

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

MAJ 2019

POPOLN SLOVENSKI
BREZPLAČNI VODIČ
ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

LAHKO TNO, brez
bolečih in oteklih nog!



www.bolezni-ven.si
f Lahkotne noge

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

detralex®

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

POTOVALNA LEKARNA

Brez skrbi na počitnice • Zaščita kože in oči • Črevesne nalezljive bolezni • Glivična vaginalna vnetja • Kožni melanom • Kako proti staranju kože • Hitro okrevanje pri prehladu • Periferna arterijska bolezen • Inkontinenca pri moških • Zobni vsadek • Okrevanje po poškodbah • Dobra fizična pripravljenost • Demenca

HELIOS

SPEKTRA®

VAŠ SVET NAŠE NOVE BARVE

SEGMENTU DEKORATIVNIH PREMAZOV HELIOS SE JE LETOŠNJO POMLAD PRIDRUŽIL NOV IZDELEK S PODROČJA NOTRANJIH ZIDNIH BARV, SPEKTRA ACTIVE AIR.

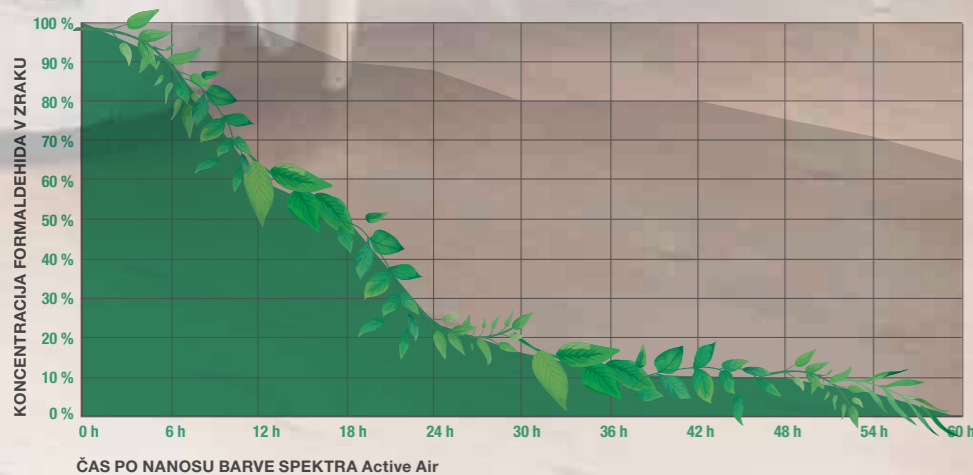
SPEKTRA Active Air je visoko kakovostna in tehnološko napredna notranja zidna barva, ki s svojo posebno funkcijo čiščenja zraka predstavlja pomembno inovacijo tako na področju razvoja kot tudi dosedanje ponudbe na slovenskem tržišču na splošno.

Barva bistveno pripomore k izboljšanju kakovosti bivanja v prostoru, saj razgrajuje za zdravje zelo škodljiv formaldehid v zraku. Zaradi svoje izjemne tehnologije čiščenja zraka je SPEKTRA Active Air še posebej primerna za beljenje zidov v otroških sobah, vrtcih, šolah, zdravstvenih ustanovah, domovih za ostarele ter vseh ostalih prostorih, v katerih se ljudje dlje časa zadržujejo.



Izjemno ponosni smo na dejstvo, da je SPEKTRA Active Air že osvojila laskavi naziv Produkt leta 2019 v kategoriji inovativnih notranjih zidnih barv na slovenskem tržišču.

PROCES ZMANJŠANJA FORMALDEHIDA

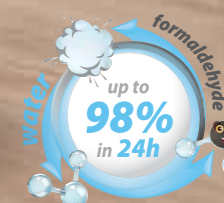


WWW.HELIOS-DECO.COM

HELIOSBARVE



INOVATIVNA
TEHNOLOGIJA
ČIŠČENJA ZRAKA



VISOKA
UČINKOVITOST
ZMANJŠANJA
FORMALDEHIDA ŽE
24 UR PO NANOSU

Narava je veliko bolj pomembna za naše umske sposobnosti, kot si predstavljamo, je pravo razkošje zdravja in dobrega počutja. Že takoj, ko vstopimo v gozd, se začnejo misli in telo spreminjati: bitje srca se upočasnjuje, obrazne mišice se sprostiti, pogled se zbistri in izgubi med drevesi. Vonj borovcev in smrek okrepi naš imunski sistem, ptičje petje nas pomiri in nenadoma nismo več obremenjeni z lastnimi problemi. Smo sami v sebi in še vedno povezani z okolico. Vsak, ki nekajkrat na teden obiše gozd, to dobro pozna. Če naš živčni sistem ostane brez narave, se začnejo kopičiti tudi telesne in duševne težave, postanemo tesnobni in raztreseni. V sodobnem svetu se ljudje, ki želijo znova najti mir, največkrat zatekajo k meditaciji, a številke kažejo, da jo kar 70 odstotkov tistih, ki se odločijo zanjo, čez nekaj časa opusti. Sprehod po naravi in ptičje petje imata podoben učinek na čuječnost kot meditacija. Dejstvo sicer je, da se nekaterih ljudi dobročutnost narave ne prime, morda zato, ker se bojijo žuželk, ne marajo naravnih vonjev ali pa se v naravi preprosto ne morejo sprostiti. Gozd ima še eno skrivno orožje, ki blagodejno vpliva na našo dušo: zvoke. Kot dobro ve vsak, ki si pri meditaciji pomaga z različnimi aplikacijami, so te vedno podložene z zvoki vetra, vode ali ptičjim petjem. Najbolj nas sicer osrečujejo glasba, ki nam je všeč, in glasovi ljudi, ki jih imamo radi, saj so takrat, ko jih poslušamo, zaposleni sleherni kotički možganov. Danes je sicer težko najti neokrnjeno naravo, v kateri bi uživali le v tišini ali ob ptičjem petju. A kljub temu smo lahko presrečni, da živimo v Sloveniji, bogati zeleni deželi, ki kljub majhnosti ponuja neštete možnosti za raziskovanje. Ni se vam treba ob vsakem prazniku odpraviti čez mejo, doma lahko odkrivamo dih jemajoče razglede, neobljudene poti, tradicionalne običaje, živahne dogodke, pristna doživetja in posebnosti manjših in večjih krajev po Sloveniji.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

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 info@media-element.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
Uredništvo revije: Danijel Kmetec
Vodja oglasnega trženja: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si
Spletne vsebine: Nina Kuplen in Andrej Holcman
Koordinatorica uredništva: Lana Janković, lana@media-element.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Simona Škrlec
Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: 
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Servier Pharma d.o.o.

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in nevmatologije
- Miroslav Abavčič, mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šaupel
- Štefan Spudič, dr. med. spec. otorinolaringologije
- direktor Medicinskega centra Barsoš mag. Simon Vrhnuc
- Denis Baš, dr. med. spec. pediatrije
- dr. Maja Troš, dr. med. spec. nevrolog
- Klinični oddelek za bolezni živečja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljoša Danieli, MC Barsoš
- pediatrija dr. Jerneja Ahčan, MC Barsoš
- dr. Franci Dagarin, BA pth.; Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Alenka Felber Grubar, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Kržaj, direktorica Zobozdravnstven in estetske klinike Kržaj
- Europa Donna, povezani v boju proti raku dojke
- dr. Nikica Gabrnič, direktor in ustanovitelj Klinike
- Svetlost
- Eva Cafuta Hlušička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Widex, d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružič Medvešek, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach Svetovale
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pediater pulmolog
- Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
- Doc. Dr. Tanja Bagar
- Asist. Željko Perčič, dr. med. specialist interne medicine
- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovac
- Jurij Šori, dr. med. spec. int. pul; Bolnišnica Topolšica
- Izotok Farnarčič, Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snoj, dr. med., center Barsoš
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Silvestra Perčič, Plesna šola Kazina
- Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Denis Mlakar-Mastrak, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana
- prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., uredila pa prim. Marija Vegej Pirc, dr. med.
- predsednica društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Ravnik
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Ondina Jordan Markočič, dr. med.; Jana Marinko Svetičič, dr. med.; asist. dr. Dražen Stojanović, dr. med.; asist. Zoran Simonović, dr. med.; Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

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

HISAIDEJ
 VPIS V RAZVID MEDIJEV pod števil. 1558
Izdajatelj: HISA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o., Pupinova ulica 4, 2000 Maribor www.hisa-idej.si
Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si
Več zdravja s spleta: www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA
Brezplačnik z naklodo 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnе, Mariborske lekarnе, Mestne lekarnе, Obalne lekarnе, Dolenjske lekarnе, Pomurske lekarnе, Koroške lekarnе), manjše zasebne lekarnе v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Krivavec, Hotel Cerklno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No-wello (3), Vida Studio – diagnostični studio Lj, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigrjski dvor, Bodifit centri (7)...
Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 13.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- POTOVALNA LEKARNA**
 8 Da bodo počitnice letos brezskrbne
 12 Kaj vse mora vsebovati potovalna lekarna
 14 Pravilna izbira zaščite za oči
 18 Driska in bruhanje kot posledica okužbe črevesja
 20 Izognite se vaginalnim težavam
 22 V gore ustrezno opremljeni in dobro pripravljeni
- NEGA**
 24 Vse o kožnem melanomu
 26 Kako lahko upočasnimo staranje kože
- AKTUALNO**
 30 Naravne rešitve za hitro okrevanje pri prehladu
 34 Pomoč in podpora osebam z demenco
- TEMA MESECA**
 38 Ali veste, kaj je periferna arterijska bolezen?
- INTIMNO**
 42 Mnogi moški trpijo zaradi težav z uhajanjem urina v tišini
- USTNA NEGA**
 44 Zobni vsadek - dobra in estetska rešitev
- ZIVILO MESECA**
 47 Zakaj jesti špinačo
- GIBANJE**
 48 Z dobro pripravljenostjo do lažjega okrevanja po poškodbah

KNJIGE, KI JIH NE SMETE ZAMUDITI

Sto srečnih dni: Življenje je prekratko, da bi izgubili en sam dan. Polly je vesela in barvita petintridesetletnica, ki je zbolela za rakom. Prepričana je, da bo Annie v stotih dneh naučila sreče, zato ji postavi izziv: vsak dan mora storiti nekaj, kar jo osrečuje. In ker je Annie ne more kar odpraviti, se že naslednji trenutek znajde bosa v vodnjaku ali na vlakcu smrti in tako z malimi zmagami kljubuje žalosti. Toda kmalu se izkaže, da jo njena nova prijateljica mogoče potrebuje bolj, kot si je Annie predstavljala



Moja zgodba: Michelle Obama v knjigi prvič opisuje zgodnja leta svojega zakona, v katerih se trudi službo in družino usklajevati z možovo hitro vzpenjajočo se politično kariero. Popelje nas v njuno zasebno razpravljanje, ali naj Barack kandidira za predsednika, in nas seznanja s svojo poznejšo vlogo priljubljenega, vendar pogosto kritiziranega lika moževe predsedniške kampanje. Z elegantnim, zabavnim in nenavadno odkritim pripovedovanjem ponuja zakulisni opis zgodovinskega skoka svoje družine v središče svetovne pozornosti in oriše življenje v Beli hiši v osmih pomembnih letih – ko spozna svojo domovino, njena domovina pa spozna njo.



KO APARATI SAMI SLIŠIJO NAMESTO VAS

Ugledni mednarodni novinar Blaž Zgaga Widexov slušni aparat Evoke uporablja nekaj mesecev. O svoji izkušnji je povedal: »Ob redni zamenjavi slušnih aparatov vsakih pet ali šest let se vedno odločim za najsodobnejši Widexov model. Ti mi z vse naprednejšimi tehnologijami vztrajno odkrivajo zvoke, ki so mi bili prej neznan ali neslišni. Slušni aparati iz serije Evoke so s svojim samodejnim izbiranjem programov oziroma zvočnega okolja prava simfonija, saj aparat sam posluša namesto vas in avtomatično izbere najugodnejšo trenutno nastavitev, primerno zvočnemu ozadju. Preizkusil sem model Evoke F2, ki pri iskanju najprimernejših nastavitev uporablja strojno učenje; s tem pa tudi kaže, da visokotehnološka revolucija na področju razvoja slušnih aparatov še zdaleč ni končana. Pravzaprav se je še šele začela.« Če želite tudi vi preizkusiti najnovejši pametni slušni aparat Widex Evoke, se oglasite v najbližjem slušnem centru. www.widex.si Foto: Tomislav Čuvelj



NARAVNA MEDICINA ZA BOLJŠI SPANEC, OBNOVO JETER IN SEČILA

Naravna rešitev za dober spanec
 Baldrijan pomaga, da **noč prespimo mirno. Umirja in sprošča** pa tudi **podnevi**, ko se spopadamo s stresom. Ne povzroča odvisnosti in jutranjega občutka otopelosti. Če zvečer ne zaspate 15 minut po tem, ko ugasnete luči, vzemite **Baldrijan XXI kapljice brez alkohola Soria Natural**, ki so do 25-krat učinkovitejše od običajnih. Telo jih v tekoči obliki lahko uporabi v celoti. Kapljice ne vsebujejo alkohola in konzervansov in so preproste za uporabo.

Ustavite vnetja mehurja
 Ponavljajoča vnetja mehurja so pogosta predvsem pri ženskah. Težave hitro postanejo kronične. Ni vam več potrebno trpeti zaradi razdražljivega mehurja in pekočega občutka ob uriniranju. Uporabnice **zlate rozge** poročajo o bistvenem izboljšanju počutja.

Preciščeno telo za več energije
 Stalna utrujenost je povezana s slabo delujočimi jetri, ki ne morejo več skladiščiti dovolj energije. Izpostavljeni smo veliko več toksinom iz okolja kot prejšnje generacije: aluminij, težke kovine v vodi, izpušni plini, pesticidi, zdravila... Ne moremo se jim popolnoma izogniti, lahko pa poskrbimo za zaščito jeter. **Pegasti badelj brezalkoholne kapljice Soria Natural** v moderni, tekoči obliki **očistijo in zaščitijo jetra**. Najboljša izbira za vse, ki iščete naraven izdelek brez dodatkov!

Konopljika – naravno brez PMS
 Več kot polovica žensk občuti boleče menstruacije ali katerega od nadležnih simptomov PMS: boleče prsi, zatekanje nog, napihnjen trebuh, želja po sladkarijah, nihanje razpoloženja... Konopljika pomaga ohraniti dobro počutje pred in med menstrualnim ciklom in lajšati težave PMS. Pripomore k hormonskemu ravnovesju. **Konopljika kompleks XXI kapljicam brez alkohola** je dodan še cink, ki ima vlogo pri **plodnosti**.

Soria Natural na čudoviti planoti severne Španije pridelava več kot 70 vrst zdravih rastlin. Kapljice so farmacevtske kakovosti, brez alkohola in umetnih konzervansov. Na voljo so v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.



35 let tradicije
 Naravna medicina
SoriaNatural
 Naravna rešitev za boljši spanec, obnovo jeter in za sečila
Naravne kapljice
 razstrupljanje, jetra za poletje pomirjanje, spanje
 © 030 280 271 www.soria-natural.si V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE!

Koencim Q10 30 mg z antioksidanti je prehransko dopolnilo s koencimom Q10 in dodanimi vitamini C in E ter selenom. Vitamina C in E ter selen imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Vitamin C in selen imata vlogo pri delovanju imunskega sistema. Vitamin C prispeva tudi k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo Koencim Q10 30 mg z antioksidanti je izdelano v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. V ponudbi je tudi Koencim Q10 50mg.



Prehranska dopolnila Lekarne Ljubljana so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializirani prodajalni LL Viva in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Vabljeni v naše enote, kjer vam bodo strokovni sodelavci svetovali o uporabi, morebitnih omejitvah pri jemanju in primernosti posameznih prehranskih dopolnil. Lekarna Ljubljana – zvesta vašemu zdravju že 70 let.

SENZA ZZZ ROLL ON - PO PIKU

100 % NARAVNE AKTIVNE SESTAVINE aloa vera, ognjič, mimoza, grast, poprova meta, bazilika), učinkovito LAJŠAJO SRBEŽ, KI GA POVZROČAJO UGRIZI INSEKTOV (tudi tigrastega komarja). Izdelek je zaradi posebno nežne formule, ki je dermatološko testirana in ne vsebuje amoniaka, primeren za vso družino. Naročite na: 02 2500 136, info@stirias.si ali kupite v boljše založenih lekarnah in specializiranih trgovinah. Več na www.stirias.si



TRADICIONALNO Z NEKAJ VEČ

LEKOVITA RIBJA MAST vsebuje z vitaminoma A in D bogato ribje olje ter čebelji vosek, ki družno z dodanim deksantenolom spodbujata obnavljanje kože. Tradicionalno mazilo brez dodanih dišav pomirja kožo izpostavljeno soncu ali vročim snovem, jo mehča in varuje pred izsušitvijo. Prodajna mesta: TUŠ drogerije, TOSAMA Bele štacunce, lekarnice, specializirane trgovine in spletna prodaja www.lekos.si, www.tosama.si, www.lekarnar.com



STE UTRUJENI, NEZBRANI IN IZČRPANI?

Odgovor se skriva v pomanjkanju vitamina B12, saj prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi in je potreben za delovanje živčnega sistema. Metilkobalamin je aktivna oblika vitamina B12. NOW Vitamin B12 v obliki pastil z okusom češnje in mandljev vam je na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za več informacij pokličite na 080 80 12.



MICRODACYN60-RANO OČISTI, ZAŠČITI IN ZACELI

Hitro in učinkovito zdravljenje vseh akutnih in kroničnih vnetih ran ter opeklin 1. in 2. stopnje. Spodbudi telo, da samo začne postopek celjenja.

TROJNI UČINEK DELOVANJA

1. Zmanjšanje števila bakterij
 2. Protivnetno delovanje
 3. Aktivna regeneracija tkiva
- MANJŠA POTREBA PO ANTIBIOTIKIH
 - VARNO ZA ZDRAVE KOŽNE CELICE

Izdelek za nego ran Microdacyn

Izdelek Microdacyn v kategoriji izdelkov za zdravljenje ran zaseda posebno mesto, saj njegov način delovanja ne temelji na določenih kemično-sintetičnih komponentah. Microdacyn je biološko aktivna zdravilna raztopina za čiščenje, vlaženje in zmanjševanje mikrobne obremenitve akutnih ter kroničnih ran, razjed diabetičnega stopala, razjed, okužb odprte rane, opekline (1. in druge stopnje), onkološke rane, nekrotne rane, kirurške rane in vse rane, ki jih je težko zdraviti, so okužene ali kako drugače zahtevajo nego. Izdelek ni samo učinkovit, temveč tudi zelo prijazen do uporabnika. Ne draži kože, oči ali grla in nevtralizira neprijeten vonj. Izdelek Microdacyn je pripravljen za uporabo in je okolju prijazen. Po uporabi se zdravilne učinkovine povsem izničijo in ostane zgolj NaCl. Izdelek Microdacyn lahko preprosto uporabljate v kombinaciji z drugimi oblikami zdravljenja ran, kot npr. sodobne obloge.



BUSHY CBD GOLDEN AMBERSMOLA/PASTA 50%

BUSHY CBD GOLDEN AMBER smola/pasta v 5ml plastični dozirni embalaži vsebuje 50% oziroma 2500 mg CBD kanabinoide (rastlinski kanabinoid brez psihoaktivnih učinkov). CBD GOLDEN AMBER smola/pasta je pridobljena s CO2 ekstrakcijo industrijske konopljinne smole (CannabissativaL.), kokosovega masla in čebeljega voska. Poleg kanabinoide (CBD) proces s superkritičnimogljikovim dioksidom (CO2) omogoča, da se ohranijo vsi spektri naravno prisotnih terpenov, sekundarnih rastlinskih metabolitov-flavonoidiin vseh ostalih hranil, ki jih vsebuje industrijska konoplja. Proizvod je testiran in analiziran tako za kanabinoidno razmerje kot tudi mikrobiološko primernost. Izdelek ne vsebuje parabenov ali drugih umetnih barvil, je brez vonja, brez toksinov in brez težkih kovin. Je varen in brez psihotropnega učinka in omame. Sestavine:

- ekstrakt industrijske konopljinne smole (CannabissativaL.)
- kokosovo olje
- čebelji vosek
- karitejevomaslo
- kokosovo maslo

Vse sestavine so 100% organske. Več na www.cbd-bushy.si



NELIPOT DEZODORANTNE KREME

Prihajajo poletni meseci, z njimi tudi skrb za učinkovito **zaščito pred neprijetnim telesnim vonjem** in potenjem. Nelipot dezodorantne kreme na popolnoma naraven način poskrbijo za zaščito vaših pazduh pred nastankom bakterij, zaradi katerih se pojavi neprijeten telesni vonj. So **certificirano ekološke, izdelane iz kakovostnih sestavin ter ročno narejene**, s pridobljenim nazivom **Hit produkt leta**. Na voljo v petih različicah, in sicer z vonjem kokosa; čajevca in limonske trave; bergamotke in frangipanija; brez vonja za občutljive nosnice ter z vonjem vanilije in zelenega jabolka. Najdete jih **v vseh megamarketih Interspar in marketih Spar po Sloveniji, v izbranih manjših trgovinah ter v spletni trgovini www.nelipot.si.**



ANDREJ JANŽA - RAZSTAVA RISB IN SLIK

V Menačenkovi domačiji v Domžalah je bilo slavnostno odprte razstave risb in slik Andreja Janže - Andija. Boema, večnega popotnika in slikarja, ki slika za ljudi. Med prijatelji poznanega kot iskrenega, drznega, sposobnega, ki zna brezkompromisno izraziti svoje sanje preko slik in risb. Na odprju razstave je v pozdravnem govoru sta vse prisotne pozdravila Katarina Rus Krušelj, kustosinja Menačenkove domačije in Cveta Zalokar, direktorica Kulturnega doma Franca Bernika. Pri razstavi si sodelovali še Roman Kos, sin Aljaž in hči Tamara Janža, Zvone Vrtačnik in prijatelji. Umetnik Andrej Janža, ki je večji del življenja bival, je v Domžalah, je še danes prepoznaven kot pomembni likovni ustvarjalec, zato si vzemite čas in si oglejte razstavo njegovih novih ustvarjalnih del.



ZA KAJ TI BIJE SRCE

Na novinarski konferenci pod okriljem Združenja za hipertenzijo so vodilni strokovnjaki predstavili problematiko in letošnje aktivnosti **akcije Mesec meritev maj z brezplačnimi meritvami krvnega tlaka po vsej Sloveniji ter podpornega projekta Za kaj ti bije srce?, ki širšo javnost ozavešča o pomenu poznavanja vrednosti krvnega tlaka.** Ozaveščanju sta se pridružila **ambasadorja projekta Mojca Mavec in Andrej Šifrer.**



SVETOVNI DAN PLJUČNE HIPERTENZIJE

Društvo za pljučno hipertenzijo Slovenije praznuje svetovni dan pljučne hipertenzije z namenom osveščati javnost o njenih tipičnih simptomih, saj je le pravočasna postavitev diagnoze ključna za preživetje bolnikov vseh starosti, tudi otrok. Ko pa zdravila ne pomagajo več in bolezen napreduje, je skoraj v večini primerih edina rešitev za preživetje transplantacija pljuč, včasih tudi srca. Zato so na letošnji dogodek povabili predstavnika **Zavoda Slovenija Transplant**, ki bo na voljo za vse informacije o darovanju organov.



VITAMINI IN MINERALI V OKUSNIH NAPITKIH

Zavržite tablete! Uporabljajte dopolnila v okusnih napitkih! Da naše telo lahko uporabi vitamine in minerale, se morajo ti absorbirati v telo v primernem časovnem obdobju. Biorazgradljiv prah se absorbira in prehaja v celice hitro in učinkovito. Le tako vitamini, minerali in hranila iz okolja zagotavljajo hitre in zanesljive rezultate. Nove lahko prebavljive formulacije vitaminov in mineralov so nežne do naših jeter in želodca. Na voljo v trgovinah Spar, Mercator in na www.naturesfinest.si.



DA BODO POČITNICE LETOS BREZSKRBNE



Bliža se konec še enega šolskega leta in s tem začetek počitnic za otroke in mladostnike, prosti dnevi in dopusti pa se bližajo tudi za študente, učitelje, starše in druge odrasle. Počitnice so čas, ko odvržemo vse skrbi. Predvsem je to čas, ki si ga vzamemo zase, pa naj ga preživljamo doma ali gremo kam naokoli.

Besedilo: strokovni sodelavci z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, NIJZ

Za brezskrbnost počitniških in dopustniških dni, ki bodo še dolgo ostali v spominu, je treba misliti tudi na zdravje in varnost.

Varno plavanje in kopanje

- Plavajmo glede na svoje plavalno znanje, ne precenjimo se in ne oddaljujmo se preveč od obale.
- Pred kopanjem preverimo temperaturo vode, si vzamemo čas za prilagajanje, saj premrzla voda lahko povzroči krč.
- Pred skakanjem v vodo preverimo, ali je voda dovolj globoka in kakšno je dno na mestu, kjer bomo skakali. Zaradi varnosti naj bo prvi skok v vodo na noge.
- Pri kopanju v bazenu ali javnem kopališču upoštevajmo navodila kopališč in kopaliških mojstrov.
- Če se kopamo v reki ali jezeru, se prepričajmo, ali je voda primerna za kopanje (onesnaženost, vodni vrtinci in tokovi ...).
- Voda v jezerih in ribnikih je motna in pod gladino lahko skriva posamezne skale, veje, razbito steklo ali smeti.
- Otroke obujemo v primerno obutev za vodo, ki ne drsi in ščiti pred poškodbami.
- Na morju spoštujemo z bojami označena plavalna območja in plavajmo le znotraj njih.
- Ob nenadnem poslabšanju vremena gremo čim prej iz vode.
- Na čolnu ali jadrlni deski uporabljajmo atestirane rešilne jopiče ne glede na dolžino potovanja, velikost čolna ali plavalne sposobnosti.
- V vodo nikoli ne hodimo pregreti, ampak se zmočimo postopoma.
- Ne hodimo v vodo, če se počutimo slabo, s polnim ali praznim želodcem in pod vplivom alkohola.
- Ob nezgodi lahko drugemu rešimo življenje le z znanjem prve pomoči, zato se še pred počitnicami in dopusti opremimo z znanjem prve pomoči.

- Ob obali otrok nikoli ne puščamo brez nadzora, ampak jih imamo na očeh tudi v plitki vodi.
- Ob brezskrbnem kopanju ne smemo pozabiti na osebno imetje.

Izogibanje pretiranemu sončenju

- Soncu se izogibajmo med 10. in 16. uro. Če se le da, ta čas preživimo v senci.
- Oči si zaščitimo s kvalitetnimi sončnimi očali, kožo pa si pokrijemo z oblačili in pokrivali (svetla, zračna oblačila) ter jo izdatno premažemo z ustreznimi zaščitnimi kremami z dovolj visokim faktorjem in filtrom za UVA in UVB žarke.
- S kremo za sončenje se namažemo 30 minut preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem

- ne smemo pozabiti na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, preče po lasišču, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke.
- Kremo ponovno uporabimo vsake 2–3 ure oziroma takoj po kopanju, obilnem znojenju ali otiranju z brisačo.
- Zaščitno kremo je treba nanesti v dovolj debelem sloju, tako da povprečno velika odrasla oseba vsakič porabi tretjino ali četrtno celotne vsebine embalaže. Na vsako okončino, trup in hrbet ter glavo z vratom nanesimo po 1 čajno žlico kreme, otroci nekoliko manj.
- Spremljajmo opozorila glede vsebnosti ozona v zraku, saj prevelike koncentracije neugodno vplivajo na dihalne poti.



Soncu se izogibajmo med 10. in 16.uro. Če se le da, ta čas preživimo v senci.



Visoka vročina lahko povzroči šok (ni pa nujno). Zaradi povečanega znojenja v vročih dneh pijemo več, še zlasti, če smo telesno aktivni.

Zdrava in uravnotežena prehrana, zadostno uživanje tekočin

- V vročih dneh uživajmo več manjših dnevnih obrokov, ki ne preobremenijo naše presnove.
- Obroke si popestrimo s kozarcem hladnega jogurta, kefirja, kislega mleka in kosom svežega sadja in/ali zelenjave iz lokalnega okolja za
- boljšo odpornost.
- Otroci naj bi dnevno zaužili od 1 do 1,5 litra, odrasli pa 2,5 litra tekočine – predvsem vode (če je vodovodna voda neustrezna, pa ustekleničene pitne vode), nesladkane zeliščne čaje ter razredčene naravne sadne ali zelenjavne sokove (s 100 % deležem sadja/zelenjave). Neprimerne za pitje so gazirane in negazirane sladkane in aromatizirane brezalkoholne pijače, energijske pijače ter aromatzirani čaji, ki so običajno le vir praznih kalorij (vsebujejo namreč večje količine dodanega sladkorja). Lahke gazirane in negazirane aromatizirane brezalkoholne pijače vsebujejo manj kalorij, imajo pa dodana umetna sladila, ki za otroke in mladostnike niso priporočljiva.
- Visoka vročina lahko povzroči šok (ni pa nujno). Zaradi povečanega znojenja v vročih dneh pijemo več, še zlasti, če smo telesno aktivni.
- Izgubljeno tekočino nadomeščamo v manjših odmerkih prek celega dneva, tako v čas obroka kot med obroki. Ker se blaga izsušitev pojavi še pred občutkom žeje, smo še posebej pozorni pri majhnih otrocih, ki imajo večje potrebe po tekočini in niso sposobni tako dobro regulirati telesne temperature kot odrasli.
- Otroci naj imajo v svoji bližini vedno na razpolago dovolj pitne vode, ohlajenega čaja ali razredčenega sadnega soka brez dodanih sladkorjev.
- Izogibajmo se pitju kave in alkohola, pretirano hladnim pijačam ter pijačam z dodanim sladkorjem.

Potovanja v tuje dežele

Pred potovanjem v tuje dežele se vedno pozanimajmo o higienskih razmerah in tveganjih za zdravje. Vsaj mesec dni pred potovanjem obiščimo ambulanto za potnike pri eni izmed območnih enot NIJZ. Glede na zahteve in epidemiološko situacijo v posamezni državi nam bodo svetovali ustrezne preventivne ukrepe, vključno s preprečevanjem malarije in

izvedli obvezna oziroma priporočena cepljenja. Obiščimo izbranega zdravnika, ki naj preveri, kdaj smo bili zadnjič cepljeni proti tetanusu in nas, če je potrebno, cepi. Posvetujemo se o režimu jemanja zdravil na potovanju. Če imamo predpisano kronično terapijo, vzamemo s seboj dovolj veliko zalogo zdravil, ki jih med potovanjem shranjujemo skladno z navodili. Priporočljivo je, da

ofenosept

oktenidinijev diklorid, fenoksietanol

primeren tudi za vašega malčka



50 ml s pumpico

NEŽEN DO KOŽE, MOČAN PROTI MIKROORGANIZMOM.

DERMALNA RAZTOPINA ZA ANTISEPTIČNO ZDRAVLJENJE RAN, SLUZNIC IN KOŽE

IMETNIK DOVOLJENJA ZA PROMET Z ZDRAVILOM: Schülke&Mayr GmbH, Robert Koch Str 2, Germany. V primeru pojavnega neželenega učinka o tem takoj obvestite pooblaščenega predstavnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: farmakovigilanca@oktal-pharma.si. PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI: maj 2019. SL19.OFE.05

schülke →

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje. Pot k sejmšiču 26a, 1231 Črnuče-Ljubljana www.oktal-pharma.si T: 01 519 29 22



znak kakovosti v vaši lekarni

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

sklenemo tudi zdravstveno zavarovanje za tujino. Najpogostejša zdravstvena težava potnikov je potovalna driska zaradi zaužitja onesnažene hrane in vode. Pred potovalno drisko se lahko zaščitimo z doslednim umivanjem rok, še zlasti po uporabi stranišča, pred pripravo hrane in pred jedjo. Poskrbimo, da vselej zaužijemo primerno toplotno obdelano hrano in varno pitno vodo oziroma druge pijače. Ne jemo živil, ki niso termično obdelana in zato predstavljajo večjo nevarnost za okužbo (solata, slaščice, sadje, ki ga ne moremo sami olupiti, majoneza, sladoled). Ne pijmo vode iz vodovodnih pip. Pijmo le originalno zaprte pijače (ustekleničeno vodo, pasterizirane sokove in pasterizirano mleko). Kavno, čaj in druge tople pijače zaužijmo pripravljene s prekuhano vodo in postrežene v čisti embalaži. Zobe si umivajmo z ustekleničeno ali prekuhano vodo. Ne uporabljajmo ledu, ker je vprašljivo, če je narejen iz varne pitne vode. Izogibajmo se ponudbi hrane s stojnic na ulicah.

Najpogostejša zdravstvena težava potnikov je potovalna driska zaradi zaužitja onesnažene hrane in vode.



Gibanje

- Poletne dni izkoristimo za čim več gibanja v naravi: tek, hoja, plavanje, kolesarjenje, skupinske igre, igre z žogo, sprehod s kužkom, ples ...
- Gibajmo se vsaj eno uro na dan (otroci in mladostniki) oziroma vsaj pol ure na dan (odrasli).
- Za gibanje izberimo zgodnje dopoldanske ali pozne popoldanske ure, ko vročina že popusti.
- Izogibajmo se naporom sredi dneva, ko sonce najbolj pripeka, saj telesni napori v vročini lahko škodijo zdravju.
- Z gibanjem izgubimo več tekočine, zato jo sproti nadomeščajmo. Če se krepko oznojimo, si privoščimo tudi izotonične napitke.
- Pri aktivnostih oblecimo lahka oblačila, ki nas ne bodo ovirala, še posebej pazljivo pa izberimo obutev.
- Pred vsako telesno dejavnostjo nekaj minut namenimo ogrevanju telesa, po končani telesni dejavnosti pa ne pozabimo na sproščanje in umirjanje telesa.
- S polnim želodcem ne izvajamo gibalnih aktivnosti - med obrokom in gibanjem naj bosta vsaj dve uri razmika.
- Gibajmo se, ko smo spočiti in naspani, saj bomo tako zmanjšali možnost poškodb.

marmelado pogoltnemo tudi oso ali pa jo spijemo s pijačo.

- Če smo utrpeli pik v usta ali žrelo, dajemo na vrat, brado, usta hladne obkladke in takoj poiščemo zdravniško pomoč.
- Takoj poiščemo zdravniško pomoč tudi pri znakih alergije: obsežna oteklina na mestu pika, izpuščaji, otekanje obraza in vratu, zoženost grla, piskanje v pljučih in oteženo dihanje, slabost in bruhanje, omotičnost, izguba zavesti.
- Na sprehodih in izletih v naravo se pred klopi zaščitimo s svetlimi oblačili, pri katerih je čim več kože pokrite, klopi pa so dobro vidni. Namažemo se z repelentom, katerega vonj odganja klope.

- Oblačila, v katerih smo se zadrževali zunaj, slečemo, natančno pregledamo celotno površino kože vključno z lasiščem, se okopamo ali oprhamo z milom ter si oblečemo sveža oblačila.
- Če se klop prisaša na kožo, ga čim prej in previdno odstranimo. Mesto ugriza opazujemo še v naslednjih dneh in ob pojavu sprememb (rdečina, oteklina), obiščemo zdravnika.

Več o tem, kje lahko poiščete pomoč:

- Osebni kontakt:
- osebni zdravnik,
- najbližja psihiatrična klinika, center za socialno delo, svetovalni center za otroke, mladostnike in starše ali druge organizacije na področju duševnega zdravja.



Za gibanje izberimo zgodnje dopoldanske ali pozne popoldanske ure, ko vročina že popusti.

ŽIVALSKI PIKI

- Piki čebel, os, sršenov, škorpjonov, stonog, komarjev in meduz so boleči, nevarni pa le, če nas žival piči v usta ali žrelo oziroma če je človek na pik alergičen.
- V naravi raje uporabljajmo kozarce ali pijmo po slamici, saj pogosto pride do pika, ko s sadjem, medom ali

Za vaše brezskrbno poletje in počitnice



FADE OUT in težave vaše kože bodo zbledele

Klinično testirana belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin – sladilcem in murvo, posebej narejena za kožo z neželenimi madeži in njeno posvetlitev. Rezultat viden že po 4 tednih!

PROMOCIJSKO PAKIRANJE: 50% večja embalaža za isto ceno.

KOLOREX DERMA odgovor narave na Kandido

Naravno mazilo z izvlečkom Horopita, olja čajevca in aloe vere. Pomaga pri vseh glivičnih obolenjih na koži, srbečici, koprivnic in ponuja naraven način za vzdrževanje naravnega ravnovesja.



SENZA ZZZ obliži proti insektom

Popolnoma naraven repelent v obliki obližev je primeren za vso družino, tudi za najmlajše. Vsak obliž vsebuje 60 mg mikrokapsule z oljem citronele, divjega paradižnika in evkaliptusa. Ko se kapsulo predre, se sprosti prijeten vonj, ki odganja komarje in druge insekte v območju do 1 metra v obdobju 6 do 8 ur.

FOLTENE PHARMA® poskrbite za pravo nego vaših las

Ampule proti izpadanju las in nežni šamponi za vsakogar. Brez SLES, silikonov, mineralnih olj, parafinskih voskov in parabenov.



*Naproday v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Tel.: +386 (2) 250 01 36
www.stirias.si

KAJ VSE MORA VSEBOVATI POTOVALNA LEKARNA



Naši kovčki in potovalke so mnogokrat zelo natrpani, toda nikoli tako, da se ne bi našel prostor za zdravila in druge pripomočke, ki nas lahko na potovanjih rešijo številnih zdravstvenih nevšečnosti. Preberite si več o osnovni potovalni lekarni, kako primerno hranimo zdravila, ter o pregledu potovalnega načrta, ki ga je priporočljivo oblikovati, ko se odpravljamo v okolja, ki jih ne poznamo.

Besedilo: Ondina Jordan Markočič, dr. med.; Jana Marinko Svetičič, dr. med.; Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino

Poletni čas v ljudeh zbuja željo po gibanju in raziskovanju. Prav je tako. Pa vendar je v zadnjih letih moč ugotoviti, da je dobra priprava na potovanje zelo pomembna.

Zato moramo, še preden natančneje načrtujemo potovanje, vedeti, kako in na kakšen način bomo potovali, kakšne so naše psiho-fizične sposobnosti in življenjski nazor.

Vsak turist (in popotnik) se poleg občudovanja vsega novega izpostavlja tudi določenemu tveganju za zdravje, ki ga določajo kraj, čas, način in trajanje potovanja.

Poleg predhodnega posveta (pregleda) pri osebnem zdravniku je nujna tudi priprava

tako imenovane »potovalne lekarne«. To so zdravila in materiali, ki jih nese popotnik s seboj in si z njimi v kritičnih zdravstvenih trenutkih pomaga sam.

Osnovna potovalna lekarna:

- zdravstvena izkaznica oziroma kartica
- ustrezno potrdilo o zdravstvenem zavarovanju in cepljenju (če je to potrebno)
- tablete proti povišani telesni temperaturi in bolečinam
- tablete proti driski
- tablete za zdravljenje zaprtja
- tablete proti potovalni slabosti
- prašek za nadomeščanje izgubljenih mineralov in preprečitev izsušenosti ob driski in bruhanju
- zdravilo proti alergiji

- tablete za čiščenje vode
- sterilna obveza za rane
- obliži, povoji, gaze, razkužilo
- škarijce
- elastični povoj
- termometer
- vodni čepki za ušesa
- pršilo za odstranitev vode iz ušes
- sprej proti insektom

Na kaj moramo pomisliti, če jemljemo predpisana zdravila? Če uporabljate zdravila, ki jih je potrebno na cilju prijaviti carini ali če ste sladkorni bolnik in imate s seboj igle in brizge, prosite lečečega zdravnika za pisno potrdilo, drugače lahko pride do neprijetnih zapletov. Še prej se posvetujte z zdravnikom, če je načrtovano potovanje sploh primerno za vas.

Kje naj shranimo zdravila, ki smo jih vzeli s seboj na potovanje?

Zdravila shranite na enem mestu, najbolje v priročni torbici, in na varnem pred otroci. Preden si pripravite torbico z zdravili, preverite datum njihove uporabe. Zdravila naj ostanejo v originalni embalaži, skupaj z navodilom za uporabo. Pazite, da ne bodo shranjena pri temperaturi, višji od sobne (25 °C). Zaščitena naj bodo pred svetlobo in vlago. Pozorni bodite tudi na shranjevanje tistih zdravil, ki zahtevajo posebne pogoje shranjevanja.

Zaščita pred sončnimi žarki

V zaščito pred soncem sodi zavest, kaj se lahko zgodi, če se čezmerno izpostavimo soncu, in kaj lahko storimo, da preprečimo poškodbo kože.

Tveganja

- Kožni rak (lahko je smrten, če ga ne



Svetloba solarijev in UV luči lahko poškoduje kožo in nezaščitene oči.

- zdravimo)
- Odstranjevanje kožnega raka (lahko pusti brazgotine)
- Prezgodnje staranje kože (gube)
- Rdeče, luskaste predrakaste pege
- Sončne pege
- Zaprti komedoni
- Poškodovane krvne žile
- Sončne opekline

Kaj lahko storimo?

Ne izpostavljajte se opoldanskemu soncu. Sončni žarki so najmočnejši med 10. in 16. uro. V teh urah se čimmanj izpostavljajte soncu.

Zadržujte se v senci

Senca je dobra zaščita pred UV žarki, vendar bodite pozorni na strukturo (npr. drevo, sončnik), saj vsaka senca ne nudi popolne zaščite.

Nosite pokrivalo

Klobuk s širokimi kraji nudi dobro zaščito oči, ušes, obraza in zadnjega dela vratu – področij, ki so še posebej izpostavljena soncu.

Pokrijte kožo

Lahka oblačila, ki omogočajo prehajanje zraka, z dolgimi rokavi in hlačnicami, učinkovito ščitijo kožo pred sončnimi žarki.

Nosite sončna očala, ki ne prepuščajo UV žarkov

Sončna očala s 100% UVA in UVB zaščito učinkovito preprečijo izpostavitve soncu, ki lahko povzroči katarakto in druge poškodbe oči. Pri nakupu sončnih očal preverite deklaracijo.

Vedno uporabljajte zaščitni faktor

Uporabljajte kremo z zaščitnim faktorjem (SPF) 15 ali več na izpostavljenih delih telesa. Kremo nanašajte vsaki 2 uri in vedno po delu, plavanju, igranju ali rekreaciji. Tudi vodoodporna mazila se odstranijo s kože z znojenjem, dolgotrajnim plavanjem ali brisanjem z brisačo.

Izogibajte se solarijev

Svetloba solarijev in UV luči lahko poškoduje kožo in nezaščitene oči. Dobro se je izogibati umetnim virom UV svetlobe.

Bodite pozorni na UV indeks

UV indeks je pomembna informacija, ki omogoča načrtovanje zunanjih aktivnosti tako, da preprečimo pretirano izpostavljenost nevarnim žarkom.

Preprosta nega ušes CERUSTOP & NORMISON



NORMISON pršilo za uho: za hitrejšo sušenje vode, ki je zastala v sluhovodu in za preprečevanje vnetja zunanega sluhovoda, zlasti pri pogostem ali daljšem stiku z vodo.

v pršilu 10 ml



CERUSTOP olje za uho: za odstranjevanje čezmernega ali zasušenežnega ušesnega masla ter preprečevanje vnetja zunanega sluhovoda.

v pršilu 10 ml

ŠČITI · ČISTI · OBNAVLJA



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



PRIMERNO V OBDOBJU NOSEČNOSTI IN DOJENJA



PRIMERNO ZA OTROKE OD 3. LETA NAPREJ

V primeru pojava neželenega dogodka ob uporabi medicinskega pripomočka o tem takoj obvestite pooblaščenega predstavnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si. Izdelek je medicinski pripomoček. Pripravljen v Sloveniji; februar 2019.

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.

Pot k sejmšiču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče T: 01 519 29 22
www.oktal-pharma.si



PRAVILNA IZBIRA ZAŠČITE OČI



Skozi oči dobimo kar 90 % vseh informacij iz okolja. So torej organ, na katerega moramo še posebej paziti. Z zaščito lahko poskrbimo za čim manjše nezaželene učinke okolja na oči. Skrb za njihovo zdravje je zelo pomembna, saj jim preti kar nekaj nevarnosti, tako pozimi kot poleti.



Besedilo: Marija Ana Schwarzbarti Pfeifer, dr. med.; Očesni kirurški center dr. Pfeifer

Oči zaščitimo pred UV-žarki vse leto

Tako kot kožo zaščitimo s kremo z zaščitnim faktorjem pred ultravijoličnimi žarki, moramo podobno zaščititi tudi oči. UV-žarki se odbijajo od različnih površin, kot so voda, pesek, sneg in beton.

Oči pred UV-žarki najbolje zaščitimo s sončnimi očali s 100 % zaščito. Pomembno je, da jih nosimo ves čas, tudi ko je oblačno.

Na trgu je na voljo ogromno sončnih očal, nekatera so zelo poceni, a je kljub temu v Sloveniji težko kupiti očala brez ustrezne zaščite. Tudi zelo poceni sončna očala imajo v večini 100 % zaščito tako za UVA- kot UVB-svetlobo. Še boljša so polarizacijska očala, ki filtrirajo tudi odbito svetlobo.

Zelo pomembno je, da imamo oči ves čas v senci. To si lahko zagotovimo z nošenjem kape s šiltom.

Še posebej moramo paziti na zaščito oči otrok

Nikoli ni prezgodaj za zaščito oči otrok pred UV-žarki. Svetovna zdravstvena organizacija je opozorila, da se kar 80 % vseživljenjske izpostavljenosti UV-žarkom zgodi do 18. leta starosti, ko smo več na svežem zraku in opravljamo več aktivnosti zunaj, sploh poleti. Ker otroška leča v očesu ne vsebuje filtra za UV-žarke, je za otroke izpostavljenost soncu še toliko bolj škodljiva. Pri odraslih leča ni več povsem prozorna, z leti se v očesni leči filtrira vse več UV-žarkov. Pri otrocih je tako zaščita oči s sončnimi očali in kapo s šiltom še pomembnejša kot pri odraslih. Otroci naj nosijo sončna očala in kapo že v prvih

mesečih po rojstvu.

Če ne nosimo zaščitnih očal, si lahko močno poškodujemo oči

Fotokeratitis ali foto konjunktivitis je najpogostejša težava. Če smo na nekem dogodku, zabavi, koncertu, barki ves dan brez zaščite oči, sprva ne bomo občutili ničesar. Okvara se namreč pokaže šele po nekaj urah. Ko bomo zvečer hoteli spat, se bo bolečina v očeh stopnjevala, komaj bomo gledali, oči bodo rdeče in zelo boleče.

Stalna izpostavljenost soncu dolgoročno lahko vodi v nastanek sive mreže, pterigija, to je nežna veznična guba, ki raste prek roženice in zmanjšuje vid, nastajajo pingvekule, grde liše na belem delu očesa, lahko tudi kožni rak na vekah, ki se po študijah najpogosteje pojavlja na spodnji vek, kjer očala ne ščitijo več, ščiti pa kapa s šiltom, in celo okvara mrežnice v rumeni pegi oziroma makuli.

V bazene samo z zaščitnimi plavalnimi očali

Plavanje v morju je manj problematično kot v bazenu. Tudi v morju so sicer navzoče potencialno škodljive snovi, vendar je njihova koncentracija običajno zelo majhna in možnost poškodbe očesa tako minimalna. Vendar se veliko ljudi iz različnih razlogov raje kopa v bazenu. Klor, ki služi preprečevanju infekcij v bazenih, je lahko zelo škodljiv za površino očesa. Lahko poškoduje epitel roženice, kar lahko vodi do bolečine in kratkotrajno meglene vida. Lahko pa poškoduje solzni film, kar vodi v kronično suho oko ali celo v ponavljajoče se erozije oz. ranice roženice. Zato se priporoča plavanje z zaščitnimi plavalnimi očali.

Ne menčajmo z rokami po očeh in si umivajmo roke

Študije so pokazale, da je najboljši način preprečevanja širjenja infekcij z umivanjem rok. Pred kratkim je bila v Sloveniji prava epidemija virusnega konjunktivitisa, ki je zelo lahko prenosljiva infekcija. Če nekdo drgne po vnetih očeh in se nato prijema predmetov, ki se jih potem dotikamo mi, se okužba zelo hitro prenaša. Poleti so pogoji za prenos okužbe odlični. Samo z rednim umivanjem rok večkrat dnevno lahko preprečimo prenos vnetja na oče. In ne menčajmo si oči, to je škodljivo ne samo zaradi prenosa infekcije, ampak tudi zaradi poškodbe roženice. Dokazano je pospeševanje keratokonusa pri tistih, ki si stalno mencajo oči.

Privoščimo si dovolj spanca

Če si večkrat privoščimo ponočevanje, lahko trpimo zaradi premalo spanca.



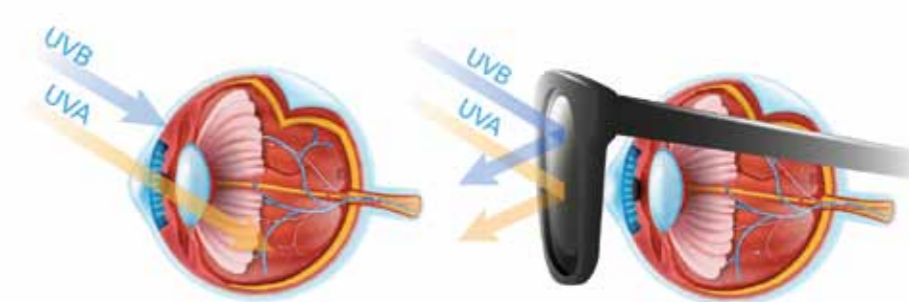
Zelo pomembno je, da imamo oči ves čas v senci. To si lahko zagotovimo z nošenjem kape s šiltom.

Spodbuja postopek celjenja naravnega tkiva!

Po raziskavah je namreč dokazano, da ljudje, ki delajo več kot 18 ur na dan, težje opravljajo dela, kjer je potreben dober vid. Če ne spimo dovolj, se pogosteje pojavi tudi mencaje očesa in občutek suhega očesa. Zaradi pogostejšega mencaja oči se lahko pojavi infekcija ali druge resnejše okvare očesa. Ne samo spanec, tudi dolgotrajno delo na blizu lahko škodljivo vpliva na oči. Zato se priporoča 20 minut bližinskega dela, nato 2 minuti gledanja v daljavo, najbolje v zeleno barvo narave, nato lahko znova delamo 20 minut na blizino in to vajo ponavljamo čez dan. Ponoči, ko moramo vstati iz različnih vzrokov, pa ne dražimo oči z močno svetlobo, saj to poruši normalno delovanje mrežnice in možganov. Prižgimo samo najmanjšo nočno luč ali delajmo v temi.

Jejmo zdravo in pijmo dovolj vode

Vse leto je izjemnega pomena pravilna prehrana, ki lahko ogromno vpliva na stanje oči. Hrana, bogata z določenimi hranili, preprečuje razvoj nekaterih očesnih stanj, ki se razvijajo počasi z leti. Lutein in zeaksantin sta tako zelo pomembna pri preprečitvi obolenj na makuli, to je centralni del mrežnice, ki je odgovoren za natančen vid. Če je v hrani veliko C- in E-vitamina in cinka, se napredovanje okvare makule



upočasni. Veliki odmerki C-vitamina naj bi pozitivno vplivali tudi na stanje očesne leče, podaljšali naj bi celo čas, ko ne potrebujemo očal za blizu, ki jih sicer običajno začnemo nositi po 45. letu, če sicer ne uporabljamo nobenih očal za daleč.

Pijmo dovolj vode

Možnost dehidracije se poveča pri ukvarjanju z ekstremnimi športi ali veliki obremenitvi telesa. Dehidracija lahko nastane zaradi športa ali težkega dela ob premajhnem vnosu tekočine v telo. Če je temperatura okolice zelo visoka, je izguba tekočine iz telesa že v mirovanju večja kot običajno, ob povečani telesni aktivnosti pa še toliko bolj. Huda dehidracija lahko vodi v okvare tudi na očesu. Pitje dovoljšne

količine vode je edina prava preventiva. Paziti je treba tudi na nadomeščanje elektrolitov.



Bodimo aktivni, čim več se ukvarjamo s športom, saj bomo s tem povečali pretok krvi v glavo, možgane in s tem tudi v oči.

KAdermin

pršilo v prahu in krema



- 1 Protimikrobna zaščitna pregrada za kožne lezije
- 2 Spodbuja postopek celjenja naravnega tkiva

Področja uporabe:

- rane in odrgnine
- manjše opekline
- preležanine, ulkusi
- diabetično, atletske stopalo



Na voljo tudi v obliki kreme!



ANTIMIKROBNO PRŠILO V PRAHU IN KREMA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

STOP

PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM

 **ZAŠČITA PRED PIKI
KOMARJEV DO 4 URE.**

 **ZAŠČITA PRED UGRIZI
KLOPOV DO 8 UR.**

 **UČINKOVITA ZAŠČITA ZA
VSO DRUŽINO, ZA OTROKE
OD TRETJEGA LETA DALJE.**

 **VSEBUJE CITRODIOL,
KI JE IZVLEČEK
AVSTRALSKEGA
EVKALIPTUSA.**

**PRIJETEN VONJ
PO CITRUSIH**



 **LEKARNA LJUBLJANA**

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializirani prodajalni
LL Viva in v Spletni Lekarni Ljubljana www.lekarnaljubljana.si.

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite sliko in podatke o izdelku.



STOP

PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM

PRIJETEN
VONJ PO
CITRUSIH

  
**PRIMEREN ZA VSO
DRUŽINO, ZA OTROKE OD
TRETJEGA LETA NAPREJ**

100 ml e

zn PREHRANA

VITAMINI IN MINERALI – ZAKAJ JIH POTREBUJEMO?

Vitamini so snovi, ki v telesu sodelujejo pri številnih procesih, največkrat se pojavljajo kot kofaktorji pri različnih encimskih reakcijah. Sodelujejo na primer pri obnavljanju kože, skrbijo za pravilno delovanje živcev, možganov, imunskega sistema, nekateri pa celice varujejo tudi pred prostimi radikali. Naše telo jih razen izjem ne more sintetizirati samo, zato jih moramo zaužiti s prehrano. Besedilo: Petra Šaupert

So borci proti utrujenosti, raznim boleznim in skrbijo za naše zdravje in vitalnost. Minerali so potrebni za ohranjanje ravnovesja celičnih ionskih tekočin, gradijo kostno tkivo in krvne celice, elektrokemično dejavnost v živčnih celicah in regulirajo mišični tonus.

Kdaj se potrebe po vitaminih in mineralih povečajo?

Pri nezadostnem vnosu vitaminov in mineralov s hrano: pri bolnikih s prehranjevalnimi motnjami, alkoholikih in pri različnih dietah.

Pri povečanih presnovnih potrebah: v nosečnosti in med dojenjem, pri ženskah v rodni dobi ob močnih menstruacijah, pri otrocih v prvem letu življenja in v obdobju pospešene rasti, pri bolnikih ob večjih kirurških posegih, pri bolnikih s hudimi poškodbami, vnetji ali travmo.

Pri zmanjšani absorpciji: pri starejših, pri celiakiji, pri dolgotrajni driski. Pri povečanem izločanju, predvsem pri športnikih.

Pri jemanju estrogenov ali peroralnih kontraceptivov, pri dolgotrajnem zdravljenju z antibiotiki, pri dolgotrajnih infuzijah. V vseh omenjenih situacijah je priporočljivo jemanje vitaminsko-mineralnih dopolnil. Redno naj jih jemljejo ljudje s povečanimi potrebami po vitaminih in mineralih.

Skupine ljudi s povečanimi potrebami po vitaminih in mineralih:

• Starejši

Ženskam v zrelih letih pogosto primanjkuje mineralov, predvsem kalcija, železa, magnezija in cinka. Tako pri moških kot pri ženskah se s starostjo povečujejo predvsem potrebe po vitaminih C in D in provitaminu betakarotenu.

• Ljudje s srčno-žilnimi obolenji

Raziskave so pokazale, da je jemanje zadostnih količin antioksidantnih vitaminov C in E, betakarotena in vitaminov skupine B (B6, B12, folna kislina) obratno sorazmerno s tveganjem za srčno-žilna obolenja.

• Ljudje, ki jemljejo različna zdravila

Nekatera zdravila (npr. zdravila proti bolečinam, vročini, alergiji, hormonska kontracepcijska sredstva, antibiotiki, kortikosteroidi) onemogočijo absorpcijo hranil (vitaminov A, B, C, K, kalcija, magnezija, cinka, železa, inozitola) ali zmanjšajo sposobnost celic, da jih izrabijo in tako zmanjšajo količino hranil.

• Nosečnice in doječe matere

Med nosečnostjo in dojenjem se izrazito povečajo potrebe po folni kislini, vitaminih D in E, piridoksinu, tiaminu, železu, kalciju, fosforju. Pomanjkanje folne kisline v materinem telesu ima najhujše posledice, saj lahko povzroči okvaro hrbtnjače še nerojenega otroka.

• Kadilci

Kadilci imajo v primerjavi z nekadilci v plazmi izrazito manjšo koncentracijo vitamina C in folatov.

• Pivci alkoholnih pijač

Pitje alkoholnih pijač povzroči pomanjkanje vitaminov skupine B, predvsem niacina, tiamina in kobalamina. Zmanjšajo se tudi koncentracije vitamina E, ki je eden najpomembnejših antioksidantov. Pri pitju alkoholnih pijač prihaja zaradi kopičenja etanola do oksidativnega stresa in povečanega nastanka prostih radikalov, ki jih antioksidanti nevtralizirajo.

• Telesno dejavni ljudje

Pomanjkanje nekaterih vitaminov in mineralov povzroči tudi povečana telesna dejavnost. Pri aktivnih športnikih in tudi pri rekreativcih, ki zaužijejo manj kot 2000 kilokalorij na dan, lahko pride do pomanjkanja predvsem kalcija in železa ter nekaterih v vodi topnih vitaminov.

• Vegetarijanci

Pri doslednih vegetarijancih obstaja relativno velika možnost pomanjkanja vitamina D in B12. Pri vegetarijancih, ki uživajo tudi mlečne izdelke in jajca, tega skoraj ni.

• Otroci in mladostniki v dobi odraščanja

Zaradi intenzivne rasti so potrebe po vitaminih in mineralih pri otrocih večje. Vzrok za hipovitaminozo pri otrocih in mladostnikih je lahko tudi neustrezna prehrana. Pri pomanjkanju teka in enolični prehrani je tveganje za hipovitaminozo največje.

Pozabite na goltanje tablet!



Vitamini in minerali v okusnih napitkih.

Na voljo v trgovinah Spar, Mercator in www.naturesfinest.si ☎ 01 5653040


NATURE'S
FINEST

DRISKA IN BRUHANJE KOT POSLEDICA OKUŽBE ČREVESJA



Črevesne nalezljive bolezni (ČNB) se kažejo s prebavnimi težavami oz. slabostjo, bruhanjem, krči v trebuhu, drisko, lahko tudi s povišano telesno temperaturo.

Besedilo: strokovni sodelavci z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, NIJZ

Povzročitelji ČNB so lahko virusi, bakterije ali paraziti, ki jih ugotovljamo z mikrobiološkimi preiskavami. Značilni so izbruhi zlasti virusnih drisk v kolektivih in nadaljnje nosilstvo (klicenoštvo) povzročiteljev po preboleli bolezni. Povzročitelj

ČNB povzročajo različni povzročitelji (virusi, bakterije, glive in paraziti). Najpogostejši povzročitelji so norovirusi, rotavirusi in adenovirusi. Od patogenih črevesnih bakterij so najpogostejše okužbe s kampilobaktrom, salmonelo, patogenimi sevi E.coli. Pogosta je tudi zastrupitev s strupi bakterije Staphylococcus aureus. Okužba s paraziti je manj pogosta.

Doba inkubacije
Čas od okužbe do prvih znakov bolezni običajno traja od nekaj ur do nekaj dni, lahko je tudi daljša, odvisno od povzročitelja in infekcijske doze (količine mikrobov, ki povzročijo bolezen), ki jo človek prejme.

Način prenosa
Povzročitelje ČNB človek zaužije s hrano, vodo ali si jih zanese v usta z umazanimi rokami. Mikrobi se tako nekaj časa izločajo z blatom obolelega. Ko bolnik okleva, izločanje mikrobov praviloma ne preneha, ampak se nadaljuje še nekaj dni do mesecev. Z bolnika ali klicenosca se povzročitelj vrača v okolje, v higiensko neurejenih razmerah se okužba zlahka širi na zdrave osebe. Z nekaterimi povzročitelji so lahko okužene tudi živali, ki ne kažejo znakov obolenja, vendar povzročitelje lahko prenašajo na ljudi.

Infektivna doza pri črevesnih virusnih okužbah je v nasprotju z večino bakterijskih okužb nizka. Za okužbo je torej potrebna mala količina virusov. Ob izbruhih npr. norovirusnih drisk lahko zato zbolijo cele skupine otrok v vrtcih, varovancev v domovih za starejše, vsi družinski člani ipd.

Dovzetnost za okužbo

Za okužbo so dovzetni ljudje vseh starostnih skupin. Bolezen je lahko nevarna za majhne otroke, starejše osebe, kronične bolnike in nosečnice.

Znaki bolezni

Prebavne težave se pojavijo zaradi vnetja prebavil. Kažejo se kot slabost, bruhanje, krči v trebuhu, driska, povišana telesna temperatura. Bolnik se zaradi bolezni hitro izčrpa, zaradi izgube tekočine mu grozi izsušitev. Pri lažjih okužbah poteka bolezen bolj blago, lahko pa bolezenskih znakov sploh ni.

Kužnost

Bolnik oziroma klicenosca je kužen, dokler izloča povzročitelje z blatom.

Zdravljenje

Zdravljenje črevesnih nalezljivih bolezni

je odvisno od vrste povzročitelja in težav obolelega. Večinoma gre za lajšanje težav, le izjemoma zdravimo z antibiotiki. Najpomembnejše je nadomeščanje izgubljene tekočine in soli. Pozorni moramo biti na to, da bolnik zaužije na dan najmanj 2 do 3 litre tekočine in dodatno vso tekočino, ki jo izgubi zaradi bolezni oz. driske, bruhanja in potenja. Če so težave hujše in nadomeščanje tekočine s pitjem ni mogoče, je potreben posvet z zdravnikom oz. zdravljenje z infuzijami v bolnišnici.

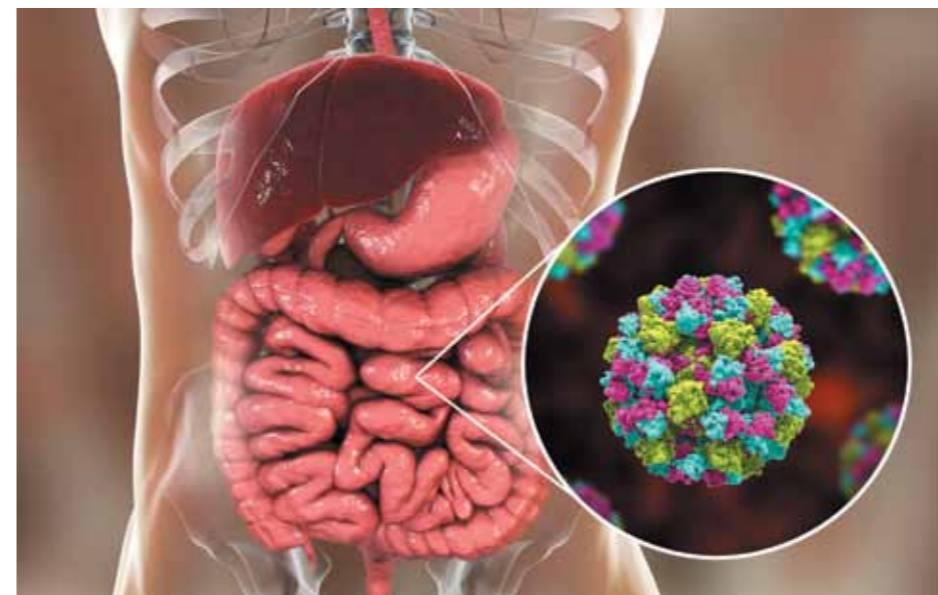
Preprečevanje bolezni

Splošni preventivni ukrepi

Pri preprečevanju pojava in širjenja črevesnih nalezljivih obolenj je najpomembnejše upoštevanje splošnih higienskih ukrepov in izbira varne hrane in pijače.



Prebavne težave se pojavijo zaradi vnetja prebavil.



Pri preprečevanju pojava in širjenja črevesnih nalezljivih obolenj je najpomembnejše upoštevanje splošnih higienskih ukrepov in izbira varne hrane in pijače.

Umivanje rok:

Na splošno si moramo umivati roke čim bolj pogosto oz. kadar prehajamo »iz manj čistih k bolj čistim opravilom«. Zlasti po uporabi stranišča si vedno temeljito umijmo roke z milom in čisto vodo. Pred jedjo temeljito umijmo roke s čisto vodo in milom.

Kjer ni na voljo čiste vode, svetujemo uporabo mokrih higienskih oz. alkoholnih robčkov.

Hrana:

Jejmo dobro pečeno/kuhano pravkar pripravljeno hrano. Uživajmo sadje in zelenjavo, ki ju lahko

sami olupimo. Upoštevajmo pravilo: »Skuhaj, speci, olup ali ne jej!«
Osebe, ki prebolevajo ČNB, ne smejo delati v proizvodnji, prometu in prodaji živil, pri preskrbi prebivalstva s pitno vodo ter pri negi in hranjenju majhnih otrok.

Voda:

Pijmo ustekleničene pijače (originalno zaprte) in jim ne dodajamo ledu oz. prekuhano vodo ali prevrete napitke. V komunalno neurejenih okoljih si tudi zobe umivajmo z ustekleničeno ali prekuhano vodo.



Povzročitelje ČNB človek zaužije s hrano, vodo ali si jih zanese v usta z umazanimi rokami.

Onytec

ciklopiroks

za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov

- LOKALNO ZDRAVLJENJE**
Zdravilo v obliki laka za nohte, ki deluje na mestu okužbe
- DOBRO PREHAJANJE V NOHT**
Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht
- 1 NANOS NA DAN**
Lak je treba nanesti na umite in posušene nohte 1-krat na dan, najbolje zvečer pred spanjem
- ENOSTAVNA UPORABA**
Brez piljenja, zdravih laka ni treba odstanjevat
- PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE**
Brez barve



Naj vam nadležne glivice ne pokvarijo velikih ciljev!

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

IZOGNITE SE VAGINALNIM TEŽAVAM



Intimna nega je nedvomno eden od temeljev zdravja vsakega človeka. Pri ženskah je še posebej pomembna tudi zaradi posebnih anatomskih značilnosti, saj so sečila in nožnica blizu zadnjika, kar poveča možnost okužb.

Besedilo: Petra Sauperl

Ali se zavedate, da smo ženske v vročih poletnih mesecih še posebej dovzetne tudi za vaginalna vnetja? Ste tudi ve med tistimi, ki so jim prijetne trenutke med poletnim dopustom pokvarili srbečica, izcedek in pekoča nožnica? Ne gre le za to, da je poleti več priložnosti za okužbe intimnih predelov, ker se več in bolj sproščeno družimo, plavamo v bazenih, uporabljamo skupne sanitarije v kampih... Tudi brez zunanjih okužb se vaginalna vnetja poleti pogosteje pojavljajo. Poleti je namreč ozračje pregreto, bolj se potimo, naši intimni predeli so bolj vlažni in topli. To pa so idealni pogoji za razrast glivic.

Glivično vnetje

Pri glivičnem vnetju je izcedek iz nožnice povečan; po videzu najpogosteje spominja na skuto, je bele barve in brez vonja. Ob tem se običajno pojavljata srbenje in neprijeten občutek v nožnici in zunanjem spolovilu, ki sta pogosto tudi pordela in otečena. Lahko se pojavlja tudi pekoč občutek med uriniranjem in spolnim odnosom.

Razlikujemo med enostavnimi in zapletenimi oblikami vulvovaginalne kandidiaze.

Enostavne oblike se pojavljajo občasno in jih v 85 % povzročijo *Candida albicans*. Pri tej obliki je klinična slika blaga.

Pri zapletenih oblikah se vulvovaginalna kandidiaza ponavlja tudi več kot štirikrat na leto. Klinična slika je izrazitejša, običajno ob hudi rdečini, otekanju in srbenju pride do razvoja ranic. Obolenje najpogosteje povzročajo *Candida tropicalis* ali *Candida glabrata*. Kot zapletena glivična vnetja se obravnava tudi vnetja pri nosečnicah, sladkornih bolnicah s slabo uravnanim nivojem sladkorja v krvi in ženskah z

oslabljenim imunskim sistemom.

Zakaj pride do glivičnih vnetij?

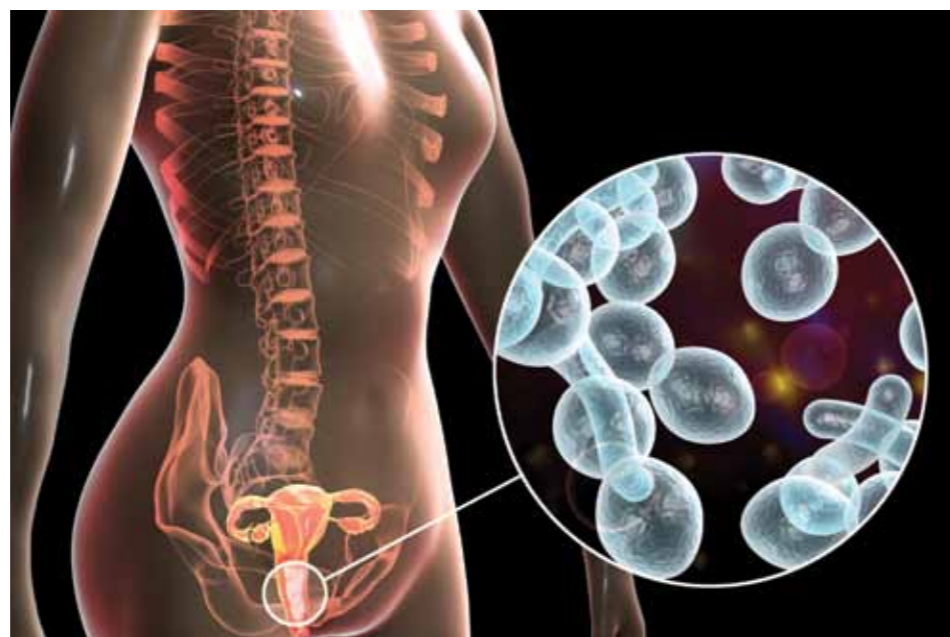
Do vnetij pride zaradi različnih razlogov, katerih posledica je sprememba kislega okolja v nožnici.

Pogosto je vzrok uporaba antibiotikov, zaradi katerih se zniža koncentracija laktobacilov v nožnici, posledično pade pH, čemur sledi razrast glivic. Večja verjetnost glivične okužbe je pri bolnicah, ki imajo oslabljen imunski sistem, to so na primer ženske na terapiji s kortikosteroidi ali HIV-pozitivne. Vnetje je pogostejše tudi po menopavzi, zlasti pri ženskah, ki uporabljajo hormonsko nadomestno zdravljenje, pri nosečnicah, pri ženskah, ki prejemajo oralna kontracepcijska

sredstva z visoko dozo estrogena, in sladkornih bolnicah s slabše uravnanim nivojem sladkorja v krvi. Normalno nožnično floro pa lahko poruši tudi stresno življenje, psihične težave, spremembe okolja, nošenje oprijetih oblačil in spodnjega perila iz umetnih tkanin, vlažne kopalke, izpiranje ali draženje nožnice z neustreznim lubrikantom, uporaba dišavljenih dnevnik vložkov, uporaba dišečih mil, robčkov, dezodorantov v področju genitalij ter prekomerno umivanje genitalij, ki je lahko zelo škodljivo, saj se s tem lahko izpere naravna nožnična flora.

Kdaj si lahko pomagamo sami?

Glivično okužbo nožnice lahko zdravite same, če vam je takšno okužbo že v



Do vnetij pride zaradi različnih razlogov, katerih posledica je sprememba kislega okolja v nožnici.



Pri glivičnem vnetju je izcedek iz nožnice povečan; po videzu najpogosteje spominja na skuto, je bele barve in brez vonja.

preteklosti potrdil ginekolog in dobro poznate njene značilnosti. V tem primeru si lahko pomagata z zdravili za zdravljenje glivičnih okužb s klotrimazolom, ki zavirajo sintezo spojine (ergosterol), ki je nujna za preživetje gliv in z antiseptiki. Zdravila so na voljo v obliki vaginalnih tablet, ki si jih ponoči vstavite v nožnico, ali pa v obliki vaginalne kreme, ki jo nanašate na prizadeti del. Uporaba teh izdelkov se med menstruacijo odsvetuje, prav tako sočasna uporaba tampona. Glivične okužbe se namreč najpogosteje začnejo teden dni pred menstruacijo, zato je pomembno, da se začnete zdraviti dovolj zgodaj, da lahko pred menstruacijo zdravljenje končate. Ker vaginalne tablete ali krema lahko vplivajo na prepustnost kondomov in diafragme, pazite, da v času jemanja uporabljate druge vrste zaščite.

Preventiva

Ne pretiravajte s prhanjem in uporabo penečih kopeli, parfumiranih mil in dezodorantov. Za intimno nego

uporabljajte mila s pH, ki ohranjajo naravno kislost nožnice. Okužba pogosto izvira iz črevesa, zato se po odvajanju



Za intimno nego uporabljajte mila s pH, ki ohranjajo naravno kislost nožnice.

blata obrišite od spredaj proti zadnjični odprtini. Glivice se rade zadržujejo v toplem in vlažnem okolju, zato ne nosite tesno oprijetih hlač, vlažnih kopalnik in sintetičnega perila, ki ne prepušča zraka. Še posebej je to pomembno v poletnih mesecih, ko je aktualno kopanje v morju in bazenih.

Bistvena sta zdrav življenjski slog in zgodnje prepoznavanje znakov vnetja. V prehrani se predvsem izogibajte alkoholu, kofeinu in enostavnim ogljikovim hidratom (sladkor, bela moka, kruh, testenine). Smotno jih je zamenjati s polnovredno moko, proseno kašo, rižem ali koruzo. Med živila, ki dokazano pomagajo v boju proti glivici kandidi, sodijo stročnice, zelena zelenjava, agrumi, sirotka in fermentirani mlečni izdelki. Priporočljivo je uživanje zelenega čaja in uporaba začimb, kot so origano, peteršilj, ingver, česen in čebula. Slednji nam pomagajo zmanjševati vpliv v organizmu prisotne kandidate.

Predvsem pa ne pozabimo na stres, ki v mnogih primerih kroji naše življenje in vpliva na naše zdravje. Res je, težko se ga je znebiti, zato se ga naučimo vsaj obvladovati!

Kakšna dama si?

Tekoče kremno milo in robčki za intimno nego.

Na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja.

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



V GORE LE USTREZNO OPREMLJENI IN DOBRO PRIPRAVLJENI



Pred skorajšnjim začetkom planinske sezone Planinska zveza Slovenije (PZS) in Gorska reševalna zveza Slovenije (GRZS) opozarjata na velik pomen ustrezne opremljenosti in psihofizične pripravljenosti obiskovalcev slovenskih gora in planin.

Besedilo: Planinska zveza Slovenije

Ponekod je še sneg

Vsaka zima tudi in predvsem v gorah pusti svoj pečat. Marsikatera, predvsem neuhojena pot ni več takšna, kot je bila jeseni pred prvimi snegom. Marsikje je čez pot padlo drevo, listje je zakrilo stezico, plaz ali hudournik je odnesel del stezice, premaknil smerokaz, zakril markacijo na skali, gornik pa v želji po novih doživetjih po takšni poti morda stopa prvič. Vse skupaj se sliši precej romantično in je podobno orientacijskemu pohodu, če ignoriramo še preostale dejavnike, ki so med našim obiskom gora lahko v določenih trenutkih prisotni. Megla, nizka oblačnost, nevihta, snežna ploha tudi sredi poletja. Vse to v kombinaciji z nepozornostjo, nepripravljenostjo in nepoznavanjem terena in napačnim načrtovanjem hitro lahko pripelje do dramatičnih posledic.

Zlasti na severnih pobočjih še vedno leži sneg, ki je zbit in pomrznjen, zato je hoja po njem še bolj nevarna. Snežne zaplate, ki jih v gorah prečkajo planinci, pomenijo veliko nevarnost, zato je zelo pomembno, da se za obisk gora dobro pripravite in uporabljate tudi čelado, dereze, cepin, dodatne varovalne vrvi in podobno opremo. Pred odhodom preverite vremensko napoved, na pot pa odidite zgodaj zjutraj.

Ne pozabite na navodila in smernice

Pred spomladanskim obiskom gora si prav tako obvezno preberite navodila in smernice, ki jih predpisuje Gorska reševalna zveza Slovenije. Ta razpolaga s podatki, da so postaje GRS po vsej Sloveniji v zadnjih devetih letih opravile kar 591 iskalnih akcij. Nekatere so se končale srečno, marsikatera pa so se v statistiko zapisale kot reševalne akcije. Kljub vsemu lahko rečemo, da je označenost poti v naših gorah na zavidljivi ravni, opremljenost poti in lahkotnost orientacije pa je gornike tako rekoč že razvadila. Tako

vzrokov, da se ljudje v gorah izgubijo, ne moremo pripisati slabi označenosti poti, ampak predvsem pohodnikom. Le redki danes v gore s seboj vzamejo še vedno najbolj zanesljiv pripomoček – zemljevid.

Vedno večja je uporaba elektronskih pripomočkov, ki nam lahko olajšajo gibanje v naravi. GPS je dostopen praktično vsakomur, natančnost teh naprav se je v zadnjih letih povečala in lahko ustreza praktični amaterski uporabi. Ne smemo pa pozabiti, da te naprave ne morejo nadomestiti človeške sposobnosti razumnega selektivnega odločanja in prilagajanja najrazličnejšim okoliščinam. Zato se nezavidljivim razmeram lahko izognemo le tako, da obvladamo klasična znanja in tehnike orientiranja, predvsem pa da v naravo hodimo z odprtimi očmi, jo opazujemo in spoštujemo.



Snežne zaplate, ki jih v gorah prečkajo planinci, pomenijo veliko nevarnost, zato je zelo pomembno, da se za obisk gora dobro pripravite in uporabljate tudi čelado, dereze, cepin, dodatne varovalne vrvi in podobno opremo.

Knafelčeva markacija in smerne table

Planinske ali pohodniške poti so poleg urejenosti označene z markacijami, ki se od države do države razlikujejo. Pri nas je najpogostejša bela pika, obdana z rdečim kolobarjem, imenovana tudi Knafelčeva markacija (po Alojziju Knafelcu).

Za markiranje in urejanje ter vzdrževanje poti skrbijo markacisti v okviru planinskih društev po vsej državi. Prva pot, označena z omenjeno markacijo, je bila pot na Triglav, in sicer že davnega leta 1871. Od leta 1922 se je na ta način enotno začelo označevati poti.

Markacije so navadno na večjih kamnih, skalah, drevesih ali drugih primernih objektih na poti, praviloma pa so na desni strani v smeri hoje.

Poleg usmerjevalnih črt in puščic z ustreznimi napisi na deblih ali skalah se na planinskih poteh srečujemo tudi s smernimi tablami, iz katerih je mogoče razbrati tudi zahtevnost poti. Zahtevne poti so označene z enakostraničnim trikotnikom, zelo zahtevne pa s klicajem v enakostraničnem trikotniku. Z markacijami in smernimi tablami se lahko označuje samo tiste planinske poti, ki so vpisane v evidenco o planinskih poteh, zato je samovoljna na tem območju precej neodgovorno početje.

Nesreče in prva pomoč v hribih

Nesreče so najpogostejše zaradi zdrsa in nepoznavanja terena, ključna pri tem pa je tudi slaba priprava na planinsko turo oz. precenjevanje sposobnosti. Treba je vedeti, da se tura ne konča na vrhu gore, ampak v dolini. Številni planinci so tudi nekoliko neodgovorni, saj ne upoštevajo pravil hoje ali so nepravilno oz. pomanjkljivo opremljeni. Največkrat so pri nesrečah posredovali gorski reševalci iz Kamnika, Tolmina, Radovljice in Bohinja.

Med ponesrečenci sta po statistiki gorskih reševalcev najbolj ogroženi starostni skupini od 20 do 29 let ter od 50 do 59 let. Razlogi za nesreče v prvi skupini so največkrat mladost, neizkušenost in iskanje adrenalinskih doživetij, medtem ko



Planinske ali pohodniške poti so poleg urejenosti označene z markacijami, ki se od države do države razlikujejo.



Poznavanje osnov prve pomoči je v hribih in našem vsakdanu lahko življenjskega pomena.

imajo pripadniki druge skupine občutek, da so v življenju nekaj zamudili in morajo to nadoknaditi.

Vsebina potovalne lekarne oz. prve pomoči v gorah

Poznavanje osnov prve pomoči je v hribih in našem vsakdanu lahko življenjskega pomena. Največja napaka, ki jo pri nujenju pomoči obolelim ali poškodovanim pred prihodom reševalcev naredimo, je to, da ne naredimo ničesar. Prvo pomoč je v nujnih primerih po svojih močeh in sposobnostih dolžan poškodovanemu nuditi vsak. Za pravilno izvedbo nujenja ukrepov prve pomoči jih moramo zato večkrat vaditi pod ustreznim strokovnim nadzorom. Samo tako bomo lahko v posameznih okoliščinah pravilno ukrepali.

Ne pozabite, da morate imeti na vsaki planinski turi s seboj toliko opreme prve pomoči, da lahko pomagate sebi ali

bližnjemu.

Priporočljiva vsebina torbice prve pomoči:

- par zaščitnih rokavic
- prvi in krep povoj
- obliži (navadni in SteriStrip, s katerim lahko zalepimo globljo rano, saj dejansko začasno nadomesti šive)
- sterilna gaza
- lepilni trak
- trikotna ruta
- škarje ali nož
- piščalka
- protibolečinsko zdravilo
- astro folija
- regeneracijski gel za mišice

Uživanje alkohola in tobaka odsvetujemo. Ne pozabite, da ste na vrhu šele na polovici poti. Predvsem pa ne pozabite, da sta dobra in tehtna priprava ključni za varen in prijeten obisk gora.

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

PERNATON®

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

www.pernaton.si

URADNI
REGENERACIJSKI
GEL



Pridružite se nam na
facebook.com/PernatonSlovenija

SWISS MADE



NOVO

Orbico d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

MELANOM – NAJNEVARNEJŠA OBLIKA KOŽNEGA RAKA



Kožni rak je ena najpogostejših oblik raka v večini držav sveta. V Sloveniji je po pogostosti na drugem mestu, takoj za rakom na prostati pri moških in rakom na dojkah pri ženskah.

Besedilo: doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

Poznamo nekaj vrst kožnega raka, a najpogostejša sta bazalnocelični in ploščatocelični. Sledi kožni melanom, ki predstavlja le 5-10 odstotkov kožnih rakov. Čeprav je redek, je kožni melanom tista oblika raka, ki najbolj vpliva na življenje bolnika, saj so pri 20 % bolnikov v času odkritja kožnega tumorja že lahko prisotni začetni zasevki v bezgavkah. Poleg tega sodi kožni melanom med agresivnejše oblike raka, saj je odgovoren kar za 75 % vseh s kožnim rakom povzročenih smrti. V Sloveniji vsako leto za invazivno obliko kožnega melanoma zbolijo 500 oseb, skoraj 6.000 ljudi pa je bilo že zdravljenih zaradi te oblike raka. Po letu 2015 v Sloveniji ne zaznavamo več tako visokega porasta števila novih bolnikov s kožnim melanomom kot v preteklosti, kar pripisujemo večji ozaveženosti in ustreznim zaščitni pred sončnimi oz. UV-žarki.

Številne raziskave s področja epidemiologije in delovanja UV-žarkov so v preteklosti potrdile, da je izpostavljenost UV-žarkom najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka. Najbolj tvegana za nastanek kožnega melanoma je tako imenovana intermitentna izpostavljenost soncu. O njej govorimo takrat, ko je oseba na soncu redko, nekajkrat letno pa je visoko izpostavljena ali celo utрпи sončne opekline. Ob tem je treba poudariti, da sta izjemno pomembna izpostavljenost in število sončnih opeklin v času otroštva in adolescence. Kronična ali poklicna izpostavljenost je šibkejši dejavnik tveganja, razen v primeru kožnega melanoma glave in vratu. Tudi drugi dejavniki tveganja za nastanek kožnega melanoma so delno ali v celoti posledica izpostavljenosti UV-žarkom; število

novonastalih nevusov, sončne opekline in prisotnost aktiničnih keratoz so bili statistično značilno povezani z večjim tveganjem za kožni melanom.

Nič manj kot sonce niso nevarni umetno ustvarjeni UV-žarki solarijev. Leta 2012 objavljena analiza je pokazala, da je relativno tveganje za nastanek kožnega melanoma oseb, ki so uporabile solarij pred 35 letom starosti, 1,6-krat večje kot tveganje oseb, ki solarija niso uporabile nikoli.

Pred UV-žarki smo najbolje zaščiteni v zaprtem prostoru. Zunaj se pogosto varne počutimo v senci, a je količina UV-žarkov, ki jih ta prepušča, odvisna od materiala, ki nudi senco, in odboja UV-žarkov s tal. Senčnik na plaži tako prepusti 50-60 odstotkov sončnih žarkov, približno 15 odstotkov pa se jih odbije od peščenih tal. Kožo zato pred UV-žarki najučinkoviteje zaščitimo z oblačili in pokrivali. Gosto tkan bombaž nudi zaščito enakovredno SPF (sun protection factor) 15. Na dele kože, ki niso zaščiteni z oblačili, pa naneseemo zaščitno kremo. Priporočljiva je uporaba zaščitnih krem s faktorjem 30 ali več. Te preprečijo nastanek opeklin, ob pravilni uporabi pa tudi aktinične keratoze in kožnega raka. Da bi dosegli ustrezno zaščito pred UV-žarki, je treba nanesti



Najpomembnejši očitek skrbni zaščiti pred UV-žarki je strah pred zmanjšano tvorbo vitamina D



Da bi dosegli ustrezno zaščito pred UV-žarki, je treba nanesti 2mg/cm² kreme na kožo.

2mg/cm² kreme na kožo. Običajno to količino primerjamo z zvrhano jušno žlico kreme. Kremo nanašamo 15-30 minut pred izpostavljenostjo UV-žarkom. Nanos moramo ponoviti vsaki dve uri, prav posebej moramo biti na to pozorni ob potanju ali po kopanju. Povsem se moramo izogniti uporabi umetnih virov UV-žarkov – solarijev. Številne države zato že prepovedujejo uporabo solarijev mladostnim osebam.

Najpomembnejši očitek skrbni zaščiti pred UV-žarki je strah pred zmanjšano tvorbo vitamina D in pomanjkanjem tega. UVB-žarki valovne dolžine 290-310 nm namreč najučinkoviteje sprožijo tvorbo vitamina D v koži, žal pa v tem območju prav tako najučinkoviteje povzročajo poškodbo kože. Vendar je skrb pred pomanjkanjem vitamina odveč. Na naši geografski širini namreč potrebujemo sredi poletja, oblečeni v kratka oblačila, le 27-38 minut dnevne izpostavljenosti UVB-žarkom za tvorbo zadostne količine vitamina D. Domnevamo, da za zadostne količine zadostujejo tudi krajše, redne izpostavljenosti UV-žarkom, nikakor pa za preprečevanje pomanjkanja ne smemo uporabljati solarija. V primeru dokazanega pomanjkanja vitamina D se lahko varno zatečemo k uporabi prehranskih dodatkov, bogatih z vitaminom D.

Kljub skrbni zaščiti z leti lahko na koži opazimo nastanek sprememb. Na nastanek kožnega raka posumimo, če na koži opazimo spremembo, za katero menimo, da je novonastala ali da se spreminja njena oblika in/ali barva. Pozorni smo, če se sprememba nenadoma boči nad raven kože ali se širi v okolico. V takem primeru obiščemo sprva izbranega specialista družinske medicine. Ta lahko izključi potrebo po

nadaljnji diagnostiki in nas pomiri ali pa napoti na pregled k dermatologu. Če družinski zdravnik meni, da je potrebna biopsija kožne spremembe, lahko osebo napoti tudi neposredno h kirurgu. Naravo sumljive kožne spremembe lahko namreč dokončno opredelimo le z biopsijo kože. To je manjši operativni poseg z uporabo lokalnega anestezika, katerega lahko opravi dermatolog, specialist splošne kirurgije, tisti z dodatnim znanjem onkološke kirurgije ali specialist plastične in rekonstruktivne kirurgije.

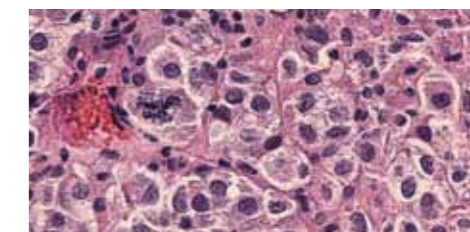
Po opravljenem kirurškem posegu se vzorec tkiva pošlje na patohistološko preiskavo. Patolog, specializiran za prepoznavanje kožnih sprememb, v izvidu navede, za katero spremembo gre. Ker večina odstranjenih kožnih sprememb sodi med nemelanomske kožne rake, kot sta bazalnocelični in ploščatocelični kožni rak, lahko že začetna biopsija kože pomeni dovolj učinkovito zdravljenje in nadaljnji obiski pri zdravniku niso potrebni. Podobno velja tudi za neinvazivno obliko kožnega melanoma. Pri invazivni obliki kožnega melanoma pa moramo po začetni biopsiji kože brazgotino znova izrezati, da bi preprečili lokalno ponovitev bolezni. Tudi to prav tako lahko stori lečeči kirurg ali dermatolog.

Le če izvid potrdi invazivno obliko kožnega melanoma s tveganjem za pojav zasevkov v bezgavkah, je treba osebo napotiti na pregled h kirurgu onkologu. Kožni melanom je namreč v več kot 90 odstotkih bolezni, omejena na kožo in regionalne bezgavke, zdravljenje pa sprva predvsem kirurško. Kirurg onkolog se na podlagi patohistološkega izvida odstranjenega kožnega melanoma in pregleda bolnika odloči, kateri nadaljnji način kirurškega zdravljenja bo predlagal. Bolnikom z

invazivno obliko, a brez prizadetosti bezgavk ustrezne bezgavčne lože, se svetujeta vnovičen izrez brazgotine in biopsija varovalne bezgavke (bezgavke, v kateri bi lahko odkrili najbolj zgođen zasevek). Bolnikom, katerih bezgavke so že obolele, pa svetujemo odstranitev celotne bezgavčne lože. Po koncu kirurškega zdravljenja večina bolnikov s kožnim melanomom potrebuje le še redne preglede pri kirurgu onkologu in dermatologu. 90% bolnikov s kožnim melanomom namreč tako pozdravimo. Pri preostalih desetih odstotkih pa je treba zdravljenje nadaljevati.

Poudariti je treba, da ni enotnega zdravljenja, ki bi bilo primerno za vse bolnike s kožnim melanomom. Vsakemu bolniku po kirurškem zdravljenju je treba določiti stadij bolezni in oceniti tveganje za ponovitev bolezni. Če je tveganje visoko ali pa se je bolezen ponovila, je treba nadaljevanje zdravljenja načrtovati skupaj z radioterapevtom in internistom onkologom. Določnim bolnikom z namenom zmanjševanja tveganja ponovitve bolezni lahko svetujemo imunoterapijo, terčno terapijo in/ali področno obsevanje, ki sledi kirurškemu zdravljenju.

Bolnike, katerih bolezen je napredovala, denimo v obliki zasevkov pljuč, jeter ali centralnega živčevja, zdravimo s tarčno terapijo ali imunoterapijo, zdravili, ki so na voljo od leta 2010. Te nove oblike zdravljenja še vedno kombiniramo tudi s kirurškimi posegi in obsevanjem. Le redko se pri napredovali bolezni odločimo za zdravljenje s citostatiki. Tako tarčna terapija kot imunoterapija sta namreč primernejši, saj je pri obeh oblikah zdravljenja število uspešno zdravljenih bolnikov precej večje kot ob citostatiki, čas do napredovanja bolezni je precej daljši, pri nekaterih bolnikih pa lahko z imunoterapijo dosežemo celo dolgotrajno remisijo bolezni.



Številne raziskave s področja epidemiologije in delovanja UV-žarkov so v preteklosti potrdile, da je izpostavljenost UV-žarkom najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek kožnega raka. Najbolj tvegana za nastanek kožnega



Patolog, specializiran za prepoznavanje kožnih sprememb, v izvidu navede, za katero spremembo gre.

KAKO LAHKO UPOČASNIMO STARANJE KOŽE

Staranje se začne z rojstvom in je individualno določeno. Vsaka oseba se rodi z edinstvenim genetskim zapisom, na podlagi katerega je določena njena kronološka hitrost staranja (intrinzično staranje), in na to nima vpliva.

Besedilo: Alenka Fefer Grubar, Salon Moments, Ljubljana, Trnovo

Ekstrinzično staranje pa je posledica življenjskega sloga in je odvisno od naših odločitev, kako živimo. Stres, nezdrav način prehranjevanja, premalo spanca, kajenje, izpostavljanje UV-žarkom, pre malo gibanja, zloraba alkohola in drog so dejavniki, ki lahko naše staranje pospešijo ali zamaknejo, če se jim izogibamo. To velja tako za celotno telo kot kožo obraza in telesa.

Staranje je povsem fiziološki proces, ko v telesu razgradnja prevlada nad gradnjo oz. obnavljanjem. Kako lahko ta proces obrnemo (seveda do neke mere)? Bistveno je, da obnavljanje toliko pospešimo, da ti prevladajo razgradnja. Kako lahko to storimo?

- Če telesu zagotovimo dovolj spanca (8-9 ur). Med spanjem v telesu poteka intenzivna regeneracija, zniža se kortizol, sproščata se melatonin (močan antioksidant, odličan za kožo in imunski sistem) in rastni hormon = hormon mladosti.
- Če se dovolj gibamo (ne več kot dve uri

dnevno) čim bolj na svežem zraku.

- Če smo čim manj izpostavljeni stresnim dejavnikom, poskrbimo za sproščanje in smo na splošno pozitivno naravnani (povišan hormon kortizol daljše obdobje ima zelo negativen vpliv na telo).
- Če se ne izpostavljam preveč UV-žarkom in če imamo ustrezno UV-zaščito (UV-žarki pospešijo tvorbo prostih radikalov).
- Če nismo podvrženi raznim odvisnostim (kajenje, alkohol, droge).
- Če poskrbimo za ustrezne prehranjevalne navade in telesu dovajamo dovolj mikro- in makrohranil in vode, se izogibamo belemu sladkorju, predelani hrani, hrani z velikim deležem transmaščob, hrani z visokim glikemičnim indeksom.
- Če vzdržujemo optimalno telesno težo.

Veliko naštetih usmeritev preprečujejo vnetje in oksidacijo v telesu, kar sta ključna dejavnika pri staranju.

Vnetje, oksidacija in antioksidanti

Vnetje in oksidacija sta med največjimi vzroki staranja telesa in posledično tudi kože. Pri tem imajo prosti radikali ključno vlogo.

Kaj so prosti radikali?

Prosti radikali so atomi, ioni ali nevtralne spojine, ki imajo vsaj en prosti - nesparjen elektron v zunanji orbitali, posledično hitro reagirajo s snovmi v svoji okolici, ker težijo k stanju, kjer so vsi elektroni v pari. Tako nenehno napadajo naše celice (beljakovine, aminokisliline, maščobe, celične membrane in njihova jedra). Prosti radikali v telesu nastajajo neprestano. Deloma nastajajo naravno, kot nezarejeni produkti pri nepopolnem celičnem dihanju. Nekaj jih tvorijo bele krvne celice, da z njimi napadajo bakterije. Gre za normalen fiziološki proces. Dodatno pa prosti radikali nastajajo pod vplivom UV-žarkov, stresa, prehranjevanja s predelano industrijsko

hrano, cigaretne dima, alkohola, premalo spanja ... Če antioksidativna zaščita ni dovolj močna (z leti upada), prosti radikali poškodujejo vsak del celice, vključno z jedrom, kjer je shranjen naš genski zapis. Prav ti napadi prostih radikalov povzročajo vnetje v telesu in posledično staranje. Ko se ravnovesje med prostimi radikali in antioksidanti poruši, govorimo o oksidativnem stresu, ki lahko privede do degenerativnih bolezni.

Kaj so antioksidanti?

Antioksidanti so spojine, ki lahko upočasnijo, prekinajo ali preprečijo verižne reakcije oksidacije, ki jih sprožajo prosti radikali. So telesu lastni, npr. SOD, CAT, GPx, GSHpx, GSH, koencim Q10, lipoična kislina, melatonin. Odlični antioksidanti, ki jih lahko uživamo, pa so rastlinska barvila v sadju in zelenjavi. Vijoličaste borovnice, rdeča paprika, oranžno korenje, zelena listnata zelenjava in podobna raznobarna živila bi morali vsakodnevno vključevati v svoj režim prehranjevanja.

Prehranska dopolnila so naša dodatna podpora, obramba proti prostim radikalom in posledično proti staranju in degenerativnim boleznim. Priporočeno je, da v svoj vsakdan dodate antioksidante, kot so resveratrol, Q10, omega 3, vitamine C, A, E. (Vsebnost koencima Q10 z leti upada, do 50. leta je že bistveno znižana, zato ga je treba oralno nadomeščati).

Staranje obraza in kože na obrazu

Dejavniki, ki negativno vplivajo na staranje kože in kože obraza, so različnega izvora:

- Genetsko staranje (etnično ozadje, fototip, sindromi prezgodnjega staranja)
- Aktinčno staranje oziroma fotostarjanje (UV- in IR-sevanje), onesnaženost
- Staranje zaradi vedenjskih dejavnikov (kajenje pospeši staranje za 10-20 let, uživanje alkohola, odvisnost od drog, ponavljajoča se izrazna mimika)



Kolagen, dodan različnim negovalnim kremam, ne more spodbuditi sinteze kolagena v koži, deluje pa kot zelo učinkovit vlažilec.

MAJ



MESEČNA AKCIJA



[aloevera]²
2x KONCENTRIRANA
BOLJ UČINKOVITA



Ob enkratnem nakupu 2 izdelkov Aloe vera x2, prejmete DARILO: kozmetično ogledalo. Zaloga daril je omejena, akcija velja do razdelitve daril.

20%
POPUSTA
na vse izdelke
Aloe vera x2
3.5. - 31.5. 2019

brez dodane vode
100%
ALOE
VERA
nepasterizirana



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ANTHELIOS

20%
POPUSTA
na vse izdelke
La Roche-Posay Anthelios
3.5. - 31.5. 2019



WWW.LAROCHE-POSAY.SI

NOVO



RILASTIL
LABORATORI MILANO

pharmagea



20%
POPUSTA
na vse izdelke
Rilastil Sun System
3.5. - 31.5. 2019

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 3. 5. do 31. 5. 2019 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija velja na vse izdelke Aloe vera x2 (20% popusta), na vse izdelke La Roche-Posay Anthelios (20% popusta) in na vse izdelke Rilastil Sun System (20% popusta). Ob enkratnem nakupu dveh izdelkov Aloe vera x2 prejmete DARILO: kozmetično ogledalo. Zaloga daril je omejena, akcija velja do razdelitve zaloga kozmetičnih ogledal. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali v ZDRAVO - 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.

70
LET
ZDRAVJA

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si



To dosežemo z učinkovinami, ki jih v kožo vnašamo z mezoterapijo ali nizko energijsko lasersko terapijo (LLLT). Pomaga tudi redna uporaba tehnološko naprednih kozmacevtikov, ki vsebujejo primerne učinkovine in sposobnost absorpcije v globlje plasti kože.

Na mišice zelo ugodno vpliva metoda japonski cosmo lifting, s katero jim povrnemo čvrstost in tonus, vendar je potrebnih več ponovitev.

Predvsem je pomembno, da se ne izpostavimo prekomerno UV-žarkom oz. da smo ustrezno zaščiteni. Prekomerno izpostavljanje UV-žarkom brez zaščite namreč izjemno pospešuje kronološko staranje in poleg estetskega pomeni veliko večji zdravstveni problem.

UV-sevanje na kožo vpliva na dva načina:

- UVA-sevanje predstavlja 95 % žarkov v atmosferi, ga ne čutimo, prisotno je tudi, ko ni sonca, torej takoj, ko se zdani, tudi pozimi, prodira v drugo plast kože (dermis), kjer pospešuje razgradnjo kolagena in elastina, povzroča poškodbe DNK in hiperpigmentacijo. UVA-žarki prodirajo tudi skozi steklo in vodo.
- UVB-sevanje nas ob prekomernem izpostavljanju opeče, pospeši tvorbo prostih radikalov, posledično vnetje, popuščanje sten kapilar, ki postajo vedno bolj propustne.

Koža, ki je prekomerno izpostavljena UV-žarkom, postane atrofična (upadla), gube se močneje izrazijo, koža je odebeljena in ima usnjat videz, pojavijo se hiperpigmentacije in teleangiectazije, zaradi vnetja nastane eritem (rdečina). Ključno je torej, da koža na obrazu, ki je najbolj izpostavljena, ščitimo vse leto (čim višja UVA-zaščita in SPF od 25). Nastale vnetne procese lahko blažimo z antioksidanti (oralno, topikalno ali z različnimi kozmetičnimi terapijami: mezoterapija, hidroporacija) in antiinflamatoriki.

Poleg tega je priporočljivo, da v svoj režim prehranjevanja vključite kolagen in vitamin C.

Kaj je kolagen?

Kolagen je polipeptidna molekula, protein v našem telesu. Je največja in najbolj razširjena beljakovina v telesu. Proteini so sestavljeni iz aminokislin, kot so glicin, prolin, arginin, hidroksiprolin, ki v različnih deležih sestavljajo kolagen. Kot največja beljakovina v telesu je kolagenska veriga sestavljena iz več kot 1500 aminokislin. Kolagen je del vezivnega tkiva in vključen v vse telesne strukture. Sestavlja srce, pljuča, ledvica, arterije, sklepe, vezi, hrustanec, kosti, nohte, kožo, lase, mišice, jetra,

črevesje, spolne organe, vranico, možgane in številne druge organe.

Ko se staramo, proizvodnja kolagena naglo upada, in ta upad, ki se začne že v 25. letu, vpliva na številne telesne funkcije. Upadanje strukture kože, globoke in izrazite gube, celulit in strije, bolečine v sklepih in kosteh, krhki nohti in slabi lasje, oslabljena prebava in metabolizem, upočasnjeno tvorjenje hormonov, slab spomin, povišan holesterol, nihanje sladkorja, visok pritisk, nabiranje kilogramov, težave z očmi, propadanje mišičnega tonusa, slaba vzdržljivost, popuščanje nožnice, težave s prostato pri moških.

Pri izbiri kolagena je pomembno, da ste pozorni na molekularno težo, ki naj bo čim manjša (okoli 2000 daltonov), kar je nujno, da se absorbira v celice. Pred nakupom preverite klinične študije, ki potrjujejo učinkovitost in optimalno absorpcijo izdelka.

Kolagen, dodan različnim negovalnim kremam, ne more spodbuditi sinteze kolagena v koži, deluje pa kot zelo učinkovit vlažilec.

Za konec pa še nekaj o vitaminu C, ki je ključnega pomena pri nastajanju kolagena, saj sodeluje kot kofaktor za različne encime pri njegovem nastajanju. Zato je nujno, da skupaj s kolagenom oralno jemljete tudi zadostne količine vitamina C, le tako se bo v telesu tvorila optimalna količina kolagena, ki bo tudi kakovosten.

Vitamin C ima na kožo še nekaj drugih pozitivnih učinkov: ščiti pred UV-žarki, pospešuje celjenje ran, zmanjšuje opaznost teleangiectazij in vpliva na njen imunski sistem.

Za dober in viden rezultat pomlajevanja kože je torej poleg preventivne in pravilno izbrane kozmetične terapije potrebno tudi, da poskrbite za dovoljšen vnos antioksidantov, kolagena in da redno uporabljate svojemu stanju ter tipu kože primerne negovalne izdelke.



Ko se staramo, proizvodnja kolagena naglo upada, in ta upad, ki se začne že v 25. letu, vpliva na številne telesne funkcije.

STE ZA UČINKOVITO HUJŠANJE?



Starodavna ljudstva na Kitajskem so posebno rastlino imenovano Konjac uporabljali za najrazličnejše zdravstvene težave kot so astma, bolečine v prsih, kašelj, hernija in kožne bolezni. Gre za poseben gomolj, ki vsebuje visok delež topne in viskozne vlaknine imenovane glukomanan. Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Glukomanan je odličen za hujšanje in regulacijo črevesne peristaltike

Glukomanan je topna vlaknina iz gomolja rastline Konjac (Amorphophallus konjac), ki vsebuje zelo malo kalorij in istočasno visok delež topne vlaknine. Podobno večini zelenjave, je to odlična kombinacija za vitkost. Vsekakor je pomembno, da se uživanje glukomanana združuje z zdravo prehrano ter rednim gibanjem.

Glukomanan zaradi svoje kemijske zgradbe deluje tudi kot prebiotik, kar pomeni, da spodbuja rast naše zdrave črevesne mikroflore. Ker ga pravzaprav ne moremo prebaviti, po zaužitju potuje neprebavljen vse do debelega črevesa, kjer vrši te učinke.

Prednosti uživanja glukomanana:

- Vpliva na izgubo telesne teže: vnos glukomanana pred obrokom z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov, zniža raven »hormona lakote« grelina.
- Zniža raven in nihanje krvnega sladkorja

- ter izboljša občutljivost na inzulin.
- Zniža raven holesterola v krvi, delno zaradi povečanega izločanja holesterola z blatom.
- Deluje kot prebiotik, odpravi zaprtost in izboljša črevesno peristaltiko.
- Zaradi sposobnosti vezanja z vodo poveča volumen tudi do 50-krat in vpliva na občutek sitosti in nasitno vrednost.
- Ob energijsko omejeni prehrani ter telesni aktivnosti lahko prispeva k zmanjšanju telesne teže.

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je potrdila pozitivne učinke glukomanana, kot edinega prehranskega dopolnila pri zmanjšanju telesne teže (ob zaužitju 3 g na dan) in uravnavanju holesterola (ob zaužitju 4 g na dan).

Za določitev ustrezne prehrane, dopolnil in načina vadbe, je potreben individualen pristop. Potrebna je zmernost in manjša pogostost uživanja tistih živil, ki so bolj bogata z energijo, torej maščobami in/ali sladkorjem. V prehrano vključimo čim več

prehranskih vlaknin, ki stabilizirajo krvni sladkor, izboljšajo prebavo in zmanjšajo absorpcijo holesterola (glukomanan, trpotčeva semena, laneno seme,...), nenasičenih maščobnih kislin ter kvalitetnih beljakovin.




Za določitev ustrezne prehrane, dopolnil in načina vadbe, je potreben individualen pristop.

Z vidika kozmetične terapije lahko na obrazu vplivamo na kožo, maščobno tkivo in mišice. Na kosti in vezivno tkivo nimamo vpliva.

Na kožo lahko vplivamo z različnimi kozmetičnimi terapijami, tako da spodbujamo sintezo kolagena, elastina in veznih proteinov zunajceličnega matriksa. Med kozmetičnimi terapijami za indukcijo kolagena in elastina bi izpostavila: IPL-terapijo, frakcionirano radiofrekvenčno terapijo, mikroneedling, kislinske pilinge, mezoterapijo, hidroporacijo. Primerna terapija se določi glede na stanje kože, kronološko starost in pridružene problematike.

Na maščobno tkivo lahko vplivamo tako, da preprečujemo lipogenezo (nastajanje in skladiščenje maščobe), množenje preadipocitov (premaščobnih celic), aktiviramo lipolizo (razgradnja maščobe).



Odvečni kilogrami? Holesterol?

Glukomanan, 575 mg, 180 kapsul


Ob energijsko omejeni prehrani prispeva k zmanjšanju telesne teže.*

Prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.**

Glukomanan zmanjša apetit in daje občutek sitosti.

Glukomanan je edino dopolnilo za hujšanje, ki ga je odobrila Evropska agencija za hrano.

*Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 3 g glukomanana v treh odmerkih po 1 g.
**Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 4 g (7 kapsul) glukomanana.



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

Hiša Zdravja: Več kot 90 različnih izdelkov NOW je 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**

NARAVNE REŠITVE ZA HITRO OKREVANJE PRI PREHLADU



Ljudje z oslabilnim imunskim sistemom ali pomanjkanjem hranil (določenih vitaminov, mineralov, beljakovin, esencialnih maščobnih kislin ...) so lahko bolj dovzetni za prehlad, gripo ali virozo. Stres, pomanjkanje spanja in izpostavljenost toksinom lahko poslabšajo simptome prehlada, viroze ali gripe. Na srečo obstajajo naravne rešitve, ki nam lahko pomagajo, ko zbolimo.

Besedilo: Tanja Turnšek, Specializantka Funkcionalne Medicine, www.tanjaturnsek.si

Kako se torej znebite gripe, viroze ali prehlada na naraven način? Domača zdravila vključujejo vitamina C in D, zeliščne dodatke, eterična olja, probiotike in zdravo prehranjevanje. Preizkusite s temi naravnimi zdravili, da olajšate simptome.

1. Vitamin C (1000 miligramov 3-4-x dnevno)

Vitamin C pomaga pri delovanju imunskega sistema in spodbuja bele krvne celice. Raziskave kažejo, da skrajša trajanje prehladov in zmanjša število prehladov pri fizično aktivnih ljudeh. (4) Vzemite 1000 miligramov vitamina C dnevno, da preprečite prehlad ali gripo, in do 4000 miligramov na dan, ko že imate simptome. Vitamina C je v prehrani veliko, zato jejte polnovredno sadje in zelenjavo.

2. Vitamin D3 (2000-5000 IE dnevno)

Vitamin D se v telesu proizvaja s pomočjo sončne svetlobe. Uravnava izražanje več kot 2000 genov, vključno z geni imunskega sistema. Na žalost ima do 90 odstotkov ljudi pomanjkanje vitamina

D. (5a) Nedavne raziskave kažejo, da so nizke ravni vitamina D povezane z višjimi stopnjami prehladov, gripe in dihalnih okužb. (5b)

Številni zdravniki verjamejo, da so zdajšnje priporočene dnevne količine vitamina D bistveno premajhne in da je boljša izbira vsaj 2000 do 3000 enot (IU) in ne 200-400 enot dnevno. Lahko pa testirate svoje ravni vitamina D v obliki 25-hydroxy vitamin D in temu primerno prilagodite jemanje vitamina D, saj lahko v prevelikih količinah deluje toksično.

3. Ehinaceja - ameriški slamnik (1000 mg 2-3-x dnevno)

Ta rastlina lahko telesu pomaga, da se izogne okužbam. Najbolje je, da jo vzamete ob prvih znakih bolezni ali še preden se bolezen začne.

Ekstrakt ehinaceje so testirali in ugotovili, da učinkovito deluje proti okužbam dihal na kratki in dolgi rok. Stranskih učinkov ni povzročil, kot jih povzročajo zdravila proti gripi. (6)

V naključni, dvojno slepi, s placebom nadzorovani študiji iz leta 2000 so ugotovili, da je pitje petih do šestih skodelic čaja ehinaceje na dan, takoj ko so se pojavili prvi simptomi okužbe zgornjih dihalnih poti, nato pa zmanjšanje količine čaja na eno skodelico v petdnevnem obdobju, učinkovito olajšalo simptome prehlada in gripe. (7)

Ehinaceja deluje kot protivnetno sredstvo, ki lahko pomaga zmanjšati bronhialne simptome prehlada in gripe. Neposredno napada različne vrste glivic.

Različni pripravki imajo različne koncentracije ehinaceje. Nekateri pripravki in odmerki vključujejo:

- Tablete, ki vsebujejo 6,78 miligrama ekstrakta ehinaceje, dve tableti trikrat na dan.
- 900 miligramov tinkture korenine ehinaceje dnevno.
- Pet do šest skodelic čaja ehinaceje prvi dan simptomov, nato pa eno skodelico dnevno.

4. Črni bezeg (bezgove jagode) (10 ml dnevno)

Menijo, da lahko ta rastlina deaktivira virus gripe in naravno poveča imunost. Bezgovo cvetje in predvsem jagode naj bi povečali delovanje imunskega sistema, zdravili gripo in lajšali bolečine v sinusih. Črni bezeg (bezgove jagode) napada viruse gripe in zmanjšuje vnetje bronhijev. V študiji je v petdnevnem obdobju jemanje 15 mililitrov sirupa bezgovih jagod štirikrat dnevno olajšalo simptome gripe povprečno štiri dni prej kot pri tistih, ki so jemali placebo. (8)

5. Eterično olje origana (500 mg 2-x dnevno)

Olje origana ima močan protivirusni učinek. Rada ga uporabim za boj proti virusnim in bakterijskim okužbam. Čeprav ni študij o učinkovitosti origana posebej za virus gripe, obstajajo raziskave, ki kažejo močne protivirusne in antibakterijske lastnosti eteričnega olja. (9, 10)

6. Cink (50-100 mg dnevno)

Cink podpira imunski sistem in ima protivirusni učinek. (11, 12) Najbolje deluje, če se ga začne jemati pri prvih znakih bolezni. Cink lahko zmanjša simptome virusa prehlada, toda pretirane količine na dolgi rok niso priporočljive, saj lahko vitaminsko-mineralno neravnovesje nastane drugod. Če cink jemljete na dolgi rok, priporočam testiranje.

Vzemite 50-100 miligramov cinka dnevno

Doživite POREKLO



**SLOVENSKI
MED**
z zaščiteno
geografsko označbo



**KOČEVSKI
GOZDNI MED**
z zaščiteno
označbo porekla



**KRAŠKI
MED**
z zaščiteno
označbo porekla

Vsebinska teža promocijskega oglasa predstavlja le stališča avtorja in je v njegovi izključni odgovornosti. Evropska komisija ne prevzema nobene odgovornosti za uporabo informacij, ki jih vsebuje to gradivo.



PROGRAM, FINANCIRAN
S PRISPEVKOM
EVROPSKE UNIJE

EVROPSKA UNIJA PODPIRA KAMPANJE,
KI SPODBUJAJO VISOKOKAKOVOSTNE
KMETIJSKE PROIZVODE.



Ta rastlina lahko telesu pomaga, da se izogne okužbam.

za preprečitev ali zdravljenje simptomov prehlada in gripe.

7. Pivski kvas

Ta priljubljeni dodatek vsebuje vitamine B, krom in beljakovine. Uporablja se ga za okužbe prehlada, gripe in drugih okužb dihal. Pivski kvas pri ribah spodbuja imunost, s pozitivnim vplivom na mikrobiom, kar lahko izboljša našo prebavo, s tem pa imunski sistem. (13a)

Raziskave, izvedene v Medicinskem centru Univerze v Michiganu, so pokazale, da lahko dodatek kvasovk zmanjša resnost simptomov prehlada in gripe ter bistveno skrajša trajanje simptomov. (13b)

8. Uporaba eteričnih olj pri gripi

Na vrat in podplate lahko vtirate eterično olje poprove mete in bosvelije (*Boswellia serrata*). S tem boste imunski sistem podprli na naraven način. (14, 15)

Zelo koristno je tudi eterično olje klinčkov, da zaščitite svoje telo pred okužbami in pospešite okrevanje pri prehladu in gripi. Raziskave potrjujejo, da ima olje klinčkov antibakterijske in antioksidativne lastnosti. (16)

9. Kiropraktična obravnava za preprečevanje gripe

Med epidemijo gripe leta 1918 so imeli bolniki z gripo s kiropraktično obravnavo veliko večjo stopnjo preživetja kot tisti brez nje, to pa zato, ker je kiropraktična obravnava osredotočena na zdravljenje živčnega sistema, kar lahko pomaga dvigniti imunost. (16)

Študija iz leta 2011 je pokazala na potencialne možnosti kiropraktičnih prilagoditev za izboljšanje imunskega sistema. (17)

10. Probiotiki

Obnova koristnih bakterij v črevesju lahko



Olje origana ima močan protivirusni učinek

znatno izboljša vaš imunski sistem.

Laboratorijska raziskava, izvedena leta 2017, je pokazala, da je določen sev probiotikov, bacili, pokazal delovanje proti gripi, s popolnim zavrtjem virusa gripe. (18)

Leta 2017 so ocenjevali učinke probiotikov in prebiotikov na imunski odziv pri cepljenju proti gripi. Rezultati so pokazali, da so udeleženci, ki so jemali probiotike in prebiotike (hrana za dobre bakterije), pomembno izboljšali zaščito proti sevom H1N1 in H3N2. To kaže, da lahko s probiotiki dvignete imunost. (19)

11. Pojdite na svež zrak

Pozimi se več zadržujemo v zaprtih prostorih, ki so lahko vir koncentriranih toksinov in klic. Suh zrak, ki ga vdihujemo, ko ogrevamo domove, naredi dihalne poti bolj občutljive za viruse.

Še ena dobra stran preživljanja časa pozimi na prostem je sončna svetloba, ki jo prejmete.

12. Najboljša hrana za okrevanje od prehlada in gripe

Tu so najboljša živila, ki jih lahko uživate, medtem ko okrevate:

- **Lahka, enostavna hrana za prebavo:** vključite kostno juho, kuhano zelenjavo ali zeliščne čaje, ki pomagajo pri prebavi. S hrano se ne silite, če nimate apetita.
- **Voda:** tekočina pomaga vašemu telesu, da izpere bakterije in viruse, zato je ustrezna hidracija ključna. Vsak dan spijte približno 2 do 3 litre vode, če ste težji od 100 kg, pa je treba spiti več kot 3 litre čiste vode. Čista voda je izvirska, iz kontroliranega izvira, filtrirana z dobrim filtrom oz. z reverzno osmozo in brez klora.
- **Zeleni in črni čaji:** so močni ojačevalci imunskega sistema in vsebujejo veliko antioksidantov. Vsaki dve uri spijte vsaj 2,5 dl čaja. Popoldan prenehajte piti prave čaje, saj lahko tein v čaju moti vaš spanec.
- **Vroča voda z limono, medom in cimetom:** med in cimet pomagata preprečevati nastanek sluzi.
- **Ingver:** naredite ingverjev čaj in dodajte ekološki med.
- **Česen in čebula:** obe zelenjavi pomagata izboljšati delovanje imunskega sistema.



Menijo, da lahko ta rastlina deaktivira virus gripe in naravno poveča imunost.

Revolucionarne metode za samozavestnejšo pomlad in poletje

VENUS LEGACY

Napredna 4D™ tehnologija za superiorni anti-ageing in preoblikovanje telesa!

Klinično dokazano, s FDA certifikatom, povsem neinvazivno. Venus Legacy™ je revolucionarna inovacija medicinske kozmetologije, ki v obliki napredne 4D™ tehnologije združuje delovanje 4 različnih tehnologij. Gre za kombinacijo:

- **multipolarne radiofrekvence (RF)**, ki zagotavlja neboleče, homogeno in globinsko segrevanje kožnega tkiva, s čimer poveča sintezo kolagena, spodbudi limfno drenažo, učinkuje lipolitično ...
- **pulzirajočih elektromagnetnih polj (PEMF)** z dokazanimi regenerativnimi učinki, ki se že več desetletij uporabljajo v tradicionalni medicini. Rezultat je spodbujanje stimulacije kolagena, intenziviranje delitve fibroblastov, spodbujanje naovaskularizacije ...
- **vari-pulsetm (VP) tehnologije** prilagodljivega vakuma, ki pospešijo cirkulacijo in spodbudijo limfno drenažo, ter
- **real-time thermal feedback tehnologije** termometra, integriranega v aplikatorje in grafikon za natančno spremljanje temperature kožnega tkiva, ki terapevtu omogoča zagotavljanje ustrezne temperature tkiva, optimalne za doseganje najboljših možnih rezultatov.

ULTRASHAPE™ CONTOUR I VER3

EDINI V SLOVENIJI: UltraShape™ Contour I ver3 je revolucionarna neinvazivna metoda za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje maščobnih oblog. Storitve je namenjena moškim in ženskam z normalno do prekomerno telesno težo, odstranjuje pa predvsem maščobne obloge na trebuhu, stegnih in pasu. Postopek se izvaja pri strokovno usposobljenem medicinskem kadru in traja približno eno uro, klinični preizkusi pa dokazujejo, da trije tretmaji zmanjšajo obseg telesa do 8 cm.

Sistem UltraShape™ Contour I ver3 predstavlja dokazan terapevtsko fokusiran ultrazvok, ki je že desetletja varno in učinkovito rabljen v medicinskih postopkih in ima vgrajeno patentirano ultrazvočno tehnologijo, pri kateri se energija osredotoči na točno določeno globino podkožnega maščevja-raztrga ovojnicomaščobnih celic na treh globinah (8 mm, 12 mm, 20 mm). Zasnovana je tako, da uniči maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, žilice in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano. Akustični ultrazvočni valovi se skoncentrirajo v določeni točki in ustvarijo selektiven mehanski učinek. Mehanski (in ne termalni) efekt se ustvari zaradi optimiziranih akustičnih parametrov in pulzne oblike valov.

V januarju 2014 je aparat pridobil FDA CLASS certifikat kot najbolj učinkovita tehnologija za trajno odstranjevanje maščobnih celic.

Pulzi fokusirane ultrazvočne energije pretrgajo membrano maščobnih celic, njihova vsebina pa se razlije v limfni sistem, od koder ga telo varno odstrani s pomočjo metabolizma. Uničene celice izginejo za vedno!

DO KONCA MESECA JUNIJA VAM NUDIMO 15% POPUSTA NA OBE STORITVI.

Več informacij na www.alfaestetica.si

Krumperška ulica 11, 1230 Domžale
T: +386 599 41 304, M: 041 606 477
E: info@alfaestetica.si

Alfa Estetica
ESTETIKA, ZDRAVSTVENA IN ANTI-AGING MEDICINA

ŽIVETI Z DEMENCO DOMA



Demenca je bolezensko stanje, ki nastane zaradi kroničnega propada možganskih celic – nevronov. Propad nevronov lahko povzroči več kot 200 različnih bolezni, najpogostejša pa je Alzheimerjeva bolezen, ki predstavlja 60–80 % vseh demenc. Vsaka pozabljivost še ni demenca. Če nekdo išče ključke dvakrat na dan, ni to nič narobe. Če jih išče desetkrat in večkrat na dan, pa je to lahko že njen začetek.

Besedilo: Štefanija L. Zlobec in David Krivec, Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci

O demenci govorimo takrat, ko kognitivne sposobnosti, to je pomnjenje, razumevanje, govor, orientacija in presoja, pri starejši osebi upadejo toliko, da moti pri vsakdanjem življenju. Prvi znaki demence so:

1. postopna izguba spomina;
2. težave pri govoru (iskanje pravih besed);
3. osebnostne in vedenjske spremembe;
4. upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije;
5. težave pri vsakodnevnih opravilih;
6. iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari;
7. težave pri krajevni in časovni orientaciji;
8. neskončno ponavljanje enih in istih vprašanj;
9. spremembe čustvovanja in vedenja;
10. zapiranje vase in izogibanje družbi.

Prizadene predvsem starejše ljudi, tveganje za demenco se povečuje po 65. letu starosti. Število obolelih za demenco se iz leta v leto povečuje. Leta 2015 je bilo po svetu že 46,8 milijona ljudi z demenco, do leta 2050 naj bi to število doseglo že 131,5 milijona svetovne populacije. Podobno napovedujejo tudi mednarodne organizacije s področja demence. Po ocenah Alzheimer's Disease Internationala (ADI) naj bi se vsakih 20 let podvojilo število ljudi, ki zbolijo za demenco. Ocenjujejo, da je bilo leta 2015 kar 9,9 milijona novih primerov – to pomeni, da je vsake 3,2 sekunde nekdo zbolel za to boleznijo. V Sloveniji se ocenjuje število obolelih na več kot 32.000, zanje pa skrbi približno 100.000 svojcev, zdravstvenih in socialnih delavcev ter drugih. Demenca je zaradi svojega vpliva na posameznika, družino, družbo, zdravstvo in ekonomijo

tudi ena hujših in najbolj pretresljivih obolenj. Za bolezni, ki povzročajo demenco, za zdaj še ne poznamo učinkovitega zdravila, obstajajo pa različne vrste zdravljenja, s katerimi lahko omilimo spremljajoče simptome in upočasnimo napredovanje bolezni.

Demenca se kaže z motnjami spomina, mišljenja, orientacije, razumevanja, računskih zmožnosti, učnih sposobnosti ter govornega izražanja in presoje. Običajno jih spremlja zmanjšanje sposobnosti za obvladovanje čustev, socialnega vedenja ali motivacije.

Alzheimerjeva bolezen je najpogostejši vzrok demence (50-60% vseh demenc) in njena pogostnost s starostjo strmo narašča. Pogost vzrok demence so tudi možganske kapi.

Začetne spremembe pri osebah z razvijajočo se demenco se lahko kažejo z izgubo volje do dela ali drugih aktivnosti, ki so bile do tedaj zanje zanimive, dajejo občutek, da so se polenili. Ne kažejo več tolikšnega zanimanja za dogajanja v okolici ali za družabna srečanja. Prej resni in zadržani lahko postanejo nenavadno šegavi s pogostejšimi neustreznimi dovtipi, oslabljenim občutkom za oliko, oblačenje ali osebno nego.

Težave s spominom se običajno zgodaj pojavijo. Pogosteje pozabljajo imena ali založijo posamezne predmete. Težave s spominom so pri starejših pogosto prisotne, vendar niso vse težave te vrste znak demence. Pri sicer zdravih starejših so posledica neuspešnega priklica vsebin, ki so bile uspešno zapomnjene. Težave se ne stopnjujejo in tudi izraziteje ne zmanjšujejo uspešnosti starejšega človeka.

Običajno oseba z demenco uspešneje opiše doživlja iz zgodnejših življenjskih obdobij, vendar pa je pri tem časovno zaporedje dogodkov neustrezno. Izrazitejše težave opazimo, ko naj bi se spomnil nedavnih dogodkov. Čeprav pravilno pove, kje je živel, delal, kdaj se je poročil ali pa brez težav navede rojstne datume otrok, se morda ne bo spomnil, kaj je pred pol ure jedel za kosilo.

Naloge, ki so jih prej z lahkoto opravili, kasneje zahtevajo od njih vse večje napore.

Kam po diagnozo?

Ko svojci ali bolnik sam prepoznajo prve znake demence, je potreben obisk pri družinskem zdravniku. Bolniki zelo neradi obiščejo zdravnika, zato je pomembno, da svojci reagirajo, so pri pregledu navzoči in se nanj dobro pripravijo. Zdravniku naj opišejo težave, ki so jih opazili. Najbolje je pripraviti spisec opažanj, povezanih s spominom in druge vrste sprememb v obnašanju, razpoloženju, čustvovanju in značaju ter pogostost pojavljanja opisanih težav.

V kolikor družinski zdravnik posumi, da gre za demenco, napoti osebo k specialistu za demenco, nevrologu ali psihiatru. Specialist bo opravil obsežnejši pregled in



Demenca prizadene predvsem starejše ljudi, tveganje za demenco se povečuje po 65. letu starosti.

na osnovi pridobljenih rezultatov postavil diagnozo in predpisal zdravljenje. Zgodnja diagnoza je pomembna, zato ker zdravila, ki so na voljo, najbolj pomagajo v začetni fazi bolezni, hkrati pa svojci izvedo, da je oseba bolna in pridobijo ustrezne

informacije, kako ravnati z bolnikom z demenco. Pomembna je postdiagnostična podpora svojcev (povezava).

Skupine za samopomoč svojcem, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem

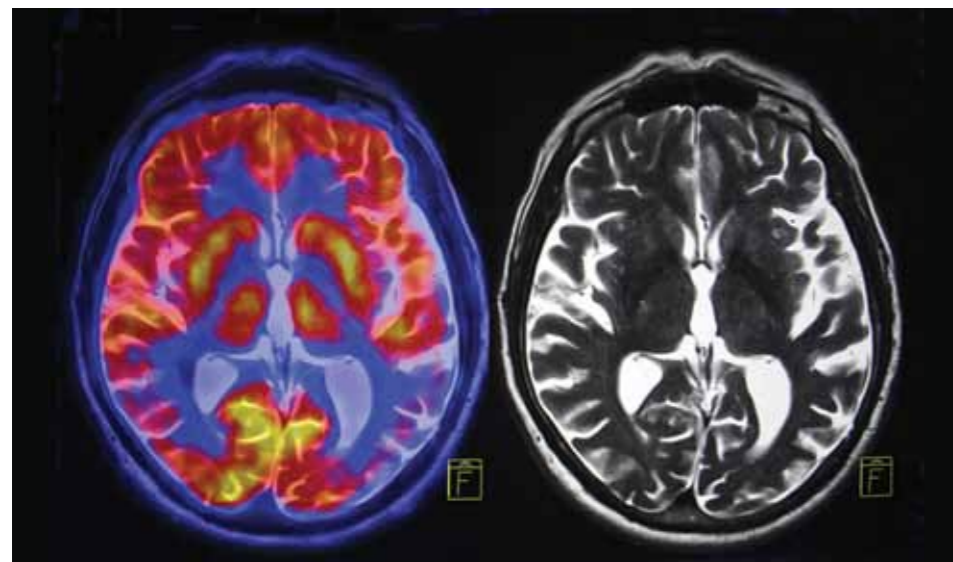
Spomin in zbranost

Acutil®

prehransko dopnilo
z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminom B12

- Omega-3** maščobne kisline vsebujejo DHK, ki ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopnila Acutil).
- Vitamin B12** prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
- Folna kislina** prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.
- Vitamin E** ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
- Izvleček iz listov ginka** (*Ginkgo Biloba*) pripomore k dobri prekrvitvi možganov.
- Fosfatidilserin** je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Priporočeni dnevni odmerek je 1 kapsula med obrokom ali po njem, ki se vzame z brezalkoholno pijačo. Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.



O demenci govorimo takrat, ko kognitivne sposobnosti, to je pomnjenje, razumevanje, govor, orientacija in presoja, pri starejši osebi upadejo toliko, da moti pri vsakdanjem življenju.

okolju, na katerih pod vodstvom strokovnjaka svojci čim prej po diagnozi pridobijo kar največ informacij o poteku bolezni, težavah, ki bolezen spremljajo, in o negi ter ukvarjanju z osebo z demenco. Skupine delujejo v skoraj vseh domovih za starejše po vsej Sloveniji.

Na usposabljanjih Demenci prijazno okolje informirajo in usposablajo javne delavce in druge uslužbenke, ki imajo pogosto stik z osebami z demenco ter ostalo zainteresirano javnost (odrasle in otroke), da bodo znali prepoznati znake demence ter komunicirati z osebami z demenco. Izvajajo tudi delavnice, namenjene predvsem osebam z demenco, ki živijo doma in so kljub oviranostim zaradi upada kognitivnih funkcij aktivni v družbi in skupnosti. Vsebine so razvili v okviru EU-projektov in so namenjene krepitvi samostojnosti, ohranjanju kognitivnih sposobnosti z igranjem resnih iger, uporabi pripomočkov in IKT-tehnologije kot podporo pri pomembnih dnevnih aktivnostih.

Po diagnozi je pomembno poiskati pomoč in informacije

Dr. Aleš Kogoj, psihiater, je pri svojem delu ugotovil, da poleg bolnika z demenco potrebujejo pomoč in podporo tudi svojci, ki se znajdejo v hudih stiskah in težavah. Po zgledu zahodnoevropskih držav je leta 1997 ustanovil Spominčico – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci. Glavna naloga Spominčice je pomoč osebam z demenco, njihovim svojcem in skrbnikom ves čas bolezni.



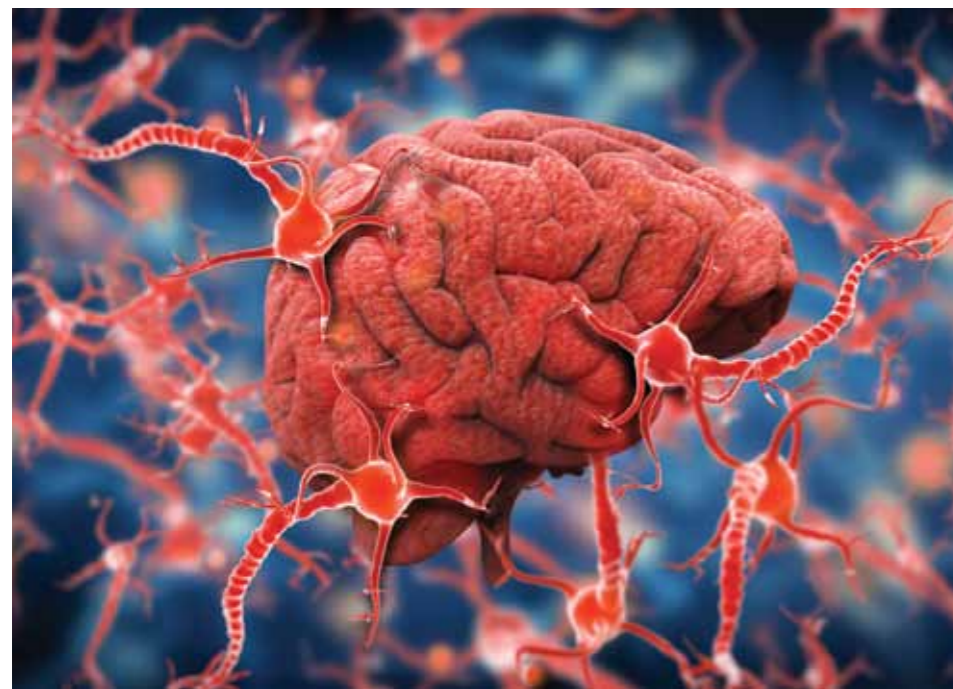
Za osebe z demenco in njihove svojce je izjemno pomembno, da čim prej po diagnozi dobijo čim več informacij o poteku bolezni in zapletih.

Spominčica za svojce in osebe z demenco izvaja številne dejavnosti v okviru socialnovarstvenega programa Živeti z demenco v demenci prijaznem okolju, ki potekajo skladno s smernicami mednarodnih organizacij Alzheimer's Disease International in Alzheimer Europe.

Zaključek

Za osebe z demenco in njihove svojce je izjemno pomembno, da čim prej po diagnozi dobijo čim več informacij o poteku bolezni in zapletih, ki so lahko posledica napredovanja demence, saj se le tako lahko ustrezno spoprimejo z boleznijo. Pravočasna diagnoza osebam z demenco in njihovim bližnjim omogoča, da se dobro informirajo o bolezni, se ustrezno pripravijo na njeno napredovanje, načrtujejo oskrbo in pomoč ter pridobijo usmeritve in informacije o podpori in storitvah, ki so jim na voljo. Pravočasna diagnoza je pomembna tudi za načrtovanje pomembnih odločitev in urejanje pomembnih zadev. Vodilo naj bo, da oseba z demenco sama opravlja čim več stvari, dokler zmore, seveda ob pomoči svojcev. Pomembno je, da se ne opravlja dela namesto osebe z demenco. Spodbuja se jo, da dejavnost izpelje sama, tudi če bo opravljena nekoliko slabše (celo slabo) ali pa bo zanjo porabila (pre)več časa. Lahko se ji tudi pomaga, ampak večino dela naj opravi sama. Ko namreč oseba z demenco pozabi določena opravila oz. spretnosti, se jih ne more več znova naučiti. Za vedno so izgubljene. Zato naj dela sama ob naši nenehni spodbudi.

V Posvetovalnici za demenco, katere del je tudi svetovalni telefon (059 305 555), strokovne delavke nudijo osebni pogovor in svetovanje svojcem ter obolelim za demenco vsak delovnik med 9. in 15 uro, ob ponedeljkih do 18. ure.



Število obolelih za demenco se iz leta v leto povečuje. Leta 2015 je bilo po svetu že 46,8 milijona ljudi z demenco, do leta 2050 naj bi to število doseglo že 131,5 milijona svetovne populacije.

Leho Vita
DOBRODEJNA KREMA
LAHKONOG

DIVJI KOSTANJ, ARNIKA, MENTOL, KAFRA, OGNJIČ

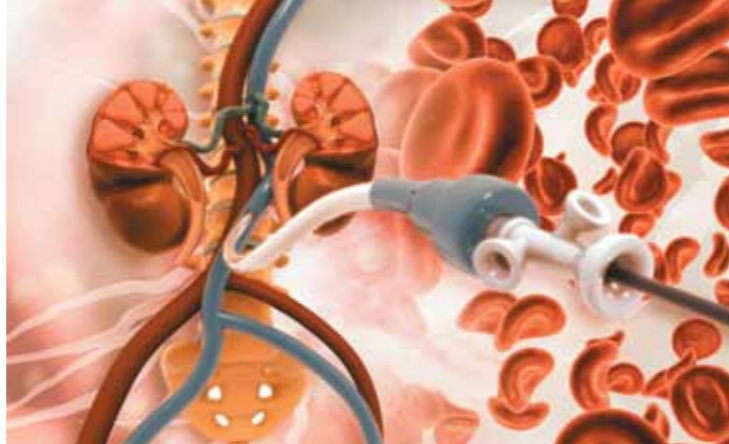
PRODAJNA MESTA:
TOSAMA Bele štacunce,
TUŠ drogerije, lekarne,
specializirane trgovine
in spletna prodaja

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



Leho Vita www.lekovita.si

ALI VESTE, KAJ JE PERIFERNA ARTERIJSKA BOLEZEN?



Žilam, po katerih s kisikom in hranljivimi snovmi bogata kri kroži iz srca v različna tkiva in organe, pravimo arterije. Normalno prehodne arterije zagotavljajo nemoteno preskrbo tkiv in organov s krvjo. Kadar se v procesu, ki mu pravimo ateroskleroza, začnejo v stenah arterij kopičiti maščoba, kalcij, vnetne celice in druge snovi, postaja svetlina arterij vse manjša, zaradi česar se sprva upočasni, če bolezen napreduje, pa se pretok skozi spremenjene žile lahko tudi popolnoma ustavi.

Besedilo: Prim. doc. dr. Viktor Švigelj, dr. med. Specialist nevrologije in specialist intenzivne medicine, www.viktorsvigelj.si

Klasičen simptom ob nastajanju te bolezni, ki ga imenujemo intermitentna klavdikacija, je bolečina v nogah pri hoji, ki v začetni fazi bolezni mine s počitkom, pozneje pa je tudi v mirovanju. To bolezen imenujemo periferna arterijska okluzivna bolezen (PAOB). Je ena najpogostejših oblik napredovale ateroskleroze oz. poapnenja žil in je pogostejša na spodnjih kot na zgornjih okončinah. V svetu je po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) takih bolnikov več kot 150 milijonov in s staranjem prebivalstva strmo narašča. V državah v razvoju prizadene 4,6 % ljudi med 45. in 50. letom starosti in 15 % ljudi med 85. in 90. letom starosti. Po 55. letu starosti ima blago obliko (pojav spremembe na žili še brez znakov bolezni) PAOB kar ena petina prebivalcev v razvitih državah. Če imajo bolniki še pridružene bolezni, kot je sladkorna bolezen, in kadijo, je obolevnost več kot petkrat pogostejša.

Drugi dejavniki, ki pripomorejo k tveganju za nastanek PAOB, so še debelost, zvišan krvni tlak, zvišana raven holesterola LDL (nad 3,0 mmol/L), znižana raven varovalnega holesterola HDL in zvišana raven trigliceridov ter zvišana raven homocisteina (aminokislina) v krvi.

Med 50. in 60. letom starosti pogosteje zbolijo moški, pozneje ni razlik med spoloma. Proces razvoja PAOB pomeni tudi visoko ogroženost za nastanek srčnih in možganskožilnih bolezni (srčna in možganska kap) in je poznano, da je smrt zaradi bolezni srca in ožilja pri bolnikih s PAOB v 25–33 % pogostejša kot pri ljudeh brez te bolezni.

Napredovanje aterosklerotičnih procesov je najpogosteje posledica neučinkovitega ali sploh ne začetega obvladovanja dejavnikov tveganja za to. To privede do tega, da sprva do oddaljenih delov okončin

pride vedno manj krvi, ki je bogata s kisikom. To med aktivnostjo povzroča bolečino, ki se ob počitku umiri, pozneje, z napredovanjem procesa ateroskleroze, pa se kritično zmanjša pretok v arterijah, in takrat govorimo o kritični ishemiji uda, tako da se bolečina v nogi pojavlja tudi med mirovanjem. Če tako stanje traja dlje ali predolgo, lahko na udu propade in odmre tkivo in nastanejo razjede oz. gangrene. Ko nastopi gangrena, je edina možnost, ki omogoča preživetje bolnika, amputacija uda.

Značilni znaki PAOB so krčevite oz. stiskajoče bolečine v nogi, ki se poslabšajo med telesno aktivnostjo in se najpogosteje pojavijo v mečih ali stegnih, kar pa je odvisno od mesta zožitve arterije. Bolečine lahko nastanejo že po krajši hoji, pri bolniku opazimo občasno šepanje. To strokovno imenujemo intermitentna klavdikacija. Včasih to imenujemo »sindrom izložbenega okna«, saj bolnika, ko se pojavi bolečina, prisili, da se ustavi, in da bi bolečina minila, počiva, kar pa je videti, kot da zre v izložbo. Bolečina v nogi nato izgine po nekaj minutah počitka. Pri napredovali bolezni pa se bolečine v nogi pojavijo že med mirovanjem. Poleg teh znakov oz. simptomov se lahko pojavijo še šibkost mišic oz. šibkost v nogah, občutek mraza in hladna koža, koža se lahko stanjša in spremeni barvo, postane bleda in lisasta ali rdečkasto modrikasta. Lahko se spremeni poraščenost, pojavijo se spremembe na nohtih, ki postanejo zadebeljeni. Ob napredovanju bolezni postane koža tudi hitro ranljiva in se slabo celi, nastanejo razjede in na koncu gangrena. Ob nastajanju PAOB pogosto slabo izmerimo npr. stopalne pulze ali pa so ti ob napredovanju PAOB tudi odsotni.

Za preprečevanje in pravočasno odkrivanje bolezenskih znakov je pomembno opraviti ustrezne diagnostične postopke, med



Značilni znaki PAOB so krčevite oz. stiskajoče bolečine v nogi, ki se poslabšajo med telesno aktivnostjo in se najpogosteje pojavijo v mečih ali stegnih, kar pa je odvisno od mesta zožitve arterije.

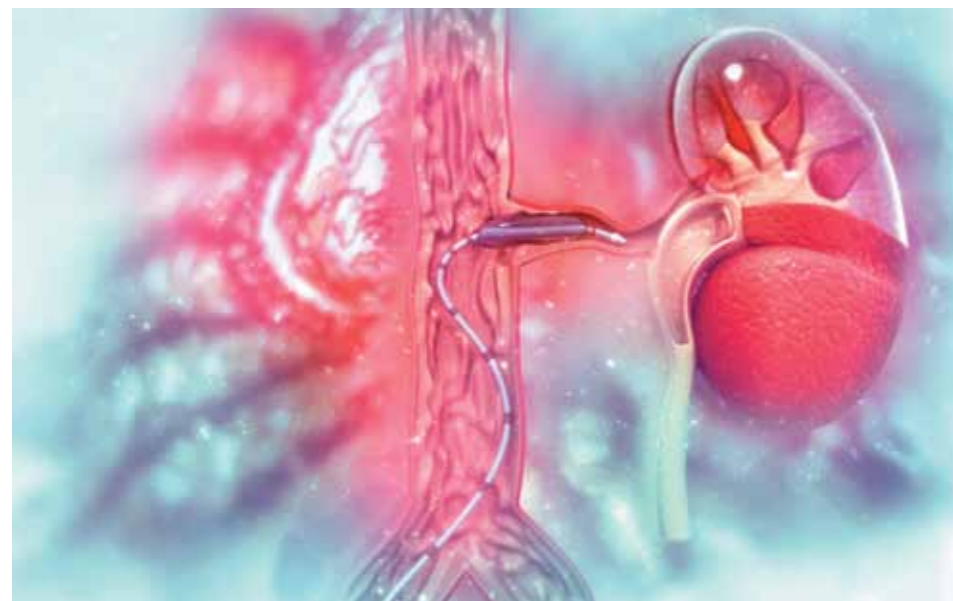
katere sodi natančno izprašanje bolnika glede simptomov, fizikalen pregled, kot je pregled kože na izpostavljenih mestih, palpacija kože in tipanje arterijskih pulzov na zapestju in stopalu ter tudi testiranje. Testiranje izvedemo z meritvijo gleženjskega indeksa (natančen opis meritve je razviden na spletni strani <https://viktorsvigelj.si/zdravstveni-pregled/merjenje-glezenjskega-indeksa/>). Pri ogroženih skupinah bolnikov (kadijci, bolniki s sladkorno boleznijo in/ali zvišanim krvnim tlakom, družinsko obremenjenostjo itd.) lahko tudi že pred nastankom kliničnih simptomov in znakov s to metodo zaznamo prve znake PAOB, ko jih bolnik še niti ne zazna. Testiramo lahko v mirovanju ali po fizični aktivnosti, ko se pojavi bolečina, čeprav zmanjšanje vrednosti indeksa za 15–20 %, tudi če se ne pojavi bolečina, pomeni nastajanje PAOB. Nadaljnja diagnostika napredovalega PAOB pa temelji na slikovnih preiskavah, kot so Dopplerska ultrazvočna preiskava arterij udov in računalniška ali magnetnoresonana tomografska preiskava perifernih arterij ter tudi invazivna preiskava žil udov, ki se imenuje angiografija. Nato se oceni tudi stopnja ogroženosti za nastanek t. i. kritične ishemije okončine, ki lahko ob neukrepanju vodi v amputacijo uda kot končen in najbolj agresiven ukrep za reševanje življenja bolnika.

Z zdravljenjem PAOB skušamo upočasniti potek bolezni, zmanjšati število zapletov, izboljšati kakovost življenja in ohraniti prizadeti ud. V začetnem obdobju je treba odpraviti dejavnike tveganja in preprečiti zaplete. Pri tem je na začetku zelo pomembna sprememba življenjskega

sloga, še posebno fizična aktivnost in telesna vadba ter ustrezna dieta. Pri predebelih je treba zmanjšati telesno težo, tudi z redno vadbo. Kadijci morajo takoj nehati kaditi, bolniki s sladkorno boleznijo morajo imeti predpisan tak režim diete, zdravil ali insulina, da bo delež glikoziliranega hemoglobina vsaj manjši od 7 %. Bolnikom z zvišanim krvnim tlakom je treba vnaprej zmanjšati vnos soli v prehrano in z zdravili doseči, da bo njihov krvni tlak nižji od 140/90 mmHg, oz. če imajo sladkorno bolezen, še nižji. Doseči moramo tudi, z dieto in zdravili, da bo skupni holesterol manj kot 4 mmol/l, holesterol LDL manj kot 2 mmol/l, če je to mogoče, holesterol HDL pa več kot 1 mmol/l za moške in več kot 1,2 mmol/l za ženske ter raven trigliceridov znižati pod 1,7 mmol/l. Če ugotovimo povečano vsebnost homocisteina v krvi, svetujemo jemanje vitaminov B6, B12 in folne

kislina. Napredek medicinske znanosti je tudi na tem področju velik in raziskovalci preučujejo celične in genske terapije za zdravljenje PAOB, vendar za zdaj ti načini zdravljenja še niso na voljo izven kliničnih preizkušanj.

Navaditi se živeti s simptomi PAOB pomeni tudi en način zdravljenja in preprečevanja napredovanja bolezni (ob pojavu bolečin počivati!). Če kljub tem ukrepom bolezen napreduje, svetujemo intenziviranje telesne vadbe, predvsem pa hojo, ki naj traja vsaj pol ure na dan in vsaj petkrat na teden. Ob bolečinah naj se bolnik ustavi, in ko bolečine minejo, naj hojo nadaljuje. S tem povečujemo razdaljo, pri kateri se pojavijo bolečine. Hoja namreč pospešuje presnovo v mišici, ta pa je povezana s prekrvavitvijo. Z aktivnostjo ob mašenju žil dosežemo, da nastanejo t. i. žilne obvozne arterijske poti, kar izboljša prekrvitev okončin in zmanjša simptome in znake PAOB. Bolnik to opazi tako, da ugotovi, da prehodi večjo razdaljo, ko se pojavi bolečina. Če pa se je razdalja skrajšala, to pomeni, da se je bolezen poslabšala, kar ga veliko bolj ovira v vsakodnevnem življenju, pa strokovnjak predlaga poseg na žilah, ki bo izboljšal prekrvitev uda (širjenje žile s katetrom in vstavev opornice), lahko tudi kirurški poseg (obvod). Bolniku s PAOB svetujemo tudi jemanje aspirina (100 mg) ali podobnega protiagregacijskega zdravila (npr. plavix 75 mg) enkrat dnevno. Preprečevanje napredovanja PAOB zmanjša tudi tveganje za nastanek srčne ali možganske kapi, zato je ob sumu na to bolezen smiselno opraviti osnovno presejalno testiranje, ob pregledu, ki smo ga omenili, to je merjenje gleženjskega indeksa, ki se ga lahko izvaja na različne načine. Bolezenski znaki PAOB lahko nastajajo samo v enem, zlasti spodnjem udu ali napredujejo samo v enem udu, lahko pa prizadenejo tudi več udov hkrati.



Za preprečevanje in pravočasno odkrivanje bolezenskih znakov je pomembno opraviti ustrezne diagnostične postopke,



Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Ledeni gel Pharma Classic

Gel za masažo, ki spodbuja prekrvitev in daje občutek hlajenja na površini kože.



Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
Info tel.: +386(0)1 2529 113
www.pharmaclassic.com

Oglasno sporočilo

Kronična venska bolezen prizadene več kot polovico odraslih

Kronična venska bolezen (KVB) zajema širok spekter kliničnih stanj, ki so posledica povišanega tlaka v venah nog. Je izredno pogosta bolezen, ki prizadene več kot polovico odraslega prebivalstva.

Pogosti simptomi:

Težke noge / Boleče noge / Otekanje / Nočni krči v mečih / Zbadanje / Pekoče noge / Srbenje

V telesu imamo dva tipa žil, arterije (odvodnice) in vene (dovodnice). Arterijska kri je bogata s kisikom iz pljuč in hranilnimi snovmi iz prebavil. Kri teče iz arterij v kapilare, te oddajo kisik in hranila celicam ter sprejmejo odpadne snovi in ogljikov dioksid iz celic. Iz kapilar se kri vrača v srce po venah (venska kri).

V arterijah je kri pod pritiskom in teče ritmično, skladno s srčnim utripom. Nasprotno pa venska kri teče pasivno. Stene ven gradi zelo tanek sloj mišičnih vlaken, glavni gradniki pa so kolagenska in elastična vlakna. Njihovo strukturo lahko zaradi tega primerjamo z upogljivimi dolgimi cevmi, ki se pod vplivom krčenja okoliških mišic pasivno ožijo in širijo pod vplivom toka krvi. Poleg tega vene vsebujejo zaklopke, ki preprečujejo tok krvi nazaj. Vračanje krvi v srce proti sili gravitacije zagotavljajo 3 črpalke (mišična, stopalna in dihalna).

Venski sistem je sestavljen iz dveh spletoev žil, podkožnega in globokega venskega sistema. Slednjega tesno objemajo mišice nog. Kri iz kapilar teče v venule, nato v večje vene (v nogah vena safena) in končno doseže velike globoke vene, ki dovajajo kri v srce. Včasih se kri s težavo vrača v srce, tako se začne venska bolezen.

Stanje, kadar se kri s težavo vrača v srce in zastaja v venah, imenujemo venska staza. Ta zastoj je posledica okvare venskih zaklopk, do katere pride zaradi vnetnih procesov na stenah ven. Vene se s pritokom krvi zato razširijo, povišan tlak na stene ven pa je vzrok za občutek težkih nog.

Znotraj ven se na vsakih 4 do 5 cm nahajajo zaklopke ali valvule. Te preprečujejo povratni tok krvi: čim kri nad zaklopko zaradi vleka gravitacije steče nazaj, se zaradi zaklopke ne more še dodatno spustiti. Včasih zaklopke slabo delujejo, kar je lahko posledica razširjene vene in se zaklopki več ne dotikata, ali pa je zaklopka poškodovana zaradi vnetnih procesov na venski steni. V tem primeru kri teče v napačno smer – se spušča od srca v noge. Zaradi tega serumska tekočina iz žil uhaja v okoliško tkivo in teče proti površini nog. To imenujemo venski povratni tok.

Razširjene in poškodovane vene imenujemo varikozne vene ali varice (krčne žile). Pri KVB lahko kri teče iz globokih ven nazaj v površinske, kar te še dodatno obremeni in poškoduje; to predstavlja začaran krog varikoznih ven.

Obstaja mnogo vzrokov oz. dejavnikov tveganja, zaradi katerih se stene ven razširijo. Ti so: dednost (družinska predispozicija), življenjske okoliščine in stanje po flebitisu ali venski trombozi.

Dednost je pomemben dejavnik tveganja za razvoj KVB. Če ste ženska in je eden od staršev imel varikozne vene, imate trikrat večje tveganje za nastanek KVB v primerjavi z osebo, ki v družinski anamnezi nima varikoznih ven. Če pa sta imela oba starša varikozne vene, je vaše tveganje štirikrat večje.

V takih primerih se priporoča, da se posvetujete s svojim zdravnikom, takoj ko se pojavijo prvi simptomi bolezni, čeprav ste še mladi. Določene življenjske okoliščine spodbujajo nastanek varikoznih ven:

1. dolgotrajni stoječi položaj (narava dela v službi, čakanje)
2. dolgotrajno sedenje (narava dela v službi, potovanja, kino, gledališče)
3. izpostavljenost toploti oz. vročini (pregreti delovni prostori, talno gretje, izpostavljenost soncu, prevročne kopeli)
4. hormonske spremembe (predvsem povečanje progesterona med nosečnostjo)
5. debelost.

Značilno sliko KVB predstavljajo številni **simptomi**:

- tope in pekoče bolečine v nogah,
- občutek težkih nog,
- krči, ki so pogostejši zvečer in ponoči
- srbenje,
- nemirne noge.

Ob napredovanju bolezni se pojavijo tudi **znaki** KVB (metličaste in mrežaste vene, varice, oteklino, kožne spremembe ter razjede na nogah).

Okvaro zaklopk naj bi povzročilo vnetje, ki ga sprožijo interakcije med levkociti in endotelijem. Vnetje je prisotno že v začetnih stopnjah KVB, ko se začne okvara zaklopk, kasneje pa to pripelje do strukturnih sprememb ven in nastanka krčnih žil.

Povišan tlak na nivoju majhnih kapilar povzroča oteklino in nastanek kroničnega vnetja zaradi prehoda serumske tekočine in beljakovin. Na koži se prične pojavljati spremembe, ki se lahko končajo z najhujšo obliko KVB, vensko razjedo.

Kaj lahko storimo sami

Sami lahko s spremembo načina življenja, poznavanjem dejavnikov tveganja in iskanjem pomoči pri zdravniku ali farmacevtu veliko pripomoremo k boljši obravnavi bolezni in boljšemu počutju.

S hitro postavitvijo diagnoze se ob ustreznem zdravljenju upočasni ali celo zaustavi napredovanje bolezni.

Da bi ohranili svoje vene v najboljšem možnem stanju, omejimo tiste dejavnike, ki poslabšajo stanje:

- kolikor je le mogoče, se izogibajte stanju na mestu in sedenju;
- kadar sedite, nikoli ne prekrizajte nog;
- med sedenjem privzdignite noge in jih položite na pručko, predvsem pa
- vsak dan hodite na sprehode.

Načini zdravljenja kronične venske bolezni

Kompresijsko zdravljenje: nudi podporo mišični črpalci, iztiska tekočino iz tkiva in preprečuje nastanek edema.

Venoaktivna (VA) zdravila: so ena izmed temeljnih oblik zdravljenja kronične venske bolezni. VA zdravila zmanjšujejo vnetje venske stene spodnjih okončin, zmanjšujejo prepustnost kapilar in povečujejo tonus ven. Zdravljenje z VA zdravili je potrebno že ob prvih pojavih simptomov (občutek težkih nog, nočni krči, pekoče bolečine) ali znakov (zatekanje nog).

DETRALEX je zdravilo, ki vsebuje kombinacijo različnih flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito zmanjša občutek težkih, bolečih in oteklih nog.

Zdravilo Detralex je potrebno jemati 2-krat na dan po 1 tableto. Pred uporabo zdravila se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Endovenska kemična ablacija – sklerozacija: Vbrizgano sklerozacijsko sredstvo poškoduje vensko steno, kar privede do vnetne reakcije. Z zunanjo kompresijo se venske stene spojijo, varice pa se zlepijo in zabrazgotinijo.

Endovenska termična ablacija: Z lasersko ali radiofrekvenčno sondo segrejemo žilno steno od znotraj in povzročimo njeno fibrozo.

Kirurško zdravljenje: Tovrstno zdravljenje vključuje podvezo perforantnih ven, debelnih ustij (krosektomija) ter odstranitev velike ali male safenske vene (stripping).

Prilavili v podjetju Servier Pharma d.o.o. Viri so dostopni na sedežu podjetja.

detralex®

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!



www.bolezni-ven.si
f Lahotne noge

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

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

MNOGI MOŠKI TRPIJO ZARADI TEŽAV Z UHAJANJEM URINA V TIŠINI



Dve leti mine predno moški poiščejo pomoč pri zdravniku zaradi nehotenega uhajanja urina, nekateri pa tolerirajo težave celo do 5 let oz. toliko časa, da prerastejo v zelo resen zdravstveni problem in kot take močno vplivajo na kakovost življenja.

Besedilo: Petra Sauperl

Marsikateri moški se težko sooči s težavami inkontinence. Uhajanje urina je še vedno tabu, ne samo pri moških, tudi pri ženskah. Prekomerno aktiven mehur, povečana prostata, motnje erekcije so težave, katere je zelo težko po »moško« priznati. Stresna urinska inkontinenca (SUI) se lahko pojavi pri fizičnih aktivnostih oz. pri povečanem pritisku v trebušni votlini pri čisto običajnih pojavih kot so kihanje, kašljanje, smeh, dvigovanje bremen, rekreacija ali povečani prostati... Včasih pa pride do teh težav, na prvi pogled, brez vzroka. Marsikateri moški se težko sooči s

težavami inkontinence. Uhajanje urina je še vedno tabu, ne samo pri moških, tudi pri ženskah. Prekomerno aktiven mehur, povečana prostata, motnje erekcije so težave, katere je zelo težko po »moško« priznati. Če se ukrepa pravočasno, so tudi te težave obvladljive in pogosto tudi ozdravljive.

Mnenje stroke je, da ima danes eden od sedmih moških, starejših od 40 let, simptome prekomerno aktivnega mehurja. To se največkrat kaže v pogostejšem uriniranju, tiščanju na vodo, včasih tudi več kot osemkrat

na dan. Do močnega in nenadnega uriniranja pa prihaja tudi ponoči. 30% bolnikov pa ima težave tudi z nehotenim uhajanjem manjše ali večje količine urina. Prekomerno aktiven mehur lahko močno vpliva na kakovost življenja, športno aktivnost, spolno življenje, saj je to težava o kateri moški le redko spregovorijo pri zdravniku.

Prostata je žleza obsečnica, najdemo jo samo pri moških, navadno velikosti kostanja in se nahaja pod mehurjem okoli sečevoda. Žleza se večinoma z leti povečuje. Zaradi tega lahko povzroči težave pri uriniranju, sploh kadar žleza blokira prehod skozi sečevod. 50% moških v starosti med 50 in 60 let ima povečano prostato. Pri 80-letnikih pa se ta odstotek poveča celo na 80%, kar pomeni, da je povečana prostata najpogostejša zdravstvena motnja pri moških.



Prostata je žleza obsečnica, najdemo jo samo pri moških, navadno velikosti kostanja in se nahaja pod mehurjem okoli sečevoda.



Mnenje stroke je, da ima danes eden od sedmih moških, starejših od 40 let, simptome prekomerno aktivnega mehurja.

Povečana prostata sprva povzroči težave pri uriniranju, ki se kažejo kot težave pri začetku uriniranja, kljub zelo močni nuji. Šibek tok urina zahteva več moči za izpraznitev mehurja; pojavi se občutek, da mehur še ni povsem prazen. Zaradi pogostega uriniranja podnevi in ponoči, se pojavijo motnje spanja. Zelo pogosta težava in tudi znak pa je prisotno kapljanje po uriniranju. Težave in motnje uriniranja otežujejo pravilno praznjenje mehurja, tako da po uriniranju na dnu mehurja ostaja majhna količina urina. Ta ostanek urina je odlično okolje za razvoj bakterij in s tem se povečuje nevarnost infekcij sečnega trakta.

Pomembno je čim prej ugotoviti vzrok takšnim težavam. Seveda pa brez posvetovanja s splošnim zdravnikom ne gre, saj vas on napoti naprej na ustrezne preiskave in zdravljenje.

Pred, med in po zdravljenju lahko pride do potrebe uporabe manjših izdelkov za zaščito pred nehotenim iztekanjem urina, kateri so namenjeni posebej moškim.

Nehoteno uhajanje urina lahko skriva tudi resnejšo diagnozo, zato težave čim hitreje zaupajte svojemu zdravniku. Samo uhajanje urina pogosto vpliva na moško samopodobo.



Nehoteno uhajanje urina lahko skriva tudi resnejšo diagnozo, zato težave čim hitreje zaupajte svojemu zdravniku.

ABENA Man predloge za moške, ki imajo težave z uhajanjem urina

Pri uhajanju manjših količin urina si lahko pomagate z uporabo vpojnih predlog za enkratno uporabo. Abena Man predloge za inkontinenco so posebej prilagojene moškim, zagotavljajo diskretno rešitev pri tovrstnih težavah in omogočajo aktivno življenje. Unikatno oblikovane zaščitne plasti omogočajo dobro zaščito pred iztekanjem.



✓ Nevtralizator vonja
odlično nevtralizirajo razvoj
neprijetnega vonja

✓ Tanke in diskretne predloge

✓ Izjemno vpojne

Za več informacij in brezplačne vzorce pišite na info@abena-helpi.si ali pokličite na brezplačno številko **080 22 53**.

Moški in vaje za krepitev mišic medeničnega dna

Z izvajanjem vaj za krepitev mišic medeničnega dna (nekoč imenovane Keglove vaje) se lahko vpliva na izboljšanje nadzora nad uriniranjem. Vaje pa imajo še en dober stranski učinek: pomagajo pri izboljšanju erekcije in intenzivnosti orgazmov. Ko vemo, na katere mišice moramo biti osredotočeni, je sama izvedba vaj precej enostavna. Ena izmed oblik lociranja mišic medeničnega dna je možna tudi med uriniranjem:

- na polovici uriniranja se poskuša na kratko ustaviti oz. zmanjšati curek urina
- ne stiska se zadnjičnih, stegenskih ali trebušnih mišic in ne zadržuje diha
- če se curek urina uspešno zmanjša ali celo na kratko prekine, so bile uporabljene mišice medeničnega dna

Nekateri moški lahko locirajo mišice medeničnega dna tudi z uporabo domišljije. Predstavljajo si, da poskušajo preprečiti uhajanje črevesnih plinov. Pri tem je potrebno zaznati stisk mišic in imeti občutek, kot da bi želeli z njimi dvigniti manjše breme.

Primer vaje za krepitev mišic medeničnega dna:

- počasi štejte do pet in pri tem stiskajte mišice medeničnega dna
- poskusite zadržati stisk mišic kolikor dolgo lahko
- med počasnim štetjem do pet sprostite mišice
- stiske ponovite kolikokrat lahko ali vsaj 10krat
- set vaj poskušajte ponoviti vsaj 3 krat dnevno

Na začetku bo verjetno lažje izvajati vaje v ležečem položaju in s krajšimi stiski. Po nekaj tednih pa se naj intenzivnost in trajanje stiskov zviša oz. podaljša, izvedba vaj stoječem položaju pa bo tudi že lažja.

ZOBNI VSADEK – DOBRA IN ESTETSKA REŠITEV



Izguba zob je zelo pogost problem. Dejstvo je, da je treba izgubljene zobe čimprej nadomestiti, v nasprotnem primeru pride do različnih sprememb v ustni votlini, ki jih ni več možno ustrezno popraviti. Rešitev so zobni vsadki ali implantati.

Besedilo: Petra Sauperl

Je zobni implantat je primeren za vse starostne skupine?

Gre za dolgoročno rešitev, ki nam lahko povrne lep in naraven nasmeh. Po vsem svetu so bile opravljene številne raziskave in javnosti so bile predstavljene ugotovitve, da ima implantat doživljenjsko dobo tako kot naraven zob. »Ko govorimo o zobnem implantatu, govorimo o vsadku, ki je nadomestek korenine manjkajočega zoba. Mnogi so prepričani, da je implantat celoten zob, a to ne drži, saj gre le za del, ki se nahaja v kosti,« pravi Aleksandra Križaj Dumić, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Križaj. Zgodovina zobnih vsadkov sicer sega v leto 1952, ko je dr. Branemark ugotovil, da se titan biološko zraste s kostjo. Z redno uporabo zobnih vsadkov se je pričelo po letu 1970, torej je od začetka vgradnje minilo že skoraj 50 let. V Sloveniji je bila prva vstavitev implantata opravljena v sredini

osemdesetih let, od leta 1993 pa se jih redno vgrajuje tudi pri nas. Dodajmo, da je uporaba zobnih vsadkov pri pacientih največja v Evropi in severni Ameriki.

Implantat je primerne za vse starostne skupine?

Številne raziskave so potrdile, da je implantat primeren za vse starostne skupine, tako za mlajše kot starejše. To je zelo pomembno, saj imajo starejši zaradi različnih vzrokov več manjkajočih zob. Dejstvo je, da so bili mnogi do sedaj prisiljeni nositi snemljive proteze, ki so, roko na srce, zelo neudobne. Sodobna stomatologija pa je sedaj tudi tem pacientom omogočila enostavnejše nadomestitve manjkajočih zob. »Ko gre za mlajše paciente, je smiselno z vstavitvijo implantata nekoliko počakati, da se popolnoma konča rast čeljusti in obraza. Je tudi kar nekaj primerov pacientov, pri

katerih ne priporočamo vstavitve zobnega vsadka. »Mednje uvrščamo bolnike z nekaterimi sistemskimi boleznimi (rakavo obolenje, AIDS), bolnike, ki so pred kratkim preboleli možgansko ali srčno kap, bolnike z boleznimi srčnih zaklopk in bolnike, ki jemljejo zdravila, ki zavirajo imunski sistem. Prav tako to lahko velja za bolnike z neurejeno sladkorno boleznijo, osteoporozo zdravljeno z bifosfonati in pa psihiatrične bolnike,« svetuje Aleksandra.

Kdaj je dobra in ustrezna rešitev?

Poraja se vprašanje, kdaj je zobni implantat dobra in ustrezna rešitev. To velja ob le enem manjkajočem zobu, saj se z vsadkom izognemo brušenju zdravih zob sosedov za mostiček. Prav tako to velja v primeru, ko manjka več zaporednih zob. Še do nedavnega zobozdravniki niso imeli druge možnosti, kot da brez zobi del čeljusti oskrbijo s snemno protezo. Zobni vsadki omogočajo izdelavo tudi nesnemnih protetičnih konstrukcij (npr. mostičkov) na brez zobi čeljusti. V primeru, ko manjkajo vsi zobje, lahko zobni vsadki nosijo snemno ali fiksno protezo (all-on-4 ali all-on-6). Tako lahko zobozdravniki bistveno izboljšajo stabilnost proteze in kvaliteto življenja.

Titan je biološko najbolj sprejemljiva kovina, se strinjate?

Zobni vsadki so izdelani iz titana, ki je biološko najbolj sprejemljiva kovina. Kost po kirurški vsaditvi tesno obraste površino vsadka. Tako trdno zasidran vsadek prevzame funkcijo zdrave zobne korenine in zobozdravnikom s tem odpira nove možnosti pri protetični rehabilitaciji zobovja. Ne nazadnje ima titan lahko daljšo dobo uporabnosti kot zdravljena zobna korenina, sestavljena iz biološkega materiala. Razvoj materialov in tehnologij v zadnjih letih samo še napreduje in tako naj bi bilo tudi v prihodnje. Uporablja se sodobne materiale, napredujejo tehnike oblikovanja implantatov in površinske



Z vsadkom se izognemo brušenju zdravih zob - sosedov za mostiček.



NOVO! GREEN CLEAN



OKOLJU PRIJAZEN
IZDELEK



DRŽALO
IZ RECIKLIRANE
PLASTIKE



ŠČETINE IZ
100 % BIOMASE

IZDELANA Z NAMENOM

Zobna ščetka Jordan Green Clean je narejena z mislijo na okolje in ljudi, iz skrbno izbranih recikliranih in naravnih materialov. Odlikujejo jo trajnost, funkcionalnost in estetika.

Jordan*

Zobne ščetke Jordan Green Clean lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Več informacij na prodaja@flegis.si ali na telefonski št. 02/460 53 42.



Na podlagi vseh zbranih informacij se oceni, ali so pogoji in zdravje v ustni votlini ustrezni za vsaditev implantata.

modifikacije, vse z namenom izboljšanja dolgoročnih rezultatov zdravljenja. Na implantat lahko namestimo razne protetične nadomestke. Kadar načrtujemo implantacijo zobnega vsadka, je potrebno že vnaprej pripraviti načrt protetične oskrbe in vedeti, kaj bo vsadek nosil. Pri tem so seveda nujni 3D rentgenski posnetki, ki omogočijo varen in predvidljiv poseg.

Kako poteka vgradnja implantata?

Poglejmo, kako pravzaprav poteka vgradnja implantata. Področje implantologije se vseskozi razvija, nenehen razvoj pa je pripomogel k poenostavitvi in bolj natančnemu vstavljanju zobnih implantatov. »Vgradnjo lahko opravi splošni zobozdravnik, oralni oz. maksilofacijalni kirurg ali parodontolog. Sprva pa vam bo vaš osebni zobozdravnik podal informacijo o zdravljenju in vas napotil v ambulanto, kjer zobne vsadke vstavljajo,« opisuje Aleksandra Sogovornica dodaja, da sam postopek vstavitve poteka na različne načine, v večini primerov pa je večfazen. Nujen je osnovni pregled, ki je namenjen pogovoru iz izbranim zobozdravnikom ali oralnim kirurgom, ki bo poseg opravil pozneje. Ko ga bomo obiskali, bo pregledal našo ustno votlino, rentgenski posnetek zob in nas povprašal

o morebitnih boleznih. Na podlagi vseh zbranih informacij bo ocenil, ali so pogoji in zdravje v ustni votlini ustrezni za vsaditev implantata. Nato sledi druga faza, ki vključuje izdelavo protetičnega načrta in vodil za implantiranje, šele nato kirurški poseg. Slednji praviloma poteka v lokalni anesteziji, je kratek in povsem neboleč. S posebnim instrumentom se pripravi kostno ležišče, kamor se nato privije implantat. V veliko primerih se ob posegu dogradi tudi kostni primanjkljaj, da se zobni vsadek bolj zraste s kostjo. Če je implantat vstavljen čez vodila, ne naredimo sluzničnega reza in na koncu rane ni potrebno zašiti. V nasprotnem primeru so šivi potrebni. »Če je le možno, poskušamo vstaviti implantat skozi vodila. Za to smo v naši kliniki še posebej specializirani. Pri tem posegu, ki je manj boleč, ni potrebnih sluzničnih rezov, ni šivov, celjenje pa je hitrejše. V nasprotnem primeru (večji primanjkljaj kostnine) je potrebno dodati umetno kost. Pri tem posegu so sluznični rezi in šivi potrebni. Zakostenitev implantata traja od približno tri do šest mesecev. V tem času je pacient še vedno brez krone zoba in po potrebi nosi začasen protetični nadomestek. Podrobnejša navodila za čas okrevanja v dnevih po posegu ter kako v teh dneh skrbeti za svoje zobe, vam bo dal vaš

zobozdravnik. V tednu ali dveh po posegu se odstrani šive. Po vsaditvi se zobni vsadki počasi zarastejo s kostjo. Proces se imenuje osteointegracija in traja vsaj tri mesece, v primeru, če je zadosti kostnine, v nasprotnem primeru pa od šest do dvanajst mesecev.

Kako je z uporabo začasnega protetičnega nadomestka?

Čas, ko se implantat zraste s kostjo, je odvisen od številnih dejavnikov. Po navadi pacientom svetujejo, da se tega zoba ne obremenjuje po posegu oz. da se na ta zob ne žveči prve tri mesece. Če pa pacienti želijo, lahko v času, ko se implantat zarašča s kostjo, uporabljajo začasni protetični nadomestek, a v tem primeru pacient na njega ne žveči. Ko se konča obdobje zaraščanja na kost, sledi postopek, ki se imenuje odprtje implantata. S kratkim posegom zobozdravnik prereže sluznico in preveri trdnost zakostenitve ter pripravi vse potrebno za protetično nadgradnjo, ki se lahko začne v dveh do treh tednih po odprtju. Celoten postopek se zaključi, ko nam v zobotehničnem laboratoriju izdelajo nadomestek manjkajočega zoba, keramično krono, mostiček ali protezo in ga pritrldijo na nosilec, ki povezuje vsadek z zobno krono. »Na tej točki bi dodala, da je najpomembnejši dejavnik za uspeh zdravljenja z zobnimi vsadki dobra, natančna diagnostika in računalniško planiranje kirurga in zobozdravnika pri vstavitvi vsadka in zobne krone. Če sta kirurg in zobozdravnik izkušena, ima velika večina vsadkov odlično možnost uspešnega vraščanja. Digitalizacija je zelo pomembna, saj zaradi planiranja predvidimo natančen potek kirurških in protetičnih posegov. Zaradi tega je tudi obseg manj zahteven in tudi uspehi so dolgoročni,« je zaključila Aleksandra.

Kakšna je življenjska doba zobnih vsadkov?

Tukaj je potrebno ločiti dva parametra. Prvič, po vstavitvi implantatov je zelo pomembno ali se je implantat zarastel s kostjo. Od takrat, ko se je dodobra zarastel, se meri preživetje oziroma življenjska doba. To je drugi parameter. Najpogostejši so sicer zapleti s protetično konstrukcijo. Slednja se lahko odvijači, se odkrha ipd. Treba je navesti, da je statistika precej dobra, saj rezultati številnih raziskav kažejo 90-odstotno preživetje implantata še 10 let po vstavitvi. Pri mnogih pacientih je pred vstavitvijo zobnega vsadka prisoten strah, a je ta povsem odveč. Res pa je, da je pred vsakim posegom vsekakor vredno razmisliti o drugi možnosti oziroma pridobiti odgovor na vprašanje, ali bo implantat pripomogel k večjemu zadovoljstvu in kakovostnejšemu življenju.

ZAKAJ JESTI ŠPINAČO

Špinača je eno redkih živil bogatih z vitaminom K, ki je pomemben za zdravje kosti. Poleg tega vsebuje še kar nekaj drugih vitaminov in mineralov, bogata pa je tudi s karotenoidi, ki imajo antioksidativni učinek.

Besedilo: Doc. dr. Anita Kušar, univ. dipl. inž. agr., Nutris. org

Lastnosti špinače

Špinača vsebuje več deset različnih vrst flavonoidov, prav tako je bogata tudi s karotenoidi, ki imajo protivnetne učinke. Ker so vnetni procesi eden od vzrokov nastanka rakavih obolenj, so snovi s protivnetnim delovanjem pomembne pri preprečevanju nastanka in razširjanja rakavih obolenj. Raziskave so pokazale, da špinača zavira nadaljni razvoj in rast rakavih celic želodca ter upočasuje nastanek raka kože.

Špinača je bogat vir antioksidantov

Antioksidanti so pomembni za preprečevanje oksidativnega stresa. V špinači jih v znatnih količinah najdemo kar nekaj in sicer: vitamin C, vitamin E, beta-karoten ter minerala mangan in cink. Prej omenjeni flavonoidi in karotenoidi prav tako prispevajo k zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Zaradi vsebnosti antioksidativnih snovi, špinača pomaga

pri preprečevanju bolezni povezanih z oksidativnim stresom, predvsem boleznih ožilja, kot sta ateroskleroza in zvišan krvni pritisk.

Špinača pomaga pri ohranjanju zdravja kosti in oči

Špinača je eno redkih živil bogatih z vitaminom K, ki je pomemben za zdravje kosti. Preprečuje pretirano razgradnjo kostnih celic. Poleg tega bakterije naše črevesne flore, vitamin K1 predelajo v vitamin K2. Ta aktivira hormon osteokalcin, pomemben protein v kosteh, ki pospešuje privzem kalcija iz krvi v kosti. K temu prispeva tudi vsebnost kalcija in magnezija v špinači, ki sta pomembna minerala za izgradnjo kosti. Špinača v večjih količinah vsebuje tudi karotenoide, predvsem lutein in zeaksantin. Oba sta pomembna antioksidanta za delovanje oči. Uživanje špinače poveča njuno koncentracijo v telesu, kar posledično



Vsekakor priporočamo uporabo sveže in lokalno pridelane špinače.

pomaga pri ohranjanju zdravja oči in preprečevanju očesnih bolezni.

Priprava špinače in recepti

Pri pripravi špinače je zelo pomemben način priprave. Vsebnost folatov se pri kuhanju lahko zmanjša tudi za 50 %. Del folatov se uniči zaradi visoke temperature, del pa preide iz živila v vodo. Vitamin C je še posebej občutljiv na visoke temperature, zato pri kuhanju pride do še večjih izgub. Pri dušenju se folati in vitamin C delno ohranijo oz. so izgube manjše. Karotenoidi so dokaj stabilni in pri kuhanju špinače ne prihaja do večjih izgub, vseeno pa se bolj ohranijo pri dušenju. Vsekakor priporočamo uporabo sveže in lokalno pridelane špinače. Mlado špinačo lahko uporabimo za pripravo solat, staro špinačo pa dušimo ali kratko prekuhamo, da čim bolj ohranimo njeno hranilno vrednost.

Špinača vsebuje tudi nitrate, ki pa niso zaželeni, še posebej ne pri otrocih.



Vsebnost folatov se pri kuhanju lahko zmanjša tudi za 50 %



Je tudi kar nekaj primerov pacientov, pri katerih se ne priporoča vstavitve zobnega vsadka.

Z DOBRO PRIPRAVLJENOSTJO DO LAŽJEGA OKREVANJA PO POŠKODBAH

Pomlad, ki je prinesla višje temperature in lepše, sončno vreme, kar kliče po aktivnostih v naravi. Pozimi nas večina ni bila tako aktivna kot v drugih letnih časih.



Počasi, vztrajno in dosledno do dobre fizične pripravljenosti

Tudi če smo bili fizično aktivni, smo se morda ukvarjali z različnimi športi v zaprtih prostorih in tako krepili druge mišične skupine, zato poslušajmo svoje telo in s pomladnimi aktivnostmi začnimo počasi. Če se na vso moč trudite podaljšati trening za nekaj minut ali narediti več ponovitev, vendar vam kondicija tega ne dopušča, morate graditi na vzdržljivosti. Pogosto se osredotočimo samo na en tip vadbe, zanemarjamo pa druge aktivnosti, ki bi jih prav tako morali vključiti. Če, na primer, delate vaje za zgornji del telesa, se vsaj enkrat tedensko posvetite mišicam v nogah. Če imate radi umirjeno vadbo, ji dodajte kratke odseke hitrejšega tempa.

Tek, nordijska hoja, kolesarjenje in rolanje

Za otroke se priporoča 60 minut gibanja

vsak dan. Redna zmerna telesna aktivnost ima veliko dokazanih pozitivnih učinkov. Mednje spadajo preprečevanje nastanka in obvladovanje sladkorne bolezni, zniževanje krvnega tlaka, zmanjševanje tveganja za srčno-žilne zaplete, zniževanje prekomerne telesne teže, uravnavanje krvnih maščob, preprečevanje nastanka osteoporoze ter vzdrževanje mišične moči in gibljivosti sklepov. Spomladi se radi odločamo predvsem za tek in hojo, nekateri tudi za vse bolj priljubljeno nordijsko hojo. Seveda sta tukaj tudi rolanje in kolesarjenje. Preden pa se odpravimo v hribe, imejmo v mislih, da se v visokogorju še marsikje skriva sneg, zato izbirajmo poti, primerne svoji opremi, pripravljenosti in izkušnjam.

Aerobna vzdržljivost za rekreativce

Za rekreativce je najbolj pomembna aerobna vzdržljivost, ki je nujna tako

za tek, kolesarjenje, ekipne športe in s plesom ter dinamično aerobiko povezane vrste vadbe, ki so priljubljene zlasti pri ženskah. Prav ti športi so seveda tudi najbolj razširjeni, saj naredijo za naše telo veliko več kot specifične vadbe, na primer dvigovanje uteži. Vendar pa je po "zimskem" počitku, zlasti če je ta trajal nekoliko dlje, težko ponovno preteči 10 kilometrov, odigrati košarko ali preplavati nekaj kilometrov. Ne glede na to, kako hitro ali počasi se vračate v formo, pa za boljše rezultate nikar ne pretiravajte. Če ste po vadbi zelo utrujeni, komaj lovite sapo in vas naslednje tri dni boli vsako vlakno vašega telesa, ne boste naredili veliko dobrega - vaše telo bo preveč iztrošeno in se ne bo moglo obnavljati, kar vedno vodi v poškodbe. Poleg zmernosti je pri stopnjevanju fizične pripravljenosti potrebno poskrbeti tudi za pravilno prehrano in dovolj tekočine. Hidracija je nujna sestavina športa, kajti izsušenost prinese resne posledice. Pri prehrani ne pozabite, da je potrebno zaužiti dovolj veliko količino hranil, hkrati pa paziti na njihovo kakovost.

Spomladi se športna aktivnost stopnjuje počasi

Tudi vrhunski športniki morajo na začetku nove tekmovalne sezone po daljšem počitku postopoma stopnjevati svojo športno aktivnost. »Običajno se najprej povečuje obseg treninga in šele nato intenzivnost. Pri ljudeh, ki so manj ali celo neaktivni mesec dni in več, se metabolična aktivnost, fizikalni in kemični dejavniki v telesu spremenijo. Za ponovno prilagoditev telesa na napor je potrebno vsaj dvanajst tednov. Prezgodnji pričetek z večjimi obremenitvami pri športni rekreaciji pomeni tveganje za nastanek poškodb,« poudarja Danieli, dr. med. iz Medicinskega centra Barsos.

Možnost akutnih in kroničnih poškodb

Poškodbe v grobem delimo v dve skupini. V prvo skupino spadajo akutne poškodbe, kot so zlomi, zvini, izpahi akutna vnetja



Besedilo: Aljoša Danieli, dr. med., MC Barsos

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?
Ste poskusili že skoraj vse,
kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



Visoko
dozirano

Arthronal je edinstven v sestavi.
Zato zahtevajte v lekarni samo Arthronal.
Končno kombinacija, ki res pomaga!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE
☎ 080 50 02
www.arthronal.com

Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

Neuronal® vsebuje sestavine,
ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega sistema in prispevajo k normalnim fiziološkim funkcijam.

Znanstveno dokazano*:



- izboljša splošno telesno stanje
- izboljša kakovost življenja
- izboljša ovirano gibanje

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

* Viri:
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

STROKOVNO SVETOVANJE
☎ 080 50 02
www.bolec-hrbet.si



Ne glede na to, kako hitro ali počasi se vračate v formo, pa za boljše rezultate nikar ne pretiravajte.



Pri vadbi ne pretiravajte in se zavedajte, da ne boste postali hitrejši in zmogljivejši čez noč, zato število in intenzivnost intervalov povečujte postopoma.

ligamentov in mišic. V drugo skupino pa kronične poškodbe, med katere uvrščamo obrabo hrustanca v sklepih, kronična vnetja s posledičnimi strukturnimi spremembami ligamentov in burz ter spremembe na kosti zaradi dolgotrajne obremenitve. »Poškodbe iz prve skupine nastanejo lahko kot možen dogodek pri športnikih, kot zelo verjeten pa pri ljudeh, ki precenjujejo svoje zmognosti in telesno pripravljenost. Poškodbe iz druge skupine so najpogostejše posledica telesne zgradbe (na primer pri ljudeh, ki imajo telesno težo večjo kot 90 kilogramov in želijo teči maraton) ali pa nastanejo pri ljudeh, ki imajo pomanjkljivo tehniko v posameznem športu (na primer nastanek teniškega kromolca).

Preden posameznik prične z resnejšo vadbo določenega športa, priporočam posvet s kineziologom, ki ga bo poučil o tehniki in načinu treninga. Pomemben



Poškodbe v grobem delimo v dve skupini.



Tudi vrhunski športniki morajo na začetku nove tekmovalne sezone po daljšem počitku postopoma stopnjevati svojo športno aktivnost.

začetkom trening prilagodite svoji tekaški pripravljenosti in stopnji motiviranosti. Izvajajte ga od enkrat do dvakrat na teden in ga kombinirajte s treningom neprekinjenega teka. Predhodno si tako naredite načrt vadbe (dolžino teka, hitrost teka, število ponovitev, dolžino odmora, karakter odmora) in trening vedno začnite z nekajminutnim ogrevanjem in dinamičnim raztezanjem, nato tek stopnjujte. Trening končajte s počasnim tekom in statičnim raztezanjem obremenjenih mišic. Pri vadbi ne pretiravajte in se zavedajte, da ne boste postali hitrejši in zmogljivejši čez noč, zato število in intenzivnost intervalov povečujte postopoma.

Pomemben je tudi počitek

Če šele razmišljate in načrtujete, da bi začeli z intervalnim tekom, se zavedajte, da so ti treningi prav zaradi svoje intenzivnosti zelo drugačni od lahkotnih, ki jih je vaše telo navajeno. Če je vaše dihanje globlje in bolj intenzivno, srčni utrip povečan, vendar se kljub intenzivnemu naporu še vedno počutite dobro, še ne pomeni, da ne delate pravilno in da morate takoj začeti z naslednjo serijo vaj. Po intenzivnih intervalih si vedno vzemite nekaj minut za okrevanje in kakovosten počitek.

S takšnim intervalnim tekom boste tudi razbili enoličnost treningov in imeli večjo motivacijo za vadbo. Trenirate lahko tako rekoč povsod – na tekalni stezi, po cesti in gozdnih poteh, na vzpetinah. »Pri načrtovanju treningov poslušajte svoje telo in mu privoščite tudi počitek za regeneracijo, pa boste dosegli vrhunec tekaške pripravljenosti v kratkem obdobju.

tušdrogerija

Pampers. NAGRAJUJE 2+1 GRATIS
Plenice Pampers Premium Care

Velja od 15. 5. do 27. 5. 2019.



Spremljaj FIT izzive TJAŠE MAROLT na www.pampersmame.si.



Ob nakupu izdelkov Pampers v vrednosti 25€ prejmete stekleničko Pampers equa.

Aktivnost traja od 3. 5. -31. 5. 2019 oz. do razdelitve 950 daril.

equa brez B P A • 600 ML

Ponudba velja od 15. 5. do 27. 5. 2019 oziroma do odprodaje akcijskih zalog v tem terminu v Tuš drogerijah. Posamezna prodajalna ima v ponudbi izdelke v obsegu svojega prodajnega asortimenta. Popusti se med seboj ne seštevajo.

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

Teško sedite?....

Imate težave z uriniranjem?



VEDITE, DA NISTE EDINI!

OCENJUJEJO, DA TEŽAVE PRIZADENEJO VSAKEGA ŠESTEGA SLOVENCA, STAREJŠEGA OD 40 LET.^{1,2}

- Ali pogosto občutite nenadno potrebo/nujo po praznjenju mehurja, ko nemudoma morate na stranišče?
- Se vam je že zgodilo, da ste prišli do stranišča prepozno?
- Morate na stranišče več kot osemkrat na dan?
- Se ponoči zbudite več kot enkrat, ker morate na stranišče?

OBSTAJA REŠITEV ZATO NE DOPUSTITE, DA BI TEŽAVE Z MEHURJEM OMEJEVALE VAŠE ŽIVLJENJE!

NA VOLJO JE VEČ NAČINOV ZDRAVLJENJA.

V kolikor imate težave z uriniranjem, se pogovorite s svojim osebnim zdravnikom.

Projekt ozaveščanja o sindromu prekomerno aktivnega sečnega mehurja in urinske inkontinence je podprlo podjetje Astellas Pharma d.o.o. v sodelovanju z Društvom za uroginjekologijo Slovenije. Lokalni kontakt za specifična vprašanja o zdravih družbe Astellas: medinfo.slo@astellas.com
Literatura: 1. Milsom I et al. *BJU Int* 2001;87(9):760-6. 2. Abrams P et al. *Urology* 2003;61:37-49.



DRUŠTVO ZA UROGINJEKOLOGIJO
SLOVENE, UROGYNECOLOGICAL SOCIETY
Štajerska 3, 1000 Ljubljana, Slovenija



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