NAKLADA 111.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

VODILNI SLOVENSKI BREZPLAČNIK ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

DECEMBER-JANUAR 2017

Pfizer Consumer Healthcare

Centrum
MULTIVITAMINI
ŠT.1*
V SVETU!
*"CENTRUM® multivitamini imajo najvišjo vrednostno prodajo na svetu, po podatkih IMS Health, december 2015."



Vitaminsko-mineralno prehransko dopolnilo, posebej zasnovano za zadovoljevanje potreb moškega ali ženske

NALEZLJIVE BOLEZNI

Gripa • Pljučnica • Respiratorni sincicijski virus • HIV • Antibiotiki
Diabetična retinopatija • Zdravljenje koronarnih arterij • Inkontinenca
Rakave bolezni • Operacija možganskega tumorja • Praznični recepti
Nevarnosti alkohola • Zasvojenost z računalniškimi igrami • Suha koža

Sledite trendu čistih linij



Oblikovalec uporabnih izdelkov
in pohištva **Andreas Engesvik**





reddot award 2016
winner

Zobna ščetka **Jordan Clean Smile** izpod rok norveškega oblikovalca Andreasa Engesvika bo navdušila vse, ki jim je pri srcu preprost, a uporaben skandinavski dizajn.

Zobne ščetke Jordan Clean Smile lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah.
Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

Jordan*

UVODNIK

No, pa je spet leto naokoli. In iz kuhinj spet diši po cimetu in pomarančah. Ste že postavili svojo smrečico in prižgali lučke v čast veselemu decembru? V tem času prijetnih druženj in zabave marsikdo, hote ali nehote, pregloboko pogleda v kozarec in potem tudi nesreča ni daleč. Ali pa vsaj glavobol naslednji dan. Previdno torej z alkoholom. Kozarček za srečo naj zadostuje. Brez skrbi pa lahko ugriznete v jabolko; privoščite si vsak dan eno za zdravje, tudi v novem letu. Praznične dni pa si posladkajte z domačimi piškoti in orehovimi sladicami. Otroci bodo gotovo navdušeni nad njimi. Tisti, ki še verjamejo v čarobnost, verjetno že pridno pišejo sezname svojih želja Božičku in dedku Mrazu. In kaj si boste zaželeli vi za prihodnje leto? Mi vam želimo vse dobro, predvsem pa zdravja. Lepo praznujte in »se vidimo« spet februarja!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

ZDRAVI POZIMI
12 IZZIVI PRI OBVLADOVANJU NALEZLJIVIH BOLEZNI
AKTUALNO
14 ANTIBIOTIKI - MANJ JE BOLJE
AKTUALNO
16 EPIDEMIJA AIDSA NARAŠČA TUDI V SLOVENIJI
NEGA
19 10 NASVETOV ZA NEGO KOŽE POZIMI
TEMA MESECA
28 IMUNOTERAPIJA - NOVO UPANJE ZA BOLNIKE Z RAKOM
TEMA MESECA
32 DIABETES NA OČEH
TEMA MESECA
34 PERKUTANO ZDRAVLJENJE KRONIČNIH POPOLNIH ZAPOR KORONARNIH ARTERIJ
PREHRANA
42 KAKO TUDI POZIMI SESTAVITI KROŽNIK V BARVAH
DUŠEVNO ZDRAVJE
48 KOZARČEK ZA SREČO
INTIMNO
56 ZAKAJ K FIZIOTERAPEVTU, KO IMAM URINSKO INKONTINENCO?
OTROCI IN MLADOSTNIKI
62 ZASVOJENOST Z IGRANJEM RAČUNALNIŠKIH IGER
ŽIVILO MESECA
66 OREHI - ZIMSKO SUPERŽIVILO PROTI STRESU IN DEPRESIJI

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, danijel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Urednik spletnih vsebin: dr. Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorka uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon PRINT
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Pfizer Consumer Healthcare

Strokovni sodelavci:
- izr. prof. dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec. internist in pnevmolog, direktor Klinike Golnik
- Mojca Grošelj, univ. dipl. bioteh.,
- dr. Marko Strbad, univ. dipl. mikrobiol.
- Barbara Sepohar, dipl. fizioterapevtka v Fizioterapiji Fuchs
- dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Gašper Grom, dipl. dietetik, svetovalec za prehranjevanje LCHF/ketogeno dieto
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje
- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit
- Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Društvo onkoloških bolnikov Slovenije
- Univerzitetni klinični center Ljubljana
- Slovensko zdravniško društvo, sekcija za preventivno medicino
- Karolina Marolt
- Simona Janček
- Maša Novak
- Monika Hvala

HISA IDEJ INOVATIVNA SKUPINA
Izdajatelj: HIŠA IDEJ,
Inovativna skupina, d. o. o.
Zagrebška cesta 90, 2000 Maribor
www.hisa-idej.si

Direktorica:
Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod štev. 1558

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

Več zdravja s spleta:
www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih in kratkih novičkah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

FSC www.fsc.org MIX Papir iz odgovornih virov FSC® C120997

FD FARMADENT d.o.o.
Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +382 2 462 20 52
Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili, zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki
Minařikova ul.6
2000 Maribor


ŠT. 1 ZA ZMANJŠANJE UTRUJENOSTI IN IZČRPANOSTI V SLOVENIJI

Preobremenjenost v službi in doma. Nespečnost. Vam izčrpanost krade lepe trenutke življenja? Vzemite Enduranzo, najmočnejšo in naravno zaščito pred utrujenostjo in izčrpanostjo. Enduranza, številka 1 po izboru in osebnih izkušnjah kupcev v lekarnah. Slovenski kupci ste v okviru raziskave kakovosti QUDAL 2016/2107 Enduranzi podelili naslov nosilca najvišje kakovosti v kategoriji. Vsebuje slovensko naravno učinkovino iz lubja kočevske bele jelke. Preizkusite Enduranzo tudi vi.



ODKRIJTE ŠTEVILNE POZITIVNE UČINKE IZDELKOV CBD BE HEMPY

Zadnja desetletja je konoplja zaradi številnih kanabinoidov, ki igrajo pomembno vlogo v človeškem telesu, deležna vse večje pozornosti farmacije. Raziskave in praksa namreč kažejo zelo velik spekter terapevtskih potencialov konoplje. Ta se v prehrambne in zdravilne namene uporablja že 10.000 let, saj vpliva na receptorje v perifernem živčnem sistemu, levkocitih, vranici, kostnem mozgu in drugih tkivih, povezanih z imunskim sistemom. Eden od kanabinoidov v industrijski konoplji je CBD, ki ni psihotropen in ne povzroča omamljenosti. Uporabniki izdelkov CBD kot pozitivne učinke navajajo okrepitev imunskega sistema, protivnetno delovanje, zmanjšanje epileptičnih napadov, tveganj za nastanek bolezni srca in ožilja, slabosti in bruhanja, blaženje anksioznosti, depresije, nespečnosti, migren, glavobolov, zmanjšanje težav z artritisom in luskavico, lajšanje težav pri Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, atopijskem in kontaktnem dermatitisu, alergijah in številnih drugih težavah. Za informacije o izdelkih CBD Be Hempy pokličite na telefonsko številko 080 34 29 ali pišite na info@be-hempy.si. Strokovno usposobljeni sodelavci vam bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja. Izdelke CBD Be Hempy lahko kupite na spletni strani www.be-hempy.si, v specializiranih trgovinah, Sanolaborju in vseh bolje založenih lekarnah. Več na www.be-hempy.si.



NAJNOVEJŠA TEHNOLOGIJA – KONČNO MIRNO PRESPANE NOČI!

Baldrivel kapsule XXI s podaljšanim sproščanjem Soria Natural vsebujejo baldrijan in pasijonko, ki prispevata k sproščanju in normalnemu ritmu spanja. Baldrijan ne povzroča odvisnosti in nima negativnega vpliva na jutranjo budnost. Baldrivel kapsule s podaljšanim sproščanjem najbolj pohvalijo uporabniki, ki so imeli težave z nočnim prebujanjem in so težko zaspali nazaj. Najnovejša tehnologija – podaljšano sproščanje aktivnih snovi iz zdravilnih rastlin – omogoča visoko razpoložljivost za telo celih 12 ur. To je še posebno dobrodošlo pri težavah, kot je nespečnost, saj kapsulo zaužijete zvečer, aktivne snovi pa se sproščajo celo noč. Kapsule so v rastlinskem ovoju in ne vsebujejo barvil. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah ter na www.soria-natural.si.



MYKOSAN FIT & VITAL, JUNIOR PLUS IN LIGHT

Dopolnila k prehrani iz naravnih ekoloških sestavin z dodanimi medicinskimi gobami:

- Spiralni mešalnik Mykosan ima posebno spiralno tehnologijo, ki naredi napitke kremaste in brez strdkov. Pokrov se tesno privije in zapre ter omogoča prenašanje tekočine brez polivanja. Brez BPA & DEHP.
- Mykosan FIT & VITAL. Kot kombinacija edinstvenih sestavin je to dopolnilo k prehrani še posebej zanimivo in priporočljivo. Mykosan lajša bolečine in pomaga vzpostaviti maksimalno gibljivost. Sestavine skupaj z medicinskimi gobami krepijo kite, kosti, obnavljajo hrustanec in tako pripomorejo k boljši gibljivosti in večji vzdržljivosti.
- Mykosan JUNIOR PLUS. Prilagojen je potrebam otrokovega organizma. Izdelek je zdrava in okusna alternativa pijačam ali kosmičem, ki vsebujejo sladkorje. Razvili smo proizvod, ki spodbuja zdravje in dobro počutje vaših otrok ter že v otroštvu pomaga graditi temelje za zdrav življenjski slog pozneje v življenju. Z drugimi besedami, zdrava prehrana otrok lahko odločilno prispeva k temu, da se preprečijo težave kasneje.
- Mykosan LIGHT. Prilagojen je potrebam vseh tistih, ki želijo izgubiti težo na zdrav način. Zagotavlja optimalen vnos esencialnih hranil, je okusen in podpira telo pri zmanjševanju teže. To je edinstvena trojna kombinacija medicinskih gob (reishi, maitake, hericium) za enostavno in uspešno zniževanje teže z vsemi hranilnimi snovmi, ki so pomembne za uravnotežen obrok.

Zastopnik za Slovenijo je Mykosan SLO, Povše les, d. o. o.
Kontaktna oseba: Martina Povše, GSM: 041 279 646.



CHILI HOT GEL ZA REVMO

GEL je namenjen masaži sklepov in mišic (roke, noge, kolena, zapestja, hrbet, vrat, ramena, komolci). Pospešuje prekrvitev kože in ima ogrevalni učinek na mestu nanosa. Vsebuje aktivne sestavine: izvleček paprike in olje sivke. Opozorilo: gel lahko deluje na vsakega posameznika nekoliko drugače (na določene ljudi vpliva precej toplo, na druge pa lahko nekoliko manj). V obeh primerih ima pozitivno delovanje. Na voljo v lekarnah in prodajalnah DM. Več na www.bitax.si; info: 01/544 38 33.



OBVEZNO OZNAČEVANJE HRANILNE VREDNOSTI ŽIVIL

Na območju celotne Evropske unije je 13. decembra začelo veljati pomembno določilo evropske Uredbe o zagotavljanju informacij na živilih potrošnikom, ki pomeni bistveno spremembo tako za potrošnike kot za živilsko industrijo. Gre za podajanje informacij o hranilni vrednosti predpakiranih živil, ki je bilo doslej prostovoljno, odslej pa je obvezno. Novost je izjemno pomembna za potrošnike, saj bodo dobili vpogled v hranilno sestavo živil – torej v njihovo energijsko vrednost, količino maščob, sladkorjev in drugih hranil. Čeprav je bila uredba sprejeta že leta 2011, njena polna uveljavitev z obveznim označevanjem hranilne vrednosti pomeni velik zalogaj za vse udeležene, predvsem za proizvajalce živil, ki tovrstnih informacij na živilih doslej še niso navajali, ter za trgovce. Navajanje hranilne vrednosti živil bo namreč obvezno tudi v spletnih trgovinah.



NARAVNA MEDICINA ZA SPANJE IN OBNOVO TELESA

Kako zmanjšati stres in mirno spati?
Stres in pomanjkanje spanja vodita v neravnovesje in izčrpanost. Spodbujata žalost in jezo. **Baldrijan** prispeva k doseganju **umirjenosti v stresnem obdobj**u in normalnemu ritmu **spanja**. Ne povzroča odvisnosti in jutranjega občutka otopelosti. Brezalkoholne **Baldrijan kapljice Soria Natural** v moderni, tekoči obliki so celo do 25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic. Zaradi sodobnih postopkov priprave rastline ohranijo vse aktivne snovi, ki organizem spodbudijo k ohranjanju ravnovesja.

Preveč maščob v krvi in napihnjen trebuh?
Previsok holesterol in odvečni kilogrami okrog pasu kličejo po znižanju maščob v krvi. Artičoka prispeva tudi k zmanjšanju **napihnjenosti trebuha**. Vsebuje grenčine, ki pomagajo pri prebavi težkega obroka. Če po obroku občutite polnost in napenjanje, vzemite **Artičoka kapljice Soria Natural.** So popolnoma naravne in prijetnega okusa.

Kdaj je nujno poskrbeti za čiščenje telesa?
Po obdobju nepravilnega prehranjevanja, uživanju alkohola, po bolezni ali jemanju zdravil poskrbite za boljše izločanje škodljivih snovi iz telesa. Pegasti badelj obnovi jetra in pomaga prečistiti telo. **Brezalkoholne kapljice Pegasti badelj Soria Natural** so najboljša izbira za vse, ki iščete naraven izdelek za obnovo jeter in ne želite jemati dodatnih tablet.

Kaj izbrati za boleče grlo in poln nos?
Prehladni virusi povzročajo težave z dihali in bolečine v grlu. Idealna kombinacija ekološko pridelanega ameriškega slamnika, timijana in propolisa hitro pomaga. Brezalkoholne kapljice **Ameriški slamnik kompleks Soria Natura**l so popolnoma naravne in primerne tako za otroke kot za odrasle. Začnite ob prvih znakih prehlada.

Ločite produktiven kašelj od dražečega?
Produktivnega kašlja ne smete zavirati. To je mehanizem telesa, s katerim izloča odpadne snovi. Kako pa si lahko pomagate? Okroglolistna rosika oz. drosera je odlična za obe vrsti kašlja. Prispeva k pomirjanju dražečih občutkov v grlu in normalnemu delovanju dihalnih poti. Kapljice Soria Natural iz ekološko vzgojene **okroglolistne rosike** lahko ponudite odraslim in otrokom od 1. leta starosti dalje.

V podjetju **Soria Natural** več kot 70 vrst zdravilnih rastlin pridelajo na ekološki način v neokrnjeni naravi severne Španije. Kapljice Soria Natural so farmacevtske kakovosti, podprte so s certifikati in so v moderni, tekoči obliki. So brez alkohola in nepotrebnih dodatkov. Najdete jih v lekarnah, Sanolaborjih in specializiranih trgovinah ter na www.soria-natural.si.



PROBIOTIK IN PREBIOTIK V ENEM – NAJBOLJŠE ZA VAŠE ČREVESJE

NOW Gr8-Dophilus vsebuje osem vrst probiotičnih bakterij z navedenimi sevi ter prebiotik FOS (fruktooligosaharidi). Vsebina je shranjena v enterično obloženi kapsuli, ki je odporna proti kislinam v želodcu in tako prenese mikrofloro neposredno na mesto delovanja – v črevesje. Vsaka kapsula ob proizvodnji vsebuje 11 milijard mikroorganizmov, do konca roka uporabnosti se ohranijo najmanj štiri milijarde. Zaradi temne embalaže je izdelek obstojen pri sobni temperaturi. Vegetarijanska formula probiotičnih bakterij brez mleka vam je na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na spletni strani www.hisa-zdravja.si. Več informacij na številki: 080 80 12.



IZVLEČEK IZ GINKOVIH LISTOV PREPREČUJE IN ZDRAVI ŠTEVILNE BOLEZNI

Bilobil je v Sloveniji edino registrirano zdravilo brez recepta, ki vsebuje kvantificirani izvleček iz ginkovih listov. Zdravila z izvlečkom iz ginkovih listov najpogosteje uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje kognitivnih motenj, motenj pomnjenja (demence) in koncentracije, ki se pojavljajo v zrelih letih. Izvleček učinkovito izboljšuje tudi spomin zdravih ljudi pri povečanem umskem naporu. Vsebuje številne flavonoide in terpenoide, ki delujejo kot antioksidanti in lovilci prostih radikalov ter ščitijo pred poškodbami živčnih celic zaradi oksidativnega stresa. Terpenoidi izboljšujejo prekrvitev in tako povečajo oskrbo možganskih celic s kisikom in hranilnimi snovmi, hkrati pa preprečujejo njihovo odmiranje. Izvleček iz ginkovih listov je dokazano učinkovit tudi pri občutku hladnih rok in nog, šumenju v ušesih in vrtoglavici, ki so pogosto posledica motenj v prekrvitvi. Nekatere raziskave kažejo, da lahko pozitivno vpliva na motnje spanja, občutek tesnobe in nihanje razpoloženja. Izvleček v kapsulah Bilobil je pripravljen po tehnološkem postopku, ki zagotavlja, da je izjemno kakovosten in prečiščen.



PREDNOSTI NARAVNIH RASTLINSKIH BELJAKOVIN SUNWARRIOR

Beljakovine Sunwarrior so popolnoma naraven rastlinski vir beljakovin:

- prispevajo k vzdrževanju, povečanju in ohranjanju mišične mase,
- so ključne za ohranjanje zdrave kostne mase,
- so lahko prebavljive (98-odstotna prebavljivost),
- so nealergene, zato so primerne za vse z intoleranco ali alergijo na laktozo (kravje mleko),
- dobrodošle so kot pomoč za učinkovitejše izgubljanje maščobnih zalog,
- primerne so za vegane, vegetarijance, presnojedce, športnike in vse, ki skrbite za uravnoteženo telesno težo,
- so preprost, zdrav in hiter nadomestek za zajtrk, malico ali večerjo z malo kalorijami,
- vsebujejo popoln aminokislinski profil (vse esencialne in neesencialne aminokisline),
- količina aminokislin je zaradi unikatne mešanice višja kot pri katerihkoli drugih rastlinskih beljakovinah in enakomerno uravnotežena, kar omogoča telesu učinkovito absorpcijo,
- povečajo občutek dolgo trajajoče sitosti (primerne so kot nadomestek obroka pri hujšanju),
- ne vsebujejo sladkorja, pšenice, glutena, GMO, mlečnih izdelkov, jajc in dodatkov.

Več informacij o nakupu najdete na www.presniproteini.si ali v trgovini Center Moje Zdravje na Zaloški 167 v Ljubljani. V decembru vam nudijo praznične ekskluzivne popuste!



KAPSULE ČILI SLIM ZA OBLIKOVANJE POSTAVE

Izjemna priložnost, da osvojite nagrado, ki je primerna za oblikovanje vaše postave! Formula Čili Slim z naravnimi izvlečki rastlin iz paprike, zelenega čaja, komarčka in koriandra. Kapsule pozitivno delujejo na splošno dobro počutje in predele okoli trebuha in bokov. Izdelek je na voljo v lekarnah, prodajalnah DM in drogerijah Tuš. Več na www.bitax.si.



Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška



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

Hrvaške cene, svetovni standardi



POMAGAJMO SLOJENČKOM!

S posebno gledališko predstavo, komedijo Še vedno mame v SiTi teatru (BTC Ljubljana), se je začel nov, prav poseben projekt zbiranja podpore in donacij za nakup in obnovo opreme za Porodnišnico Ljubljana. Komedijo je SiTi teater BTC podaril akciji Slojenčki (skovanka iz slovenski dojenčki), ki jo organizira Ultrazvočno društvo v sodelovanju s Porodnišnico Ljubljana. Častno pokroviteljstvo nad dobrodelno akcijo je z veseljem prevzel predsednik republike Borut Pahor. Dogodka so se udeležili ambasadorji akcije, nekateri slovenski gospodarstveniki in drugi visoki gosti. »Želimo si, da bi čim več ljudi podprlo našo dobrodelno akcijo Slojenčki. Cilj je zbiranje sredstev za prepotrebno opremo za Porodnišnico Ljubljana, ki je v veliko primerih stara že skoraj 30 let. V Porodnišnici Ljubljana, ki je osrednja slovenska porodnišnica, se rodi več kot tretjina slovenskih otrok. Spremljamo in zdravimo nosečnice iz vseh slovenskih regij. Še posebej tiste nosečnice, pri katerih je njihovo zdravstveno stanje ogroženo, pri katerih v nosečnosti prihaja do zapletov ali je ogroženo zdravje novorojenčkov. Ker se zavedamo, da je v zdravstvu denarja vedno premalo, smo se na pobudo nekaterih naših pacientk, prijateljic in sodelavk lotili alternativnega reševanja problemov – to je z zbiranjem donacij,« je pred predstavo povedala doc. dr. Nataša Tul Mandić, dr. med., predsednica Ultrazvočnega društva in predstojnica KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana.

- Sredstva zbirajo s sporočili SMS, s ključno besedo: POROD 5 na 1919.
- Pridobiti želijo donacije uspešnih podjetij, da bi namesto poslovnih daril namenili del sredstev za nakup opreme na TRR Ultrazvočnega društva SI56 0201 4008 9527 957 (NLB, d. d.).
- Lahko podarijo tudi vstopnice za predstavo (Mame in Še vedno mame).
- Sredstva zbirajo tudi igralke predstave Še vedno mame na svojih predstavah v posebni skrinjici in SiTi Teater z deležem od prodanih vstopnic.

Več o projektu na www.slojencki.si.



Slojenčki
Nas potrebujejo!



KAJ SE DOGAJA S TELESOM PO POŠKODBI

Ste vedeli, da v enem tednu popolnega mirovanja v postelji izgubimo toliko kostne mase, kot se je ustvari v enem letu? Poškodbe gibalnega aparata, naj so športne, delovne ali pa take, ki se zgodijo mimogrede, nam za nekaj časa spremenijo način življenja. Ta se odraža tudi v drugačnem načinu gibanja ali celo popolnega mirovanja.



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže

Gibalne omejitve zaradi poškodbe vodijo na eni strani v upad mišic in na drugi strani v kompenzirajoče delovanje mišic. Povedano drugače, na račun šibkejših mišic druge opravljajo več dela oz. »priskočijo na pomoč« in opravljajo tudi delo, za katero niso zasnovane. Aktivnost oz. neaktivnost mišic vpliva na položaj glavnih nosilnih sklepov (gležnji, kolena, kolki, ramena). Neravnovesje v delovanju mišic torej pomeni tudi neravnovesje skeleta. To je vzrok, da so nekatera mesta v telesu izpostavljena večjim obremenitvam – ne samo pri vsakem gibu, ampak tudi pri stanju ali sedenju. Telo kot celota deluje drugače, kot je delovalo pred poškodbo.

Rehabilitacija po poškodbi je usmerjena na ponovno vzpostavitev mišične moči in čim boljšo funkcionalnost prizadetega dela. Če po rehabilitaciji ne poskrbimo tudi za ponovno vzpostavitev ravnovesja celotnega telesa, smo na dobri poti k novim težavam. Zgodi se podobno kot z avtomobilom, ki ima sicer nove pnevmatike, niso pa centrirane. Velike osne sile, ki se zaradi tega ustvarjajo med vožnjo, počasi, a vztrajno uničujejo avto. Kot sem omenila, je telo, ki ni v ravnovesju, na določenih delih bolj obremenjeno kot na drugih, zato tam prihaja do večjih trenj, obrab, vnetij, bolečin ... Žal telesa ne moremo zamenjati z novim. A dobra novica je, da nikoli ni prepozno za ukrepanje. S pravilno kombinacijo ciljanih vaj lahko telesu vedno pomagamo k boljšemu ravnovesju.

PRED SEZONSKO GRIPO POSKRBIMO ZA ZAŠČITO



V prihodnjih tednih in mesecih lahko pričakujemo obolevanje prebivalcev za gripo. Kakšna bo letošnja sezona gripe, je nemogoče napovedati. Običajno pa je vsako leto vrh sezone gripe konec januarja oz. februarja, ko je največ obolelih.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Gripa je akutna virusna bolezen dihal. Je zelo nalezljiva bolezen, saj se virus z lahkoto širi med prebivalstvom. Po ocenah zanjo vsako sezono zboli do 10 odstotkov prebivalcev, kar je v Sloveniji do 200.000 ljudi. Okužba z virusom gripe se prenaša s kužnimi kapljicami (te nastanejo ob kihanju, kašljanju in glasnem govorjenju) in preko površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Če se onesnaženih površin dotaknemo s prsti, lahko virus gripe zanesemo na sluznice nosu in ust in se okužimo.

Preprečevanje gripe

Za preprečevanje širjenja je priporočljivo upoštevati tri enostavna pravila:

- ostanemo doma, če zbolimo in bi lahko imeli gripo;
- temeljito in pogosto si umivamo roke, kihamo ali kašljamo v rokav ali si usta pokrijemo s papirnatim robčkom za enkratno uporabo;
- najučinkovitejša zaščita pred gripo pa je vsakoletno cepljenje.

S cepljenjem varujemo pred boleznijo sebe, svoje bližnje, svoje sodelavce, zdravstveni delavci pa tudi svoje paciente. Cepljenje se izvaja pri izbranih zdravnikih in v ambulantah na območnih enotah NIJZ po celi Sloveniji.

Ogrožene skupine pri okužbi z gripo

Cepljenje priporočamo vsem prebivalcem, še posebej pa ogroženim skupinam:

- starejšim od 65 let,
- kroničnim bolnikom in njihovim družinskim članom,
- majhnim otrokom (od šest mesecev do drugega leta starosti) in njihovim družinskim članom,
- nosečnicam in njihovim družinskim članom,
- posameznikom, ki čakajo na sprejeme na bolnišnično zdravljenje,
- zdravstvenim delavcem, ki so pri svojem delu izpostavljeni nevarnosti okužbe ali pri delu lahko prenesejo okužbo na druge,
- drugim delavcem v nujnih službah, ki so pomembni za delovanje različnih dejavnosti.

Virusi gripe se stalno spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo, ki je vsako leto pripravljeno tako, da ščiti proti virusom, ki bodo predvidoma krožili v prihajajoči sezoni. Cepiti se je treba vsako leto z enim odmerkom cepiva, za otroke, mlajše od devet let, ki se prvič cepijo proti gripi, sta potrebna dva odmerka. Zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju in traja več mesecev, postopoma upada in je po enem letu lahko že prenizka.
Cepljenje proti gripi ščiti tako pred boleznijo kot tudi pred morebitnimi zapleti, ki gripo spremljajo.

Znaki

Bolezenski simptomi in znaki gripe se pojavijo 1-3 dni po okužbi. Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z znaki obolenja dihal (nahod, bolečina v žrelu, kašelj) in bolečinami v mišicah in sklepih. Pri ogroženih skupinah prebivalstva pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti, kot so virusne in bakterijske pljučnice, in tudi z višjo smrtnostjo. Pri omenjenih skupinah cepljenje zmanjšuje tveganje za hospitalizacijo in tudi smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Precepljenost proti gripi se zmanjšuje

V Sloveniji je precepljenost proti gripi zelo nizka in je med najnižjimi v Evropski uniji. Prejšnjo sezono je bilo pri nas cepljenih rekordno malo ljudi – manj kot 70.000, kar je precej manj kot pred približno 10 leti, ko se je proti sezonski gripi cepilo skoraj 200.000 prebivalcev.

Skrb vzbujajoč je trend precepljenosti, saj se število cepljenih vsako leto zniža. Prav tako se zadnja leta znižuje delež cepljenih v najbolj ogroženi skupini prebivalcev, to je med starejšimi od 65 let, ki je lani znašal le še dobrih 10 odstotkov, kar je daleč od cilja Svetovne zdravstvene organizacije, da bi bil delež cepljenih proti gripi v skupini nad 65 let (in drugih rizičnih skupinah) kar 75 odstotkov. S povečanjem precepljenosti pri teh skupinah bi lahko preprečili težje poteke

10 %

prebivalcev Slovenije vsako sezono zboli za gripo.



Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z znaki obolenja dihal in bolečinami v mišicah in sklepih. Pri ogroženih skupinah prebivalstva pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

HIGIENA
Z umivanjem rok preprečujemo okužbe

Umivanje rok je osnovni in hkrati najpreprostejši ukrep pri preprečevanju širjenja različnih nalezljivih bolezni v domačem in drugih okoljih. Pomembno je, da sami poskrbimo za svoje zdravje in posredno za zdravje ljudi okoli nas tudi s čistočo rok. Na koži rok se, poleg stalno prisotne mikrobne populacije, občasno zadržujejo tudi mikroorganizmi, ki se na roke »prilepijo« ob stiku z drugimi predeli lastnega telesa, drugimi osebami ali ob stiku z okoljem. Prav ti mikroorganizmi so največkrat vzrok za različna obolenja, ki jih zaradi poti prenosa imenujemo kar »bolezni umazanih rok«. S preprostim ukrepom, kot je temeljito umivanje rok, lahko te mikroorganizme z rok odplaknemo in tako preprečimo razvoj bolezni.

Posebno skrbno si umivamo roke:

- pred in med pripravo jedi ter po njej, še posebej dosledno, če rokujemo s surovim mesom, jajci, morskimi školjkami, svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem;
- pred jedjo;
- vsakič, preden koga hranimo;
- pred nego in po negi bolnika v domačem okolju;
- pred oskrbo rane, ureznine, udarnine, ko je koža poškodovana, in po njej;
- po menjavi plenic ali po brisanju in umivanju otroka po uporabi stranišča;
- po smrkanju, kihanju, kašljanju, če smo uporabili robec (če nimamo pri sebi robca, v katerega bi zakašljali ali kihnili, potem to naredimo v rokav in ohranimo roke čiste);
- po dotikanju živali (tudi hišnih ljubljenčkov, akvarijskih živali) ali živalskih odpadkov;
- po dotikanju odpadkov ter
- ob prihodu domov.

Sicer pa naj bi to delali tako pogosto, kot je glede na naša opravila potrebno, predvsem ob pravem trenutku in seveda pravilno. Še posebno pomembno je dosledno in vestno umivanje rok ob pojavu različnih obolenj.



bolezni in številne zaplete, pa tudi marsikatero smrt. Zato bi bilo v Sloveniji treba dodatno spodbuditi cepljenje proti gripi, predvsem cepljenje rizičnih skupin in zdravstvenih delavcev.

Kje se izvaja cepljenje

Cepljenje se izvaja pri izbranih zdravnikih in v ambulantah na območnih enotah NIJZ po celi Sloveniji. Cena cepljenja proti gripi je 12 evrov, za kronične bolnike in starejše od 65 let pa cepljenje stane 7 evrov.

VITAMINI SO
IN!
Natural Wealth
PREHLADI IN GRIPE SO
OUT!

Ohranite zdravje in okrepite imunski sistem
Izberite najmočnejše zaveznike:

Natural Wealth ABC Plus

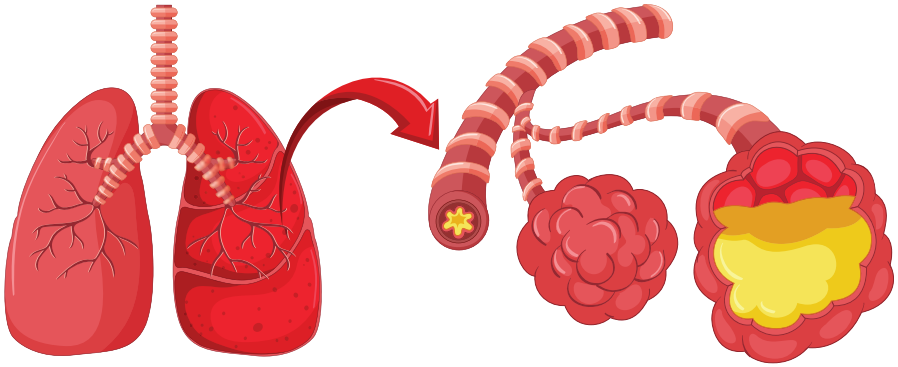
- 12 vitaminov, 13 mineralov, lutein in likopen
- Skupaj 27 visokovrednih sestavin
- 100 tablet za 100 dni



ABC PLUS
PLUS ZA VAŠE ZDRAVJE

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN PRODAJALNAH SANOLABORJA
www.difar.si

OKUŽBE DIHAL IN PLJUČNICA



Pljučnica je pri starejših bolnikih, ki imajo pridružene bolezni, lahko pomemben vzrok smrti, zato je zelo pomembno, da ukrepamo hitro. Lahko se razvije v nekaj urah, lahko pa v nekaj dneh.

Besedilo: izr. prof. dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec. internist in pnevmolog, direktor Klinike Golnik

Za prve dni pljučnice sta značilna visoka telesna temperatura in kašelj, ki sprva ni produktiven oz. bolnik ne izkašljuje izmečka ali gnoja. Nevaren znak je pojav težke sape. Klinični znaki in simptomi niso povsem specifični in nam pomagajo ugotoviti, da ima bolnik pljučnico, le pri polovici bolnikov, pri preostalih pa nujno potrebujemo rentgenogram pljuč. Tudi na rentgenogramu pljuč začetne spremembe, ki se vidijo kot vnetni infiltrat na pljučih, niso nujno prisotne, še posebej če je oseba dehidrirana oz. je zaradi potenja in premalo pitja izgubila veliko tekočine. Pri starejših ljudeh se pljučnica v akutni fazi lahko kaže kot zmedenost, vrtoglavica, bolniki lahko tudi padejo ali izgubijo zavest. Pri starejših bolnikih, ki živijo sami, je to nevarno, če ne morejo pravočasno poklicati pomoči.

Kako ukrepati

Dva dni povišane telesne temperature nad 38,5 °C ali že prvi dan povišane telesne temperature s težko sapo (ob tem lahko hitrost dihanja presega 20 vdihov na minuto) zahteva pregled pri zdravniku. Poleg težav s pljuči se lahko pojavijo težave s prebavo, bolečina v želodcu in bolečina v prsnem košu zaradi pridruženega vnetja rebrne mrene ali hudega vnetja bronhialne sluznice. Vsekakor je pomemben podatek o obolelih v domačem okolju ali v službi, kjer bolnik dela. Prvi ukrep je uvedba antibiotičnega zdravljenja in obenem zadostna hidracija bolnika, ki mora zaužiti toliko tekočine, da lahko v normalnih količinah odvaja urin. Težavnost pljučnice najlažje oceni zdravnik pri pregledu bolnika.



Nevaren znak je pojav težke sape.

Težko potekajoča pljučnica po pravilu potrebuje zdravljenje z nadomeščanjem tekočine v veno in dodajanjem kisika. Najtežje oblike pljučnic pa zahtevajo predihavanje bolnika na napravah za umetno ventilacijo. Učinek delovanja antibiotika pričakujemo po približno dveh dneh rednega jemanja antibiotika. Če po treh dneh od uvedbe antibiotika ni izboljšanja stanja, je potreben ponoven pregled pri zdravniku. Pregled pri zdravniku je potreben tudi takrat, kadar se pojavijo novi znaki in simptomi, ki kažejo večjo prizadetost bolnika.

Trenutno zbolevajo predvsem starejši in ljudje, ki živijo v slabših življenjskih razmerah, sicer pa se glavna sezona pljučnic še ni začela.

Kaj lahko naredimo sami

Če zbolimo za pljučnico, je treba počivati, saj je obremenitev srca in drugih organskih sistemov ob visoki telesni temperaturi in vnetju velikega dela pljuč zelo velika. Tudi po tem, ko antibiotiki dosežejo svoj učinek in bolnik nima več povišane telesne temperature, je potrebno vsaj štiri tedne izogibanje večjim telesnim naporom. Velikokrat se pljučnica pozdravi, tako da na pljučih ne pusti sprememb, so pa možni tudi zapleti, kot so bronhiektazije, plevralni parapnevmonični izliv ali celo ognojek v plevralnem prostoru – empiem. Z zapleti naj se ukvarja specialist za pljučne bolezni.

Atipična pljučnica

Atipična pljučnica se razlikuje od navadne pljučnice po dveh glavnih lastnostih. Prva je netipičen potek, kar pomeni počasnejši začetek s simptomi, ki lahko izvirajo iz drugih organov in ne samo iz pljuč, na primer slabost, bruhanje, psihične spremembe ter nenormalni ledvični in jetrni testi. Po drugi strani pa se od tipične pljučnice razlikuje po tem, da povzročitelja ne moremo najti z enostavnimi metodami in tudi v mikrobiološki kulturi ne, zato uporabimo metode detekcije genetskega zapisa (delcev dednega materiala teh bakterij) v izpirkih žrela, brisih žrela ali nosnega organa ali pa v izmečkih. Seveda pa ni nujno treba najprej odvzeti kužnine, pljučnico lahko začnemo zdraviti tudi prej. To je še ena pomembna razlika v primerjavi s tipično pljučnico – penicilinski in cefalosporinski antibiotiki namreč ne pomagajo in ne dosežejo izboljšanja, tako da je potrebno zdravljenje z makrolidnimi antibiotiki ali kinoloni zadnje generacije. Pri tem spet velja pravilo, da moramo preveriti antibiotično zdravljenje in diagnozo (vseeno lahko gre za virusno pljučnico, pri kateri antibiotik ne pomaga), če v dveh dneh ni izboljšanja klinične slike.

4

tedne najmanj je potrebno izogibanje večjim telesnim naporom.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ZDRAVO

izbrano iz kataloga ugodnosti 2017



POSODICA ZDRAVJA S POKROVČKOM



redna cena: 14,90 €
cena s Kartico zvestobe
8,94 € + 15 POPUST: 40%

OTROŠKI TERMOFOR OVČKA ALI ZAJČEK



redna cena: 19,99 €
cena s Kartico zvestobe
11,99 € + 20 POPUST: 40%

HAPE KLOVN Z OBROČI



redna cena: 9,99 €
cena s Kartico zvestobe
6,99 € + 5 POPUST: 30%

ALGO-DERM KREMA

50 ml



redna cena: 15,07 €
cena s Kartico zvestobe
7,54 € + 20 POPUST: 50%
GRATIS = 40

LONČEK ZDRAVJA

250 ml



redna cena: 11,90 €
cena s Kartico zvestobe
7,14 € + 15 POPUST: 40%

GRELNIK ZA VRAT



redna cena: 19,99 €
cena s Kartico zvestobe
11,99 € + 20 POPUST: 40%

RAVENSBURGER SESTAVLJANKA



redna cena: 3,99 €
cena s Kartico zvestobe
2,79 € + 5 POPUST: 30%

ALOEPHARMA ALOE DEZODORANT V PRŠILU

100 ml



redna cena: 9,96 €
cena s Kartico zvestobe
4,98 € + 20 POPUST: 50%
GRATIS = 40

Predstavljeni izdelki so na voljo do odprodaje akcijskih zalog. Menjava jabolk zvestobe za gratis izdelke velja le v enotah Lekarne Ljubljana, ne velja v spletni lekarni Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com.

V KATALOGU UGODNOSTI NE SPREGLEJTE
- NAGRADNA KRIŽANKA
- NAGRADNA IGRA ZA OTROKE



Za več informacij prelistajte **nov katalog ugodnosti** ali pa nas pokličite na 080 71 17!

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 1. 12. do 31. 12. 2016 oziroma do prodaje zalog.

LEKARNA LJUBLJANA

IZZIVI PRI OBVLADOVANJU NALEZLJIVIH BOLEZNI



V Slovenskem zdravniškem društvu opozarjajo, da so nalezljive bolezni danes še vedno eden najpogostejših vzrokov obolevnosti in umrljivosti. O izzivih pri obvladovanju nalezljivih bolezni, med katere spadajo tudi obvladovanje in preprečevanje bolnišničnih okužb, naraščajoča odpornost proti antibiotikom ter nalezljive bolezni v času migranstke problematike, so strokovnjaki spregovorili v okviru XIV. kongresa Slovenskega zdravniškega društva.

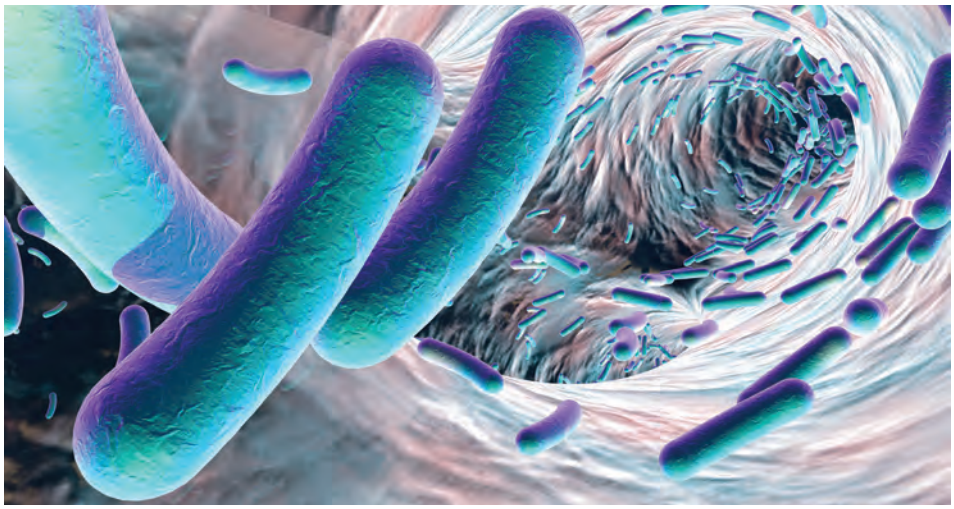
Besedilo: Maša Novak

Enega od velikih izzivov na področju obvladovanja nalezljivih bolezni predstavlja nenehno hitro genetsko spreminjanje mikroorganizmov, kar omogoča nepredvidljivo porajanje novih, bolj patogenih bakterij in virusov, kot je virus Zika, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) razglasila za grožnjo javnemu zdravju po svetu. »Ravno slovenski strokovnjaki so med prvimi v svetu dokazali povezavo virusa Zika s hudimi okvarami možganov ploda, ki se lahko pojavijo po okužbi nosečnice z virusom Zika, kar je seveda mednarodno odmeven dosežek,« poudarja prof. dr. Srečko Koren, dr. med., z Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo. Dodaja: »Med izzive, s katerimi se srečujemo danes na področju obvladovanja nalezljivih bolezni, spada tudi vedno več starejših ljudi, ki pospešeno izgubljajo zaščito pred nalezljivimi boleznimi, proti katerim so se cepili v otroštvu. Problem je tudi naraščajoče število okužb imunsko pomanjkljivih ljudi, kot so bolniki z aidsom. Vedno boljša zdravila bistveno izboljšujejo prognozo te hude nalezljive bolezni, a se zato izgublja strah pred aidsom in se opuščajo mere za preprečevanje prenosa virusa HIV, kar vodi v povečevanje števila novih primerov. V stalnem porastu pa so tudi bolnišnične okužbe, predvsem zaradi razširjenosti večkratno odpornih bakterij v bolnišnicah, kjer je vedno več starejših, imunsko oslabelih in intenzivno zdravljenih bolnikov.«

Naraščajoča odpornost proti antibiotikom

»Eden največjih izzivov pri obvladovanju nalezljivih bolezni je zagotovo naraščajoča odpornost proti antibiotikom, ki grozi, da bomo v bližnji prihodnosti ostali brez učinkovitih zdravil za nalezljive bolezni, ki jih povzročajo bakterije, odporne proti skoraj vsem danes znanim antibiotikom. Da bi se izognili najbolj črnemu scenariju, je nujno racionalizirati in zmanjšati uporabo antibiotikov tako v medicini kot v živinoreji, pri čemer je treba povedati, da danes v svetovnem merilu še vedno umre več bolnikov z nalezljivimi boleznimi zaradi pomanjkanja, ne presežka antibiotikov,« opozarja prof. Koren.

O problemu odpornosti proti antibiotikom poročajo z vsega sveta. Po nekaterih ocenah naj bi že zdaj samo v Evropi in ZDA zaradi okužb z večkratno odpornimi bakterijami vsako leto umrlo vsaj 50.000 bolnikov, pričakuje pa se, da se bo ta številka v svetovnem merilu do leta 2050 povečala na več milijonov smrti letno. »Do vnosa in kopičenja genov za odpornost ne prihaja samo pri bakterijah, ki jih najdemo pri ljudeh, ampak tudi pri živalih in v okolju. V zadnjih letih se uporablja koncept 'eno zdravje', pri katerem se poudarja medsebojna povezanost človeka, živali in okolja. Sprejeta so številna priporočila za ukrepe na ravni Svetovne zdravstvene organizacije in Evropske unije. Med drugim poskušajo spodbujati razvoj novih antibiotikov s strani farmacevtske industrije ter zmanjševati uporabo antibiotikov pri pridelavi hrane in selekcijski antibiotični pritisk v okolju. Ne glede na to, ali do vnosa odpornih bakterij pride iz človeškega, živalskega ali okoljskega vira, se odporne bakterije v bolnišnicah lahko razširijo,« opozarja doc. dr. Mateja Pirš, dr. med., spec. klinične mikrobiologije z Inštituta za



Eden največjih izzivov pri obvladovanju nalezljivih bolezni je zagotovo naraščajoča odpornost proti antibiotikom, ki grozi, da bomo v bližnji prihodnosti ostali brez učinkovitih zdravil za nalezljive bolezni, ki jih povzročajo bakterije, odporne proti skoraj vsem danes znanim antibiotikom.

mikrobiologijo in imunologijo. »Pojava odpornosti bakterij proti antibiotikom ne moremo preprečiti, lahko pa upočasnimo porast in širjenje odpornosti z globalnimi ukrepi na mnogo področjih. V zdravstvu moramo skrbeti za smotrno uporabo antibiotikov v domačem okolju in bolnišnicah, da bomo lahko čim dlje uporabljali antibiotike, ki jih že imamo na voljo, ter z dobro bolnišnično higieno preprečevati okužbe in širjenje večkratno odpornih bakterij,« še dodaja Pirševa.

Mednarodne migracije

Tudi Slovenija, tako kot velik del Evrope, se je nedavno srečala s prehodom migrantov na njihovi poti do države, v kateri zaprosijo za azil. Samo v letu 2015 je v Evropo migriralo skoraj milijon ljudi, večinoma iz Sirije, Afganistana in Iraka, pa tudi iz Pakistana, Irana in severnoafriških držav. Slovenijo je prečkalo skoraj pol milijona migrantov. »V Sloveniji nalezljive bolezni pri migrantih niso predstavljale večjega tveganja za naše prebivalce. So bile pa kapacitete za migrante, ki so bile vzpostavljene v izjemnih okoliščinah, občasno preobremenjene, kar je pomenilo nevarnost za širjenje okužb med migranti, kot tudi na ljudi, ki so prihajali v stik z njimi,« poudarja prim. prof. dr. Alenka Kraigher, dr. med., spec. epidem., predstojnica Centra za nalezljive bolezni na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. Pravi še: »Svetovna zdravstvena organizacija navaja, da so najpogostejše zdravstvene težave med migranti poškodbe, podhladitve, opekline, srčno-žilni zapleti, težave v povezavi z nosečnostjo in porodom, sladkorna bolezen in povišan krvni tlak. Otroci so še posebej dovzetni za respiratorne okužbe in driske, povezane s slabimi življenjskimi in higienskimi razmerami, ki lahko vodijo tudi do kožnih infekcij. Migranti lahko zbolijo za črevesnimi nalezljivimi boleznimi, ki so predvsem posledica neugodnih okoliščin, kot so pomanjkanje pitne vode, neustrezne higienske razmere. Med njimi se lahko zaradi prenatrpanosti in neugodnih podnebnih razmer pojavljajo akutne okužbe dihal, v zimskem času tudi gripa. Razseljeni ljudje so še posebej občutljivi za pojav nalezljivih bolezni, ki jih je mogoče preprečiti s cepljenjem, zato premiki prebivalstva lahko ogrožajo svetovna prizadevanja za izkoreninjenje teh bolezni kljub zelo učinkovitim cepivom.«



Problem je tudi naraščajoče število okužb imunsko pomanjkljivih ljudi, kot so bolniki z aidsom. Vedno boljša zdravila bistveno izboljšujejo prognozo te hude nalezljive bolezni, a se zato izgublja strah pred aidsom in se opuščajo mere za preprečevanje prenosa virusa HIV, kar vodi v povečevanje števila novih primerov.

valens

VALENS IMUNOFIT JUNIOR

Za brezskrbno jesen in zimo



Edinstvena kombinacija naravnega betaglukana, vitamina C in D ter cinka, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Vitamin D prispeva tudi k zdravju kosti, cink pa k delovanju možganskih funkcij.

Starši, pozor: tudi vaše zdravje je pomembno. Za vas so na voljo tablete Valens Imunofit, ki vsebujejo tudi koencim Q10 s povečano absorpcijo.

Prehranska dopolnila Imunofit so izdelana v Sloveniji po najvišjih farmacevtskih standardih. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah.

www.valens.si

ANTIBIOTIKI – MANJ JE BOLJE



UPORABLJAJMO ANTIBIOTIKE PREUDARNO!

Preudarna raba antibiotikov lahko pomaga ustaviti razvoj odpornih bakterij ter pripomore, da antibiotiki ostanejo učinkoviti tudi za naslednje generacije. Pri tem imajo pomembno vlogo ne le zdravstveni delavci, ampak tudi potrošniki – bolniki.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vira: Zdravstveni dom Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Zveza potrošnikov Slovenije

Odpornost bakterij proti antibiotikom pomeni, da antibiotik ni sposoben ustaviti rasti bakterij ali jih uničiti. Pojav in širjenje visokoodpornih bakterij, zlasti tistih, ki so odporne proti t. i. antibiotikom »zadnje izbire«, je skrb vzbujajoče za javno zdravje, saj pomeni grožnjo za varnost bolnikov in gospodarstev tako v Evropi kot drugje po svetu, so ob evropskem dnevu antibiotikov (18. november) opozorili na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ). Ko antibiotiki »zadnje izbire« ne učinkujejo več, namreč ni na voljo drugih antibiotikov, s katerimi bi lahko pozdravili potencialno usodne okužbe. Odpornost proti antibiotikom »zadnje izbire« prav tako ogroža učinkovitost življenjsko nujnih medicinskih posegov, kot so zdravljenje raka in presaditve organov.

Manjše možnosti preživetja, večji stroški

Pri bolnikih, ki so okuženi z bakterijami, odpornimi proti antibiotikom, se bolj verjetno razvijejo zapleti, verjetnost smrti zaradi okužbe pa je do trikrat bolj verjetna, opozarjajo na NIJZ. Ocenjujejo, da bi brez ustreznih ukrepov svetovno breme smrti do leta 2050 lahko doseglo 10 milijonov vsako leto.

Odpornost bakterij proti antibiotikom je že danes resen problem. Odporne bakterije se lahko širijo znotraj skupnosti, ob okužbi z njimi pa je običajno antibiotično zdravljenje neučinkovito. To pomeni, da bo bolnik lahko zbolel za daljše obdobje, morda bo potreben obisk zdravnika ali zdravljenje v bolnišnici, ali pa bo potreboval zdravila, ki imajo stranske, neželene učinke, pojasnjujejo v Zdravstvenem domu Ljubljana (ZD Ljubljana). Zato je nujno, da omejimo širjenje teh visokoodpornih bakterij že zdaj, še posebej zato, ker so viri za razvoj novih antibiotikov zelo omejeni in bo tako verjetno ostalo tudi v prihodnjih letih.

Vzroki za bakterijsko odpornost

Najpomembnejši vzrok za nastanek bakterijske odpornosti proti antibiotikom je prekomerna in neustrezna uporaba antibiotikov. Čeprav antibiotiki niso protivirusna in protibolečinska zdravila in zato ne morejo pozdraviti vsake bolezni, kar 40 % Evropejcev na primer verjame, da so antibiotiki učinkoviti proti prehladu in gripi, kažejo podatki spletnega portala Evropski dan antibiotikov. »Antibiotiki so zdravila, ki jih uporabljamo za zdravljenje bakterijskih okužb in ne delujejo na viruse,« poudarja prof. dr. Milan Čižman, dr. med. Antibiotikov ne uporabljamo za lajšanje simptomov, kot so boleče žrelo, boleče mišice, vročina, zamašen nos. Prav tako se nikoli ne smemo na lastno pest zdraviti z antibiotikom, ki nam je ostal še od prejšnjega zdravljenja, ali z antibiotiki, ki so ostali sorodnikom, znancem ali prijateljem. Bolniki prispevajo k zmanjšanju odpornosti proti antibiotikom tako, da jih vedno jemljejo le po navodilu zdravnika in toliko časa, kot je priporočil zdravnik. Še vedno pa 11 % ljudi v Slovenji ne ve, da je treba kuro z antibiotiki izpeljati do konca, in nehajo jemati zdravila takoj, ko se počutijo bolje, kar zmanjšuje njihovo učinkovitost in veča odpornost bakterij proti zdravilom.

Pri bolnikih, ki so okuženi z bakterijami, odpornimi proti antibiotikom, se bolj verjetno razvijejo zapleti, verjetnost smrti zaradi okužbe pa je do trikrat bolj verjetna.



Tudi zdravniki lahko z racionalnim predpisovanjem antibiotikov in upoštevanjem higienskih ukrepov, ki preprečujejo širjenje odpornih bakterij, pomembno prispevajo k zmanjšanju bakterijske odpornosti.

Predpisovanje antibiotikov v praksi

»Podatki kažejo, da v ZD Ljubljana zdravniki predpišejo manj antibiotikov kot povprečno v Sloveniji in Območni enoti Ljubljana (OE Ljubljana), vendar pa predpišejo več širokospektralnih antibiotikov, kot je povprečje v Sloveniji,« navaja družinska zdravnica in strokovna direktorica ZD Ljubljana izr. prof. dr. Tonka Poplas Susič, dr. med. Antibiotiki širokega spektra ne delujejo le na tisto bakterijo, ki povzroča okužbo, pač pa tudi na druge bakterije, ki so prisotne v telesu, zato je njihova uporaba primerna le za hude okužbe, pri katerih ne izoliramo povzročitelja bolezni, saj njihova prekomerna uporaba sicer povečuje tveganje za odpornost bakterij.

Prevalenca predpisovanja antibiotikov v ZD Ljubljana znaša 201 (201 oseba od 1.000 ljudi, ki dobijo recept, dobi predpisan antibiotik), v OE Ljubljana je prevalenca

Spremljajte nas na /Zdrave novice

240, povprečje v Sloveniji pa znaša 254. To pomeni, da so zdravniki v ZD Ljubljana relativno dobro ozaveščeni in predpisujejo pacientom antibiotike strokovno in smiselno. Slabši so rezultati na področju predpisovanja širokospektralnih antibiotikov: zdravniki ZD Ljubljana predpišejo izmed vseh predpisanih antibiotikov 10,7 % širokospektralnih antibiotikov, medtem ko v Sloveniji znaša ta delež le 8,7 %. »Z ozaveščanjem zdravnikov in še posebej bolnikov lahko omejimo predpisovanje antibiotikov za bolezni, pri katerih so resnično potrebni,« meni izr. prof. dr. Tonka Poplas Susič. Prof. dr. Čižman dodaja, da »uporabljajmo antibiotike odgovorno; bolniki naj ne pričakujejo ali



Šest od sedmih vnetij srednjega ušesa se na primer pozdravi samih po sebi.



Odporne bakterije se lahko širijo znotraj skupnosti, ob okužbi z njimi pa je običajno antibiotično zdravljenje neučinkovito.

zahtevajo antibiotika za okužbe, pri katerih se antibiotiki niso pokazali kot koristni.« Šest od sedmih vnetij srednjega ušesa se na primer pozdravi samih po sebi, pravi Čižman in svari, da imajo antibiotiki tudi škodljive posledice, kot so driska, bruhanje, izpuščaji.

Starši otrok in odrasli bolniki so velikokrat prepričani, da želijo zdravniki finančno prihraniti, in se pritožujejo, ko ne dobijo antibiotika, »čeprav imajo na primer že pet dni vročino«. Zahtevanje in odklonilen odnos do odločitve zdravnika, da ne predpiše antibiotika, sta velikokrat razlog, da zdravnik popusti in predpiše zdravilo, čeprav ga bolnik ne potrebuje. Prav tako se to hitreje zgodi v dežurni službi, kjer zdravnik pacienta ne pozna in se »za vsak primer« odloči za antibiotik, medtem ko se njegov izbrani zdravnik še zdaleč ne bi. Zato stroka priporoča obisk izbranega zdravnika v dnevni ambulanti, saj pacienti večinoma ne potrebujejo zdravstvene obravnave ponoči, ko naletijo na dežurno službo.

KAMPANJA
Ozaveščanje o racionalni uporabi antibiotikov

V Zdravstvenem domu Ljubljana so z namenom osveščanja o racionalni rabi antibiotikov skupaj z Zvezo potrošnikov Slovenije pripravili akcijo MANJ JE BOLJE in skupaj izdali istoimensko zloženko, v kateri so zbrani številni koristni in konkretni nasveti o varni in racionalni rabi antibiotikov. »Gre za svetovni problem in tudi Slovenija ni imuna proti nastanku odpornosti proti antibiotikom. To lahko zajezimo le skupaj. Zajezitev širjenja odpornih bakterij in ohranitev učinkovitosti antibiotikov bomo dosegli z odgovorno in racionalno uporabo,« je poudarila Breda Kutin, predsednica Zveze potrošnikov Slovenije (ZPS). Zloženka je na voljo na spletnih straneh ZPS in ZD Ljubljana.

SALVIT BETAGLUKAN – DA BI BILI TUDI NAŠI NAJMLAJŠI MOČNI IN ODPORNI

S prihodom hladnejših dni in zadrževanjem v zaprtih prostorih naši malčki vse pogosteje zbolevajo, se prehladijo, ob tem pa se pojavljajo najpogostejši simptomi, kot so izcedek iz nosu, bolečina v grlu, kašljanje, razdražljivost, izguba apetita ...

Otrokom in odraslim, ki pogosto zbolevajo zaradi virusnih in bakterijskih okužb, se pogosto zdravijo z antibiotiki, jim zaradi stresa ali fizičnega napora oslabi telesna odpornost, se hitro izčrpajo ali okrevajo po dolgotrajni bolezni, se za dvig odpornosti priporoča uživanje betaglukanov.

Betaglukani so naravni polisaharidi (polimerne strukture ogljikovih hidratov), ki se nahajajo v celični steni kvasovk in bakterij, najdemo pa jih tudi v gobah, žitaricah in morskih algah. Betaglukani imajo imunostimulativen učinek, ki je bil potrjen s študijami na različnih živalskih vrstah in tudi na ljudeh. Veljajo za najmočnejši naravni aktivator in stimulator imunskega sistema – njegovo delovanje večkratno povečajo, tako da aktivirajo njegove ključne celice: fagocite, makrofage (požiralci tujkov), nevtrofilce (levkociti), eozinofile in celice NK (»celice ubijalke«, ki npr. uničujejo rakave celice), da hitreje ukrepajo pri prepoznavanju in uničevanju škodljivih patogenov. Betaglukani spodbudijo proces fagocitoze, ki ga levkociti uporabljajo za uničenje bakterij, ki vdrejo v naše telo. Poleg tega, da povečajo učinkovitost imunskih celic, betaglukani pozitivno vplivajo tudi na število celic, saj stimulirajo njihovo proizvodnjo, kar posledično pospeši pritok novih imunskih celic v kri in različne organe. Zaužijemo jih lahko v obliki prehranskih dopolnil, ki so pogosto obogatena tudi z vitamini in minerali.

Salvit betaglukan je edinstven tekoči dodatek k prehrani, ki poleg betaglukana vsebuje izvleček črnega bezga kot naravnega vira vitamina C in cink. Tako vitamin C kot cink imata pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Mame mu zaupajo, otroci ga imajo radi!



OGLASNO SPOROČILO

EPIDEMIJA AIDSA NARAŠČA TUDI V SLOVENIJI

TESTIRAJ & ZDRAVI



Rezultati spremljanja spolno prenosljivih okužb Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) kažejo, da je v Sloveniji vse več ljudi, ki živijo z okužbo z virusom HIV. Letos so odkrili rekordno število novih okuženih s tem virusom.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vira: UKC Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Enako kot v vsem razvitem svetu se tudi pri nas povečuje letni prirastek okuženih s HIV – zlasti v skupini moških, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM). V Sloveniji v tej skupini ostaja delež okuženih po razpoložljivih ocenah za zdaj še pod 5 %. Znotraj te populacije je za nekatere moške značilno spolno vedenje, ki vključuje relativno veliko priložnostnih spolnih partnerjev in spolne odnose brez uporabe kondoma. Pogosto pa se napačno in stereotipno ustvarja negativna podoba za vse MSM, kar ima za posledico stigmatizacijo istospolne usmerjenosti; boj proti aidsu ni boj proti spolnosti med moškimi, so poudarili na UKC Ljubljana.

Razširjenost HIV v Sloveniji

V zadnjih desetih letih, od 2006 do 2015, je bilo v Sloveniji prijavljenih skupaj 442 primerov novih diagnoz okužbe s HIV. Letno število prijavljenih primerov se je gibalo od 33 (16,4/1.000.000 prebivalcev) v letu 2006 do 55 (26,8/1.000.000 prebivalcev) v letu 2011. V letošnjem letu pa gre za izrazit porast števila na novo odkritih okuženih v primerjavi s predhodnimi leti. Med vzroki je na prvem mestu povečano število novih okužb v zadnjih letih, in to z zamikom ugotavljamo letos s povišanim številom novih diagnoz; deloma pa gre tudi za odraz povečanega obsega testiranja v zdravstvu.



»Še vedno pa so številne diagnoze prepoznane prepozno,« je opozorila dr. Klavsova. Dodala je: »Če menite, da ste bili morda izpostavljeni tveganju okužbe s HIV, prosite svojega zdravnika za testiranje.«

»Do 22. novembra letos je bilo prijavljenih že 56 novih diagnoz, največ kadarkoli doslej, od tega je bilo 46 diagnoz postavljenih pri moških, ki imajo spolne odnose z moškimi,« je pojasnila dr. Irena Klavs z NIJZ. Naraščanje novih diagnoz med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, po njenem prepričanju med drugim kaže tudi na uspešno promocijo testiranja v tej skupini. »Še vedno pa so številne diagnoze prepoznane prepozno,« je opozorila dr. Klavsova. Dodala je: »Če menite, da ste bili morda izpostavljeni tveganju okužbe s HIV, prosite svojega zdravnika za testiranje.«

V Sloveniji je skupno okoli 900 ljudi, ki imajo diagnozo HIV, nekaj jih je že umrlo, nekaj se jih je odselilo, nekaj tudi priselilo. »Ocenjujemo, da vsaj tretjine okuženih ne poznamo. Ta skupina neprepoznanih je gonilna sila epidemije. Ko ljudi zdravimo, za več kot 90 % zmanjšamo prenos okužbe. Testirajte se, vse drugo bomo storili mi,« pravi prof. dr. Janez Tomažič, Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana. Cilj zdravstvene stroke so po njegovih besedah številke 90-90-90: »Da bi poznali 90 % vseh okuženih, da bi jih 90 % zdravili in da bi jih 90 % zdravili tako učinkovito, da bi bil virus nezaznaven v krvi.« To pomeni, da je 73 % okuženih na določenem geografskem območju učinkovito zdravljenih in predstavljajo tudi manjšo grožnjo za nadaljnjo širitev okužbe. To je svetovni cilj do leta 2020.

»Aids paradoks«

Pri osebah, ki so uspešno zdravljene, se za več kot 90 % zmanjša tveganje prenosa virusa na spolnega partnerja! Predvsem zaradi učinkovitega zdravljenja pa je popustil strah – psihološki temelj preventive pred okužbo s HIV in tudi drugimi spolno prenosljivimi okužbami (SPO). Svoje je naredila še menjava generacij, saj današnje generacije osebno niso doživele smrtnega strahu – aids je bil nekoč sinonim za smrt. Zavedanje o preostalih SPO, kot so sifilis, gonoreja, hepatitis B, hepatitis C (pri MSM!) in druge, je prešibko, da bi vplivalo na bolj dosledno uporabo kondoma in lubrikanta. Ljudi ni strah nepoznavanja spolnih navad partnerja/partnerjev, ni odložitve prezgodnjih spolnih odnosov na poznejši čas, značilno je nezadržno eksperimentiranje. Spolnost med moškimi je bila pred HIV/aidsom pretežno

1/3

ali več ljudi v Sloveniji, ki imajo HIV, ni prepoznanih.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

442

primerov novih diagnoz okužbe s HIV je bilo v Sloveniji prijavljenih v zadnjih desetih letih (do 2015), samo letos 56 (do 22. novembra).

nezaščitena, aids pa je zaradi strahu pred smrtjo povzročil velik strukturni vedenjski zasuk, uporaba kondoma je postala konec devetdesetih let stalnica. V zadnjih desetih letih pa se v populaciji MSM spet pojavljajo tradicionalni vzorci spolnih odnosov brez uporabe kondoma oz. vedenja izpred obdobja epidemije okužbe s HIV.



Promocija varnejše spolnosti med vsem prebivalstvom in predvsem med mladimi tako ostaja temeljna naloga.

Večja izpostavljenost SPO

Predvsem zaradi določenih sprememb v družbi in sodobnih tehnoloških možnosti, s specializiranimi aplikacijami, družbenimi omrežji in namenskimi zabavami, postajajo načini spoznavanja partnerja/partnerjev vse enostavnejši. Posledično se je za spolne stike lažje dogovoriti, lahko jih je več, kar pri ljudeh z različnimi, večinoma nepoznanimi spolnimi partnerji poveča možnost prenosa HIV in preostalih SPO. Na srečanjih, kjer je običajna uporaba različnih rekreativnih/družabnih drog, se zmanjša prištevnost ter hkrati bistveno poveča spolna vzburjenost, tako da udeleženci že po kratkem času opustijo uporabo kondoma in se predajo nezaščitenemu spolnemu vedenju.

Kombinirana preventiva

Pri tem gre za kombinacijo temeljne preventive pred okužbo s HIV s promocijo varnejše spolnosti in novih farmakoloških postopkov: »Testiraj & zdravi«, »preekspozicijska profilaksa (PrEP)«, »poekspozicijska profilaksa (PEP)«. Pri kemični zaščiti pred izpostavitvijo neokužena oseba pod nadzorom zdravnika zaščitno prejema PRZ (tenofovir/emtricitabin). PrEP lahko zaščiti izključno pred prenosom virusa HIV, pred drugimi SPO pa ne. Tovrstna preventiva se uveljavlja zlasti v ključnih skupinah, pri katerih je tveganje za okužbo zelo veliko (letna incidenca okužbe s HIV je vsaj triodstotna): MSM ali transspolne osebe, osebe, ki veliko uporabljajo rekreativne droge (»kemseks«), osebe s pogostimi drugimi SPO ter osebe, ki zaščitno uporabljajo zdravila proti HIV po izpostavitvi okužbi.

Izsledki dveh pred kratkim končanih evropskih raziskav (»Proud« in »Ipergay«) kažejo, da je učinkovitost PrEP v skupinah s tako visokim tveganjem več kot 85-odstotna. Uvajanje PrEP pa omejujejo predvsem težave pri identifikaciji ljudi s tako visokim tveganjem, slaba informiranost takih oseb in zato nezadostno povpraševanje, problemi adherence, varnost zdravil, odpornost proti PRZ, potencialno povečanje tveganega obnašanja in večja pojavnost drugih SPO, cena, vprašanje izvajalcev tovrstne dejavnosti, predsodki in moraliziranje.

Zaščita po izpostavitvi okužbi (PEP) pomeni štiritedensko profilakso s kombinacijo treh PRZ za osebe, ki so imele nezaščitene spolne odnose s HIV-pozitivno osebo oz. osebo, pri kateri je okužba s HIV zelo verjetna. PEP je treba začeti uživati čim prej po izpostavitvi, najbolje v prvih 24 urah; še sprejemljivi interval je znotraj 72 ur. V slovenskem nacionalnem programu cepljenja in zaščite z zdravili izvajamo zaščito z zdravili zaradi zdravstvenih ali epidemioloških indikacij tudi proti HIV/aidsu. Na podlagi ocene tveganja za okužbo zaščito z zdravili v okviru tega programa predpiše infektolog.

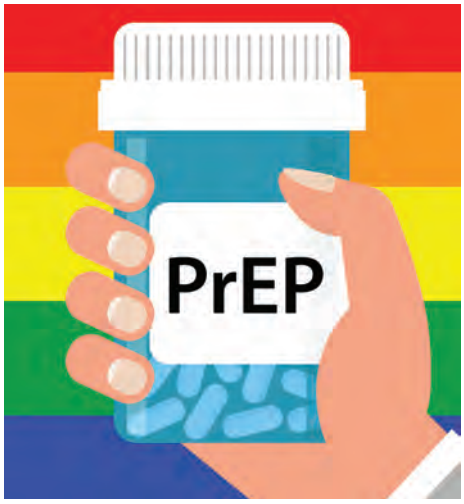
Pogled v prihodnost

V nekaj letih bodo na voljo PRZ, ki jih bo bolnik v obliki injekcije vsakih nekaj mesecev prejel v mišico, v naslednjih petih oz. desetih letih pa največji optimisti pričakujejo cepivo proti HIV, še večji optimisti pa ozdravitev HIV/aidsa. Trenutno pa je VSE sile treba usmeriti v preventivo. »Varna spolnost z uporabo kondoma ostaja najučinkovitejši način za preprečevanje spolnih bolezni in neželene nosečnosti,« pravi Mojca Gobec, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje RS.

90 %

manjše je tveganje prenosa virusa na spolnega partnerja pri osebah, ki so uspešno zdravljene.

Promocija varnejše spolnosti med vsem prebivalstvom in predvsem med mladimi tako ostaja temeljna naloga. Raziskave med mladimi so razkrile, da mladi pri prvih spolnih odnosih uporabljajo kondom v približno 75 %. Z leti, s spolno aktivnostjo, ta odstotek precej pade na račun drugih zaščitnih metod. Pri starosti 17 let in pol je že imela spolno izkušnjo polovica populacije, približno četrtina že pri starosti 15 let. »Mladi si želijo več informacij, tudi od staršev in šole,« je poudarila dr. Evita Leskovšek z NIJZ.



PrEP lahko zaščiti izključno pred prenosom virusa HIV, pred drugimi SPO pa ne. Tovrstna preventiva se uveljavlja zlasti v ključnih skupinah, pri katerih je tveganje za okužbo zelo veliko.

BLEFAROPLASTIKA BREZ NOŽA IN OKREVANJA?

DA, TO JE MOGOČE Z GENERATORJEM PLAZME **PLEXER PLUS!**





INDIKACIJE: periorbitalna rejuvenacija (dvig brvi in čela), nekirurška blefaroplastika (dvig vek), perioralna rejuvenacija (gube nad zgornjo ustnico, kadilske gube), rejuvenacija vratu in obraza (lifting), odstranitev ksantelazem, odstranitev tetovaž, zmanjšanje keloidnih brazgotin, strij, brazgotin ...

POSEGE OPRAVLJA
dr. Tea Jedlovčnik - Štrumbelj,
spec. estetske, plastične
in rekonstrukcijske kirurgije.



Prej



Potem

Alfa Estetica
ESTETSKA, ZDRAVSTVENA IN ANTI-AGING MEDICINA

ALFAESTETICA d.o.o.
Ordinacija za estetsko, zdravstveno in anti-aging medicino
Krumperška 11, 1230 Domžale
www.alfaestetica.si
info@alfaestetica.si
M: 041 606 477

10 NASVETOV ZA NEGO KOŽE POZIMI



Pozimi je lahko zunaj grdo vreme, ampak ni treba, da je takšna tudi vaša koža; še posebno pa ne zdaj, ko so pred vrati božično-novoletni prazniki in se vrstijo številne zabave, na katerih bi seveda radi blesteli. Da bo tudi vaša koža sijoča in lepa in da se boste v njej dobro počutili, vam ponujamo nekaj nasvetov, kako skrbeti za suho kožo in kako jo sredi zime poživiti z ustrezno nego.

Besedilo: Monika Hvala

Hladni zimski dnevi mnogim prinesejo več kot le rožnat sij na licih. Povzročijo tudi neprijetno suhost kože na obrazu, rokah in nogah. Za nekatere ljudi pa te neprijetnosti pomenijo hujše težave kot samo občutek zategnjene in suhe kože: njihova koža postane tako suha, da se posledično začne luščiti, pojavijo se razpoke, celo ekcem (pri katerem pride do vnetja kože).

Takoj ko vklopimo grelna telesa v zaprtih prostorih, se koža začne izsuševati, ne glede na to, katere vire ogrevanja uporabljamo. Koža tako postane še bolj suha. Vam zveni znano? Poglejmo, kako lahko vaša koža ostane vlažna in zdrava tudi v zimskih mesecih.

1. Obiščite strokovnjaka

V lokalni drogeriji boste težko našli prodajalca, ki bi vam glede na posebnosti vaše kože lahko dal res dober nasvet, zato je vsaj enkratni obisk pri dermatologu dobra naložba za zdravje vaše kože. Strokovnjak lahko namreč analizira vaš tip kože, vam pomaga pri odpravljanju trenutnih težav s kožo ter vam svetuje o pravilni negi in ustreznih izdelkih, ki so primerni posebej za nego vaše kože.

Toda to ne pomeni nujno, da bomo obtičali pri nakupu dragih izdelkov. Tudi cenejši izdelki lahko delujejo prav tako dobro kot dražji, tolažijo strokovnjaki. Pravzaprav z višjo ceno, ki jo plačamo za drage kozmetične izdelke, pogosto plačamo le pakiranje in trženje. Kar je najpomembneje, je to, kako se vaša koža odziva na posamezen izdelek in kako vam je všeč občutek, ki vam ga daje ta izdelek, ne pa toliko to, koliko denarja ste zanj plačali.



Pozimi poiščite vlažilno sredstvo, ki je narejeno na oljni osnovi namesto na vodni, saj olje ustvari na koži zaščitni sloj, ki ohranja več vlage kot krema ali losjon.

BIO-OIL + DARILO
MAX FACTOR 2000 calorie

Za suho kožo, strije in brazgotine«



Decembra v posebnem darilnem paketu v lekarnah Ljubljana.



Uporabite sredstva za odstranjevanje odmrlih celic ter z njimi redno odstranjujte odmrlo kožo. To namreč pomaga vlažilnim sredstvom, ki jih uporabljate, da hitreje in globlje prodrejo v kožo na stopalih.

2. Poskrbite za več vlage
Morda ste našli vlažilno kremo, ki deluje čisto v redu spomladi in poleti. Ampak – kot se spreminjajo vremenske razmere, se spreminjajo tudi razmere za delovanje kože. Torej bi morali posledično spremeniti tudi njeno nego. Pozimi poiščite vlažilno sredstvo, ki je narejeno na oljni osnovi namesto na vodni, saj olje ustvari na koži zaščitni sloj, ki ohranja več vlage kot krema ali losjon. Namig: veliko losjonov, označenih kot »nočna krema«, je izdelanih na oljni osnovi.

Toda za nego obraza izberite olja zelo pazljivo in skrbno, saj vsa niso primerna za obraz. Najboljša so tista, ki ne mašijo por: na primer avokadovo olje, mineralno olje, svetlinovo olje ali mandljevo olje. Karitejevo olje – ali maslo – je lahko sporno, saj lahko zamaši pore na obrazu. Nekateri izdelki zgolj prekrijejo kožo in jo naredijo zelo mastno, zato pozor.

Lahko poiščete tudi losjone, ki vsebujejo »vlažila«, to je poseben razred sestavin, ki pritegne vlago v kožo (vključno z glicerinom, sorbitolom in alfahidroksi kislinami).

3. Poskrbite za zaščito pred soncem
Ne, zaščita pred soncem se ne uporablja le poleti. Zimsko sonce – v kombinaciji s snežnim bleščanjem – še vedno lahko poškoduje kožo. Za zaščito pred soncem nanesite zaščitno kremo širokega spektra na obraz in roke (če so te izpostavljene) približno 30 minut, preden se odpravite na prosto. Dovolj pogosto poskrbite za ponovni nanos, če se zunaj zadržujete dolgo časa.

4. Pomagajte svojim rokam
Koža na rokah je tanjša kot na večini delov telesa in ima manj oljnih žlez. To pomeni, da je težje ohranjati vlažno kožo na rokah, še posebej v hladnem, suhem vremenu. To lahko povzroči srbenje in pokanje kože. Za zaščito rok nosite rokavice, ko se odpravite ven; če morate nositi volnene rokavice, da vaše roke ostanejo tople, potem si spodaj najprej oblecite tanke bombažne rokavice, da se izognete draženju kože, ki ga lahko povzroči volna.

5. Izogibajte se mokrim rokavica in nogavicam
Mokre nogavice in rokavice lahko dražijo kožo in povzročajo srbenje, pokanje, rane ali celo izbruh ekcema.

6. Zaženite vlažilnik zraka
Sistemi centralnega ogrevanja in tudi druge naprave za ogrevanje prostorov oddajajo vroč suh zrak v naše domove in pisarne. Vlažilniki poskrbijo za več vlage v zraku, kar pomaga preprečiti izsušitev kože. Postavite več manjših vlažilcev po svojem domu; ti pomagajo razpršiti vlago po prostorih bolj enakomerno.

7. Hidracija za vaše zdravje in kožo



Če je vaša koža na obrazu neprijetno suha, se izogibajte uporabi grobih sredstev za luščenje kože ter maskam, tonerjem in drugim izdelkom na osnovi alkohola, saj lahko ti odstranijo pomembno maščobo s kože.



Močna vročina vroče prhe ali vroče kopeli dejansko uniči obrambno linijo lipidov v koži, kar lahko vodi v izgubo vlage.

Če ste to slišali enkrat ali pa že tisočkrat: pitje vode pomaga koži ohranjati mladosten videz. Morda gre pri tem le za mit. Vsekakor pa je voda dobra za vaše splošno zdravje in tudi koži osebe, ki je močno dehidrirana, bo tekočina koristila. Toda koža povprečne osebe v resnici ne odraža nujno količine popite vode; to je zelo pogosto napačno mišljenje. Nekateri ljudje lahko popijejo od 10 do 12 kozarcev vode na dan, a imajo še vedno zelo suho kožo.

8. Namastite stopala

Sveži metini losjoni za stopala so prijetni v vročih poletnih mesecih, v zimskem obdobju pa vaše noge potrebujejo kaj močnejšega. Poskusite najti losjon, ki namesto poprove mete vsebuje vazelin ali glicerin. Uporabite sredstva za odstranjevanje odmrlih celic ter z njimi redno odstranjujte odmrlo kožo. To namreč pomaga vlažilnim sredstvom, ki jih uporabljate, da hitreje in globlje prodrejo v kožo na stopalih.

9. Zmernost pri luščenju

Če je vaša koža na obrazu neprijetno suha, se izogibajte uporabi grobih sredstev za luščenje kože ter maskam, tonerjem in drugim izdelkom na osnovi alkohola, saj lahko ti odstranijo pomembno maščobo z vaše kože. Namesto teh si raje kupite čistilno mleko ali blago penasto čistilo, toner brez alkohola in maske z učinkom »globokega vlaženja« namesto mask, ki temeljijo na glini, saj ta posrka vlago iz obraza. Uporabljaje jih malo manj pogosto.

10. Odpovejte se zelo vročim kopelim

Seveda, namakanje v pekoče vroči kopeli je krasno in zelo prija po dolgem zadrževanju na hladnem zimskem zraku. Toda močna vročina vroče prhe ali vroče kopeli dejansko uniči obrambno linijo lipidov v koži, kar lahko vodi v izgubo vlage. Bolje se je le na hitro stuširati samo s toplo vodo. V vodi se zadržujte čim krajši čas, svetujejo dermatologi.

Mlačna kopel z ovseno kašo ali sodo bikarbono lahko pomaga razbremeniti kožo, ki je tako suha, da je postala srbeča. Kožo v tem primeru večkrat ponovno namažite z vlažilno kremo.

Če ti ukrepi ne pomagajo, obiščite dermatologa. Morda vam bo predpisal recept za poseben izdelek proti suhi koži. Ali pa v vašem primeru ne gre preprosto le za suho kožo, morda imate v resnici drugačne težave, ki zahtevajo povsem drug pristop oz. zdravljenje.

IMATE TEŽAVE S SUHO KOŽO?

NOVO V LEKARNAH



Atoderm
Huile de douche

Hranljivo olje
za tuširanje

Za občutljivo suho, zelo suho, razdraženo in atopijsko kožo
Za obraz in telo
Za odrasle, otroke in dojenčke

Atoderm
Gel douche

Nežen gel
za tuširanje

Za suho občutljivo kožo
Za obraz in telo
Za odrasle, otroke
in dojenčke.

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Na voljo v vaši lekarni.

www.bioderma.si

Bioderma Slovenija

BIOLOGIJA NAMENJENA DERMATOLOGIJI

ŠEST LEPOTNIH NASVETOV PRED SPANJEM



Medtem ko v nočnem času naš organizem počiva in se upočasni večina telesnih funkcij (srčni utrip, krvni tlak, dihanje), naša koža ponoči intenzivno in pospešeno deluje; podnevi pa je usmerjena predvsem na zaščito pred stresom, na primer iz okolja (UV-sevanje, mraz, onesnaženje), ali pred fiziološkim stresom (prosti radikali).

Besedilo: Maša Novak

Zaradi različnih dejavnosti, zahtev na delovnem mestu in vseh drugih dnevnih dejavnosti vam velikokrat primanjkuje časa, ki bi si ga vzeli zase. Zato si vsaj ob večerih privoščite tistih nekaj minut le zase in v nekaj preprostih korakih izkoristite vso moč, ki jo prinaša noč.

1. Vadba

Verjetno se zavedate, da je vadba zelo pomembna za vaše zdravje, prav tako pa je tudi zelo pomembna lepotna sestavina. 10-minutna vadba naj postane vaš večerni ritual, preden se odpravite pod tuš in v toplo posteljo.

2. Večerno prhanje

Po napornem dnevu si mišice zaslužijo sprostitev, da bodo pripravljene na nov dan. Naj vaš večerni obred vsebuje prhanje s toplo vodo. Poleg sprostitve za vaše mišice bo prhanje s toplo vodo očistilo vaše telo, zaradi česa bodo celice v koži lahko dihale svež zrak in bodo lahko maksimalno delovale, medtem ko boste počivali.

3. Posteljnina

Bodite pozorni pri izboru posteljnine. Uporaba satenaste posteljnine in vzglavnika močno zmanjša trenje, ki sicer lahko privede do lomljenja las in hitrejšega staranja kože.



Ne pozabite, da ustnice nimajo žlez lojnic kot preostali del kože, zato jih pred spanjem namažite s hranilnim balzamom za ustnice, ki so najboljši zaveznik za lepe ustnice.

4. Poskrbite za nego ustnic

Ne pozabite, da ustnice nimajo žlez lojnic kot preostali del kože, zato jih pred spanjem namažite s hranilnim balzamom za ustnice, ki so najboljši zaveznik za lepe ustnice. Uporabite takšnega, ki z mešanico aktivnih sestavin hrani, obnavlja, mehča in ščiti ustnice, ki so zaradi okoliških dejavnikov postale suhe in poškodovane.

5. Uporaba krem in losjonov

Čez dan je koža izpostavljena negativnim zunanjim dejavnikom (stres, kajenje, UV-žarki, onesnažen zrak), ponoči pa ima končno čas za popravilo nastale škode. Prvi in najpomembnejši korak do obnove je temeljito razstrupljanje. Uporabite kremo proti staranju z učinkom za razstrupljanje kože in zjutraj bo vaša koža poživljena, sveža in spočita, kot da bi spali dve uri dlje.

6. Kakovosten spanec

Privoščite si kakovosten spanec. V posteljo se odpravite vsak dan ob približno enakem času. Poskrbite, da bo vaš telefon nastavljen na »način letenja«, saj si boste le tako zagotovili, da bo spanec resnično kakovosten in brez nepotrebnih motenj. Med spanjem namreč v telesu potekajo vitalni procesi in procesi obnavljanje kože, zato je kakovosten spanec še toliko pomembnejši za zdravje in lepoto. Če imate možnost, telefon raje pustite v sosednjem prostoru in si nastavite budilko. Zavijte se v toplo odejo in se prepustite počitku. Zaslužite si ga!

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ZAKAJ JE SKRB ZA KOŽO PRI BOLNIKIH TAKO POMEMBNA

PREPREČEVANJE RAZJED NA KOŽI ZARADI PRITISKA



Razjeda zaradi pritiska (decubitus ali preležanina) je lokalna poškodba kože in/ali podkožnih tkiv, ki nastane zaradi delovanja pritiska in strižnih sil. Kljub različnim pripomočkom je preležanina še vedno velik zdravstveni, socialni in tudi ekonomski problem sodobne družbe.

Besedilo: Maša Novak

Tudi v domači oskrbi pogosto srečujemo ljudi z razjedo zaradi pritiska (RZP). Največ RZP nastane zaradi delovanja dolgotrajnega povečanega pritiska na izpostavljene predele tkiva. Pojavijo se lahko na vseh delih telesa, najpogosteje pa na mestih, kjer so kostne štrline: križnica, boki, trtica, kolk, peta, ritnice, lopatice, zatilje in ušesa. Prav tako se lahko RZP pojavi kot posledica uporabe katetra, nazalne sonde, pooperativnih drenov ali takrat, kadar je oseba intubirana. Povzročitev tovrstnih razjed lahko pripišemo tudi obleki, rjuhi, nakitu ali kateremukoli trdemu predmetu, ki pritiska na kožo.

Pogosto je vzrok za nastanek RZP kombinacija različnih dejavnikov: starost, zmanjšana mobilnost oz. nepokretnost, slabo splošno stanje organizma, slaba prehranjenost, inkontinenca, akutne bolezni, kardiovaskularne bolezni, terminalna faza bolezni in predhodne razjede zaradi pritiska. K temu pripomorejo tudi zunanji dejavniki: delovanje pritiska, strižne sile, trenje, temperaturne spremembe in vlaga, dolgotrajno ležanje ali sedenje, nepravilna uporaba pripomočkov za premeščanje bolnika ter uporaba nepravilnih tehnik.

Če nismo pozorni na spremembe na koži, le-te lahko vodijo v globlje poškodbe tkiva oz. v naslednje stopnje razjede, ki povzročajo bolniku hude bolečine in prinašajo nevarnosti okužbe. Zdravljenje je dolgotrajno in drago, zato je RZP treba preprečevati.

Preventiva se začne s podrobnim opazovanjem bolnikove kože pri vsakodnevni negi. Tako lahko opazimo prve spremembe na koži in morebitne težave pravočasno preprečimo.

Preventivni ukrepi

Nujno je:

- dnevno pregledovanje kože; če so opazne spremembe (vlažna koža, rdečica, razpoke in površinske poškodbe, edemi, povišana temperatura, ekcem ali osip kože), je treba takoj razbremeniti ta predel;
- obračanje in spreminjanje lege na dve uri, če bolnik leži;
- spreminjanje položaja vsako uro, če pacient sedi na stolu ali invalidskem vozičku (dvig zadnjice, nagib naprej);
- uporabljati preventivne pripomočke za prerazporeditev in zmanjšanje pritiska;
- uporabljati kakovostne pripomočke za inkontinenco, ki morajo biti predvsem zračni;
- redno čiščenje in zaščita kože, redno menjavanje inkontinenčnih pripomočkov, da preprečimo pojav vzdražene kože;
- uporabljati vlažilne kreme pri starejših s suho, manj elastično kožo;
- skrbeti za uravnoteženo prehrano in zaužiti zadostne količine tekočine, kar preprečuje dehidracijo kože;
- uporabljati primerne blazine in vzmetnice za razbremenitev pritiska ter pozicijske blazine za preprečevanje preležanin;
- skrbeti za nenagubano posteljnino, ki dodatno draži kožo.

Helpy d.o.o.
... ker nam ni vseeno

Morda veste na kakšen način lahko preprečimo nastanek razjed zaradi pritiska pri težko pokretnih?





HELPY d.o.o., Dobrave 7a, 1236 Trzin

Celotno paleto izdelkov lahko kupite v spletni trgovini:

http://trgovina.helpy.si/

Nudimo vam možnost izposoje in svetovanja pri izbiri različnih pripomočkov za preventivo in terapijo razjed zaradi pritiska.

Pokličite nas

01 53 04 770

USPEŠNA AKCIJA CEPLJENJA PROTI KLOPNEMU MENINGOENCEFALITISU

V ŠESTIH DNEH IZVEDLI SKORAJ 14 % VSEH CEPLJENJ PROTI KLOPNEMU MENINGOENCEFALITISU V ZADNJIH ŠESTIH LETIH





V Zdravstvenem domu Ljubljana (ZDL) so jeseni pripravili uspešno akcijo ugodnejšega cepljenja proti klopnemu meningoencefalitisu (KME), v okviru katere so v enotah Bežigrad, Šiška in Moste - Polje skupno izvedli več kot tri tisoč cepljenj. To pomeni skoraj 14 % vseh cepljenj proti tej nevarni bolezni, ki so jih v ZDL izvedli od leta 2010.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: Zdravstveni dom Ljubljana

»Številke so zelo zgovorne, saj smo cepili več kot 3.200 ljudi, in kažejo na izjemen pomen takšnih akcij za večjo zaščito prebivalstva, sploh na najbolj ogroženih območjih, kar je tudi Ljubljana z okolico,« je ob koncu akcije poudarila Robertina Benkovič, svetovalka v zdravstveni negi ZD Ljubljana. Akcija je potekala tri dni konec septembra in tri dni konec oktobra, cena enega odmerka cepiva pa je bila 20 EUR. »Akcijo smo v dveh delih zasnovali namenoma, da bi čim več ljudem omogočili prejem prvih dveh odmerkov cepiva po ugodnejši ceni. Vsekakor si bomo prizadevali, da bi akcijo lahko ponovili čez 5–12 mesecev in tako omogočili prejem tudi tretjega odmerka po nižji ceni ter s tem zadostno zaščito pred okužbo s KME vsem, ki so se odločili za cepljenje v okviru akcije,« je povedala Robertina Benkovič.



S klopi se lahko srečamo tudi v mestu, parkih, na otroških igriščih in domačih vrtovih, zato je preventiva tudi v mestu ključnega pomena.

Cepljenje pomeni najučinkovitejšo zaščito pred KME, virusnim obolenjem, zoper katero ne poznamo zdravila. Osnovno cepilno shemo sestavljajo trije odmerki. Vsi ljudje, ki so v okviru akcije prejeli dva odmerka cepiva, so dobro zaščiteni pred okužbo s KME. Za zagotovitev popolne zaščite pa morajo v roku 5–12 mesecev od drugega odmerka prejeti še tretjega. »Kdor je torej med 25. in 27. oktobrom 2016 prejel drugi odmerek cepiva, mora tretjega prejeti enkrat med koncem marca in koncem septembra 2017,« je pojasnila Katerina Bubnič Sotošek, družinska zdravnica iz ZD Ljubljana – Moste - Polje. Tisti, ki so v okviru akcije prejeli le en odmerek cepiva, morajo najprej v roku 1–3 mesecev prejeti drugega, nato pa prav tako v roku 5–12 mesecev še tretjega.

Zaščito je treba z osvežilnimi odmerki tudi obnavljati. »Priporočljivo je, da prvi osvežilni odmerek dobimo tri leta po tretjem odmerku osnovne cepilne sheme, nato pa zadostuje osveževanje na vsakih pet let. Izjema so starejši od 60 let, ki morajo osvežilne odmerke za zagotavljanje zaščite še naprej prejemati vsaka tri leta,« je povedala Katerina Bubnič Sotošek in ponovno poudarila, da se s klopi lahko srečamo tudi v mestu, v parkih, na otroških igriščih in domačih vrtovih, zato je preventiva tudi v mestu ključnega pomena.

Cepljenje v ZD Ljubljana izvajajo osebni zdravniki po predhodnem naročilu, cepiti pa se je mogoče tudi v drugih zdravstvenih domovih in ambulantah na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

O BOLEZNI
Kaj je klopni meningoencefalitis

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) število prijavljenih primerov klopnega menigoencefalitisa (KME) iz leta v leto niha, v povprečju pa je letno prijavljenih približno 250 primerov bolezni. KME je virusna bolezen osrednjega živčevja, ki se prenaša z vbodom okuženega klopa in običajno poteka v dveh fazah. Prva faza se po navadi začne od sedem do štirinajst dni po vbodu klopa, spremljajo jo utrujenost, slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina in glavobol. Pri večini bolnikov po prostem intervalu, ki traja od nekaj dni do tri tedne, sledi druga faza bolezni z visoko temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo in bruhanjem, nastopi lahko celo nezavest ali smrt. Bolezen lahko pusti trajne posledice, kot so glavoboli, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve. Najučinkovitejšo zaščito pred KME je cepljenje, za katero pa se še vedno odloča premalo ljudi.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

DECEMBER

MESEČNA AKCIJA



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

EAU THERMALE
Avène

20 %
POPUSTA
1. 12. – 31. 12. 2016



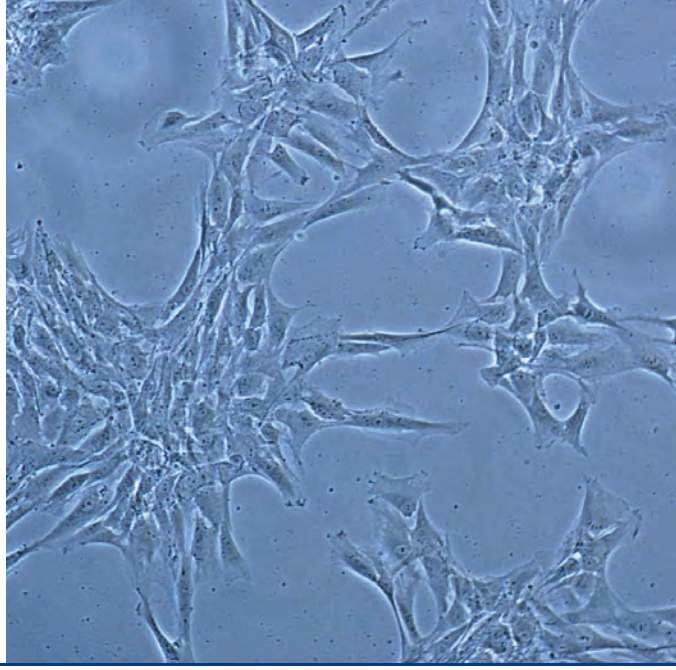
Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe **od 1. 12. do 31. 12. 2016** oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

Z REGENERATIVNO MEDICINO ŽE 20 LET USPEŠNO ZDRAVIMO SLOVENSKE BOLNIKE



Kmalu po začetku razvoja regenerativne medicine v svetu smo začeli s celičnimi terapijami zdraviti tudi v Sloveniji. Pred 20 leti smo uspešno zdravili prvega bolnika, danes je to terapijo prejelo že več kot 300 bolnikov s hudimi sklepnimi težavami. Poleg tega z razvojem novih tehnologij v Sloveniji z matičnimi celicami zdravimo srčno popuščanje, GvHD (zavrnitvena reakcija po presaditvi organov ali celic), poškodbe dolgih kosti, razvijamo pa tudi nove načine zdravljenj drugih bolezni in stanj.

Besedilo: Mojca Grošelj, univ. dipl. bioteh., dr. Marko Strbad, univ. dipl. mikrobiol.

Za zdravljenje danes uporabljamo predvsem matične celice iz kostnega mozga, v zadnjem času pa tudi matične celice iz popkovnične krvi, tkiva popkovnice in maščobnega tkiva, se pa vedno bolj zavedamo pomembnosti mladih celic, saj so njihove sposobnosti zdravljenja večje.

Prvo zdravljenje v Sloveniji

Prim. Radosavljević je revolucionarno metodo zdravljenja poškodb hrustanca z vzgojenimi celicami prinesel iz Švedske. Prvi bolnik, Jani Pogačnik, se spominja takratnih dni: »Leta 1996 se je začelo obdobje carving smučanja, in ko sem testiral smuči, sem se ponesrečil, potrgal sem si križne vezi ter poškodoval hrustanec.« Napoved je bila slaba, hrustančno tkivo se namreč ne obnavlja. Takšne poškodbe so se po navadi končale z umetnim sklepom. Jani je dodal: »Predvideval sem, da slabše ne more biti, saj sem do takrat že tri mesece hodil z berglami, nobenega izboljšanja ni bilo, zato sem bil pripravljen vstopiti v ta projekt.«



Po 20 dneh so celice z injekcijo vbrizgali v poškodovani del Pogačnikovega kolena. Ker v tekočem gojišču celice plavajo, so poškodbo pokrili z vodotesno pokostnico in še dodatno zalepili s fibrinskim lepilom, ki preprečuje, da bi celice šle po svoje.

Pomemben datum je 30. 8. 1996, ki predstavlja začetek regenerativne medicine v širši regiji. Takrat je bil artroskopsko odvzet vzorec zdravega hrustančnega tkiva, ki smo ga v laboratoriju obdelali, celice pa razmnožili. Teh celic je v hrustancu zelo malo, zato jih je treba vsaj stokrat namnožiti, kar je bil pravi izziv. Metoda zdravljenja je bila sicer znana, recept za gojenje celic pa patentiran in s tem nedostopen, zato je ekipa slovenskih strokovnjakov razvila novo tehnologijo gojenja celic v človeškem serumu, pridobljenem iz bolnikove lastne krvi. To se je ob pojavu bolezni norih krav pokazalo za veliko prednost pred švedsko metodo, ki je za gojišče uporabljala goveji serum. Slovenski strokovnjaki pa so uvedli še več drugih izboljšav.

Po 20 dneh so celice z injekcijo vbrizgali v poškodovani del Pogačnikovega kolena. Ker v tekočem gojišču celice plavajo, so poškodbo pokrili z vodotesno pokostnico in še dodatno zalepili s fibrinskim lepilom, ki preprečuje, da bi celice šle po svoje. »Spet sem se začel ukvarjati z več športi,« z veseljem pove Jani. Uspešnost Janijevega posega so preverjali v različnih obdobjih in po 20 letih je koleno še vedno v enaki kondiciji kot pred poškodbo. »Verjetno bi imel zdaj umetno koleno ali pa bi bil na berglah, tako da bi imel precej slabšo kakovost življenja, če ne bi bilo tega posega.«

Dobri rezultati

Takšne terapije z v laboratoriju vzgojenimi hrustančnimi in matičnimi celicami v Sloveniji od leta 1997 uspešno izvajajo v podjetju Educell. Do danes je to terapijo prejelo že več kot 300 bolnikov s hudimi sklepnimi težavami. Za omenjeno terapijo imamo v Sloveniji drugo najdaljše spremljanje bolnikov na svetu, kar je velik dosežek slovenske medicine. Vsaditev lastnih hrustančnih celic zagotavlja zelo dobre rezultate tudi dolgoročno, saj je bilo po 10 letih kar 94 % bolnikov zelo zadovoljnih s posegom. Zaradi zelo dobrih rezultatov zdravljenja je storitev obnove hrustančnih ali kostno-hrustančnih poškodb od leta 1999 vključena v redno medicinsko prakso. Zdaj je na voljo že četrta generacija terapije, ki za hrustančne poškodbe uporablja bolnikove lastne matične celice, pridobljene iz kostnega mozga. Celoten postopek je izpeljan znotraj iste operacije.

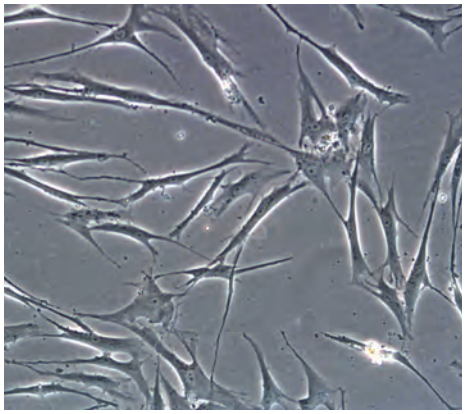
Matične celice – varno in učinkovito

Matične celice so primitivne celice, ki nastanejo ob združitvi spolnih celic ob spočetju. Njihova posebna lastnost je, da se med razvojem osebka razvijejo v vsa tkiva oz. organe človeškega telesa.

To so t. i. embrionalne matične celice. Drug tip matičnih celic pa obstaja tudi pri odraslih ljudeh. Te matične celice lahko zamenjujejo stare, poškodovane celice tkiv in organov, kar jih dela zelo zanimive za medicino. V klinični uporabi se uporabljajo predvsem matične celice iz kostnega mozga in popkovnične krvi, v zadnjem času pa tudi matične celice, ki jih je mogoče pridobiti iz maščobnega tkiva.

Najnovejše ugotovitve znanstvenikov kažejo, da je zelo pomemben vir matičnih celic popkovnica. Njena prednost je v tem, da vsebuje mlade celice, ki se v laboratoriju razmnožujejo hitreje, obenem pa njihovo pridobivanje ni boleče, predvsem pa je varno za mater in otroka. V ZDA, kjer je področje regenerativne medicine izredno živahno, uporabljajo matične celice iz popkovnice že za številna zdravljenja. Tudi v zahodni Evropi obstajajo podjetja, ki razvijajo tehnologijo za uporabo celic iz popkovnice v terapevtske namene.

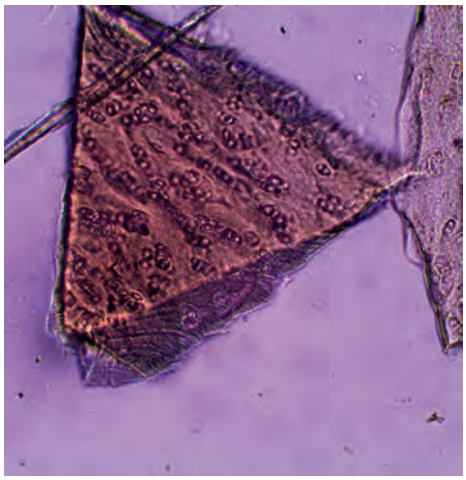
Poleg zamenjave starih, poškodovanih celic tkiv in organov imajo matične celice, predvsem iz popkovnice, še eno pomembno lastnost – uravnavajo delovanje imunskega sistema. Če takšne celice dovedemo na mesto vnetja, zaznajo porušeno ravnovesje v tkivu in



Poleg zamenjave starih, poškodovanih celic tkiv in organov imajo matične celice, predvsem iz popkovnice, še eno pomembno lastnost – uravnavajo delovanje imunskega sistema.

začnejo sproščati molekule, ki delujejo protivnetno.

Dejstvo je, da se s staranjem telesa starajo tudi celice. Celice s shranjevanjem pri zelo nizkih temperaturah lahko ohranimo mlade dolga leta ter tako ohranimo njihov potencial. Zdravljenje z lastnimi celicami se je izkazalo kot izredno varen in učinkovit način zdravljenja, zato se v Biobanki in Educellu, vodilnih biotehnoloških podjetjih za celične terapije v Sloveniji, zavedamo pomembnosti shranjevanja in uporabe lastnih matičnih celic. Razvijamo še več novih tehnologij, ki bodo lahko že v bližnji prihodnosti na voljo bolnikom in vsem, ki se zavedajo pomena razvoja celičnih terapij.



Vsaditev lastnih hrustančnih celic zagotavlja zelo dobre rezultate tudi dolgoročno, saj je bilo po 10 letih kar 94 % bolnikov zelo zadovoljnih s posegom.

Ste res pomislili na vse?



Shranite matične celice vašega otroka.

biobanka.si 080 29 00

biobanka
član skupine MBSI

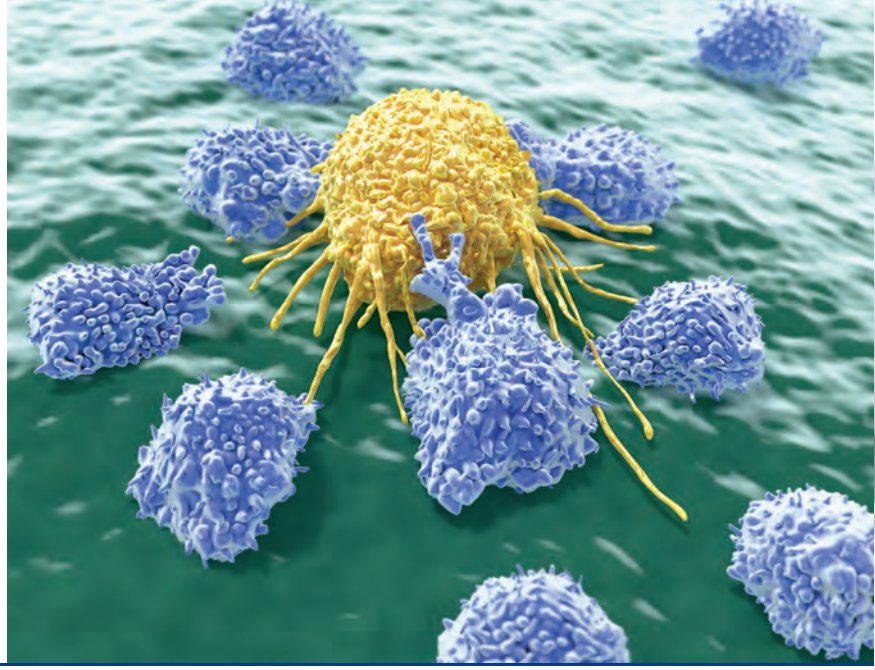
Celoten postopek se izvaja v Sloveniji

Najhitrejša dostava v laboratorij (do 6h)

Vrhunski laboratorij po GMP standardih

Strokovno osebje, konkurenčna cena

IMUNOTERAPIJA – NOVO UPANJE ZA BOLNIKE Z RAKOM



November je minil v znamenju ozaveščanja o raku – z gibanjem Movember smo opozarjali na raka prostate, 17. v mesecu je bil svetovni dan ozaveščanja o raku trebušne slinavke, ves november pa smo posvetili ozaveščanju o raku pljuč. Mesec smo posvetili predvsem upanju, ki ga prinašajo novi načini zdravljenja.

Besedilo: Društvo onkoloških bolnikov Slovenije

Po oktobru, ki je že tradicionalno posvečen boju proti raku dojk, se je tudi november oblikoval v mesec, ki je še posebej posvečen tej bolezni. Novembra namreč zaznamujemo svetovni mesec ozaveščanja o raku pljuč, 17. november je svetovni dan ozaveščanja o raku trebušne slinavke, gibanje Movember pa ozavešča javnost o raku prostate.

Društvo onkoloških bolnikov Slovenije, ki je aktivno na mnogo področjih ozaveščanja, prostovoljstva in medsebojne pomoči, je bilo zelo aktivno tudi v novembru in se je s svojimi aktivnostmi pridružilo obeleževanju vseh treh tém. Ena od pomembnih aktivnosti društva je tudi izobraževanje o novostih in izsledkih, ki jih prinašata razvoj znanosti in tehnologij na področju zdravljenja različnih vrst raka.

Movember o raku prostate

Movember je gibanje, ki s prepoznavnimi brki simbolizira mesec boja proti raku prostate. Sredstva, zbrana v okviru gibanja, so namenjena raziskovanju bolezni in preventivi proti raku na prostati ter drugim zdravstvenim težavam, ki prizadenejo moške.

Rak prostate je eden najpogostejših rakov pri moških po 50. letu starosti. Po napovedih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi prizadel vsakega šestega moškega. Trenutno je to drugi najpogostejši rak pri moških v Sloveniji.



V primerih, ko je odkrita bolezen omejena na prostato, je delež ozdravljenih zelo visok, okoli 80-odstoten.

Vsako leto na novo zboli že več kot 500 moških. Z aktivnim iskanjem ga vse pogosteje odkrivajo tudi pri mlajših moških. V primerih, ko je odkrita bolezen omejena na prostato, je delež ozdravljenih zelo visok, okoli 80-odstoten.

Rak trebušne slinavke

To je ena najbolj agresivnih in hitro napredujočih oblik raka, ki je še vedno izziv za sodobno onkologijo. Njegovi simptomi so zelo neznačilni, zato mine veliko časa, preden ga sploh diagnosticirajo. Stopnja preživetja je zelo nizka (95 % obolelih tej bolezni podleže). Vzrok za nastanek raka trebušne slinavke še ni znan. Pogosteje se pojavlja pri kadilcih, ljudeh s prekomerno telesno težo, bolnikih s kroničnim vnetjem trebušne slinavke in sladkornih bolnikih. Pogostejši je tudi pri tistih, katerih bližnji sorodniki so že zboleli. Prva preiskava pri diagnostiki je ultrazvočna preiskava trebuha. Društvo onkoloških bolnikov Slovenije je član Svetovne zveze za raka trebušne slinavke, ustanovljene letos maja v Orlandu v ZDA, ki je namenjena večjemu ozaveščanju o tej bolezni tako laične kot strokovne javnosti.

Mednarodni mesec boja proti raku pljuč

Rak pljuč je resen zdravstveni problem in ena najpogostejših vrst raka. V Sloveniji je na prvem mestu po pogostnosti že vse od leta 1967, ko je zamenjal raka na želodcu. V 90 % ga povzroča kajenje. Še vedno je najpogostejši rak pri moških (17 % med vsemi vrstami raka), pri ženskah pa je z dobrimi 5 % na petem mestu, vendar vztrajno narašča po številu novoobolelih.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



ONK-SLO-A-083-290816

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških v Sloveniji.

Bolnikom in njihovim svojcem se ob diagnozi in zdravljenju poraja nešteto vprašanj.

V želji, da bi na nekatera izmed njih odgovorili, so zdravniki, ki sodelujejo pri zdravljenju bolnikov z rakom prostate pripravili kratke prispevke o sami bolezni in njenem zdravljenju. V obliki videoposnetkov predstavijo diagnostiko, možnosti zdravljenja, prehrano in nekatere dodatne informacije o raku prostate s katerimi se bolniki lahko srečajo med zdravljenjem.

Informacije o raku prostate za bolnike in svojce so na voljo pri lečečem urologu ali onkologu.



TUDI NA YouTube

Vse video posnetke si lahko ogledate na YouTube kanalu **Janssen Slovenija Rak prostate.**

janssen

Johnson & Johnson d.o.o.
Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana
T: 01 401 18 00, E: info@janssen-slovenia.si

Med simptome raka pljuč spadajo težko dihanje, zadihanost, nepojasnjeno hujšanje, krvav izpljunek, suh kašelj, pogoste pljučnice, utrujenost. Ker je poznavanje te oblike raka slabo in tudi simptomi niso značilni, je toliko nujnejša visoka raven ozaveščenosti na vseh ravneh, da bodo zdravniki ustrezno odreagirali in poslali v specializirane centre tiste, ki potrebujejo hitro obravnavo. Le okrog 16 % rakov na pljučih odkrijejo v ozdravljivi fazi, saj presejalnih testov za zgodnje odkrivanje še ni.

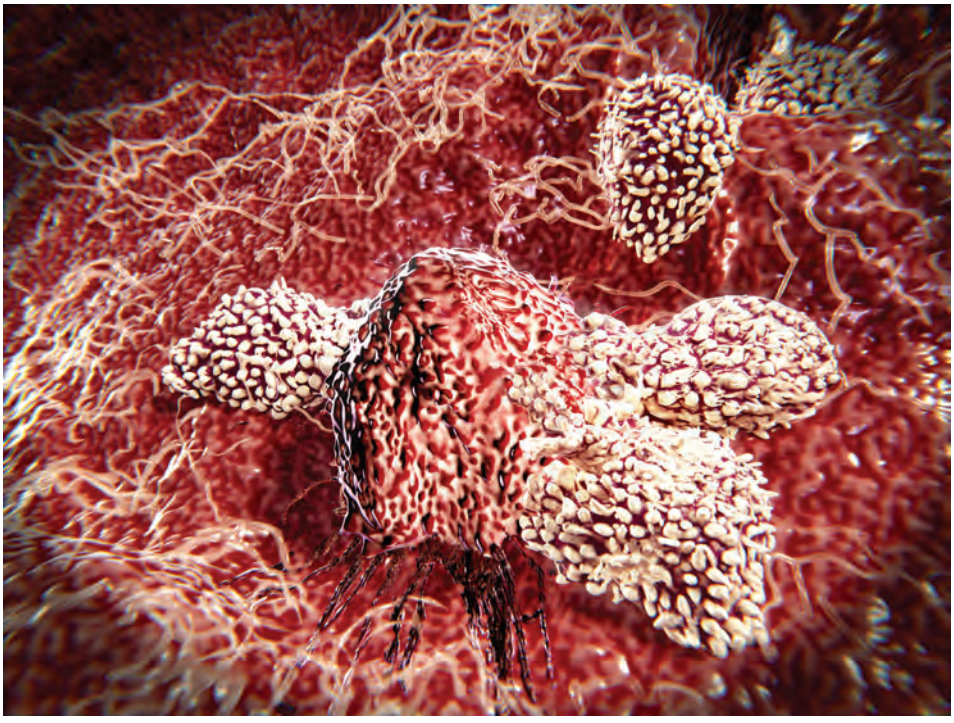


Med simptome raka na pljučih spadajo težko dihanje, zadihanost, nepojasnjeno hujšanje, krvav izpljunek, suh kašelj, pogoste pljučnice, utrujenost.

Novosti na področju zdravljenja raka

Veselimo se nenehnega napredka na vseh področjih zdravljenja raka – kirurškem, obsevalnem in sistemskem (hormonsko zdravljenje, kemoterapija, tarčna zdravila). Med številnimi novejšimi raziskavami in sodobnimi metodami zdravljenja raka se kot veliko in učinkovito upanje pri večini rakov kaže imunoterapija.

Imunoonkološka terapija aktivira človekov imunski sistem tako, da je zmožen prepoznati in uničiti rakave celice. Z zaviralci kontrolnih točk imunskega odziva (ZKT) predstavlja imunoterapija danes eno najbolj obetavnih zdravljenj raka. Od nekdaj je obstajala želja, da bi raka premagali s spodbuditvijo lastnega imunskega sistema, ki bi, tako kot napade bakterije ali viruse, kadar se okužimo, napadel tudi rakave celice in jih uničil. Zaviralci kontrolnih točk (ZKT) so torej zdravila, ki preprečijo zaviralno delovanje rakavih celic na T-limfocite, jih sprostijo in naredijo ponovno sposobne spoznati rakave celice kot tuje, jih napasti in uničiti. Opravljene raziskave kažejo obetavno spoznanje, da na imunoterapijo najbolje odreagirajo agresivne vrste raka z veliko mutacijami in napakami v genomu, za katere do zdaj ni bilo učinkovitih zdravil. Raziskave kažejo celo možnost ozdravitve pri posameznih bolnikih z napredovalim melanomom, mogoče tudi rakom pljuč in rakom ledvic.



Imunoonkološka terapija aktivira človekov imunski sistem tako, da je zmožen prepoznati in uničiti rakave celice.

Vrste imunoterapije

Katere vrste imunoterapije so že v uporabi in pri katerih vrstah raka? Do zdaj dokazano varna in učinkovita imunska zdravila za zdravljenje raka, registrirana tudi pri nas, delujejo proti kontrolnim točkam CTLA4 in proti PD1 usmerjena zdravila ipilimumab, nivolumab in pembrolizumab. S temi zdravili za zdaj zdravijo bolnike z napredovalim melanomom, nedrobnoceličnega raka pljuč in nekaterih drugih vrst raka pa še ne. Na zdravljenje se odzove okoli tretjina bolnikov, pri katerih gre za lepe zazdravitve, ki bistveno izboljšajo kakovost življenja. Tudi z neželenimi učinki ni večjih težav. Ta koncept zdravljenja je inovativen in popolnoma drugačen od obstoječih terapij. Želimo si, da bi tudi bolniki v Sloveniji imeli možnost dostopa do takšnega načina zdravljenja.

Prihodnost imunoterapije

Raziskovalci intenzivno proučujejo nove napovedne molekularne označevalce, na podlagi katerih bo mogoče vnaprej razpoznati bolnike, ki se bodo pozitivno odzvali na določeno imunsko zdravljenje, in tako personificirati imunoterapijo.

Namen meseca novembra, v katerem opozarjamo na določene vrste raka in še bolj intenzivno ozaveščamo o dejavnikih tveganja, je bil, da bi bil ta mesec vendarle prežet tudi z optimizmom in upanjem, da bodo z uporabo imunoterapije postali številni do zdaj neozdravljivi raki visoko zazdravljivi ali celo ozdravljivi.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

S FLUORESCENCO IN ROBOTSKO NAVIGACIJO OPERIRALI NAJBOLJ MALIGEN MOŽGANSKI TUMOR

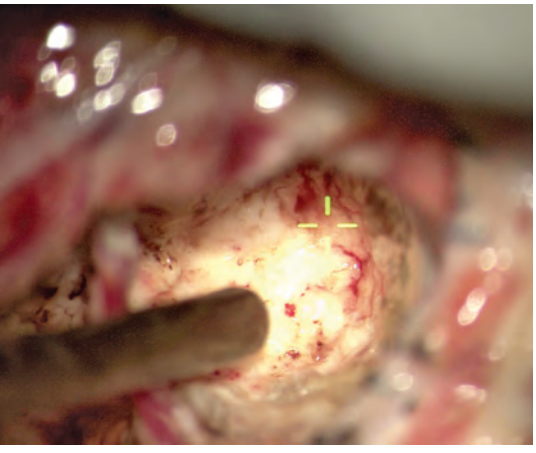
PRVIČ V SLOVENIJI



Na kliničnem oddelku (KO) za nevrokirurgijo Kirurške klinike UKC Ljubljana so prvič v Sloveniji operirali najbolj maligen tumor na možganih (glioblastom) z uporabo fluorescentnega označevalca 5-ALA in robotsko navigacijo. Prvo operacijo sta opravila specialista nevrokirurga asist. dr. Tilen Žele, dr. med., in Alenka Vittori, dr. med.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: UKC Ljubljana

Operacija glioblastoma z uporabo fluorescentnega označevalca 5-ALA in robotsko navigacijo pomeni uvedbo sodobne metode kirurškega zdravljenja v slovensko okolje. 5-aminolevulinska kislina (5-ALA) se zaužije kot prašek, raztopljen v vodi, tri ure pred operacijo. 5-ALA se pospešeno kopiči v tumornih celicah v možganih in se v njih presnovi v fotoodsevni presnovek. Ta se pod osvetlitvijo z modro svetlobo začne svetlikati z značilno svetlo vijolično barvo (tumor) na temnomodrem ozadju, ki predstavlja normalne možgane.

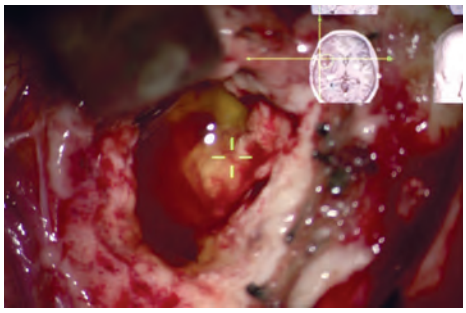


Operacija glioblastoma z uporabo fluorescentnega označevalca 5-ALA in robotsko navigacijo pomeni uvedbo sodobne metode kirurškega zdravljenja v slovensko okolje.

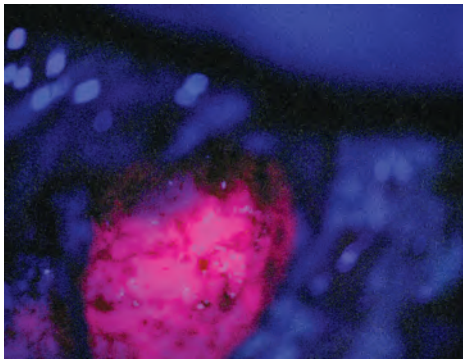
Robotska navigacija nevrokirurgu v okular operacijskega mikroskopa projicira obris tumorja pri dani globini.

5-ALA nevrokirurgu pomaga, da pod mikroskopom in svetlobnim filtrom vidi tanke zaplate spremenjenih celic na obrobju tumorja, ki so na normalni svetlobi skoraj neločljive od normalnih možganov, pod modro svetlobo pa se pokažejo v svetlo vijolični barvi. Tako vidno označene jih lahko temeljiteje in varneje odstrani. To je še posebej pomembno ob koncu operacije, v globini na meji med tumorjem in zdravimi možgani ter v bližini predelov pomembnih funkcij možganov. Robotska navigacija omogoča nevrokirurgu, da skozi okular mikroskopa med operiranjem vidi obris tumorja, ki ga izračuna računalnik iz bolnikovih MRI-slik (računalniški 3D-model bolnikove glave in možganov).

»Izvajanje robotske navigacije in fluorescence 5-ALA omogoča poseben mikroskop Zeiss Pentero 900, ki smo ga na KO za nevrokirurgijo Kirurške klinike UKC Ljubljana kupili julija letos. Mikroskop v smeri tumorja robotsko obrača nevronavigacija Medtronic Stealth Station v.7 in nevrokirurgu sproti predvaja obris tumorja na poljubni globini in usmerjenosti mikroskopa,« je povedal prof. dr. Roman Bošnjak, dr. med., svetnik, predstojnik KO za nevrokirurgijo Kirurške klinike UKC Ljubljana. Kot je še pojasnil, bosta »oba pripomočka omogočila temeljitejšo in varnejšo odstranitev glioblastomov, podaljšala čas brez ponovitve bolezni in zvišala kakovost življenja. Takšnih bolnikov imamo v UKC Ljubljana letno od 50 do 60.«



Na normalni svetlobi v globini ne vidimo več tumorja, dokler ne preverimo z modro svetlobo.

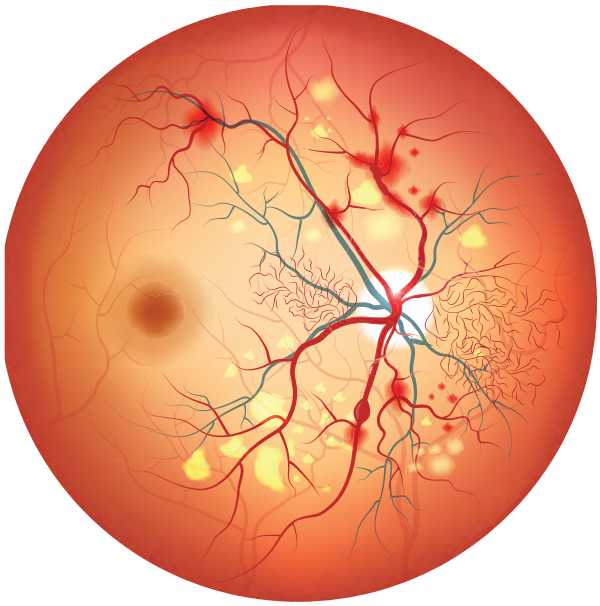


5-ALA se pospešeno kopiči v tumornih celicah v možganih in se v njih presnovi v fotoodsevni presnovek. Ta se pod osvetlitvijo z modro svetlobo začne svetlikati z značilno svetlo vijolično barvo (tumor) na temnomodrem ozadju, ki predstavlja normalne možgane.

Po osvetlitvi z modro svetlobo je še prisotna plast tumorja v globini, ki vijolično odseva in jo kirurg zdaj vidi ter lahko odstrani.

DIABETES NA OČEH

RAZISKAVA ZDRAVJA OČI PRI SLADKORNIH BOLNIKIH



Največja svetovna raziskava zdravja oči pri sladkornih bolnikih je opozorila na nujno potrebo po nedvoumnih metodah oskrbe bolnikov ter trdnih, odzivnih zdravstvenih sistemih za zmanjšanje tveganja in preprečevanje nepotrebne izgube vida, povezane s sladkorno boleznijo.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Bayer Pharma AG

Sladkorna bolezen ostaja eno najpomembnejših zdravstvenih vprašanj na svetu. Od leta 1980 se je število sladkornih bolnikov že štirikrat povečalo – na 415 milijonov odraslih. Približno enega od treh odraslih sladkornih bolnikov po vsem svetu – do 93 milijonov ljudi – prizadene diabetična retinopatija (DR), ki je najpogostejša oblika diabetične očesne bolezni. To je zaplet pri sladkorni bolezni, ki lahko povzroči slepoto, če ni zdravljen. Zaradi visoke ravni glukoze v krvi se namreč poškodujejo krvne žile v očesnem ozadju. Pogosta oblika DR je diabetični makularni edem (DME), ki nastane, ko krvne žile prepuščajo tekočino v mrežnico, kar povzroča zamegljen vid. Če ne diagnosticiramo in ne zdravimo DR ali DME, lahko bolnik oslepi. Pri vseh sladkornih bolnikih z boleznijo tipa 1 ali 2 obstaja tveganje za nastanek DR in DME, kar lahko preprečimo z učinkovito oceno tveganja, zgodnjo diagnozo in ustreznim zdravljenjem sladkorne bolezni.

Prav zdravje oči in njegova vloga pri zdravljenju sladkorne bolezni sta bila v središču pozornosti letošnjega svetovnega dneva sladkorne bolezni, katerega tema je bila Diabetes na očeh. Čeprav je izguba vida dvakrat bolj skrb vzbujajoča kot drugi pogosti zapleti pri sladkorni bolezni (vključno z boleznimi srca in ožilja ter možgansko kapjo), pa se četrtina sladkornih bolnikov o zapletih na očeh ne pogovarja s svojimi zdravniki, mnogi pa o svojih težavah spregovorijo šele takrat, ko so že prisotne. To so le nekatera skrb vzbujajoča spoznanja o zdravljenju diabetične retinopatije in diabetičnega makularnega edema, ki jih razkriva raziskava DR Barometer. Pri tej raziskavi so prvič sodelovali strokovnjaki Mednarodne zveze za staranje (IFA), Mednarodne diabetične zveze (IDF), Mednarodne agencije za preprečevanje slepote (IAPB) in družbe Bayer Pharma AG, ki je omogočila raziskavo.

Raziskava DR Barometer, v katero je bilo vključenih skoraj 7.000 odraslih sladkornih bolnikov in zdravstvenih delavcev iz 41 držav, je pokazala skrb vzbujajoče vrzeli v sedanjem zdravljenju očesnih bolezni sladkornih bolnikov in ponudila praktične ukrepe, ki so nujni za preprečevanje nadaljnjih okvar vida zaradi sladkorne bolezni, ki se jim lahko izognemo.



Če ne diagnosticiramo in ne zdravimo DR ali DME, lahko bolnik oslepi.

Rezultati barometra

Poročilo o raziskavi DR Barometer razkriva, da ima 79 odstotkov bolnikov z diabetično retinopatijo težave pri vožnji, s prevozom na delo in osnovnimi gospodinjskimi deli, v nekaterih primerih pa vse to sploh ni mogoče. 20 odstotkov ljudi z DR ali DME meni, da jih okvare vida ovirajo pri zdravljenju sladkorne bolezni. To je ena od zadev, ki se odraža v posameznikovem zaznavanju lastnega telesnega zdravja, ki ga več kot polovica vprašanih v raziskavi DR ocenjuje kot »slabo do povprečno«.

V raziskavi DR Barometer poudarjajo, da je ena glavnih ovir za zdravljenje očesnih bolezni pri sladkorni bolezni dostopnost očesnih pregledov, ki so odločilen korak pri odkrivanju in zdravljenju DR. Tako oftalmologi kot sladkorni bolniki, vključeni v študijo, omenjajo »dolge čakalne dobe pri naročanju« kot glavno oviro za boljše zdravje oči. Eden od treh sladkornih bolnikov v raziskavi potrjuje, da četudi dobijo termin za pregled, je lahko cena previsoka, 24 odstotkov bolnikov pa poudarja, da je težava tudi čakanje v

1/3

odraslih sladkornih bolnikov po vsem svetu prizadene diabetična retinopatija.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

1/4

sladkornih bolnikov se o zapletih na očeh ne pogovarja s svojimi zdravniki.

čakalnicah v ambulantah.

Poleg ugotovljenih pomanjkljivosti zdravstvenih sistemov raziskava DR Barometer razkriva, da polovica vključenih zdravstvenih delavcev nima zapisanih protokolov za odkrivanje in zdravljenje z diabetesom povezanih okvar vida.

Prepozna diagnoza

Zmogljivost in stroški presejalnih pregledov lahko skupaj z nejasnimi smernicami preprečijo pravočasno diagnosticiranje in zdravljenje očesnih bolezni pri sladkornih bolnikih. Skoraj dve tretjini vključenih oftalmologov menita, da je največja ovira za doseganje boljših rezultatov zdravljenja prepozna diagnoza; več kot polovica pa jih ugotavlja, da sladkorni bolniki pridejo na pregled šele takrat, ko imajo težave z vidom in ko je v mnogo primerih za zdravljenje že prepozno.



Skoraj dve tretjini vključenih oftalmologov menita, da je največja ovira za doseganje boljših rezultatov zdravljenja prepozna diagnoza.

Strokovnjaki menijo, da so za zagotavljanje učinkovitega spremljanja in zdravljenja ogroženih bolnikov bistveni redni, cenovno ugodni in dostopni očesni pregledi za sladkorne bolnike ter dostop do zdravljenja v okviru usklajenega sistema. Raziskava DR Barometer prav tako opozarja na potrebo po bistveno boljšem izobraževanju tako bolnikov kot zdravnikov o preprečevanju, odkrivanju in zdravljenju DR in DME. Enako pomembno je zagotavljanje orodij, s katerimi lahko sladkorni bolniki učinkovito nadzorujejo posledice sladkorne bolezni in preprečijo že nastanek okvare vida.

79 %

bolnikov z diabetično retinopatijo ima težave pri vožnji, s prevozom na delo in osnovnimi gospodinjskimi deli.

Vas muči boleča ***DIABETIČNA NEVROPATIJA ?***



Zdravilo, ki vam bo olajšalo tegobe in pomagalo pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thio*gamma*® *600mg*

tioktinska kislina

Odmerjanje: *1 tableta dnevno, ki jo vzamemo približno 30 minut pred prvim obrokom.*

Registrirano zdravilo !

Na voljo brez recepta v lekarnah.

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

WÖRWAG PHARMA

www.woerwagpharma.si

PERKUTANO ZDRAVLJENJE KRONIČNIH POPOLNIH ZAPOR KORONARNIH ARTERIJ

IZKUŠNJE UKC LJUBLJANA



Zožitev koronarnih arterij je eden najpogostejših razlogov za obravnavo bolnikov pri kardiologu. Zaradi nezadostnega pretoka krvi po srčnih arterijah (koronarnih žilah) srčna mišica ne dobi dovolj kisika. Bolnik posledično občuti boleče tiščanje za prsnico (angina pektoris). Če je motnja pretoka krvi po koronarnih žilah nenadna in dovolj dolgo trajajoča, lahko povzroči ishemično poškodbo srčne mišice (miokardni infarkt). V določenih primerih lahko nastane popolna zapora koronarne žile.

Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana

Kronične popolne zapore (CTO, angl. chronic total occlusions) so popolne ali skoraj popolne (več kot 99 odstotkov) zožitve koronarnih arterij, starejše od treh mesecev. Nastanek zapore je najpogosteje posledica napredovale ateroskleroze in postopne zožitve žilne svetline. Redkeje nastane kot posledica akutne zapore ob nezdravljenem ali tihem miokardnem infarktu. Hitrost nastanka vpliva na preživetje in delovanje srčne mišice v prizadetem predelu srca. Postopnemu oženju žilne svetline sledi postopno odpiranje kolateralnih žil in vzpostavitev kolateralnega krvnega obtoka, ki dovaja kri iz drugih predelov srca. Pri bolnikih z napredovalo koronarno boleznijo kronično popolno zaporo koronarnih arterij (CTO) odkrijemo v 30–35 odstotkih.

Težave

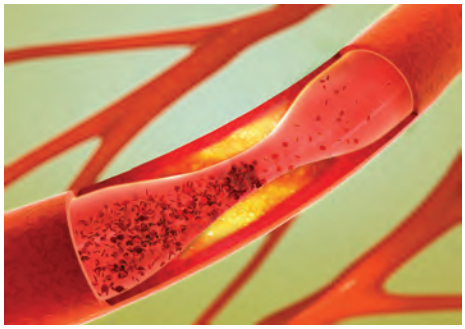
Težave bolnikov so odvisne od velikosti, lege, viabilnosti in funkcije ishemičnega miokarda, pridruženih bolezni in aktivnosti bolnika. Lahko se pojavijo klasični znaki ishemične bolezni srca: bolečina za prsnico ob telesnem naporu, znaki srčnega popuščanja in motnje ritma. Številni bolniki so brez težav, zaporo pa odkrijemo naključno, npr. ob akutnem dogodku v drugi koronarni arteriji ali rutinski diagnostiki pred predvidenimi kirurškimi posegi na zaklopkah. Težav, povezanih s CTO, lahko ne zaznavajo niti bolniki z dolgoletno sladkorno boleznijo in bolniki, pri katerih je prizadeti predel srčne mišice zabrazgotinjen.

Diagnosticiranje

Po odkritju CTO opredelimo njen vpliv na prekrvitev srčne mišice. Najpogostejša neinvazivna metoda v diagnostiki ishemične bolezni srca je obremenitveno testiranje. Bolnika med preiskavo obremenimo na sobnem kolesu ali tekočem traku. Pri bolnikih s CTO obremenitveno testiranje kombiniramo s stresno scintigrafijo miokarda, s katero ocenimo viabilnost in ishemijo miokarda.

Zdravljenje

Kronične zapore koronarnih arterij lahko zdravimo kirurško-operativno, maloinvazivno s perkutanimi posegi ali pa le z medikamentozno terapijo. Za operativno zdravljenje z aortokoronarnimi obvodi (CABG, angl. coronary artery bypass grafting) se odločamo praviloma pri bolnikih z večžilno koronarno boleznijo in pri bolnikih, pri katerih je operacija potrebna tudi iz drugih razlogov, npr. pri okvarjenih srčnih zaklopkah. Bolniki z enožilno koronarno boleznijo lahko ostanejo pogosto zdravljeni le z medikamentozno terapijo.



Nastanek zapore je najpogosteje posledica napredovale ateroskleroze in postopne zožitve žilne svetline. Redkeje nastane kot posledica akutne zapore ob nezdravljenem ali tihem miokardnem infarktu.

Za odpiranje žile s perkutano tehniko se v UKC Ljubljana odločimo pri bolnikih s simptomatsko angino pektoris, če:

- je ishemičnega več kot 10 odstotkov miokarda,
- ima živo srčno mišico v predelu CTO,
- se bolnik strinja,
- obstaja verjetnost uspeha PCI (ocena težavnosti po protokolu),
- uspešna razrešitev CTO pomeni optimalizacijo prekrvitve srca.

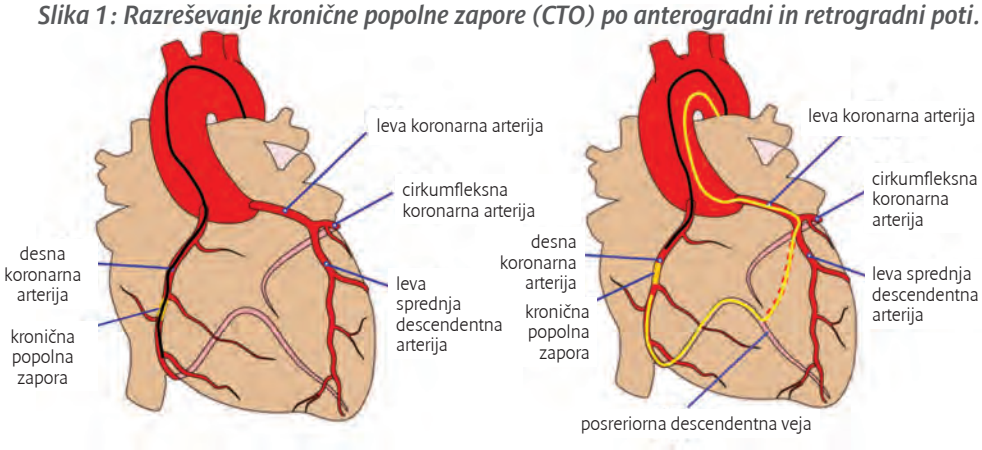
Odpiranje žile s perkutano tehniko

Tehnično lahko poseg na CTO opravimo po anterogradni ali retrogradni poti.

- **Anterogradna pot:** lezijo poskusimo premostiti v smeri naravnega toka krvi. Tehnično je poseg lažji in podoben posegom pri nepopolnih zožitvah. Uspešnost posega je več kot 85-odstotna (slika 1a).
- **Retrogradna pot:** lezijo poskusimo premostiti v nasprotni smeri naravnega toka krvi (distalno-proksimalno). Do distalnega konca lezije uvedemo žico prek kolateral (kolaterale so žilne povezave, ki povezujejo žile iz drugih predelov srca s predelom CTO za zaporo). Za lažji prehod lahko žico uvedemo tudi v subintimalni prostor. Poseg je tehnično zahtevnejši, a omogoča doseganje dobrih rezultatov tudi v primeru kompleksnejših lezij (slika 1b).

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Slika 1: Razreševanje kronične popolne zapore (CTO) po anterogradni in retrogradni poti.



a: Anterogradna pot: anterogradno žico (črna) uvedemo prek aorte in koronarnega ustja do proksimalnega dela zapore. Zapore preidemo v smeri naravnega toka krvi.

b: Retrogradna pot: retrogradno žico (rumena) uvedemo prek druge koronarne arterije – donorske arterije. Donorsko arterijo z zaprto (receptorno) arterijo povezujejo kolaterale. Žico do distalnega konca lezije uvedemo prek kolateral. Zaporo razrešimo v nasprotni smeri naravnega toka krvi.

Pri premoščanju lezije z žico si pomagamo z vmesnimi endoteliziranimi prostori in predeli rahlega veziva. Za lažji prehod lahko žico uvedemo tudi v subintimalni prostor.

Pri odločitvi za retrogradno pot je zelo pomembna razvitost kolateralnega obtoka. V določenih primerih lahko kolaterale izhajajo tudi iz žile pred zaporo CTO.

Pri premoščanju lezije z žico si pomagamo z vmesnimi endoteliziranimi prostori in predeli rahlega veziva.

Poseg lahko traja od 30 do 180 minut. Ob izvajanju posega s pristopom skozi obe radialni arteriji se zmanjša travmatičnost posega, bolnik pa se po posegu hitro mobilizira. Po posegu mora bolnik leto dni poleg druge medikamentozne terapije jemati dvojno terapijo proti zlepljanju krvnih ploščic (antiagregacijska zdravila). Prva kontrola v kardiološki ambulanti je navadno šest mesecev po posegu.

Rezultati

Pri šestletnem spremljanju bolnikov po zdravljenju CTO smo ugotovili, da imajo bolniki po uspešnem posegu kar 30 odstotkov manj težav v smislu bolečin v prsnem košu, potrebe po ponovnem posegu na srcu in manj smrti kot bolniki po neuspešnem posegu na srcu.

Pri bolnikih z uspešno opravljenim posegom se pojavnost angine pektoris zniža za več kot polovico. Izboljšata se funkcija srca in telesna zmogljivost, upočasni škodljivo preoblikovanje levega prekata, zmanjša se število ogrožajočih tahiaritmij in zmanjša se verjetnost ishemičnih dogodkov na srcu.

Perkutana revaskularizacija je praviloma učinkovitejša od medikamentozne terapije in zmanjša število napotitev na kirurško zdravljenje za 78 odstotkov pri bolnikih s CTO.

Materiali

Za uspešen poseg je poleg posebnih znanj in veliko izkušenj interventnega kardiologa potreben tudi poseben material. Navadno so žice, posebni mikrokatetri, baloni, specialni pripomočki namenjeni zlasti zdravljenju CTO-zapor. Posledično so lahko tudi dražji od materialov za vsakodnevno rabo. Pogosto je treba postaviti več žilnih opornic v žilo, zato je postopek večkrat olajšan, če imajo žilne opornice dobre lastnosti v smislu fleksibilnosti, pomembne pa so tudi druge lastnosti, ki lahko vplivajo na dolgoročno učinkovitost zdravljenja.

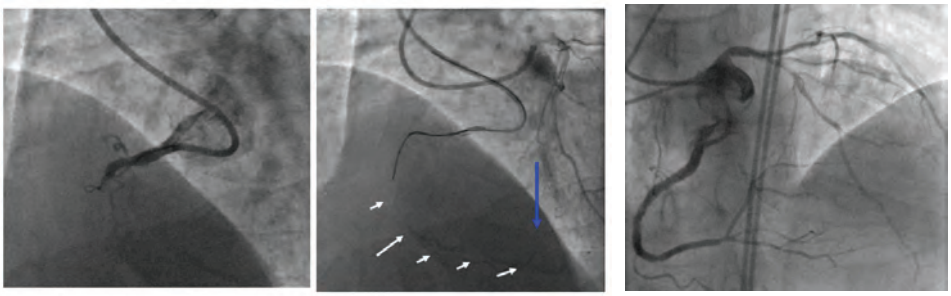
Poleg večje zahtevnosti od posegov na nepopolnih zaporah koronarnih žil so razlogi za zahtevnost posegov CTO

30–35 %

bolnikom z napredovalo koronarno boleznijo odkrijejo kronično popolno zaporo koronarnih arterij.

Fontana
Medicinsko termalni center
ODLIČNA IZBIRA ZA VAŠE ZDRAVJE!
Vse na enem mestu! Kratke čakalne dobe za samoplačnike.
SPECIALISTIČNE AMBULANTE • RADIOLOGIJA • LABORATORIJ • CENTER ZA FIZIOTERAPIJO
• Digitalna mamografija | najnovejša tehnologija
• Ortopedski udarni valovi | zdravljenje mišičnih poškodb
• Magneto Stym | zdravljenje oslabelega medeničnega dna in urinske inkontinence z magnetnim poljem
• QDR | kvantitativna kostna denzitometrija z najnovejšo tehnologijo
02 23 44 102 | zdravstvo@termemb.si | www.fontana.si

Slika 2: Koronarografski prikaz CTO



a: Pred koronarnim perkutanim posegom

b: Po perkutanem koronarnem posegu na CTO RCA

320

posegov perkutanega zdravljenja kroničnih popolnih zapor koronarnih arterij so v UKC Ljubljana opravili od leta 2009.

S posegom pri simptomatskem bolniku s CTO se lahko izognemo kirurškemu posegu, bolniku izboljšamo kakovost življenja in telesno zmogljivost.

tudi nevarnost večjega števila zapletov, pogostejših ponovnih zožitev na mestu zdravljenja žile in dvom o dolgoročni koristi.

Najpogostejši zapleti

Najpogostejši zapleti posega na CTO so: akutna prehodna ledvična odpoved (2,3 odstotka), možganska kap (0,3 odstotka), miokardni infarkt (0,3 odstotka), tamponada osrčnika (0,06 odstotka), smrt (0,03 odstotka). Bolnik je izpostavljen tudi povečani količini sevanja in vnosu kontrastnega sredstva, ki pa sta s protokolom katetrskega laboratorija omejena na sprejemljiv volumen in odmerek.

Od začetkov do danes

V UKC Ljubljana smo od leta 2009, ko smo začeli program zdravljenja CTO, koronarografsko odkrili več kot 1.000 CTO, opravili pa smo več kot 320 posegov. V prvem letu nam je pri učenju pomagal priznani mednarodni strokovnjak Georgios Siaonos. Opravili smo tudi številne mednarodne tečaje (Bruselj, Dublin, Sofija, Beograd, Barcelona).

V začetnem obdobju samostojnega dela je bila uspešnost metode zdravljenja 50-odstotna, z leti pa se uspešnost in varnost posegov znatno povečujeta. V zadnjem letu je uspešnost CTO-posegov dveh vodilnih operaterjev, ki opravita več kot 85 odstotkov posegov na CTO (slika 3), več kot 80 odstotkov, kar dosega mednarodni standard uspešnih operaterjev.

Pomen posegov na CTO

S posegom pri simptomatskem bolniku s CTO se lahko izognemo kirurškemu posegu, bolniku izboljšamo kakovost življenja in telesno zmogljivost. Program CTO je pomemben za bolnike tudi z vidika strokovnega razvoja katetrskega laboratorija.

Posegi na CTO pomenijo trenutno najtežje izzive za interventne kardiologe. Z opravljanjem posegov se znatno izboljšajo znanja o materialih, nadgradijo se tehnične sposobnosti operaterjev, kar izboljša tudi kakovost, varnost in uspešnost pri vsakodnevnem zdravljenju bolnikov. UKC Ljubljana s svojimi znanji trenutno zagotavlja strokovno podporo vsem centrom v Sloveniji, ki izvajajo koronarno dejavnost, še zlasti pri izvajanju retrogradnih posegov. Strokovno pomoč omogoča tudi v regijskih laboratorijih, organizira strokovne delavnice in s tem izboljšuje raven znanja in kakovosti dela z bolniki na celotnem območju Slovenije.



Najpogostejša neinvazivna metoda v diagnostiki ishemične bolezni srca je obremenitveno testiranje. Bolnika med preiskavo obremenimo na sobnem kolesu ali tekočem traku.



Spremljajte nas na /Zdrave novice

BIO OLJE ČRNE KUMINE

gea
Tovarna olja Gea d.d.
Sledite srcu.
Že od leta 1904

Črna kumina "Nigella sativa" je izjemno cenjeno zelišče in že tisočletja velja za eno najbolj zdravilnih rastlin na svetu. Znanstveniki po celem svetu raziskujejo zdravilne učinkovine ter možne zdravilne lastnosti črne kumine. Sodeč po raziskavah seme črne kumine vsebuje osem od devetih esencialnih aminokislin; minerale kot so cink, baker, železo, fosfor in kalcij; folno kislino in vitamin A, B1, B2, B6 in C.

Pridobivanje in sestava olja črne kumine

Olje črne kumine je zelo bogat vir esencialnih maščobnih kislin, od katerih sta najpomembnejši linolna oz. Omega 6 in gama-linolenska maščobna kislina oz. Omega 3. Večkrat nasičene maščobne kisline so življenjsko pomembne za razvoj in normalno delovanje organizma. Sodelujejo pri proizvajanju energije in pri transportu kisika po telesu, pomembne so za nastajanje hemoglobina, pospešujejo presnovo, krepijo imunski sistem, blažijo in zavirajo vnetja, znižujejo krvni tlak, koristijo pri srčno-žilnih obolenjih, zmanjšujejo potrebo po inzulinu in pomagajo pri depresiji.

Olje črne kumine vsebuje tudi manjši delež eteričnega olja, kar daje olju značilen pikanten okus. Najbolj pomembna učinkovina eteričnega olja je antioksidant timokinon, ki deluje kot analgetik (lajša bolečine), antihistaminik (protialergijsko delovanje) in antiepileptik (prepreči epileptične napade). Po raziskavah naj bi se v semenu črne kumine nahajali še dve pomembni aktivni snovi, to sta nigelon in nigelidin. Nigelon, podobno kot timokinon, deluje kot antihistaminik, nigelin pa skupaj z melantinom spodbuja čiščenje črevesja.

Uporaba olja črne kumine

V prehrani ga uporabljamo kot začimbo in kot dodatek k hladnim jedem (solate, omake, prelivi). Odlično se poda k zelju, siru in skuti. Za samostojno uživanje se priporoča 1 čajna žlička v pol kozarca mlačne vode pred jedjo – zjutraj in zvečer. Redno naj bi ga uživali od 3 do največ 4 tedne po maksimalno 3 čajne žličke na dan. Otroci lahko jemljejo polovični odmerek.

Olje ni primerno za segrevanje, saj bi s tem lahko uničili dragocene maščobne kisline in druge zdravilne učinkovine.

Olje črne kumine lahko uporabljamo tudi za nego suhe, razdražene in občutljive kože ali kot masažno olje v kombinaciji z drugimi olji (npr.oljčno, kokosovo). Olje izboljša strukturo kože ter jo naredi bolj gladko in prožno.

Olje črne kumine deluje protivnetno, analgetično, antiseptično in proti mikrobno.

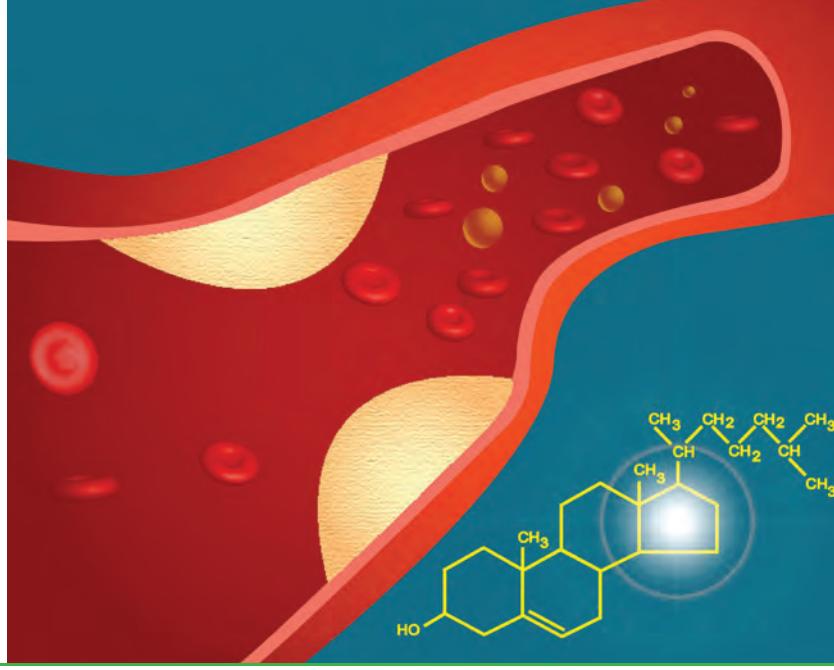
Številni objavljeni strokovni članki, znanstvene raziskave in izkušnje, ki so jih skozi tisočletja nabrali v različnih koncih sveta potrjujejo, da je črna kumina ena od rastlin z zelo širokim spektrom zdravilnega delovanja. Med drugim uravnava delovanje imunskega sistema, upočasnjuje širjenje rakavih celic, pomaga pri boleznih dihal (kašelj, astma, bronhitis, oslovski kašelj), pozitivno vpliva na presnovne procese (spodbuja prebavo, pomaga pri zaprtju, driski, napenjanju in drugih motnjah prebave), obnavlja in pomlajuje telo, pomaga pri kožnih obolenjih (ekcemi, suha koža, akne, nevrodermitis in alergije), znižuje nivo holesterola, trigliceridov, krvnega pritiska in krvnih maščob, blaži menstrualne težave, omili simptome sladkorne bolezni in še bi lahko naštevali.



www.oljagea.si

OGLASNO SPOROČILO

KRVNI LIPIDI – DOBRI, UMAZANI, ZLI



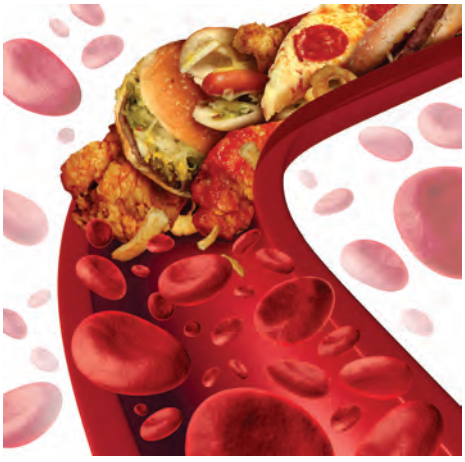
V zadnjih desetletjih smo že povsem navajeni poslušati o škodljivosti krvnih lipidov, ki povzročajo vse vrste težav, predvsem pa so škodljivi, ker prispevajo k boleznim ožilja, posledično pa tudi k boleznim organov, ki jih žile (slabo) oskrbujejo s hranili in kisikom. Posledice so lahko srčni infarkt, možganska kap in motnje v prekrvavitvi okončin.

Besedilo: Gašper Grom, dipl. dietetik, svetovalec za prehranjevanje LCHF/ketogeno dieto

Kaj so krvni lipidi

Ko zaužijemo maščobe (živalske masti in rastlinska olja), jih zaužijemo v obliki trigliceridov. Trigliceridi se imenujejo zato, ker so sestavljeni iz treh različnih maščobnih kislin, povezuje pa jih glicerol. Trigliceridi so v telesu bodisi shranjeni kot telesno maščevje bodisi krožijo po telesu, razgrajeni v proste maščobne kisline, ki jih telo uporabi za energijo.

S hrano zaužijemo tudi holesterol. Ko torej govorimo o krvnih lipidih, govorimo o trigliceridih in holesterolu. Holesterol je večinoma na slabem glasu; kaže, da



V zadnjih dveh desetletjih je čedalje več znanstvenikov, ki dokazujejo, da so motnje krvnih lipidov posledica preobilice ogljikovih hidratov. Prevelik vnos ogljikovih hidratov lahko vodi do množice dejavnikov tveganja.

v velikem delu neupravičeno. Holesterol je voskasta snov, ki jo telo proizvaja samo, saj je zelo koristna, po telesu pa ga prenašajo lipoproteini, na katere je holesterol pripet. Holesterol je tako zelo koristna snov, da nastaja v večini celic, čeprav ga večino naredijo jetra, črevesje in koža: zdrav človek le 20–25 odstotkov holesterola dobi s prehrano, vse drugo proizvede sam!

Holesterol je drugače od popularnega poimenovanja samo snov, ločujemo pa ga po tem, na kakšne lipoproteine je vezan. Če je v lipoproteinu več beljakovin, govorimo o lipoproteinih visoke gostote (high-density lipoprotein – HDL); če pa v lipoproteinu prevladujejo maščobe, pa o lipoproteinih nizke gostote (low-density lipoprotein – LDL). Lipoproteini visoke gostote (HDL) so za zdravje blagodejni, saj imajo številne vloge v celicah, pomagajo odstranjevati plake z žil in tako preprečujejo zamašitev žil. Prenizke vrednosti HDL so zelo slab znak za zdravje.

Pri lipoproteinih LDL se nekoliko zaplete, saj veljajo za slabe, a žal ni tako preprosto. Lipoproteini LDL so namreč različno veliki: izkazalo se je, da so nevarni predvsem manjši in gosti, nenevarni (če ne že celo koristni) pa so veliki in puhasti. Žal pri rednih preiskavah podatka o tem, kakšne delce LDL imamo, ne dobimo, pač pa samo skupno koncentracijo LDL. Ta podatek žal ne da dovolj dobre informacije o naši (ne)ogroženosti. Še ne povsem dokazana hipoteza je, da lahko o tem sklepamo na podlagi koncentracije trigliceridov: višja kot je raven trigliceridov, večja je verjetnost, da imamo veliko malih delcev LDL.

So povišani krvni lipidi znak ali vzrok bolezni?

Danes velja, da so nizek HDL, visok LDL in visoki trigliceridi problematično stanje. Raziskava iz leta 2009, v kateri so analizirali koncentracije krvnih lipidov pri skoraj 137 tisoč pacientih, ki so bili hospitalizirani zaradi koronarne bolezni srca, te trditve ni povsem potrdila: povprečne vrednosti skupnega holesterola in holesterola LDL so bile pod povprečjem in v varnem območju, večina pacientov pa je imela previsoko koncentracijo trigliceridov in prenizko koncentracijo holesterola HDL. Podobno so ugotovili za vse hospitalizirane paciente (ne samo zaradi koronarne bolezni srca): ti so imeli celo višji skupni holesterol in holesterol LDL, a še vedno v varnem območju, žal pa še višjo povprečno raven trigliceridov in nižjo povprečno raven holesterola HDL kot srčni bolniki.

Vprašanje pa ostaja, ali pri ljudeh s slabo sliko krvnih lipidov ti povzročajo bolezen ali so samo njen znak. Vse več je raziskav, ki kažejo, da je na primer visok LDL simptom in ne nujno razlog za poškodbe na stenah žil: telo se odzove na poškodbe tako, da skuša na mesto poškodb poslati čim več delcev LDL, ki naj bi poškodbe na membranah celic popravili. Žal še ne vemo prav dobro, kaj je vzrok za poškodbe žil,

20-25 %

holesterola dobimo s prehrano, vse drugo telo proizvede samo.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

čeprav nekaj hipotez obstaja, kaže pa, da imajo pri tem pomembno vlogo že omenjeni nevarni majhni delci LDL-ja.

Uravnavanje krvnih lipidov s prehrano

Cilj vsakega posameznika, ki ga skrbi za zdravje, je uravnana koncentracija krvnih lipidov:

- nizka raven trigliceridov,
- visoka raven HDL,
- LDL, ki ga sestavljajo veliki delci.

Uradna prehranska priporočila za doseganje tega cilja so: uravnotežena prehrana, zmanjšanje vnosa maščob, posebej nasičenih, in zmanjšanje vnosa holesterola. Predvsem pa velja, da so povišane ravni tako trigliceridov kot tudi holesterola v krvi posledica uživanja premastne hrane. Kljub temu razširjenemu prepričanju že več desetletij ni dokazov, da bi lahko z nižanjem vnosa prehranskih maščob ali holesterola bistveno spremenili vrednost krvnih lipidov. Zato se pogosto zgodi, da ljudje, ki se srečajo z diagnozo »visoki krvni lipidi«, ne morejo popraviti te slike, pa čeprav s t. i. nizkomaščobno dieto zmanjšajo vnos prehranskih maščob na minimum.

V zadnjih dveh desetletjih je čedalje več znanstvenikov, ki dokazujejo, da so motnje krvnih lipidov posledica preobilice ogljikovih hidratov. Prevelik vnos ogljikovih hidratov lahko vodi do množice dejavnikov tveganja. Če je združen še z drugimi slabimi življenjskimi navadami, kot so premalo telesne dejavnosti, kajenje, stres in podobno, nas to lahko potegne v spiralo negativnih sprememb, ki vodijo v bolezen.

Ena od preverjenih možnosti za regulacijo krvnih lipidov je prehrana LCHF oz. ketogena dieta, pri kateri povečamo vnos maščob, vnos ogljikovih hidratov pa zmanjšamo na minimum. Ker je tak način prehranjevanja v nasprotju z vsemi prehranskimi smernicami, se večina zdravnikov z njo ne strinja. Prav je, da spremembe načrtujete s svojim zdravnikom, še posebej če ste že ogroženi.

Tisti, ki se soočate s slabimi krvnimi lipidi, a niste prepričani o dramatični spremembi prehrane, morda lahko razmislite o postu. Izkazalo se je namreč, da postenje učinkovito korigira krvne lipide. Še posebej primerno je pogosto, a ne predolgo postenje: najenostavneje se je tega lotiti tako, da med večerjo in čim poznejšim zajtrkom mine vsaj 14 ur.



Ena od preverjenih možnosti za regulacijo krvnih lipidov je prehrana LCHF oz. ketogena dieta, pri kateri povečamo vnos maščob, vnos ogljikovih hidratov pa zmanjšamo na minimum.

sukrin®
LOW-CARB LIFESTYLE
NARAVNA SLADILA
KOT NADOMESTILO SLADKORJA
Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.
glikemični indeks = 0
glikemični indeks = 1
sukrin melis
sukrin
sukrin gold
sukrin:1
1:1 replacement for sugar
✓ Zero calories
✓ Natural origin
sukrin+
Sweetener made from stevia plant
MAXXIMUMSHOP.si
prehranska dopolnila
Preveri recepte na:
Stašina fit kuhinja
www.sukrin.si
Na voljo v Maxximum 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

ČREVESNO ZDRAVJE KLJUČNO PRI ZDRAVLJENJU RAKA



Z raziskavo na univerzi v Michiganu so dokazali, da je črevesno zdravje ključnega pomena pri zdravljenju raka, ne glede na to, ali ste se odločili za kemoterapijo in druga invazivna zdravljenja ali ne.



Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

To, da je kemoterapija smrtonosna in da je prvi vzrok smrti pri rakavih bolnikih, je že dolgo znano. Njen stranski učinek so na prvem mestu metastaze in še več rakavih celic. V neki klinični študiji so avtorji odkrito priznali: »Vse tumorje iz različnih tkiv in organov lahko ubijemo z visokimi odmerki kemoterapij in obsevanj, vendar so dejansko metastaze tiste, ki pacienta čez čas dejansko ubijejo.«

Glavni izziv industrije, povezane z rakavimi boleznimi, je vsekakor najti način, kako bolnika dolgoročno ozdraviti raka, ne le za obdobje nekaj let.

In kakšno vlogo imajo pri tem probiotiki? Probiotiki so ključnega pomena za tvorbo protivnetnega odziva telesa.



Če imate dobrih črevesnih bakterij premalo, potem se epitelijske celice ne obnavljajo, s tem pa se upočasnijo in ustavijo vsi regenerativni procesi v telesu.

Bakterije v črevesju

Človeško črevesje je prevlečeno s plastjo epiteljskih celic, ki se pri zdravem človeku regenerirajo vsake štiri oz. pet dni. To se zgodi le z aktivacijo črevesnih matičnih celic. In od česa je odvisno zdravje teh izvornih celic? Odvisno je od lokalnega okolja, torej od vsebnosti dobrih črevesnih bakterij. Če so vaše črevesne bakterije v ravnovesju in jih je dovolj, potem je delovanje in izražanje epiteljskih celic zdravo in normalno.

Če imate dobrih črevesnih bakterij premalo, potem se epiteljske celice ne obnavljajo, s tem pa se upočasnijo in ustavijo vsi regenerativni procesi v telesu. V tem tiči tudi razlog, zakaj ljudje, ki imajo neuravnoteženo črevesno floro, zbolijo za Chronovo in drugimi vnetnimi črevesnimi obolenji.

Zato so probiotiki ključni in odločilni dejavnik za pravilno delovanje črevesja in za to, da ohranijo ustrezno izražanje genov za celično regeneracijo, ki telesu oz. bolniku dejansko pomaga, da preživi smrtonosne kemoterapije.

Izogibajte se mesu in mlečnim izdelkom

Prehrana, kot so meso in mlečni izdelki, uničuje črevesno mikrofloro, kar dejansko povzroči telesno dovzetnost za kemoterapijo. To je tudi razlog, zakaj ljudje, ki uživajo predvsem rastlinsko prehrano, veliko lažje prenesejo kemoterapijo z manj stranskimi učinki in imajo boljšo kri kot pa tisti ljudje, ki uživajo velike količine predelanega mesa, sira in mrtvih, pasteriziranih mlečnih izdelkov ter škroba in predelanih ogljikovih hidratov. Tisti, ki uživate veliko predelanih izdelkov, mlečne izdelke in meso, se zavedajte, da je vaše črevesje polno težko prebavljivih beljakovin in da je v njem veliko premalo vlaknin. Hrana vam v črevesju gnije od dva do pet dni, kar povzroči izločanje strupenih plinov in razmnoževanje škodljivih bakterij, ki uničujejo zdrave črevesne bakterije, te pa varujejo črevesne stene. To neravnovesje poveča dovzetnost za toksičnost in škodljive posledice kemoterapije ter hkrati zmanjša sposobnost, da bolnik absorbira ključna in potrebna hranila, ki varujejo zdrave celice pred strupenimi učinki kemoterapije. Zato kemoterapijo veliko težje prenašajo bolniki, ki uživajo mlečne izdelke in meso.

Pazljivo z antibiotiki

Na enak način kot kemoterapija delujejo tudi antibiotiki. To je še posebno skrb vzbujajoče, kadar so antibiotiki predpisani bolnikom, ki že prejemajo kemoterapijo. Mnogo pacientov po prvem ciklusu kemoterapije namreč zaradi zelo oslabljenega imunskega sistema in simptomatskih okužb prejme antibiotik, ki skupaj s kemoterapijo povsem oslabi zdravo črevesno mikrofloro. Sledi nov ciklus kemoterapije, antibiotikov in popolno uničenje epiteljskih celic v črevesju.

Medtem ko niti antibiotiki niti kemoterapija neposredno ne ubijejo človeka, pa se to zgodi zaradi kombinacije steriliziranih črevesnih bakterij in visoko toksičnih zdravil, kot je kemoterapija. No, seveda tega v mrliški list ne bodo napisali, pač pa bodo rekli, da je bil vzrok smrti rak.

Zapomnite si, da je kombinacija kemoterapije, antibiotikov in nepravilne prehrane skupek, ki ne vodi v nič dobrega.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Prehrana, kot so meso in mlečni izdelki, uničuje črevesno mikrofloro.

Vloga probiotikov

Zelo pomembna je torej zdrava črevesna mikroflora, saj dobre črevesne bakterije bolnikom omogočajo, da telo zaščiti zdrave celice pred strupeno kemoterapijo.

In prav tako onkologi, vsaj v večini, med kemoterapijo odsvetujejo uporabo kakršnihkoli dodatkov, kot so antioksidanti in probiotiki, z utemeljitvijo, da lahko motijo učinke kemoterapije, ki naj zato ne bi bila tako učinkovita. S takšnim načinom je res kemoterapija tista, ki ubija.

Nove raziskave kažejo, da epiteljske celice v črevesju, če so zdrave in delujejo pravilno, lahko ustvarjajo nove črevesne matične celice, ki preživijo strupeno kemoterapijo. Te zdrave celice omogočajo naravno proizvodnjo zaščitnih molekul, ki podpirajo in spodbujajo regeneracijo celic.

Probiotiki varujejo in podpirajo črevesne izvorne celice, ki pomagajo bolnikom z rakom preživeti strupeno kemoterapijo. Onkologi bi zato ob zdravljenju s kemoterapijo morali upoštevati tveganja ob sočasnem predpisovanju antibiotikov in bolnikom priporočiti tudi nakup dobrih probiotikov. Prav tako bi bolnikom že pred kemoterapijo morali svetovati nakup in uporabo probiotikov, saj bi bili tako učinki kemoterapije boljši, negativne posledice manjše in blažje, bolnik pa bi se po invazivni toksičnosti hitreje regeneriral in si opomogel.

Živila za črevesno zdravje

Zato ne pozabite na zdravo črevesno floro in v svojo prehrano vključite zelje in zeljnico, repo, brokoli, cvetačo, brstični ohrovt, proso, ajdo, riž, kvinojo, lanena semena, mandlje, lešnike, črni sezam in dovolj tekočine.



Probiotiki varujejo in podpirajo črevesne izvorne celice, ki pomagajo bolnikom z rakom preživeti strupeno kemoterapijo.

SOLGAR®
Since 1947
SOLGAR | Vaš Izbor.

NAJBOLJŠA **REŠITEV ZA VAŠ IMUNSKI SISTEM** V ČASU ZIMSKIH DNI



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Ne pozabite tudi na zdrav način življenja.

Poiščite v lekarnah; www.solgar.si;
www.salvushealth.com;
info@salvushealth.com

KAKO TUDI POZIMI SESTAVITI KROŽNIK V BARVAH



Če je zunaj vreme sivo, naj bo vaš krožnik vse prej kot monoton. Preženite temačne misli in izberite barve tudi jeseni in pozimi ter tako izboljšajte svoje počutje; telo vam bo hvaležno.



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

Kako izbrati najboljšo hrano za zdravje
Jejte po barvah. Če jeste hrano različnih barv, je to lahko uporabna bližnjica, da pokrijete svoje potrebe po vitaminih, mineralih in fitokemikalijah.
Rastline so različnih barv zaradi fitokemikalij oz. fitohranil, ki jih vsebujejo. To so izjemna hranila, ki se nahajajo edino v rastlinah in poleg barve določajo tudi vonj ter okus. Čeprav v primerjavi z vitamini in minerali uživanje fitohranil ni nujno za pravilno delovanje človeškega telesa, to našemu zdravju in počutju prinese ogromno koristnih učinkov.

V razpredelnici so živila jeseni ter zime razvrščena po barvi s pripisanim učinkom na zdravje.



Alicin v česnu deluje kot naravni antibiotik.

Barva	Primer hrane	Koristne učinkovine	Učinek na zdravje
Rdeča	Granatno jabolko, rdeča grenivka, jabolka, rdeč radič, rdeča pesa.	Vitamin C, karotenoidi, vlaknine, likopen, B-kompleks.	- Pektin pomaga uravnavati raven holesterola. - Likopen varuje pred rakavimi obolenji. - Pantotenska kislina – vitamin B5 zmanjša težave pri učenju, blaži razdražljivost in izčrpanost.
Rumena	Limone, banane, pomelo, hruške, grenivka, rumena koleraba, kislo zelje.	Vitamin C, B-kompleks.	- Vitamin C varuje pred nastankom kožnega raka, raka na pljučih, raka na želodcu in črevesju in raka na dojkah. - Vitamin C varuje imunski sistem pred različnimi okužbami in telo pred uničujočim delovanjem prostih radikalov. - Piridoksin – vitamin B6 sodeluje pri prebavi beljakovin in pomaga odvajati vodo iz telesa.
Oranžna	Pomaranče in mandarine, korenček, buče, sladki krompir, kaki.	Karotenoidi, vitamin C, kalij, B-kompleks.	- Betakaroten varuje pred poškodbami UV-sevanja, nujen je za oster vid, varuje pred kožnim rakom in staranjem. - Kalij pomaga odvajati vodo in uravnati krvni tlak. - Tiamin ali vitamin B1 preprečuje nespečnost, napadalnost in raztresenost.
Vijolična	Vijolično zelje, rdeče pomaranče, rdeča čebula.	Polifenoli (antocianini), vitamin C, B-kompleks.	- Antocianini zmanjšujejo tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, omilijo posledice staranja in delujejo kot antioksidanti. - Vitamin C izboljšuje absorpcijo železa. - Niacin – vitamin B3 varuje pred glavoboli, migrenami in potrtostjo.
Zelena	Brstični ohrovt, navadni in kodrolistni ohrovt, motovilec, kivi, grah, čajota.	Magnezij, železo, vitamin C, kalij, vlaknine, B-kompleks.	- Magnezij je nujen za tvorbo hema. - Železo je nujno za oskrbo celic s kisikom. - Kalij pomaga pri odvajanju vode iz telesa. - Dovoljšen vnos vlaknin zmanjšuje tveganje za razvoj raka na debelem črevesju in danki ter izboljšuje prebavo. -Riboflavin ali vitamin B2 varuje pred razcepljenimi nohti in mastnimi lasmi.
Rjava	Stročnice, žita ter psevdožita.	Vlaknine, železo, magnezij, cink, vitamin B.	- Vlaknine pomagajo pri formiranju blata in čiščenju organizma. - Biotin ali vitamin B8 skrbi za boljše psihično počutje, zdravje nohtov, las in kože. - Magnezij deluje pomirjujoče.
Bela	Navadna in kisla repa, pastinak, črna redkev, čajota, por, kitajsko zelje, čebula, česen.	Kalcij, fosfor, alicin, vitamini B, pre- in probiotiki.	- Količina kalcija in fosforja je ključna za uspešno obnavljanje kostnine ter zob. - Kalcij je nujen za absorpcijo vitamina D v črevesju. - Alicin v česnu deluje kot naravni antibiotik. - Fermentirana hrana spodbuja rast koristnih črevesnih bakterij ter pomaga izboljšati prebavo. - Folna kislina ali vitamin B9 preprečuje aterosklerozo z zniževanjem ravni homocisteina.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

tusdrogerija

Za hladne zimske dni priporočamo čaje l'Angelica



ZELIŠČNI ČAJ ZA PREČIŠČEVANJE
Naravna zeliščna mešanica za učinkovitejše razstrupljanje telesa
Komarček, golostebelni sladki koren, rabarbara, pegasti badelj, poprova meta in črni bezeg delujejo kot naravni zavezniki v boju proti toksinom v telesu.



ZELIŠČNI ČAJ ZA RAVEN TREBUH
Komarček, janež, kumina in poprova meta - učinkovita zeliščna mešanica za odpravljanje napetosti v trebuhu.



ZELIŠČNI ČAJ ZA LEPŠO POSTAVO
Komarček, zeleni čaj, zelena kava, kolovec in sivka za naravno pomoč pri oblikovanju telesa.



ZELIŠČNI ČAJ ZA ODVAJANJA ODVEČNE VODE
Izbrana zeliščna mešanica komarčka, ortosifona in preslice za pospešitev odvajanja odvečne vode iz telesa.





ZELIŠČNI ČAJ ZA ŽELODEC
Preplet domače in tuje zeliščarske tradicije v izbrani mešanici kamilice in sladkega korena za naravno zaščito želodca.

Engrotuš d.o.o., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

PRIMER
Mavrični zimski jedilnik

V pomoč sem pripravila še mavrični zimski jedilnik:
- **zajtrk** – slana prosena kaša z naribano bučo na mleku (rumena in oranžna),
- **malica** – kaki s skuto in kakavom (oranžna), orehi in jabolko (rdeča),
- **kosilo** – brokolijeva juha, dušen fižol s čebulo in porom, jajce na oko, rdeče zelje v solati (zelena, rjava, rdeča),
- **večerja** – popečen brstični ohrovt z avokadom in kozjim sirom (zelena).



Kaj pa zamrznjena hrana

Če se osredotočimo na zelenjavo in sadje, je najboljša izbira sveže. A vendar je bolje kupiti zamrznjeno, kot ju sploh ne uživati! Nikakor ne smemo v isti koš metati zamrznjene zelenjave in sadja ter zamrznjenih gotovih jedi.
Zamrzovanje je boljše kot drugi načini shranjevanja – pasterizacija (kompoti, vložena zelenjava), sterilizacija (konzerve) in sušenje. Na tak način se ohrani največ vitaminov in mineralov. Zamrznjena zelenjava in sadje običajno nimata dodatnih soli, sladkorja ali aditivov, ki niso zaželeni v prehrani, hkrati pa povzročijo poškodbo celičnih sten v živilih, kar pomeni izgubo hranil iz živila med tajanjem. Kakovost zamrznjene hrane je odvisna od načina zamrzovanja – industrijsko globoko zamrzovanje s tekočim dušikom in liofilizacija sta primernejša kot domača skrinja. Vsebnost vitaminov, mineralov in fitohranil je odvisna od tega, v kakšnem stanju je bilo živilo zamrznjeno. Zamrzovanje ni postopek, ki bi »rešil« živilo pred kvarom ali deloval antibakterijsko, saj se procesi v živilu na mikrobiološki ravni ne ustavijo, le v »stanje mirovanja« preidejo. Zamrznjena živila je treba ustrezno odtajati in pred zaužitjem prej toplotno obdelati do središčne temperature 74 °C za vsaj 15 sekund. Zamrzovanje je dobro tudi s tega vidika, da na primer v sezoni zamrznjen stročji fižol gotovo vsebuje več koristnih sestavin kot tisti, ki ga decembra kupimo na oddelku s svežo zelenjavo.
Pri nakupu bodite pozorni na datum zamrzovanja in na morebitno označeno vsebnost vode v izdelku. Zamrznjen izdelek, ki ni sipek, ampak sprijet v kepo, je bil že verjetno odtajan oz. ni bil ustrezno hranjen v hladni verigi. Pozorni bodite še na morebitne dodatke.

Kaj pa suho sadje

Suho sadje je skoncentrirana različica svežega. Nekateri vitamini, ki so bolj obstojni, so v suhem sadju ostali, določenih pa žal ni več. Suho sadje ima v manjšem volumnu več sladkorja, predvsem fruktoze, kar pomeni, da ga ni primerno uživati v prevelikih količinah, sploh pri sladkornih bolnikih. K sreči je narava poskrbela, da nam naravni mehanizmi v telesu povedo, kdaj je kakšne naravne hrane preveč, in se z njo le redko prenajemo. Suho sadje jemo po občutku, a z zavedanjem, da je to naravna sladkarija. Ogromna prednost suhega sadja (če ga naredite sami ali kupite tistega brez aditivov) je, da je popolnoma naravno, brez rafiniranih sladkorjev, skoraj brez maščob, soli, hidrogeniranih ali trans maščob…. Torej popolna naravna in kakovostna sladica, ki jo imate vedno lahko pri roki, v avtu, torbici ali pisarni.
Pozor pri nakupu suhega sadja! Ne kupujte takega z dodanim oljem in sladkorjem (sladkorni sirup, kandirano suho sadje). Žveplo, ki je dodano, ob odprtju vrečke hitro izhlapi, zato je potrebna pazljivost pri občutljivih posameznikih.
Suho sadje je energijsko precej gosto! Če na primer 100 g svežega jabolka vsebuje okvirno 80 % vode, je suha jabolka veliko manj. Iz enega jabolka lahko nastane okvirno 12 krhljev. Če jih pojemo 24, zaužijemo enako energijsko vrednost, kot če bi pojedli dve jabolki, volumensko pa smo pojedli manj.
Zelo pomembno je, da jemo raznoliko hrano, polno različno obarvane zelenjave in sadja, saj si tako preprosto zagotovimo vnos dovolj širokega spektra hranil,

Zelo pomembno je, da jemo raznoliko hrano, polno različno obarvane zelenjave in sadja, saj si tako preprosto zagotovimo vnos dovolj širokega spektra hranil, vitaminov, mineralov in fitohranil, ki delujejo skupaj ter ugodno vplivajo na naše zdravje.

vitaminov, mineralov in fitohranil, ki delujejo skupaj ter ugodno vplivajo na naše zdravje. Če izbiramo v glavnem sezonsko hrano, ki jo dopolnimo z zamrznjeno hrano, suhim sadjem in drugimi poletnimi shranki, lahko tudi pozimi z malo iznajdljivosti jemo v barvah.



Suho sadje ima v manjšem volumnu več sladkorja, predvsem fruktoze, kar pomeni, da ga ni primerno uživati v prevelikih količinah, sploh pri sladkornih bolnikih.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

SVETLINOVO OLJE ZA BOLJŠE POČUTJE IN ZDRAVJE

»TA ČUDOVITI SVET HORMONOV«



Hormoni so kot majhni »motorji«, ki usklajujejo nešteto naših bioloških funkcij in organskih sistemov, vključno z živčnim, imunskim, reproduktivnim in prebavnim. Neravnovesje v njihovem izražanju in delovanju se kaže s številnimi neprijetnimi znaki, kot so depresija, težave s prebavo in kožo, neplodnost, neredni mesečni ciklusi, pogosta vnetja, povečana dovzetnost za bolezni, avtoimunske tendence, alergije in mnogo več.

Besedilo: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

Tokrat bi izpostavila prav posebno rožico. To je svetlin.
Svetlinovo olje je koncentriran vir dveh esencialnih maščobnih kislin: linolne (LK) in gama-linolenske kisline (GLK). Obe sta zelo pomembni za naš »svet hormonov«. Med drugim sodelujeta pri sintezi posebnih tkivnih hormonov prostaglandinov, ki uravnavajo vnetne procese v telesu. Izkazalo se je, da ima GLK pozitivne učinke na zmanjšanje simptomov PMS, vročinskih valov, občutka napetosti v dojkah, razdražljivosti črevesja, želje po sladkem in depresije, kontrolirala pa naj bi tudi z endometriozo povezana vnetja.

Ena najpogostejših hormonskih motenj pri ženskah v rodni dobi je sindrom policističnih jajčnikov. Povzroča neplodnost in številne druge hude zdravstvene zaplete, še posebej če se ne ukrepa pravočasno in pravilno. Simptomi vključujejo neredne ali odsotne menstruacije, prekomerne menstrualne krvavitve, debelost, akne, izpadanje las in ciste na jajčnikih. Uživanje LK in GLK v svetlinovem olju ima pozitivne učinke na uravnavanje hormonov, telesne teže, presnove in tvorbe sluzi v maternicnem vratu (to pa je ključnega pomena za uspešno oploditev in preživetje semenčic).

Hormonsko neravnovesje se v veliki meri izraža tudi na zdravju kože. Izkazalo se je, da so ekcemi, atopični dermatitis, psoriaza, rozacea in druge težave, ki se manifestirajo na koži, pogost odraz oslabljene sposobnosti pretvorbe maščob omega 6 v GLK in posledičnega pomanjkanja le-te v telesu. Prav zato lahko svetlinovo olje kot izdaten naravni vir GLK ublaži znake kožnih bolezni, zmanjša vnetja, srbečico in luščenje kože ter tudi potrebo po zdravljenju s steroidnimi kremami ter zdravili (antibiotiki, antihistaminiki in steroidi). Prav tako izboljša izrabo hranil v celicah, zmanjša tveganje za zamašitev kožnih por ter nastanek patoloških sprememb tkiva. Zelo učinkovita terapija za kožo je tudi kombinacija svetlinovega olja s cinkom. Cink potrebujejo prav vse naše celice. Brez njega ne bi bila mogoča izražanje in usklajena aktivnost našega dednega materiala, beljakovin, hormonov, imunskih celic ... Pomanjkanje cinka je še posebej izrazito v primeru ekcemov, suhe kože, izpadanja las, slabe kakovosti nohtov, oslabljenega imunskega sistema in prebavnih težav. V kombinaciji s svetlinom cink pozitivno vpliva na regeneracijo celic, obnovo in elastičnost kože, krepitev imunskega sistema in zaščito DNK.

Koristni učinki svetlinovega olja segajo tudi na področje avtoimunskih bolezni. V šestmesečni klinični študiji se je bolnikom z revmatoidnim artritisom ob dodajanju kapsul z GLK bistveno zmanjšala stopnja vnetja ter simptomi občutljivih in otečenih sklepov.

Za uspešno terapijo se priporočajo dnevni odmerki 1.500–2.500 mg svetlinovega olja v obliki oljnih kapsul ali čistega olja. Oljne kapsule se lahko tudi odprejo za zunanjo uporabo na prizadetem delu kože, tudi v primeru herpesa. Sinergična kombinacija z esencialnimi minerali (cink, selen, magnezij) se je izkazala za še učinkovitejšo pri uravnavanju določenih bolezenskih težav.

NOW®

Le v naši spletni trgovini

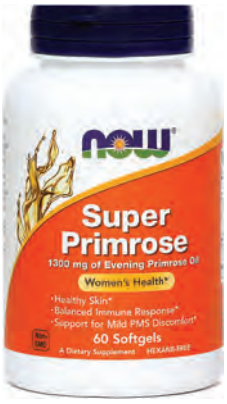
decembrski popust 15% na vse izdelke NOW

Zasijte od znotraj

SUPER SVETLINOVO OLJE, 1300 mg, 60 kapsul

Lahko pripomore k **ohranjanju zdravega dermatološkega in vezivnega tkiva**.

Super svetlinovo olje vsebuje 84 % polinenasičenih maščobnih kislin. Je odličen vir gama linolenske kisline (omega-6 maščobne kisline). Človeško telo sicer lahko izdeluje gama-linolensko kislino iz linolenske kisline v hrani, vendar pa jo bolj koristno izrabi iz samih prehranskih virov.



CINK (L-OptiZinc®), 30 mg, 100 kapsul

L-OptiZinc® je oblika cinka v kompleksu z aminokislino L-metionin. Taka oblika **zagotavlja visoko stopnjo absorpcije**.

Cink ima vlogo pri:
- delovanju imunskega sistema,
- ohranjanju vida,
- presnovi kislin, baz, ogljikovih hidratov in maščobnih kislin,
- sintezi DNK in beljakovin ter plodnosti,
- zaščiti celic pred oksidativnim stresom,
- ter prispeva k ohranjanju zdravih kosti, las, nohtov in kože.

Vsebuje baker, ki prispeva k ohranjanju normalnega vezivnega tkiva, delovanju živčnega sistema in prenosu železa v telesu.

Vegetarijanska/veganska formula.



HIŠA ZDRAVJA

Izdelki linije NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

POSLADKAJTE SE Z ZDRAVIMI SLAŠČICAMI

PRAZNIČNI RECEPTI



Med prazniki lahko s preprostimi slaščicami zadovoljite željo po sladkem tudi na zdrav način. Pozimi prijajo predvsem zimske začimbe in jedi. Privoščimo si na primer cimet, kardamom, suho sadje, med, orehe in jabolka. Jabolka so polna vitaminov in mineralov, ki so še kako pomembni za dobro delovanje imunskega sistema. S tem se lahko izognemo virusnim okužbam, ki razsajajo v tem času, in se zdravi veselimo praznikov.



Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje; Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit



Cimetova pečena jabolka z orehi

S preprostimi slaščicami lahko zadovoljite željo po sladkem tudi na zdrav način.
Zima je tik pred vrati, zato izkoristimo prve trenutke, ko prijajo zimske začimbe in jedi. Tokrat imam v mislih najenostavnejšo sladico vseh časov – pečena jabolka. Tako enostavna in okusna sladica, a nanjo pogosto pozabimo.

Jabolka so eno izmed slovenskih superživil (poleg ajde, kislega zelja in repe, stročnic, orehov in še bi lahko naštevali). Največ vitaminov in mineralov vsebujejo močno obarvana jabolka, skoncentrirani so v lupini, zato je nikar ne zavrzite. Pri ekoloških jabolkih je lupljenje odveč, pri konvencionalnih pa presodite sami. Predlagam, da jih res dobro operete in izdatno izrežete okoli peclja in muhe.

Sestavine (po osebi):
- 1 večje jabolko po osebi,
- cejlonski cimet v prahu,
- ½ skodelice orehovih jedrc,
- 1 čajna žlička maka po osebi,
- jabolčni sok ali voda,
- maslo ghee ali kokosovo maslo.

Priprava: jabolkom odstranite peščišče in jih narežite na četrtine ali osmine. Razporedite jih v z maslom premazan pekač. Vanj do višine 0,5–1 cm vlijte domač jabolčni sok (ali vodo) in izdatno posipajte s cimetom. Pecite v ogreti pečici do mehkega. Še topla jabolka postrezite v skodelice in potresite s kratko prepraženimi narezanimi ali mletimi orehi in makom. Z orehi lahko jabolka tudi napolnite. Zraven lahko postrežete skuto (klasično, sojino) ali jogurt (npr. grški ali sojin). Potrebe po sladkanju v tem letnem času, ko so jabolka že tako sladka, ni. Tisti najzahtevnejši si le privoščite žličko najljubšega medu za preliv.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Rumove kroglice z okusom po orehovi potici

Hitro pripravljena zdrava božična sladica s posebnim okusom. Te kroglice so pripravljene veliko hitreje kot potica, brez »vzhajanja« in peke. Zanje potrebujemo le 15 minut časa.

Sestavine:
- ½ skodelice orehovih jedrc,
- ½ skodelice indijskih oreščkov (prej jih namočimo za 1 uro),
- 1 merica (25 g) rastlinskih beljakovin Sunwarrior z okusom vanilje,
- 8 namočenih datljev medjool,
- 5 suhih marelic,
- 1–2 zamaška ruma,
- 1 jušna žlica 100-odstotnega kakava v prahu,
- ½ čajne žličke burbonske vanilje v prahu,
- čajna žlička cejlonskega cimeta v prahu,
- ščepec nerafinirane soli,
- med po potrebi,
- za posip: mleti orehi ali 100-odstotni kakav.

Priprava: najprej posebej zmeljemo oreščke, dodamo marelice in datlje (z njimi uravnavamo sladkost) in beljakovine Sunwarrior. Če si želite zelo sladko različico kroglic, dodajte še malo medu. Nato dodamo cimet in vaniljo v prahu. Če dodamo še rum, sladica sicer ni več presna, a ravno rum spominja na orehovo potico. Maso lahko damo v hladilnik za eno uro, da se ohladi (ni pa nujno). Ohlajeno maso lažje oblikujemo v kroglice. Z rokami oblikujemo kroglice, ki jih povaljamo v mletih orehih ali kakavu. Pripravljene kroglice hranimo v hladilniku do tri dni. Lahko jih tudi zamrznemo in jih imamo na zalogi za nenapovedane obiske, saj se hitro odtajajo. Če želimo čokoladni preliv, jih lahko potopimo v stopljeno čokolado, ki jo pripravimo v mešanici stopljenega kakavovega masla, kokosovega masla, kakava v prahu in medu. Namig: vse oreščke je pred uporabo dobro vsaj za eno uro namočiti, da nevtraliziramo fitinsko kislino.



Veganska potica z orehi, lešniki in okusom po čokoladi

Recept za vegansko različico božične potice. Izredno sočna potica. Drugače od klasične ta ne vsebuje mleka in jajc, zato je primerna tudi za vse, ki imate alergijo ali intoleranco na ta živila. V primeru alergije na gluten priporočam, da pirino moko zamenjate z brezglutensko moko z oznako »brez glutena«, ki jo lahko kupite v večini trgovin z zdravo prehrano. Klasičnemu polnilu je dodano suho sadje za bogatejši, polnejši okus.

Sestavine za testo:
- 1 dcl ovsenega mleka,
- vrečka suhega kvasa ali vinskega kamna,
- 250 g pirine ali brezglutenske moke,
- pol čajne žličke nerafinirane soli,
- pol čajne žličke bio limonine lupinice,
- 40 ml javorjevega sirupa,
- 0,5 dl ovsene ali riževe smetane,
- 0,5 dl kokosovega ali olivnega olja.

Sestavine za nadev:
- 100 g mletih orehov,
- 100 g mletih lešnikov,
- 50 g kokosove moke,
- 1 dl rastlinskega napitka (npr. ovsen ali rižev),
- 0,5 dl ovsene ali riževe smetane,
- 2 zvrhani jušni žlici 100-odstotnega kakava v prahu ali temne čokolade,
- 0,5 dl javorjevega sirupa,
- 1 skodelica suhega sadja po izbiri: rozine, suhe marelice ali slive, datlji,
- 1 čajna žlička kardamoma v prahu,
- 1 čajna žlička cimeta v prahu,
- rum (za namakanje sadja).

Priprava nadeva: orehe in lešnike na hitro pokuhamo v ovsenem ali riževem mleku in smetani. Suho sadje prej namočimo v pomarančnem soku ali rumu, nato ga na drobno zrežemo in primešamo nadevu. Dodamo suho sadje, kokosovo moko, kakav, cimet in kardamom ter dobro premešamo. Masa naj bo dovolj gosta, da bo dobro mazljiva. Če je preredka, dodamo več suhih sestavin: oreščkov ali kokosa.

Priprava testa: kvas dodamo mlačnemu rastlinskemu mleku in pustimo vzhajati. Suhe sestavine zmešamo. V sredini naredimo vdolbinico, kamor damo mokre sestavine. Dobro pregnetemo, ločimo v dva hlebčka (za dve potici) in razvaljamo. Testo namažemo z nadevom in zavijemo (5 cm od roba testo pustimo nenamazano, da se lepše konča – da nadev ne beži ven). Potico položimo v obložen pekač s peki papirjem, ki ga namastimo s kokosovim maslom, lahko pa ga posujemo tudi z drobtinami. Potico postavimo v pečico, segreto na 50 °C, za pol ure, da vzhaja. Nato pečico nastavimo na 200 °C in pečemo 20–30 minut. Čez 10 minut temperaturo zmanjšamo na 175 °C, zadnjih 10 minut na 150 °C (peka torej traja skupaj 40–50 minut). Za malce temnejše polnilo lahko dodate več kakava ali stopljeno temno čokolado.





KOZARČEK ZA SREČO

Slavja, naj bodo družinska ali službena, po tradiciji začnejo aperitivi in končajo digestivi. Tako prvi kot drugi so običajno pijače z vsebnostjo alkohola: prvi naj bi spodbudili apetit, drugi prebavo. Vmesno obedovanje po navadi spremljata vino ali pivo. Brezalkoholne pijače so praviloma za otroke, voda pa po ljudski modrosti »ni dobra niti za v čevelj«.

Besedilo: dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj, http://zavodpas.webstarts.com, GSM: 051 830 407

Tisti, ki se odraslosti navkljub znajo odpovedati alkoholnemu užitku, v takih veseljačenjih po navadi izpadejo kot čudaki. A je še kako pomembna meja med kozarčkom za srečo in vsemi naslednjimi, ki so lahko resna grožnja zdravju. Kdor ostane brez zdravja, pa sreče skorajda ne more uživati.

Oziraje se na to, lahko vsak kritično čuteči uvidi, da gre za nezdravo uživanje alkohola. Naj se le vprašamo, kolikokrat se običajni družinski obed začne s kozarčkom žganega, nadaljuje z vinom ali pivom ter konča z alkoholno pijačo? Taka družina bi zelo hitro dobila nalepko alkoholne problematičnosti. Povsem drugače je z ekscesnim pitjem alkohola med praznovanji.

Substanca, ki praviloma povzroča



Pri obrednem pitju alkohola gre torej za tesno vez z anksioznostjo, bodisi kolektivno bodisi individualno. Le-ta se kaže v obliki zaskrbljenosti, tesnobnosti, zagrenjenosti, živčne napetosti.

alkoholiziranost, je etilni alkohol (etanol, C_2H_5OH). Ta »nam oživlja žile, razjasni srce in oko, utopi vse skrbi in v potrtih prsih up budi«. Gre za psihoaktivno snov, ki praznična druženja spremlja rekreativno, namen pa je sprememba v zavesti ali počutju z manifestacijo v boljšem razpoloženju. Na praznično mizo prihaja pod masko različnih pijač in vnaprej določenega protokola z elementi obreda.

Zavito v obred

Obrednost neposredno vpliva na občutke anksioznosti (strahu), ki jih s kompulzivnim ponavljanjem (ritualno) skuša nevtralizirati. Strah je gonilna sila v psihoanalitični teoriji. Silni občutki strahu pri posamezniku aktivirajo psihološke obrambe, med njimi na primer tudi zanikanje težav, ki vodijo v osebne stiske. Vztrajno zanikanje problemov pa je običajna praksa odvisniškega vedenja. Pri obrednem pitju alkohola gre torej za tesno vez z anksioznostjo, bodisi kolektivno bodisi individualno. Le-ta se kaže v obliki zaskrbljenosti, tesnobnosti, zagrenjenosti, živčne napetosti. Vsekakor to niso stanja, ki so dobrodošla na »veselicah«, zato jih je treba onemogočiti že v izhodišču z aperitivom, v nadaljevanju pa s številnimi napitnicami in digestivno pijačo ob odhodu, da bi »zaužito lažje prebavili«. Podton, ki se ga sploh ne zavedamo, pa namiguje, da zadnja pijača ni namenjena zgolj »lažji prebavi« zaužite hrane, pač pa tudi vsega drugega z dogodka.

Ritualno vedenje je psihološka simptomatika, refleksija psihološkega upravljanja strašljivih duševnih vsebin z nezavednih ravni, kamor niso bile skrite oz. »potlačene« le pred drugimi, ampak celo pred samim seboj. Od posameznika se širi na družbo in je v primeru »kulture pitja in prehranjevanja« prešla v neko splošno sprejemljivo družbeno normo, urejeno celo z bontonom. Bistvo pa ne glede na to ostaja isto.

Učinki alkohola

Poleg omenjenega delovanja na psihološki ravni, ki se kaže v specifičnem vedenjskem odzivu, alkohol deluje tudi povsem fiziološko. V možganih najprej vpliva na tisti del, kjer se oblikujejo misli, s povečevanjem zaužitega pa v nadaljevanju začne napadati še predel za ravnotežje in gibanje. Učinek alkohola je na neki način anestetičen, in sicer tako za psihične kot fizične bolečine. Alkoholiziran človek je torej tak, kot bi bil »pod narkozo«. Ker alkohol deluje na centralni živčni sistem pomirjujoče, sproža občutke sprostitve in blage privzdignjenosti, zadržki in razsodnost pa oslabijo. Zaradi povečevanja alkoholnega odmerka se izgubljata nadzor nad seboj in sposobnost govora, sluh in vid pa sta popačena.

6

-krat večje je tveganje za shizofrenijo pri ljudeh, ki intenzivno uporabljajo alkohol v kombinaciji s kanabisom, v primerjavi s tistimi, ki tega ne uživajo.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Centrum®

VEČ KOT 30 LET IZKUŠENJ IZ PREHRANSKE ZNANOSTI!*

NAJBOLJ RAZISKANA BLAGOVNA ZNAMKA MULTIVITAMINOV NA SVETU.**

Centrum®
MULTIVITAMINI
ŠT.1*
V SVETU!
**"CENTRUM® multivitamini imajo najvišjo vrednostno prodajo na svetu, po podatkih IMS Health, junij 2015."

NOVO

IMUNSKA ODPORNOST
Vsebuje vitamin A in vitamin C, baker in cink, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

ZDRAVE MIŠICE
Vsebuje kalcij in magnezij, ki prispevata k delovanju mišic. Dodatno Vitamin D prispeva k delovanju mišic.

DELOVANJE SRCA
Vitamin B1 ima vlogo pri delovanju srca. Magnezij prispeva k delovanju srčne mišice.



SPROŠČANJE ENERGIJE
Vsebuje vitamine B (B1, B2, B6, B12), ki prispevajo k sproščanju energije pri presnovi.

ZDRAVA KOŽA, LASJE IN NOHTI
Vsebuje biotin in cink, ki prispevata k ohranjanju zdravih las in kože. Selen prispeva k ohranjanju zdravih nohtov.

ZDRAVE KOSTI
Vsebuje kalcij , ki je potreben za ohranjanje zdravih kosti. Vitamin D in vitamin K prispevata k ohranjanju zdravih kosti.

VITAMINSKO-MINERALNO PREHRANSKO DOPOLNILO
posebej zasnovano za zadovoljevanje potreb moškega ali ženske.

* NA PODLAGI PRIJAVE PCH PREDHODNIKOV, PRI URADU ZA BLAGOVNE ZNAMKE V ZDA. BLAGOVNA ZNAMKA CENTRUM JE BILA V POVEZAVI Z »VITAMINSKO-MINERALNO PRIPRAVO« PRVIČ UPORABLJENA 7. JULIJA 1978.

** TEMELJI NA SKUPNEM ŠTEVILU KLINIČNIH ŠTUDIJ, MED 6 NAJBOLJŠIMI SVETOVNIMI BLAGOVNIMI ZNAMKAMI, NA PODLAGI IMS-A.

Pfizer Consumer Healthcare

2016-SI-CEN-01-V1



Tveganje za razvoj zasvojenosti z alkoholom je večje pri mladih, še zlasti če se alkoholno opijanje začne pred šestnajstim letom.

Čeprav je alkohol uvrščen v skupino t. i. mehkih drog in ni prepovedan, to nič ne pove o njegovi škodljivosti. Gre za drogo, ki povzroča odvisnost! Resda se to, enako kot velja za druge psihoaktivne snovi, ne zgodi čez noč. Kozarec vina ob hrani na primer postane grožnja, če ga začnemo doživljati kot nekaj neizogibnega, kot nekaj, brez česar ni mogoče doseči psihološkega ali fiziološkega ugodja.

Odvisnost se stopnjuje po fazah, in sicer:
- eksperimentiranje: prvi poskusi droge,
- rekreacijsko ali socialno uživanje: droga na družabnih dogodkih,
- preokupiranost z drogo: brez alkohola na primer ne gre več,
- pretiravanje z drogo: želja po alkoholu na primer je zelo velika, za doseganje istega učinka ga je treba zaužiti vedno več, ko pa ga ni (odtegnitveno stanje), prihaja do abstinenčne krize.

Za zasvojene je značilno odvisniško vedenje – kronično stanje kompulzivne (prisilne) želje po substanci (na primer po alkoholu v primeru alkoholizma), ki je prizadeti ne more nadzorovati.

Zloraba drog

Uživanje in zlorabo drog lahko razumemo le v odnosu posameznik – droga – družba. S stališča posameznika so pomembne njegove osebnostne lastnosti, stališča in prepričanja ter dedne dispozicije. Med družbenimi dejavniki igrajo pomembno vlogo družina, vrednote in ukrepi, država in njen pravni okvir, lokalna skupnost ter šola in vrstniški krog.

90 %

zaužitega alkohola se razgradi v jetrih, ki so zato pri alkoholikih zelo obremenjena in se pogosto okvarijo.

Pomembno je, za katero vrsto droge gre, v kakšni količini in intenzivnosti nastopa ter njena morebitna kombinacija z drugimi drogami ali zdravili. Pitje alkohola ob hkratnem jemanju zdravil ima možnost medsebojnega delovanja. Tako bodo na primer zdravila s pomirjevalnim učinkom (na primer anksiolitiki, antipsihotiki, antidepresivi in narkotični analgetiki) v kombinaciji z alkoholom delovala močneje kot običajno. Po občasnem pitju alkohola se lahko koncentracija zdravila v krvi tudi prekomerno poveča na račun počasnejšega izločanja zdravila iz telesa. Problem kroničnih alkoholikov pa je zmanjšana učinkovitost zdravil, ker se le-ta hitreje razgradijo in izločijo. Kombinacija alkohola z antibiotiki, zdravili za srce in ožilje ali zdravili za zdravljenje sladkorne bolezni lahko sproži močne glavobole, slabosti, pospešen srčni utrip ali padec krvnega tlaka, kar vodi v manjšo zbranost in okrnjeno sposobnost upravljanja vozil in strojev.

Alkohol je strup!

Razmeroma hitro se absorbira v kri, telo pa se ga želi čim prej znebiti. Kar 90 % zaužitega alkohola se razgradi v jetrih, ki so zato pri alkoholikih zelo obremenjena in se pogosto okvarijo. Posebno poglavje v tej zgodbi pa so strupeni presnovki, ki lahko nastajajo v telesu na račun kombinacije alkohola in zdravil ter še dodatno kvarijo tako jetra kot tudi druge organe.

Alkohol med drugim vpliva na spanje, povzroča dehidracijo in spodbuja staranje kože, je krivec za kopičenje maščobe okoli trebuha, uničuje vitamine, povzroča krvavitve in raka v prebavni cevi ter vnetje trebušne slinavke, kvari živčevje, uničuje možganske celice in vodi v demenco, zvišuje krvni tlak.

Pozornost gre nameniti tudi kombinacijam alkohola z drugimi drogami, ki znajo biti zelo nevarne. Zloraba alkohola in kanabisa (trave) hkrati je namreč pogost vzrok psihiatričnih hospitalizacij. V primerjavi s tistimi, ki kanabisa ne prakticirajo, intenzivna uporaba alkohola pri tistih, ki ga uživajo, poveča tveganje za shizofrenijo kar za šestkrat.

Alkohol je vir neizmernih stisk v družinah in družbi izstavlja visok račun. Ob upoštevanju pogubnega vpliva na posameznika in družbo je večja grožnja od prepovedanih drog. Je najpogostejša in najbolj zlorabljena droga v našem družbeno-kulturnem okolju, obenem pa je glede na tobak in prepovedane droge brez ustreznih predpisov. Pogosto se povezuje s kriminalnim vedenjem, kot je vožnja pod vplivom alkohola. Po statistiki v Sloveniji kar tretjino prometnih nesreč s

10–15 %

odvisnih od alkohola naj bi bilo samomorilnih; nagnjenost k samomoru se veča s prisotnostjo depresije, socialne izločenosti, nezaposlenosti in telesnih posledic pitja.

smrtnim izidom povzročijo alkoholizirani udeleženci, v Evropski uniji pa je z alkoholom v prometu povezana vsaka tretja smrtna žrtev.

V svetu je alkohol šesti najpomembnejši vzrok za prezgodnjo obolevnost in umrljivost, v Evropi pa celo tretji oz. prvi med mladimi. V evropskem bruto družbenem proizvodu je delež bremena bolezni zaradi alkohola 1,3 %.

Kdo so odvisniki

Med odvisniki od alkohola je več moških kot žensk. Tveganje za razvoj zasvojenosti z alkoholom je večje pri mladih, še zlasti če se alkoholno opijanje začne pred šestnajstim letom. Prav tako v alkoholizem vodijo tudi nizka samopodoba,



Kozarec vina ob hrani na primer postane grožnja, če ga začnemo doživljati kot nekaj neizogibnega, kot nekaj, brez česar ni mogoče doseči psihološkega ali fiziološkega ugodja.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

življenje pod velikim stresom, okolje z veliko toleranco do alkohola in bližnje sorodstvene vezi z alkoholiki.

Ocenjujejo, da biologija posameznika vpliva na tveganje za zasvojenost med 40 in 60 %, od okolja pa je odvisno, ali se bodo določeni geni izrazili ali ne, zato bodo nekateri ljudje z enakimi genskimi podlagami razvili odvisnost, drugi pa ne.

O rednem pitju alkohola lahko govorimo, če moški popije več kot dve enoti na dan oz. več kot štiri enote na priložnost, ženska pa več kot eno enoto na dan oz. več kot tri enote na priložnost (ena enota vsebuje 10 g alkohola, kar ustreza 1 dl vina, 2,5 dl piva ali 0,3 dl žgane pijače).

Odkrivanje

Odkrivanje alkoholizma je težko, saj ni neke opazne razlike med osebo, ki pogosto pije, in osebo z razvito odvisnostjo. Tisti, ki imajo težave z alkoholom, pogosto popivajo sami in skrivaj, za dosego alkoholnega učinka pijejo vedno več (zaradi tolerance na alkohol morajo povečevati odmerek), ob vprašanju glede njihovih pivskih navad vzkipijo, slabo se prehranjujejo ali hrano opuščajo, opuščajo tudi osebno higieno, zaradi pijančevanja zanemarjajo službo ali šolo, uživanja alkohola ne zmorejo



Učinek alkohola je na neki način anestetičen, in sicer tako za psihične kot fizične bolečine. Alkoholiziran človek je torej tak, kot da bi bil »pod narkozo«.

nadzorovati, za popivanje iščejo opravičila, kljub nastalim težavam (pravnim, socialnim, ekonomskim) nadaljujejo pitje, zaradi alkohola se odrečejo zanje sicer pomembnim aktivnostim (službenim, družbenim, rekreacijskim), po alkoholu hrepenijo, se v stanjih brez alkohola tresejo in jim je slabo, izgubljajo spomin, so zmedeni. Kar med 10 in 15 % ljudi, ki so odvisni od alkohola, naj bi bilo samomorilnih, nagnjenost k samomoru pa se veča s prisotnostjo depresije, socialne izločenosti, nezaposlenosti in telesnih posledic pitja.

Vzroki

Ne moremo biti krivični in reči, da je alkohol ekskluzivni krivec za vse nakopičene težave, ki nastanejo na njegov račun, in vprašanje je tudi, ali bi bilo bistveno drugače ob njegovi strožji regulativi. Krivda je izključno na tistem, ki do alkohola zavzema zlorabljajoče stališče. Zloraba tako alkohola kot drugih psihoaktivnih snovi ni nič drugega kot nefunkcionalen način obrambe pred občutki strahu in drugimi bolečimi čustvi, kot sta osamljenost in depresija.

1/3

prometnih nesreč s smrtnim izidom povzročijo alkoholizirani udeleženci prometa.



Elena Sofia Seničar je energetska intuitivna terapevtka, ki z branjem iz človekovega biopolja pridobi védenje o človekovi preteklosti, sedanjosti in delčku prihodnosti. S svetovanjem v ključnih trenutkih v življenju pomaga ljudem izbrati najustreznejšo pot, s svojimi terapijami »Intuitivno uglaševanje« pa spodbudi telo k samozdravljenju in dosega prepričljive rezultate.



V knjigi predstavlja svojo **presunljivo življenjsko zgodbo in opisuje skrivnosti, nauke in uvide**, ki jih je pridobila z delom energetske intuitivne terapevtke in s katerimi učinkovito pomaga svojim strankam saj jim nudi zaščito in podporo tudi z linijo lastnega energetskega nakita.

Knjiga, ki jo boste držali v rokah, vas bo korenito spremenila in vaše življenje obogatila na nepredstavljive načine. Knjiga je edinstvena, z malo teorije, a številnimi praktičnimi nasveti in rešitvami, ki jih boste zagotovo uporabljali v vsakdanjem življenju.

Apel Elene Sofie Seničar na bralce knjige pa je: Zavedanje je moč!

*Knjiga avtorice **Elene Sofie Seničar** z naslovom **Zavedanje je moč** je v prodaji na njeni spletni strani: www.**elenasenicar**.si.*

V čustveno ranljivost in pozneje zlorabo drog vodijo občutki zapuščenosti, jeze, lakote in izčrpanosti. Tisti, ki se s temi osebnimi stiskami ne zmore soočiti in išče bližnjice, da bi se izognil preteklim strašljivim situacijam prek alkoholne omame, ne bo nikoli odrastel ali razvil primernih strategij za spoprijemanje z izzivi življenja. Namesto tega bo posegal po steklenici in z alkoholom ubijal občutke anksioznosti v sebi ter se izognil pretečim situacijam, ki jih sprožajo tudi občutki žalosti, sramu in samokritike. Po pitju alkohola se zdijo ti občutki manj neznosni, povečata se prizanesljivost do sebe in občutek lastne vrednosti, ustvari se občutek sveta, kot bi moral biti.

Zapuščenemu pa lahko steklenica pomeni tudi nov odnos, ki ga ne bo nikoli izgubil. Glede na to, da je alkoholizem lahko pot v smrt, ga v psihoanalitičnem kontekstu lahko obravnavamo tudi v luči samodestruktivnega vedenja z vrzelmi psihološkega razvoja v oralni fazi (življenje v prvem letu in pol). Nekateri psihoanalitiki pripisujejo alkoholizem tudi latentni homoseksualnosti in z njo povezani potrebi po moči. Res pa je tudi, da se tisti, ki to »moč« okuša na tako nepravi način, običajno globoko v sebi počuti zelo nemočnega in si z opijanjem vrača občutek, da z lastnimi dejanji lahko nadzoruje svoja čustva.

Lahko pa vzrok za razvoj alkoholizma iščemo v notranjem psihičnem konfliktu med težnjo po odvisnosti na eni strani in impulzi agresivnosti na drugi, ko nastajajo frustracije, ki se rešujejo z alkoholom, ta pa poskrbi tako za občutek moči kot uspeha.

V psihoanalizi

Psihoanaliza razume, da obraz alkoholizma izvira iz posameznika in da ga je mogoče odkrivati le z raziskovanjem čustvenih dejavnikov, ki ga »rišejo«. Ko so ti dejavniki ozaveščeni, so jih ljudje sposobni obvladovati bolj spretno, rezultat pa je daleč boljša možnost za spremembo njihovega življenja. To pa uspe samo pogumnim, ki so si sposobni nastaviti ogledalo in se pogledati vanj v vsej resničnosti svojega bivanja. Ponižnost namreč ni vezana na načrtno odrekanje luksuznemu življenju, ki si ga nekdo morebiti lahko privošči, ampak na zmožnost, da samemu sebi prizna resnico o sebi. To je izraz največje ponižnosti, ki pa je žal mnogi ne zmorejo in zato v življenju omagajo.

Namreč, poleg zavedanja, da je alkohol za naše zdravje nevaren in da po alkoholnih pijačah lahko posegamo zelo omejeno, je postulat preventive pred razvojem zasvojenosti z alkoholom prav v razvitem konstruktivnem spopadanju z življenjskimi izzivi. Žal to pogosto ne velja za tiste pivce, ki se lahko sprostijo samo na takih družabnih dogodkih, na katerih se alkohol streže prek vseh meja, imajo nizko toleranco na alkohol in so zato bolj dovzetni za alkoholni učinek, tudi tisti s posledico v nesreči ali smrti.

Problem praznikov ob menjavi leta je tudi v tem, da se ljudem po navadi mudi bolj kot običajno, da so razmere na cestah zimske, če pa se v ta scenarij vključi še alkohol, je katastrofa skoraj neizbežna. Zato bo pravi gostitelj razumel in upošteval stališča tistih gostov, ki se želijo odreči alkoholnim pijačam, ter bo imel pri roki tudi kaj brezalkoholnega. V pitje alkohola namreč nikoli nikogar ne silimo! Alkohol in prazen želodec ne gresta skupaj! Alkoholne pijače se pijejo počasi (na primer ena na dve uri), in ko dosežejo svojo mejo, se jim je treba vljudno odreči. Praviloma je alkohol prvi, ki »odide« z zabave, in to vsaj eno uro pred koncem, pred opitimi gosti pa se umakne že prej. Tisti, ki vozi, ne pije in pijanemu se ne dovoli sesti za volan!



Zloraba tako alkohola kot preostalih psihoaktivnih snovi ni nič drugega kot nefunkcionalen način obrambe pred občutki strahu in drugimi bolečimi čustvi, kot sta osamljenost in depresija.

Zabavam, na katerih se alkohol očitno zlorablja, obenem pa morebiti še kaj drugega, se treba znati tudi odpovedati oz. jih zapustiti prej, kot bi za nas postale (pre) nevarne. Alkoholne pijače so le dodatek k praznovanju, ne njegov namen! Z zdravim odnosom do praznikov in alkohola so starši vzor svojim otrokom, saj se otroci učijo s posnemanjem. Vzdušja, v katerem bodo preživeli praznike, se bodo namreč otroci spominjali še čez leta in bo njihov vseživljenjski vodnik. Zato je pomembno, da bo njihova življenjska popotnica sestavljena le iz najboljših spominov. Kozarček opojnega pa naj bo resnično le kozarček za srečo!

POMAGAJMO MAMICI V STISKI!

V oddaji Tednik so v rubriki Pomagajmo!, ki jo pripravljajo v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Slovenije, nedavno predstavili zgodbo Marjance Jurca iz Kočevja. Zgodba se nas je dotaknila in pri Zdravih novicah smo se odločili, da ji bomo tudi mi pomagali z nakazilom ter da bomo k darovanju povabili tudi naše bralce.

Marjanca je mati samohranilka (36) s hudimi zdravstvenimi težavami, zaradi katerih je tudi invalidsko upokojena. Skrbi za 11-letno hčerko Jernejo, ki ima lažjo obliko disleksije in nekaj težav pri učenju. Marjanca je preživela trombozo, možgansko kap in ptičjo gripo, po kateri je bila sedem tednov v umetni komi. Po operaciji želodca ji je počilo črevo, po zadnji operaciji je bila spet tri dni v umetni komi. Odpovedala so ji tudi pljuča, tako da je več mesecev preživela v bolnišnici. Zdaj ima velike težave z dihanjem, zlahka zboli za različnimi oblikami bolezni dihal (pljučnica, bronhitis ...), ponoči pa uporablja napravo, s katero diha. Zaradi zdravstvenih težav ima Marjanca probleme tudi s prekomerno težo, zdravila se je zaradi motenj hranjenja in depresije. S hčerko se je vključila v pomoč, ki jo ponujata Center za socialno delo in osnovna šola – laična pomoč na domu, učna pomoč in druženje. Marjanca nujno potrebuje pomoč pri nakupu vitaminov (BION 3, sirup Pikovit, tablete Bekunis ...) in še mnogo drugih zdravstvenih pripomočkov. »Zelo dobro bi na moje zdravstvene težave vplivalo letovanje na morju, kjer je klima veliko boljša. Predvsem bi si želela, da bi z mano lahko odšla tudi hčerka in po možnosti še brat, ki mi zelo veliko pomaga pri vseh dnevnih opravilih. Brez njega bi zelo težko zmogla, saj zaradi bolezni ne smem dvigniti več kot pet kilogramov. S tem bi se mu vsaj malo oddolžila. Vsaka pomoč je zelo dobrodošla in je bom zelo vesela,« nam je zaupala Marjanca.



Če bi ji želeli pomagati, lahko svoj prispevek nakažete na račun Zveze prijateljev mladine Slovenije (SI56 6100 0000 3512 232; namen: za družino Jurca ali za Marjanco Jurca). Hvala vsem dobrosrčnim ljudem!

Spremljajte nas na /Zdrave novice

STE UTRUJENI, IZČRPANI, IZGORELI?

OGLASNO SPOROČILO



Izgorelost ne prizanaša nikomur. Grozi več kot polovici prebivalstva, predvsem pa študentom, menedžerjem, zaposlenim mamam, bolniškemu osebju, računalničarjem in mnogo drugim.

Besedilo: Maša Novak

Se tudi vi tolažite: »Samo še ta mesec, samo še ta projekt, potem si bom lahko oddahnil ...« Verjetno si ne boste. V službi se zahteve še povečujejo. Zavedate se, da jo vsak trenutek lahko izgubite. Pretekla uspešnost ne šteje. Če niste danes še uspešnejši kot včeraj, vas lahko zamenjajo.

Vse pogostejši so glavoboli, motnje spanca in slabosti. Opažate prebavne težave in pogosto zbolevate? Občasno vas lahko presenetijo močno razbijanje srca, napadi panike, nočne more ali težave v spolnosti. Občutite kronično utrujenost in se sploh ne morete več sprostiti? Vaš krvni tlak je višji kot nekoč. Pijete več kave? Alkohola? Več kadite? Težave se stopnjujejo vse do infarkta, možganske kapi ali sistemskih bolezni. Naraščajo težave s spominom in nezmožnost koncentracije. Lahko se pojavi občutek ujetosti in samomorilske misli. Oslabelost imunskega sistema je vse večja. Konča se s popolnim fizičnim in čustvenim zlomom.

To imenujemo izgorelost.

Vzroki izgorevanja

Vzroki izgorelosti so psihični. Dolgotrajni stres lahko povzroča kronično utrujenost in izčrpanost, ki vodi v izgorelost. Stanje lahko poslabšamo z delovnim okoljem, ki nam ne daje priznanja in kjer nimamo vpliva na svoje delo. Še slabše je, če je delo rutinsko, a vedno bolj zahtevno. Slabi odnosi v podjetju ali doma in stalna eksistenčna skrb še povečajo grožnjo izgorelosti. Tudi brezposelnost, skrb za gospodinjstvo, otroke, ostarelo, bolno ali prizadeto osebo so lahko zelo obremenjujoči dejavniki, ki vodijo v izgorelost. Škodljivo vplivajo tudi negativna čustva, kot so jeza, strah, skrbi itd. Vse to se še stopnjuje, ker pogosto zanemarjamo tudi potrebe svojega telesa. Ne skrbimo za dovolj gibanja, premalo spimo in pogosto jemo spotoma, hitro pripravljeno hrano. Tako telo doživlja še večji stres, v stresnem stanju pa pomnoženo proizvaja škodljive snovi, ki povzročijo zlom.

Zaščitite se!

Te škodljivih snovi so prosti radikali, ki povzročajo poškodbe celic, vnetja v telesu in več kot 60 različnih kroničnih obolenj. Telo jih lahko nevtralizira s pomočjo antioksidantov, toda teh zaradi izčrpanosti nima dovolj, zato prostih radikalov ne more obvladati. Zato moramo telo oskrbeti z dodatnimi antioksidanti, kajti v boju s stresom in prostimi radikali jih nujno potrebuje. Najmočnejša zaščita telesa pred izgorelostjo je Enduranza®. Popolnoma naravna mešanica polifenolov, vitaminov in mineralov odstranjuje telesne posledice stresa, krepi odpornost, preprečuje utrujenost in razstruplja.

2-4

leta lahko traja okrevanje pri izgorelosti; nekateri ljudje si od tega ne opomorejo nikoli.



Enduranza.®

Najmočnejša in naravna zaščita proti utrujenosti in izčrpanosti.

Dolgotrajna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo. **Najmočnejša zaščita telesa pred utrujenostjo in izčrpanostjo je Enduranza®.** Vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol®. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Enduranza je št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Enduranza z Abigenolom, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost in preprečuje preutrujenost.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.arspharme.com. Za strokovni nasvet pokličite na številko 080 8766.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin C, vitamin E, selen in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

NARAVNI POLIFENOLI ABIGENOL® IZ KOČEVSKEGA GOZDA

ARS PHARMAE®

Narava je modra

POT ZDRAVJA V HOTELU PIRAN

IDEALNA KOMBINACIJA ZRAKA IN MORSKE VODE



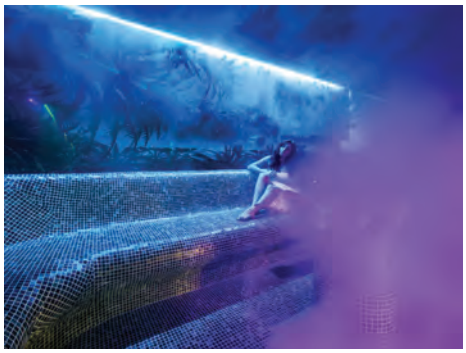
V Hotelu Piran vedno znova iščemo novosti in dodano vrednost za svoje goste. Tako tudi za prihodnje leto napovedujemo privlačne spremembe. Za začetek prihajajočega leta smo aromaterapija butik nadgradili z dodatnim wellnessom, ki gostom ponuja sproščujoče masaže, zdravilne obloge in lepotne tretmaje.

Pravijo, da biti pomirjen ne pomeni, da se znajdemo v prostoru in času tišine, temveč da se znajdemo sredi vsega dogajanja in smo mirni v srcu.

Aromaterapija butik

Po dolgem raziskovanju, razkrivanju zgodovine in odkrivanju pozitivnih in zdravilnih učinkov smo lani z velikim ponosom predstavili aromaterapija butik. Že stari Rimljani so odkrili Pot zdravja ali Rivo della salute, ki se vije mimo hotela Piran in je že več kot sto let znana po svojih pozitivnih učinkih. Ker je naš vsakdanji ritem velikokrat prehiter, smo se odločili, da Pot zdravja pripeljemo nazaj in jo strnemo v aromaterapija butik v Hotelu Piran. Idealna kombinacija elementa zraka in morske vode nam omogoča mirno, pozitivno zatočišče, v katerem vsakdo najde svoje bistvo.

Mirno okolje je nadvse pomembno za notranje ravnovesje. Mi smo ga prenesli v intimen prostor, s pomirjujočimi barvami in sproščujočo atmosfero.



Po dolgem raziskovanju, razkrivanju zgodovine in odkrivanju pozitivnih in zdravilnih učinkov smo lani z velikim ponosom predstavili aromaterapija butik.



Mirno okolje je nadvse pomembno za notranje ravnovesje. Mi smo ga prenesli v intimen prostor, s pomirjujočimi barvami in sproščujočo atmosfero.

Poživljajoča morska voda bo tako s seboj odnesla vsako skrb in skupaj s svežim vonjem, v katerem so pomešani čisti morski kristali in alpski veter s severa, bodo prebujeni vsi vaši čuti. Za začetek prihajajočega leta smo aromaterapija butik nadgradili z dodatnim wellnessom, ki gostom ponuja sproščujoče masaže, zdravilne obloge in lepotne tretmaje.

Z veseljem vabimo v naš aromaterapija butik vse, ki iščejo izpopolnjen in nežen oddih stran od vsakdanjega stresa zase, za svoje partnerje, za svoje družine.

Edinstvena lokacija

Edinstvena lokacija na obali gostom Hotela Piran odpira najbrž najlepši razgled na Jadransko morje, v poletnih mesecih pa je z nebeške terase hotela mogoče videti kar tri dežele in opazovati dih jemajoče sončne zahode – vse to med uživanjem v izbranih koktejlih in ekskluzivnih znamkah pijač. Izvrstni kuharji v tesnem sodelovanju z lokalnimi pridelovalci in ribiči zagotavljajo odlične lokalne jedi v mednarodni preobleki, z vnosom svežih, ekoloških sestavin in super živil pa zagotavljajo uravnoteženo izbiro za vsakega posameznika.

Izbrani smutiji in zdrava hrana

Ker je sreča odsev našega zdravja, vam bomo ponudili tudi zdravo pripravljeno hrano in izbrane smutije, pripravljene iz super živil in svežega sadja.. S čudovitimi možnostmi raziskovanja, fotografiranja in sprehodov v slikovitem Piranu ali pa zgolj z izbiro počitka pod toplimi žarki mediteranskega sonca boste tako preživeli zdrav in kakovosten oddih.

Dovolite si vzeti čas zase. V Hotelu Piran bomo naredili vse, da se boste počutili polne energije in boste z lahkoto kos vsem izzivom vsakdanjika.

Več informacij

Na naši spletni strani www.hotel-piran.si vam je na voljo še naša aktualna ponudba, naše hotelsko osebje pa bo prijazno odgovorilo na vsa vaša vprašanja.



Ker je sreča odsev našega zdravja, vam bomo ponudili tudi zdravo pripravljeno hrano in izbrane smutije, pripravljene iz super živil in svežega sadja

KONOPLJINI PELETI – SUPERHRANA ZA PSE



Superhrana vsebuje izredno hranilno vrednost ob minimalni količini kalorij. Je popolnoma naravna in pomembna kot osnova za zdravje vašega psa. Psom lahko pomaga v boju proti boleznim, dviguje energijo in na splošno vzdržuje dobro zdravje.

Peleti vseh vrst JUJA ORGANIC DOG so naravna dnevna podpora imunskemu sistemu vašega psa. V tokratni številki Zdravih novic vam predstavljamo konopljine pelete JUJA ORGANIC DOG.

Narejeni so iz 100-odstotno hladno stiskanih ekoloških konopljinih semen. Konopljina semena so superživilo, ki pomaga lajšati bolečine in vnetja v sklepih, pripomorejo k boljši prožnosti sklepov in delovanju kardiovaskularnega sistema, odlično vplivajo na stanje kože, dlake in prebavo. Maščobne kisline v konopljinem olju so bližje ribjemu olju kot katerokoli rastlinsko olje. To je odlična izbira za močen imunski sistem.

NAGRADNA IGRA
Obdarite za novo leto tudi svojega kužka

Sodelujte v naši nagradni igri na portalu Facebook ZDRAVE NOVICE, kjer so objavljena tudi pravila sodelovanja. Sodelujete lahko tudi tako, da nam pošljete dopisnico s svojimi podatki in z vrsto želenega 175-gramskega izdelka, ki ga najdete na www.juja.eu. Dopisnico pošljite na naslov JUJA ORGANIC DOG, Zagrebška cesta 90, 2000 Maribor. Nagradna igra traja do 30. 12. 2016, ko bomo izžrebali tri nagrajence in njihova imena objavili na portalu Facebook Zdrave novice. Vsak bo prejel en 175-gramski izdelek JUJA ORGANIC DOG po izbiri.

Konopljina semena vsebujejo velike količine aminokislin, omega 3 v obliki linolenske kisline, omega 6 v obliki linolenske in gama linolenske kisline ter omega 9 v obliki oleinske kisline. So dragocen vir brezglutenskih beljakovin, naravnih vlaknin, mineralov, vitaminov A, B, C, D, E in klorofila. Vse te pomembne hranilne snovi, ki so v konopljinih peletih JUJA ORGANIC DOG v naravni obliki, psi težko dobijo iz konzervirane in dehidrirane hrane. Konopljine pelete lahko dajete kužku posamezno po koščkih ali pa jih zdrobite in posujete vsak dan po hrani, ki ste mu jo pripravili. Odmerite jih po navodilih na embalaži. Peleti so primerni za vse vrste psov ne glede na njihovo starost.



ZAKAJ K FIZIOTERAPEVTU, KO IMAM URINSKO INKONTINENCO?



Ko se pojavijo težave z uhajanjem urina, je to moteče tako iz zdravstvenega kot tudi iz socialnega in ekonomskega vidika. Veliko ljudi meni, da je to težava samo starejših žensk. Žal se znaki urinske inkontinence (UI) pojavljajo tako pri moških kot pri ženskah ne glede na njihovo starost, aktivnost oz. življenjski slog. Žalostna resnica je, da je v Sloveniji že vsaka tretja ženska inkontinentna.



Besedilo: Barbara Sepohar, dipl. fizioterapevtka v Fizioterapiji Fuchs

Prav tako je zmotno mnenje, da se težave pri urinski inkontinenci odpravijo le operativno. Obstaja veliko različnih načinov zdravljenja in prav zato se je treba posvetovati s fizioterapevtom z znanjem o medeničnem dnu ali ginekologom. Konzervativni način zdravljenja UI, pri katerem se osredotočimo na krepitev mišic medeničnega dna, je zelo preprost način za odpravo težav in je tudi preventiva pred nastankom UI.

Oblike UI

Poznamo tri oblike urinske inkontinence (UI).

- **Stresna UI:** gre za nehoteno uhajanje manjših količin urina pri smehu, kašljanju, kihanju, poskokih, dvigovanju bremen... To je najpogostejša oblika UI. Pri tej obliki gre za mišično popuščanje in prav zato je tudi najlažje odpravljiva.
- **Urgentna UI:** gre za nehoteno uhajanje večjih količin urina. Največkrat se to zgodi ob hudi nuji po mokrenju, na poti do stranišča, ob prijemu kljuke na vratih, zvoku tekoče vode, dotiku mrzle vode ... Prav tako ženske z urgentno UI pogosto delajo t. i. »maping«. Ogledajo si vsa stranišča v okolici in se zadržujejo le na tem območju. Tudi nočno zbujanje zaradi nuje po mokrenju spada pod to vrsto UI.
- **Mešana UI:** pri tej obliki sta združeni stresna in urgentna UI. Običajno prevladujejo znaki ene izmed prej opisanih oblik UI.

Šibke mišice

Če so mišice medeničnega dna šibke, se lahko poleg UI pojavi še prolaps (zdrs) organov iz medenice, bolečina v ledvenem delu, bolečina v medeničnem obroču, težave pri odvajanju blata, težave pri spolnem odnosu ... Ker so mišice medeničnega dna ene izmed treh glavnih stabilizatorjev trupa, moramo biti še posebej pozorni na pravilno aktivacijo



Količina in vrsta zaužite tekočine lahko kot eden izmed dejavnikov pripomore k izboljšanju inkontinence.

le-teh. Ni dovolj, da se zadovoljimo s klasičnim odgovorom pacientov, da vedo, kako jih stisniti, potem pa stiskajo glutealne (ritne) mišice, stegenske mišice, povrhnje trebušne mišice ...
Pogosto se začnejo težave pojavljati že pri mlajših ženskah, ki so športno aktivne, po porodu ali pri vrhunskih športnicah. Že manjše mokrenje (kapljica ali dve) je prvi znak stresne UI. Zaradi napora se poveča pritisk v trebušni votlini, šibke mišice medeničnega dna ne zagotavljajo opore sečnici in mehurju, zato pride do uhajanja urina.

Napake

Pogosta napaka je tudi odhajanje na stranišče »za vsak primer«. Že majhne otroke navajamo, da morajo oditi na stranišče, preden se odpravijo od doma,





Ko opazite, da hodite na stranišče vsako uro ali še pogosteje, so to že znaki težav z nadzorom mišic medeničnega dna.

da slučajno ne pride do nehotenega uhajanja urina. Tudi v poznejših letih ta vzorec ostane zapisan v možganih, s tem pa sami pri sebi povečujemo občutek nuje po mokrenju, kar na koncu lahko privede do urgentne UI. Normalno je, da je frekvenca odvajanja urina nekje vsaki dve oz. tri ure. Količina izločenega urina naj ne bi bila manjša od 150 do 200 ml. Ko opazite, da hodite na stranišče vsako uro ali še pogosteje, so to že znaki težav s kontrolo mišic medeničnega dna. Prav tako je napaka, ko treniramo aktivacijo mišic medeničnega dna med uriniranjem. Pri tem lahko pride do zastoja urina.

Preden začnemo krepiti mišice medeničnega dna, je pomembno, da aktivirate pravilne mišice. Študije so dokazale, da veliko ljudi sploh ne ve, katere so te mišice. Prav tako je zmotno mnenje, da je dovolj, če mišice nekajkrat močno stisnejo, medtem ko stojijo pri rdeči luči na semaforju, medtem ko so v službi... Fizioterapevt s specialnim znanjem o UI oz. mišicah medeničnega dna vam lahko pomaga, da aktivirate pravilne mišice na pravilen način. Pomaga tudi pri pravilnem vnosu tekočine v telo ter pri pravilnem načinu odvajanja blata. Količina in vrsta zaužite tekočine lahko kot eden od dejavnikov pripomore k izboljšanju inkontinence.

Terapija

Vsakemu pacientu se je treba posvetiti individualno. Terapija se izvaja v zasebnem prostoru in vedno z isto fizioterapevtko. Začne se s podrobno analizo anamneze – fizioterapevt se pozanima o odvajanju vode, medicinski zgodovini pacienta, nosečnostih, številu in načinu porodov, življenjskem slogu ... Nato sledi fizioterapevtski pregled, ki zajema pregled drže, pregled abdominalne muskulature in vaginalni pregled.

Ko končamo vaginalni pregled oz. testiranje, se skupaj s pacientom pogovorimo o dobljenih rezultatih. Določimo trening mišic medeničnega dna ter odgovorimo na dodatna vprašanja pacientov, ki so se lahko pojavila med samim pregledom. Po potrebi se pacienta nauči, kako naj si vodi dnevnik uriniranja. Ta je lahko v veliko pomoč pri odpravljanju težav. S tem dobite nov vpogled v to, kolikokrat na dan odvajate vodo, kolikšne količine odvajate in koliko ter kakšno vrsto tekočine zaužijete.

Cilji

Cilj fizioterapije je pridobitev ponovnega nadzora nad mišicami medeničnega dna in mehurja. Terapije vključujejo veliko izobraževanja o življenskem slogu, načinu in trajanju stiskanja mišic, korekciji drže ...

Učenje treniranja mišic

Uporabljamo tudi trening mišic medeničnega dna z biofeedback napravo. To je naprava s povratno informacijo, kar je zelo učinkovit način učenja stiskanja in relaksacije mišic. S pomočjo aplikacije senzornih elektrod lahko na zaslonu spremljate, kako močno in koliko časa držite mišice stisnjene in ali jih na koncu stiska tudi popolnoma sprostite. Na ta način se jih začnete veliko bolj zavedati. Zavedanje in kontrola mišic sta ključ do uspeha v boju proti UI in za splošno boljše počutje.

1/3

ženske ima težave z inkontinenco, ki pa ni izključno ženska težava.



NEVARNOSTI RESPIRATORNEGA SINCICIJSKEGA VIRUSA



Pred vrati je sezona respiratornega sincicijskega virusa (RSV), ki je zelo pogost povzročitelj okužb dihal pri malčkih. Približno dve tretjini dojenčkov se okužita z virusom v prvem letu življenja, do konca drugega leta pa skoraj vsak otrok. Ker se pri malčkih te okužbe pojavijo tudi do desetkrat v sezoni, ne pozabimo na preventivne ukrepe.

Besedilo: Slovensko zdravniško društvo, sekcija za preventivno medicino

Respiratorni virusi so virusi, ki povzročajo okužbe zgornjih dihal (nos, usta, grlo) in spodnjih dihal (pljuča). V Sloveniji se najpogosteje srečujemo z respiratornim sincicijskim virusom, adenovirusi, rinovirusi, virusi influence A in B (po domače gripa) in virusi parainfluence. Respiratorni virusi pri odraslih povzročajo prehlad, pljučnico in poslabšanje osnovnih bolezni (npr. astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni). Pri imunsko oslabljenih ljudeh ti virusi lahko povzročijo hudo sistemsko ali generalizirano okužbo.

Respiratorni virusi predstavljajo večje tveganje za otroke, predvsem tiste najmlajše. Pri njih lahko ti virusi povzročijo prehlad, bronhitis, bronhiolitis, pljučnico, laringotraheitis in vnetje srednjega ušesa.

Respiratorni sincicijski virus (RSV)

- Okužbe z respiratornim sincicijskim virusom so najpogostejši vzrok za:
- hujša obolenja dihalnih poti pri dojenčkih in majhnih otrocih,
- pojav bronhiolitisa pri dojenčkih,
- hospitalizacijo dojenčkov in majhnih otrok v industrializiranih državah.

Virus poznamo že nekaj časa, saj so ga odkrili že leta 1956. Gre za najpogostejši vzrok pri okužbah spodnjih dihal pri otrocih v prvem letu starosti. Približno dve tretjini dojenčkov se okužita z RSV v prvem letu življenja, do konca drugega leta pa se z RSV okuži skoraj vsak otrok.

2/3

dojenčkov se okužita z virusom RSV v prvem letu življenja, do konca drugega leta pa skoraj vsak otrok.

Ogrožene skupine

Bolezen je najnevarnejša za nedonošenčke, posebno tiste z bronhopulmonalno displazijo, in za otroke s srčno napako. Pogosteje zbolijo otroci, nagnjeni k alergijam, otroci mladih mater, otroci, ki živijo v prenatrpanih stanovanjih in v okolju z onesnaženim zrakom (kajenje, izpušni plini), ter otroci, ki niso dojeni.



Bolezen je najnevarnejša za nedonošenčke, posebno tiste z bronhopulmonalno displazijo, in za otroke s srčno napako. Pogosteje zbolijo otroci, nagnjeni k alergijam, otroci mladih mater, otroci, ki živijo v prenatrpanih stanovanjih in v okolju z onesnaženim zrakom (kajenje, izpušni plini), ter otroci, ki niso dojeni.

Največkrat se dojenček okuži prek starejših sorojencev ali drugih otrok in odraslih, ki kažejo prehladne znake. Prehladna okužba se prenaša s kužnimi kapljicami (kašljanje, kihanje), prek rok ali okuženih predmetov.

Okužba poteka v hujši obliki pri dečkih. Dečki tudi zbolijo pogosteje kot deklice, in sicer 2,4 okuženih na 100 dečkov in 1,5 okuženih na 100 deklic.

Okužbe z RSV se v zmernem podnebnem pasu pojavljajo v zimskih mesecih. Več primerov okužb se pojavi nenadoma v pozni jeseni, epidemija pa nastane zelo hitro in traja 2–5 mesecev. Največ okužb tako lahko pričakujemo od novembra ali decembra in do aprila ali maja. Zunaj tega obdobja se okužbe z RSV pojavljajo občasno in niso pogoste.

Znaki in simptomi okužbe z RSV

Od okužbe do prvih bolezenskih znakov mine približno pet dni. Bolezen pri majhnih otrocih običajno traja 1–3 tedne.

Znaki okužbe se lahko sprva kažejo kot prehlad in lahko vključujejo:
- zvišano telesno temperaturo,
- voden izcedek iz nosu,
- druge znake prehlada.

Znaki se lahko poslabšajo, ko se virus razširi v pljuča, in se kažejo kot:
- suh, dražeč kašelj,
- težko dihanje,
- sopenje ali piskajoče dihanje,
- hitro dihanje,
- pomodrevanje,
- daljši dihalni premori.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Širjenje RSV

RSV je izredno lahko prenosljiv in zelo odporen. Na rokah ali površinah lahko preživi od ene do 24 ur. Širi se s telesnim stikom, npr. z dotikom, poljubljanjem in rokovanjem, pa tudi po zraku pri kašljanju in kihanju (s kapljicami). Dojenčki se lahko z njim okužijo, če pridejo v stik z otrokom ali odraslim, ki preboleva okužbo, pa četudi nima nobenih zunanjih znakov bolezni. Virus se lahko nahaja na različnih površinah v okolju, npr. na pohištvu, oblačilih, pultu v trgovini, nakupovalnem vozičku ali uporabljenem robčku. Pogosto se pojavlja povsod, kjer je veliko ljudi, npr. v vrtcih, šolah in trgovskih središčih.

Zdravljenje

Pri večini zdravih otrok in odraslih RSV povzroči lažjo okužbo zgornjih dihal, ki se kaže kot prehlad in ne pušča posledic. Za zdravljenje okužb niti ni učinkovitega zdravila. Zdravljenje je torej simptomatično oz. podporno, kar pomeni, da je treba obolelemu zagotoviti počitek, dovolj tekočine, zdravila za širjenje dihalnih poti, antibiotike, če pride do zapleta (v primeru bakterijske okužbe), če je potrebno, pa tudi dodatno dovajanje kisika in mehansko ventilacijo. Pri dojenčkih lahko dihanje olajšamo tudi tako, da dvignemo naklon posteljice pri vzglavju za 10–30 stopinj.

Težje oblike okužbe in zapleti

Med najbolj ogrožene skupine za težek potek okužbe spadajo predvsem:

- dojenčki do tretjega meseca starosti,
- prezgodaj rojeni otroci (bolj zgodaj so rojeni, bolj so ogroženi),
- otroci s kronično boleznijo pljuč (bronhopolmunalno displazijo) in
- otroci s prirojeno srčno napako.

Novejši podatki kažejo, da med ogrožene skupine spadajo tudi otroci z Downovim sindromom, živčno-mišičnimi boleznimi in imunskimi pomanjkljivostmi. Težji potek okužbe je opisan tudi pri starejših od 65 let in pri ljudeh vseh starosti s kroničnimi boleznimi dihal in obtočil ter z imunskim primanjkljajem.

RSV je najpogostejši virusni povzročitelj bronhiolitisa (vnetje malih dihalnih poti) in pljučnice (vnetje drobnih pljučnih mešičkov) pri otrocih. V času epidemije ga odkrijemo tudi pri 90 odstotkih majhnih otrok, sprejetih v bolnišnico zaradi hude okužbe spodnjih dihal.

RSV povzroča 50–90 odstotkov vseh primerov bronhiolitisa, 10–30 odstotkov bronhitisa pri otrocih in manj kot 10 odstotkov krupa (laringitis oz. vnetje glasilk). Bronhiolitis in pljučnico najpogosteje ugotovimo pri otrocih, starih 2–5 mesecev, in ju med seboj klinično težko ločimo. Najhujše okužbe zahtevajo zdravljenje v bolnišnici ali celo sprejem v intenzivno enoto, zdravljenje s kisikom, intubacijo in mehansko ventilacijo. Bolnišnično zdravljenje potrebuje 0,5–3,2 odstotka otrok z okužbo z RSV.





Povečano tveganje predstavlja ravno zahajanje v nakupovalna središča in na množične prireditve – RSV je izredno lahko prenosljiv in zelo odporen.

valens

VALENS VITAMIN D BABY

Sončni vitamin za zdrave kosti in zobe





Valens vitamin D baby je inovativno prehransko dopolnilo v obliki ustnega pršila z odličnim okusom jagode, ki ga otroci obožujejo.

Vsebuje vitamin D3 naravnega izvora v obliki, identični tisti, ki jo poleti s pomočjo sončnih žarkov sintetizira naša koža.

Dodatek ksilitola, ki ga naravno najdemo tudi v sadju, še dodatno prispeva k mineralizaciji zob.

Starši, pozor: tudi vaše zdravje je pomembno. Za vas je na voljo Valens vitamin D z odličnim okusom peperminta.

Prehranska dopolnila Valens so izdelana v Sloveniji po najvišjih farmacevtskih standardih. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah.

www.valens.si

Ponovne okužbe z RSV

Prebolela okužba z RSV ne zagotavlja trajnejše imunosti, zato so okužbe s tem virusom pogoste tudi v poznejšem starostnem obdobju. Takrat bolezen traja v povprečju 9 dni. Pri ponovnih okužbah je prebolevanje lažje in kažejo se znaki okužbe gornjih dihal. Opazili so, da so otroci v vrtcu pri prvem stiku z RSV zboleli v 80 odstotkih, pri ponovnem stiku pa se je pri 74 odstotkih in pri tretjem stiku pri

ALI STE VEDELI?
Najpogostejše zmote o RSV

- **V zimskem času največjo nevarnost predstavlja gripa, druge viroze ne povzročijo nič hujšega.**

To ne drži. Virusi influence res lahko predstavljajo tveganje za različne druge bolezni in zaplete, vendar to ne velja le za njih. Tudi okužbe z drugimi virusi, kot je RSV, so lahko nevarne, še posebej za dojenčke in majhne otroke, pri katerih lahko ti virusi povzročijo prehlad, bronhitis, bronhiolitis, pljučnico, laringotraheitis in vnetje srednjega ušesa. Okužbe z vsemi respiratornimi virusi moramo zato obravnavati resno in skrbno.

- **Če se okužim z RSV, gre za navaden prehlad in ga lahko prebolim »na nogah«, brez bolniške odsotnosti, otroci pa lahko normalno hodijo v šolo.**

To se absolutno odsvetuje. Tak način prebolevanja okužbe z respiratornimi virusi predstavlja večje tveganje za zaplete in druge bolezni pri obolelem, hkrati pa virus širimo po prostorih in povečujemo verjetnost, da zboli še kdo drug. RSV namreč lahko preživi več kot pol ure na rokah ter več ur na površinah v okolju, na primer na pisalni mizi, nakupovalnem vozičku ali uporabljenem robčku.

- **Zunaj je nizka temperatura. Da se otrok ne prehladi, bomo prosti čas raje preživljali v igralnici v nakupovalnem središču, pri prijateljih ali sorodnikih.**

Ne drži, da nizke temperature kot take povzročajo prehlad in bolezni. Nasprotno, gibanje na svežem zraku krepi otrokov imunski sistem in zmanjšuje verjetnost za razne okužbe. Povečano tveganje pa predstavlja ravno zahajanje v nakupovalna središča in na množične prireditve – RSV je izredno lahko prenosljiv in zelo odporen. Širi se s telesnim stikom, npr. z dotikom, poljubljanjem in rokovanjem, pa tudi po zraku pri kašljanju in kihanju (s kapljicami), zato strokovnjaki odsvetujejo zadrževanje otrok v takih prostorih.



Najhujše okužbe zahtevajo zdravljenje v bolnišnici ali celo sprejem v intenzivno enoto, zdravljenje s kisikom, intubacijo in mehansko ventilacijo.

65 odstotkih otrok razvila bolezen zaradi ponovne okužbe. Čeprav najpogosteje zbolijo dojenčki in majhni otroci, se v času epidemije pojavijo klinični znaki okužbe dihal tudi pri 40–50 odstotkih starejših otrok in odraslih v družinah, v katerih imajo bolne otroke. Pri starejših ljudeh okužba ponovno poteka hudo, povzroča pljučnico, ki je lahko tudi smrtna.

Preventivni ukrepi

Preventivni ukrepi za preprečevanje okužbe z RSV so izjemno pomembni, saj lahko na ta način omejimo širjenje virusa RSV med ljudmi. Izvajati je potrebno higienske ukrepe, kot so redno umivanje rok in pravilna higiena kašlja – kašljamo v rokav in nikoli v roko oz. na hrbtno stran dlani. Bolnišnične okužbe ter okužbe v šolah in vrtcih lahko omejimo tudi tako, da se okuženi ne nahajajo v istih prostorih kot zdravi. Pomembno je tudi, da bolan otrok ostane doma, saj se bodo s tem zmanjšale možnosti zapletov bolezni pri otroku in širjenju okužbe v vrtcu ali šoli.

1–3

tedne običajno traja bolezen pri majhnih otrocih.



Preden kdorkoli prime otroka, naj si roke umije s toplo vodo in milom (vsaj 15–20 sekund).

2–5

mesecev traja epidemija, ki lahko nastane zelo hitro; največ okužb lahko pričakujemo od novembra ali decembra do aprila ali maja.



Kašljamo v rokav in nikoli v roko oz. na hrbtno stran dlani.

Verjetnost okužbe pri (majhnih) otrocih lahko zmanjšamo z izobraževanjem staršev o preprečevanju širjenja virusa. Starši tako lahko pripomorejo k zmanjšanju tveganja za okužbo z RSV na več načinov.

- Preden kdorkoli prime otroka, naj si roke umije s toplo vodo in milom (vsaj 15–20 sekund).
- Redno naj čistijo z virusi onesnažene površine (kljuke, stikala ipd.).
- Redno in večkrat dnevno naj prezračijo bivalne prostore.
- Poskrbijo naj za čim več gibanja na svežem zraku.
- Če so starši prehlajeni ali imajo vročino, se morajo zavedati, da lahko s poljubljanjem dojenčka okužijo z RSV, zato naj ga raje samo nežno objamejo ali pobožajo.
- Če so sorojenci prehlajeni ali imajo vročino, naj starši pazijo, da se dojenčku ne približajo.
- Prav tako naj bodo pozorni, da se ljudje z znaki prehlada ali vročino ne približajo otroku.
- Otroka naj ne jemljejo s seboj na kraje, kjer je veliko ljudi, kot so vrtci, šole, nakupovalna središča, velika družinska srečanja.
- Če imajo doma novorojenčka, je priporočljivo, da v sezoni okužb dihal sorojenec ne obiskuje vrtca, saj lahko domov prinese RSV.
- Do drugega meseca otrokove starosti odsvetujemo obiske.
- V bližini otroka naj se ne kadi.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

NELLY in prijatelji

NAJDI SVOJO POT DO VITAMINČKOV





myNuti NATURAL

Izžrebali bomo 5 otrok in jih nagradili z Multivitamini!

Reši nagradno uganko in nam jo pošlji do 14.2.2017 na naslov:

***Izberi način:**

*BITAX d.o.o., Vrzdenec 37, 1354 Horjul, s pripisom "LABIRINT"

*fotografiraj ali skeniraj labirint, dodaj svoje podatke in nam pošlji na mail: nellyinprijatelji@bitax.si s pripisom LABIRINT.

Ime in priimek otroka: _____

Naslov: _____

Poštna št. In kraj: _____

Starost: _____

Elektronski naslov: _____

Podpis starša ali skrbnika: _____

☐ Strinjam se, da podjetje Bitax d.o.o. lahko uporablja prejete podatke v promocijske namene in pošilja obvestila o akcijah, novih izdelkih in nagradnih igrah.

☐ Strinjam se s pogoji za sodelovanje v nagradni pobarvanki.

Pogoji za sodelovanje v nagradni uganki: Nakup izdelkov ni pogoj za sodelovanje v nagradni uganki. Sodelujejo lahko vsi, ki rešijo uganko in pravilno izpolnijo obrazec s svojimi podatki. Nagrade bodo poslane po pošti. Nagrade ni mogoče zamenjati ali izplačati v gotovini. Žrebanje bo potekalo v podjetju Bitax d.o.o..

Nagradna uganka poteka od 16.12.2016 do 14.2.2017.



COMPLEX DAY, kapsule



MULTIVITAMINI ZA OTROKE, želejčki



MULTI+KOLOSTRUM ZA ODRASLE, tablete

IZDELKI SO NA VOLJO V LEKARNAH, PRODAJALNAH dm tusdrogerija

TEL: 01/544-38-33,
www.bitax.si, FB Bitax Slovenija

ZASVOJENOST Z IGRANJEM RAČUNALNIŠKIH IGER



Igranje računalniških iger je pri nas in v svetu močno razširjena oblika preživljanja prostega časa, ki ima lahko negativne posledice. Še preden smo se tudi v Sloveniji zagrizeno lotili iskanja Pokemonov, v strokovni in znanstveni javnosti že dlje časa poteka razprava o tem, ali in kdaj igranje računalniških iger postane zasvojenost.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Računalniške igre lahko igramo prek različnih medijev. Pokemoni niso edina igra, za katero je potreben pametni telefon, še vedno pa je večina iger vezana na osebni računalnik in potrebuje internetno povezavo. Glavna razlika med t. i. »online« (z internetno povezavo) in »offline (brez internetne povezave) igrami je v njihovem trajanju, številu igralcev in kompleksnosti. Najkompleksnejše so virtualne 3D-igre, ki vključujejo več igralcev simultano in zahtevajo povezavo prek spleta (ang. MMOG – masively multiplayer online games ali krajše MMO).

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) na podlagi raziskave med slovenskimi osmošolci ugotavljamo, da mladi v povprečju igrajo računalniške igre slabi dve uri na dan, ob koncu tedna pa skoraj 2,5 ure. Ob tem opozarjamo, da ima lahko pretirano igranje računalniških iger tudi druge posledice za zdravje mladostnikov.

Pogojna duševna motnja

Ameriško psihiatrično združenje je ravno pretirano igranje računalniških iger (ang. internet gaming disorder) vključilo v zadnjo različico kataloga duševnih motenj (ang. DSM-V ali diagnostic and statistical manual of mental disorders) kot pogojno motnjo, ki ima negativne učinke tako na duševno kot fizično zdravje manjšega števila posameznikov in je zato potrebno nadaljnjih raziskav.

Raziskava med slovenskimi osmošolci

NIJZ je v sodelovanju z mladinskim združenjem Brez izgovora v okviru projekta norveškega finančnega mehanizma Za zdravje mladih v letu 2015 izvedel raziskavo o nekemičnih ali vedenjskih zasvojenostih (ang. behavioral addictions) mladih v Sloveniji. V raziskavi o računalniških igrah se nismo osredotočili na vrste iger med mladimi, temveč na intenzivnost njihovega igranja in potencialno zasvojenost.

Med osnovnošolci je raziskava zajela učence osmih razredov vseh slovenskih regij. V reprezentativni vzorec 1.071 slovenskih osmošolcev je bilo vključenih 50,2 % fantov in 49,8 % deklet v povprečni starosti 13 let in pol.

Rezultati

»Raziskava je pokazala, da je 82,1 % anketirancev v zadnjih 12 mesecih igralo računalniške igre na različnih napravah (računalnik/notesnik, mobilni telefon ali tablica ali z igralno konzolo) tako prek spleta kot tudi brez internetne povezave. Podatki še kažejo, da mladi začnejo igrati računalniške igre v povprečni starosti dobrih sedem let, med delavniki tej dejavnosti namenijo povprečno 1,7 ure dnevno, ob koncu tedna pa skoraj dve uri in pol ur na dan,« je ugotovitve povzela vodja raziskave dr. Mirna Macur z NIJZ.

Podobne podatke smo dobili tudi z mednarodno raziskavo Z zdravjem povezan vedenjski slog v šolskem obdobju (HBSC) iz leta 2014 med 11-, 13- in 15-letniki. »Računalniške igrice med tednom igra približno 78 % 11-, 13- in 15-letnikov, ob sobotah in nedeljah pa kar 83 %; med njimi je več fantov kot deklet in največ je 15-letnikov. Zanimivo je tudi, da približno 3 % 13-letnikov in 4 % 15-letnikov igra igrice 7 ur na dan ali več,« je poudarila nacionalna koordinatorica raziskave HBSC dr. Helena Jeriček Klanšček z NIJZ.

Zasvojenost

Izsledki so pokazali, da 2,5 % slovenskih osmošolcev ustreza diagnozi »zasvojeni z računalniškimi igrami«. Pretirano igranje računalniških iger je bolj tipično za fante kot za dekleta, omenjeni posamezniki začnejo igrati računalniške igre prej kot drugi (pri povprečni starosti 5,5 leta) in igrajo bistveno več od drugih (med delovnimi dnevi 5,4 ure na dan, ob

2,5 %

slovenskih osmošolcev ustreza diagnozi »zasvojeni z računalniškimi igrami«.



Pretirano igranje računalniških iger je bolj značilno za fante kot za dekleta.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Mladi v povprečju igrajo računalniške igre slabi dve uri na dan, ob koncu tedna pa skoraj 2,5 ure.

sobotah in nedeljah pa v povprečju 6,9 ure dnevno).

Posledice pretiranega igranja

»Raziskave opozarjajo na povezavo med slabim učnim uspehom in pretiranim igranjem računalniških iger, ki vodijo tudi v motnje pomanjkanja pozornosti. V naši raziskavi smo primerjali samonadzor osmošolcev, ki ustrezajo diagnozi zasvojeni z računalniškimi igrami, z drugimi osmošolci,« je povedala dr. Mirna Macur z NIJZ in poudarila, da se strastni igralci računalniških iger med slovenskimi osmošolci statistično značilno razlikujejo od svojih sošolcev:

- v večji meri se vključijo v razburljive dogodke, tudi če imajo naslednji dan preverjanje znanja;
- bolj so nagnjeni k uživanju v tveganih dejavnostih;
- bolj uživajo, ko dražijo in nadlegujejo druge ljudi;
- o sebi pravijo, da se počutijo, kot da so tempirana bomba;
- hitreje izgubijo živce, ko se razjezijo;
- pogosteje ne delajo domačih nalog.

Poleg slabšega samonadzora ima pretirano igranje računalniških iger tudi druge posledice, še posebej na duševno zdravje mladostnikov, ki se v zadnjih letih slabša, zato je zelo pomembno, da bi osveščanju staršev, učiteljev in mladostnikov ter krepitvi duševnega zdravja v prihodnje namenili več pozornosti.

Članek z izsledki raziskave je bil objavljen v reviji Journal of Behavioral Addictions.



Poleg slabšega samonadzora ima pretirano igranje računalniških iger tudi druge posledice, še posebej na duševno zdravje mladostnikov, ki se v zadnjih letih slabša.



Vsaka koža ima svojo zgodbo.

Excipial odpira novo poglavje, ki koži nudi olajšanje.



Excipial Kids za nego **občutljive kože nagnjene k srbenju in suhe kože** dojenčkov in otrok

- **krema** za nego obraza in manjših površin telesa;
- **losjon** za nego večjih površin telesa;
- **pena** izjemno lahke teksture, za zelo nežno nanašanje na celo telo in obraz

medical intertrade

Zastopnik in uvoznik za Slovenijo: Medical Intertrade d.o.o., Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana 01 252 91 13

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

GALDERMA

EXCIPIAL®

OGLASNO SPOROČILO

S HIDRODINAMIČNO SONIČNO ZOBNO ŠČETKO DO POPOLNOMA ČISTIH ZOB

Nakup električne zobne ščetke je naložba, ki sicer bolj obremeni denarnico, vendar se bo ob ustrezni izbiri in uporabi tovrstne zobne ščetke vaša ustna higiena zagotovo izboljšala.

Besedilo: Karolina Marolt

Zakaj izbrati električno zobno ščetko?

Pred nakupom je dobro vedeti, da so na prodajnih policah najpogosteje na voljo rotirajoče se in sonične električne zobne ščetke. Pri prvih so ščetine praviloma trše in se sunkovito gibajo okoli svoje osi. Pri redni uporabi takšne ščetke obstaja možnost, da si boste poškodovali mehka obzobna tkiva. Dlesni se bodo zaradi grobega ščetkanja začele odmikati od zob, kar vodi do razkritih zobnih vratov in bolezni mehkih obzobnih tkiv.

Zato raje izberite električno zobno ščetko s sonično tehnologijo, ki ustvarja edinstveno dinamično čistilno delovanje, tudi z več kot 30.000 gibi na minuto, in ima mehkejše ščetine.

Inovacija na področju električnih zobnih ščetk: Curaprox Hydrosonic Black is White

Najnovejše dognanje na področju sončnih zobnih ščetk je visokokakovostna hidrodinamična sonična zobna ščetka Curaprox Hydrosonic Black is White, ki zmore tudi do 42.000 gibov na minuto. Takšnega aktivnega delovanja z običajno ščetko nikoli ne boste zmogli.

Hidrodinamični sončni učinek pomeni, da ne čistijo zgolj ščetine, ampak tudi mešanica sline, vode in zobne paste, ki je v ustih prisotna ob ščetkanju. To je mogoče zaradi posebne strukture in postavitve ščetin ter jakosti in hitrosti gibanja ščetin, ki v tej mešanici ustvarjajo vrtinčenje. Vrtinčenje reorganizira bakterije v zobnih oblogah, tudi na težje dostopnih mestih.

Edinstvene tanke in mehke ščetine CUREN®

Kot pri vseh ščetkah Curaprox so tudi pri hidrodinamični prednost tanke in mehke ščetine CUREN®, ki so gosto posejane na majhni glavi nastavka. Nastavek je ukrivljen pod posebnim kotom, zaradi gumijaste zaščite na nastavku pa je ščetkanje še posebej prijetno. Zaradi vseh teh lastnosti nastavka in ščetin je ščetkanje varno in učinkovito, očistili pa boste tudi težje dostopna mesta, na primer pri modrostnih zobeh, med zobmi in dlesnijo, delno tudi v medzobnem prostoru.



Ob nakupu vas bo v elegantni embalaži ob dramatično črni zobni ščetki presenetila še varna in učinkovita belilna zobna pasta Black is White, ki nežno odstrani madeže na zobeh in krepi ustno zdravje.

Varna in učinkovita belilna zobna pasta Black is White

Ta zobna pasta uporabnika preseneti z značilno črno barvo, tako jo namreč obarva aktivni ogljik. Uporaba aktivnega ogljika je stara in že dokazana metoda, ki zabarvanje zob nežno odstrani, ne da bi pri tem poškodovala zobno sklenino. Ob nizki stopnji abrazivnosti so prednosti tudi dodani encimi, ki povečajo antibakterijsko in antivirusno delovanje sline, pasta je brez penila SLS, ki suši ustno sluznico in škodi njeni membrani, ima pa tudi izjemno blag okus.

Hydrosonic Black is White je popolna izbira, s katero boste poskrbeli za popolno izkušnjo ščetkanja.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

CURAPROX

CURAPROX
BLACK IS WHITE*

NOVO

«HYDROSONIC BLACK IS WHITE»*



«HYDROSONIC BLACK IS WHITE»*

Popolna izkušnja, domiseln dizajn in dovršena eleganca

Hidrodinamično sonično zobno ščetko «Curaprox Hydrosonic Black is White*» lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com.**
Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

* Črno je belo (angl. Black is white)

www.curaprox.si



OREHI – ZIMSKO SUPERŽIVILO PROTI STRESU IN DEPRESIJI

So nepogrešljiva sestavina za božično potico in zdrav zimski prigrizek, ki ponuja veliko več kot le dober okus. Najbolje jih je uživati surove. Teknejo tudi v sladicah.



Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje

Orehi niso dobri le za v potico. So odlična malica v zimskih dneh, saj nam zagotavljajo zdrave nenasičene maščobne kisline omega 3, vlaknine, veliko mineralov, predvsem mangana, kalija, kalcija, bakra, železa, cinka in selena. So bogat vir antioksidantov, polifenolov, vitaminov skupine B in beljakovin, zato so orehi hranljiv, zdrav, praktično popoln prigrizek.

Koristi

Orehi nam koristijo pri ohranjanju zdravega in vitalnega organizma. Z njimi se lahko učinkovito borimo tudi proti stresu in depresiji, saj pozitivno vplivajo na naš živčni sistem, možgane, miselne funkcije, koncentracijo in razpoloženje. Ker vsebujejo aminokislino triptofan, ki v telesu sprošča hormon serotonin, imajo na nas sproščujoč in pomirjajoč učinek. Redno uživanje orehov znižuje tveganje za pojav raka na dojkah in prostati, pomaga pri zniževanju krvnega tlaka, boljšem spancu, lepši koži ... Redno uživanje orehov pomaga k boljšemu razmerju med slabim in dobrim holesterolom in hkrati znižuje raven trigliceridov v krvi, zato so orehi odlična preventiva pred razvojem srčno-žilnih obolenj. 30 gramov zaužitih orehovih jedrc dnevno prispeva k ohranjanju elastičnosti krvnih žil. Orehi namreč vsebujejo aminokislino arginin, ki spodbuja nastajanje dušikovega oksida. Uživanje orehov nam lahko pomaga, da bo občutek sitosti trajal dlje. Pest orehov vsak dan za malico tako lahko prepreči razvoj sladkorne bolezni.



Predvsem so koristni za vse, ki imate veliko miselnega dela. Lahko so odlična malica na delovnem mestu, saj nam pomaga pri zbranosti. So super prigrizek tudi za otroke in študente za lažje učenje in pred izpiti.

Hrana za možgane

Orehe je najbolje uživati surove, saj so takšni najkoristnejši za naše zdravje. Izogibanje orehom zaradi bojazni pred maščobami je popolnoma odveč, saj vsebujejo zdrave nenasičene maščobe, ki ne mašijo žil kot nasičene maščobe, zato jih le vključite v svoj jedilnik. Predvsem so koristni za vse, ki imate veliko miselnega dela. Lahko so odlična malica na delovnem mestu, saj nam pomagajo pri zbranosti. Odličen prigrizek so tudi za otroke in študente za lažje učenje in pred izpiti.

Energijska vrednost

Orehi so energijsko precej bogato živilo. V povprečju s 100 grami orehov vnesemo dobrih 600 kcal. Vsebujejo skoraj toliko beljakovin kot meso, veliko vlaknin, maščobe in manj ogljikovih hidratov. Najkoristnejši za zdravje naj bi bili po raziskavah navadni orehi, saj med vsemi oreščki vsebujejo več polinenasičenih maščobnih kislin, več alfalinolenske kisline (omega 3: kar 7 g na 100 g) in največ linolne kisline (omega 6). Ker obeh maščobnih kislin naše telo ne more tvoriti samo, sta pa nujno potrebni, ju moramo v telo vnesti s hrano, zato so orehi odličen način, kako povečati vnos teh zdravih maščob.

Kakšne orehe kupiti

Ko kupujete orehe, priporočam, da izberete ekološko pridelane, saj taki niso toplotno obdelani. Konvencionalni orehi so običajno obdelani s fungicidi, lupina pa je odebeljena z natrijevim hipokloritom zaradi lepšega videza. Preden jedrca kupite, jih poskusite, da niso žarka. Kupljene orehe čim prej porabite, saj na suhem ne zdržijo dolgo sveži. Hranjenje orehov se priporoča v steklenem kozarcu, vakuumski vrečki, lahko pa jih tudi zamrznete. Za pripravo potice priporočam, da kupite cele (ne mlete) orehe in jih nato sami doma zmeljete v mlinčku za kavo.

Ideje za vključitev orehov v sladke jedi brez sladkorja:

- pečena jabolka s cimetom, orehi in skuto,
- presne rumove kroglice z okusom po orehovi potici,
- veganska orehova potica z rožičem ali temno čokolado,
- brezglutenske palačinke z orehi, brusnicami in sojino skuto,
- kakijev presni puding s kakavom in orehi.

Nekaj okusnih in zdravih prazničnih receptov z orehi ponujamo na notranjih straneh revije, preostali pa so na voljo na portalu MojeZdravje.net.
Uživajte v prazničnem decembru, privoščite si vsak dan kakšen oreh, sladice pa pripravite brez rafiniranega sladkorja. Zamenjajte ga z medom, javorjevim sirupom, suhim sadjem, rožiči ali melaso. Takšne so bolj hranljive, okus pa bolj naraven in izrazit. Naj vam december prinese mir, ljubezen, zdravje in toplino.

30

gramov zaužitih orehovih jedrc dnevno prispeva k ohranjanju elastičnosti krvnih žil.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Grether's Pastilles

Za pripravo **res dobrih stvari** je potreben **ČAS...**

Dobro že 150 let

Glavna in aktivna sestavina pastil je **glicerol**, ki ga pridobivajo iz rastlinskega olja in **ribezov sok**.

Za **GLAS** in **GRLO**

PASTILE PRIPOROČAMO:

- *Pri bolečem požiranju*
- *Pri dražečem kašlju (tudi kadilcev)*
- *Pri raskavem glasu in hripavosti*
- *Vsem, ki imajo težave zaradi pomanjkanja sline*



VEČ KOT 150-LETNA TRADICIJA. HAND MADE

Pastile so na voljo tudi BREZ SLADKORJA

www.grethers-pastilles.ch/si

Pastile so na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah TUŠ in Muller.

Distributer za Slovenijo: ORBICO d.o.o., Verovškova 72,1000 Ljubljana



Majhno še nikoli ni bilo tako veliko!

Izkoristite izjemno decembrsko ponudbo vozil Volkswagen po čisto majčkenih cenah! Veliki prihranki do 2.500 EUR, bon za financiranje do 1.500 EUR in bon staro za novo v višini 500 EUR.

Več o ponudbi pri pooblaščenih prodajalcih vozil Volkswagen in na www.volkswagen.si.

Volkswagen

Emisije CO_2: 180–82 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,8–3,4 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0733–0 g/km. Število delcev: 0,0099–0 x 10^{11}. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM_{10} in $PM_{2,5}$ ter dušikovih oksidov. Akcija velja za vozila letnik 2016 na zalogi in za vsa nova naročila do 31.12.2016. Akcija ne velja za modela Beetle in Touareg ter za električna in hibridna vozila. *Višina prihranka je odvisna od modela. **Bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti do 1.500 EUR z DDV velja v primeru hkratnega financiranja/najema vozila preko družbe Porsche Leasing SLO d.o.o. in permanentnega Porsche kasko zavarovanja vozila preko Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji, ki je del skupine Porsche Finance Group Slovenia pod pogoji akcije VWBON17. Več na www.porscheleasing.si. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.