, oslabljen imunski sistem, operativni posegi in ekstrakcije. Pri fiksnih ortodontskih aparatih je na primer veliko težko dostopnih mest, ki otežujejo temeljito ščetkanje. V takih primerih si pomagamo z ustnimi vodami, pastami in geli, ki vsebujejo učinkovine s protibakterijskim delovanjem.

Besedilo: Karolina Marolt

Prvi korak za ustno higieno naj bo mehansko čiščenje zobnih oblog

Po kemični podpori za vzdrževanje ustnega zdravja posežemo samo v primerih, ko je ščetkanje oteženo, sicer prvi korak za vzdrževanje ustne higiene ostaja mehansko čiščenje zobnih oblog. Pri tem je dobro vedeti, kakšni so najprimernejši pripomočki. Zobna ščetka mora imeti čim številnejše mehke ščetine, s katerimi pri izvajanju Bassove tehnike ščetkanja, pri kateri ščetko naslonimo na dlesni in zobe, ščetko nagnemo pod kotom 45 ° proti dlesnim in z njo nežno krožimo, ne poškodujemo obzobnih tkiv. Posežemo pa v sulkus, kjer plak običajno naredi največ škode. Medzobne prostore očistimo z ustrezno velikimi medzobnimi ščetkami – pri izbiri pomaga zobozdravnik s sondo IAP. S primerno izbrano medzobno ščetko hkrati očistimo konkavne površine, sulkus v medzobnem prostoru in

problematično mesto pod stično površino med dvema zoboma. Za preventivo so idealne medzobne ščetke z nežnimi in dobro vpetimi ščetinami, ki se ob vstopu v medzobni prostor popolnoma razširijo in dosežejo vsa kritična mesta. Žično jedro medzobne ščetke naj bo prožno, a hkrati čvrsto in izjemno vzdržljivo.

Ko je ščetkanje oteženo, si pomagamo z izdelki Curasept ADS®

Za ustrezno obvladovanje zobnih oblog v posebnih primerih je primerna uporaba kemičnih sredstev v obliki ustne vode, paste ali gela. Tovrstni izdelki naj bodo predvsem varni in učinkoviti.

Ustna voda brez alkohola in s klorheksidinom (CHX), ki ne zabarva
Protibakterijsko učinkovitost zagotavljajo pripomočki s klorheksidinom (CHX), ki se absorbira v mehka in trda tkiva v ustih ter dokazano pomaga

pri obvladovanju zobnih oblog, vendar ima tudi nekaj neželenih učinkov, ki se pojavljajo lokalno in so reverzibilni. Pri izdelkih Curasept ADS® za varnost in sprejemljivost poskrbi patentirana formula Anti-Discoloration System (ADS®), ki zmanjša možnost rjavorumenkastega zabarvanja na zobeh in sluznici. Ustne vode Curasept ADS® ne vsebujejo alkohola, zato ne izsušujejo ustne sluznice, možnost za spremembo v zaznavi okusa pa je minimalna. Zobni pasti in gela Curasept ADS® ne vsebujejo natrijevega lavrilsulfata (SLS), penila, ki se sicer pogosto pojavlja v zobnih pastah, lahko pa povzroči nastanek aft in precej skrajša čas učinkovitosti klorheksidina.

Linija izdelkov Curasept ADS® je zaradi svojih lastnosti zagotovo varna in učinkovita kemična zaščita pred nastankom bakterijskih oblog, na katero se lahko zanesemo.

CURAPROX

SISTEM CURASEPT ADS®

Obvladovanje zobnih oblog, ko je ščetkanje oteženo



+ SWISS PREMIUM ORAL CARE

vsebuje
klorheksidin (CHX)

deluje
antibakterijsko

vsebuje
sistem ADS®

zmanjšuje možnost
obarvanja zob

brez
penila SLS

pripomore k dolgotrajnemu
učinku klorheksidina
(CHX)

brez
alkohola

ne draži ustne sluznice,
možnost spremembe zaznave
okusa je minimalna



Izdelke sistema Curasept ADS lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

ALI NAJ VARČUJEM ZA STAROST?

DODATNO POKOJNINSKO VARČEVANJE ZAVAROVALNICE GRAWE



V tempu vsakdana in hitro spreminjajočem se toku informacij je pomembno, da razumemo izzive in tveganja, ki jim bomo izpostavljeni v jeseni našega življenja. Zavarovalnica GRAWE kot dodatno pokojninsko varčevanje ponuja naložbeno življenjsko zavarovanje TROJNI A z aktivnim upravljanjem vplačanih sredstev, s katerim na podlagi dolgoročnega vlaganja pridemo do želenih donosov.

Prehod iz delovno aktivnega življenja v pokojninsko dobo bo zagotovo eno najzahtevnejših obdobij v našem življenju. Pomembno je, da se nanj dobro pripravimo.

Nakazujejo se korenite spremembe
Najaktivnejši sloji našega prebivalstva, generacije, stare med 15 in 29 let, ter generacija »X«, stara med 30 in 47 let, se danes soočajo z demografskimi spremembami v starostni strukturi prebivalcev Slovenije ter vedno večjim primanjkljajem v pokojninski blagajni. Zadnji kazalci kažejo, da je trenutno stanje pokojninske blagajne vzdržno le neke do leta 2022/2023. V letu 2011 je za enega upokojenca »skrbel« en delovno aktiven

posameznik in pol, v letu 2023 se bo delež po pričakovanjih evropskega statističnega urada izenačil. Le en zaposlen na enega upokojenca napoveduje stanje, ki v sedanjem sistemu nikakor ni vzdržno.

Rešitev
Na trgu obstaja veliko možnih finančnih produktov za dodatno pokojninsko varčevanje, kot so delnice, obveznice, vzajemni skladi, mešani skladi ali investicije v žlahtne kovine. Vsaka od naštetih rešitev je lahko odgovor za zadani cilj, vendar je treba razumeti, da mora biti varčevanje, ki nam bo omogočalo dostojno življenje v starosti, podvrženo več kot le mnenju laikov in impulzivnih odločitev.

Naložbeno življenjsko zavarovanje je produkt, s katerim na podlagi dolgoročnega vlaganja pridemo do želenih donosov.

TROJNI A
TROJNI A je naložbeno zavarovanje z aktivnim upravljanjem vplačanih sredstev. To vam ponujajo pri zavarovalnici GRAWE. Produkt s pomočjo dolgoročne naložbene strategije poskrbi za razpršenost sredstev in postopno prilagaja izpostavljenosti tveganju. Naložbeni proces poteka v treh fazah, kar pomeni, da se v prvih letih začne vlaganje v bolj tvegane sklade, ki investirajo v delnice, nato se vlaganje premakne v bolj uravnoteženo kombinacijo tveganja in donosa, pri čemer se investira v mešane sklade, na koncu pa se začne vlagati v večinoma manj tvegane naložbe, kot so obveznice.

Naložbena strategija je vnaprej določena in se skozi zavarovalno dobo ne spreminja. Kot prednost naj navedemo tudi to, da je izplačilo privarčevanih sredstev mogoče v obliki rente ali z neposrednim nakazilom sredstev na tekoči račun. GRAWE TROJNI A je tako optimalna rešitev med tveganjem, donosom in varnostjo.

1,37

delovno aktivnega posameznika »skrbi« za enega upokojenca; v letu 2023 se bo ta delež po pričakovanjih evropskega statističnega urada izenačil in stanje pokojninske blagajne ne bo več vzdržno.



Zavarovalnica na *Vaši strani.*

GRAWE TROJNI A

Izjemna priložnost

Želite varnost in donos?

Želite, da se vaša sredstva aktivno upravljajo?

Odgovor je naložbeno življenjsko zavarovanje **GRAWE TROJNI A**.

Z inovativnim pristopom k aktivnemu upravljanju sredstev, ki jih za vas v posebno oblikovanem **3-faznem naložbenem ciklusu** opravijo profesionalni upravljalci premoženja, si boste zagotovili maksimalne donose ob največji varnosti.

GRAWEfon: 080 22 40
www.grawe.si

ČEŠNJE - SOČNI IN SLADKI PLODOVI



Vir: Sunwarrior.com

Ste si tudi vi letošnjo pomlad med vsemi sadeži najbolj zaželeli češenj? Ti plodovi niso le lepi, sočni in vabljeni na pogled, ampak so tudi zelo koristni za naše zdravje. Uživanje češenj nam lahko pomaga pri boljšem spancu, pri regeneraciji po naporni vadbi, češnje so za zdravo ožilje in srce, koristne pa so tudi v času hujšanja.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje, in Katarina Miklavc, študentka živilstva in prehrane na Biotehniški fakulteti



Češnja spada v družino rožnic, v katero uvrščamo tudi breskve, marelice in slive. Njeno znanstveno ime je *Prunus acium*. Prve češnje naj bi v Mali Aziji odkrili Rimljani okoli leta 70 pred našim štetjem, v prvem stoletju pa so češnje predstavili Britancem. Beseda češnja (ang. cherry) prihaja iz imena turškega mesta Cerasus. Največje pridelovalke češenj so Turčija, ZDA, Rusija in Poljska. Obstaja okoli 55 vrst češenj, najbolj poznane so sladke češnje sorte *Prunus avium* in bolj kisle *Prunus cerasus*. Ste vedeli, da na enem drevesu zraste približno 7.000 češenj?

Češnje za boljši spanec

Raziskave potrjujejo, da uživanje češenj lahko izboljša spanec, saj češnje telesu pomagajo tvoriti hormon melatonin in tako pozitivno delujejo na nevrone v možganih, zmanjšujejo izčrpanost, pomirjajo živčni sistem in pripomorejo k boljšemu spanju. Melatonin je hormon, ki nastaja v telesu pod vplivom žleze česarike in uravnava našo naravno telesno uro oz. ritem budnosti in spanja. Njegova koncentracija se v 24-urnem ciklusu spreminja. Zjutraj, ko se vsebnost melatonina v telesu zmanjša, se začne stanje budnosti. Za normalen bioritem so potrebne le majhne količine melatonina, zato lahko že manjši vnos melatonina s hrano učinkovito izboljša naš spanec. Češnje vsebujejo tudi folno kislino, ki pomaga pri normalnem delovanju možganov in živčevja, ter nekatere vitamine (A, B1, B2, B6 in C). Vsebujejo tudi veliko antioksidantov, ki zavirajo procese staranja.

Privoščite si češnje po vadbi

Češnje so bogate z minerali: z magnezijem, kalijem, fosforjem, kalcijem in železom, zato so znane tudi kot sadje, primerno za regeneracijo po vadbi. Zaradi antioksidativnega in protivnetnega delovanja naj bi uživanje češenj pomagalo pri zmanjševanju vnetnih procesov in zmanjšanju mišičnih poškodb po vadbi.

Češnje za zdravo srce

Kalij in magnezij sta ključna minerala za zdravje srca. Uživanje s kalijem bogatih živil pomaga pri uravnavanju srčnega utripa in krvnega tlaka, magnezij pa zmanjšuje tveganje za srčno kap in pripomore k zdravju srčnih funkcij. Steroli iz češenj na naraven način zmanjšujejo količino slabega holesterola v krvi.

Češnje za hujšanje

Češnje vsebujejo veliko vode in malo kalorij (povprečno 65 kcal na 100 g), v najbolj sladkih je do 15 odstotkov sladkorja. Imajo malo maščob in so polne vode, zato so primerne tudi v času hujšanja. Študije so pokazale, da večji vnos vode poveča raven energije in pospešuje presnovo. Češnje so bogate s

kalijem, ki pomaga pri izločanju vode iz telesa in izločanju presežka natrija, kar posledično pomaga pri odpravi zabuhlosti in napihnjenosti. V času češenj si privoščite vsaj 250 g češenj dnevno. Skodelica (približno 15 plodov) tudi sladkornim bolnikom ne bo škodovala. Nasprotno, zaradi vseh hranljivih snovi, ki so v češnjah, bo koristila njihovu zdravju in dobremu počutju. Češnje imajo namreč veliko antocianinov, močnih antioksidantov, ki lahko kar za polovico povečajo nastajanje inzulina.

Češnje v sladkah

Češnje so najboljše v kombinaciji z zelišči: drobnjakom, citrunko in žajbljem. Če želite poudariti pravi okus češenj, uporabite ¼ čajne žličke mandljevega ekstrakta.

RECEPT

Prosena pita z jabolki in češnjami

Zdrava, okusna poletna pita brez glutena, primerna tudi za diabetike.

Sestavine:

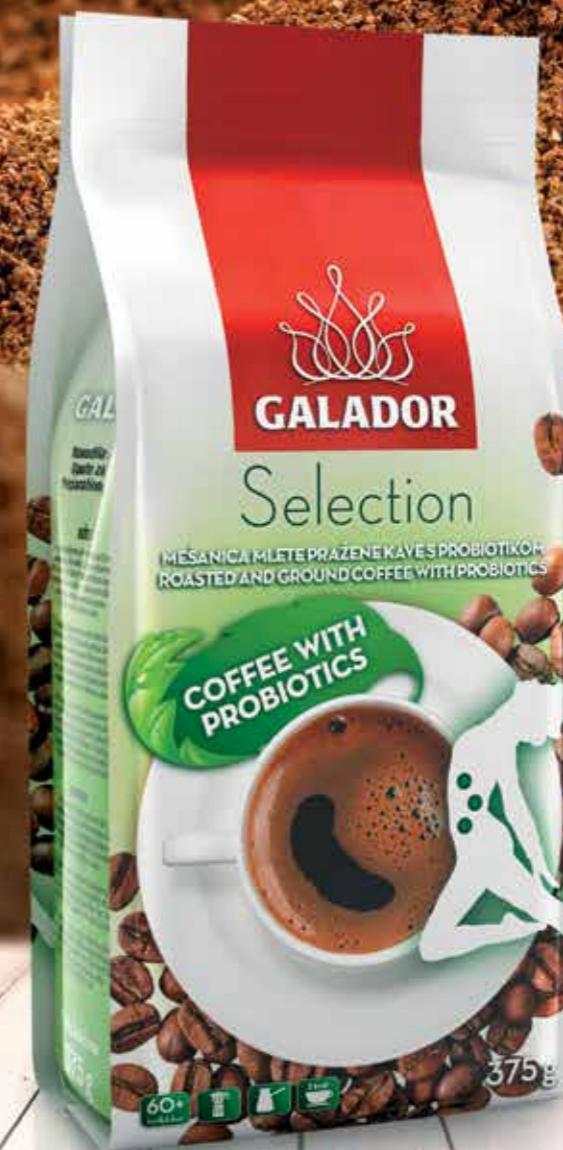
- 6 skodelic jabolčne čežane (med kuhanjem ji dodamo cimet in sladilo)
- 3 skodelice prosene moke (lahko jo pripravimo sami, tako da zmeljemo proseno kašo)
- 1,5 skodelice zdrobljenih lešnikov ali orehov (nekaj celih pustimo za okras)
- sladilo po želji: med, datlji, javorjev sirup ali sladilo eritritol brez kalorij
- 3 skodelice izkoščičenih češenj
- citronska melisa in žajbljevi listi za okras (1 pest)

Priprava:

Iz jabolk najprej pripravimo čežano. Med kuhanjem ji dodamo sladilo in cejlonski cimet v prahu. Čežano ohladimo. Grobo zmeljemo proseno moko in jo počasi dodajamo v pripravljeno čežano. Dodamo mlete orehe ali lešnike, cimet, vaniljo in sladilo. Vse skupaj zmešamo v veliki skledi. Masa ne sme biti pregosta, saj bo prosena kaša (moka) med peko narastla. Pekač obložimo s peki papirjem, nato maso vlijemo v pekač. V maso dodamo 1 skodelico izkoščičenih češenj (2 skodelici pustimo za na vrh). Pečico segrejemo na 200 stopinj. Pito pečemo v pečici približno 45 minut. Vzamemo jo iz pečice in vrh pite prekrijemo s preostalimi češnjami, dodamo citronska meliso in žajbljeve lističe (natrgamo s prsti) ter jo postavimo nazaj v pečico še za 10 minut. Ko je pita pečena, jo pustimo stati v pečici še pol ure, nato počakamo, da se ohladi, in razrežemo na majhne koščke. Postrežemo s kozarcem sveže limonade.



Vir: mojezdravje.net



MEŠANICA MLETE PRAŽENE KAVE S PROBIOTIKOM

Prva kava z dodanimi probiotičnimi kulturami odpornimi na vretje in visoke temperature, ki blagodejno učinkuje na vas, a brez kompromisov združuje najboljše vrste kav v harmonično mešanico za vsak dan.

Tradicionalna aroma, ki vas osvoji in mešanica, ki poskrbi za vaše notranje ravnesje.

Galador Selection s probiotikom. Prva in edina.

NARAVNA IZBIRA ZA MASAŽO SKLEPOV!



Za zmanjšanje možnosti poškodb ter ohranjanje vitalnosti vezi in sklepov se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo **naravni perna izvleček**. Najdete ga v izdelkih **PERNATON®**. Ti vsebujejo veliko **glukozaminoglikanov**, ki so pomemben del sestave vezivnih tkiv in sklepnega hrustanca.

Glukozaminoglikani, ki jih naneseemo na kožo, skozi njo prehajajo v kri. S krvjo pridejo do sklepnega hrustanca in vezivnih tkiv, kjer uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv.

Na voljo so: hladilni **Pernaton gel**, grelni **Pernaton gel forte** in **kapsule Pernaton**.



Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

Nežka Poljanšek
fizioterapevtka in ambasadorka
za Pernaton

»Imam odlične izkušnje s
Pernatonom. Uporabljam ga pri
svojih strankah in ga priporočam
tudi vam.«



**PERNATON JE NA
VOLJO TUDI V
OBLIKI KAPSUL.**

PERNATON®

