NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

POPOLN SLOVENSKI BREZPLAČNI VODIČ ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

SEPTEMBER 2019

SLIŠI SE SUPER, PA NE VEŠ, KAJ NAJ Z NJIMI?

Odkrij na **natura.zito.si**



natura®

KREPIMO IMUNSKI SISTEM ZA JESEN!

Pnevmokokne okužbe • Vitamin C • Nega kože in las po poletju • Halitoza • Popuščanje srca • Presbiopija • Vnetje srednjega ušesa • Vnetje sečnega mehurja • Impotenca Telesno aktivni v jesen • CBD-olja • Fige za zdravo ožilje

VAŠ SVET
NAŠE NOVE BARVE

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

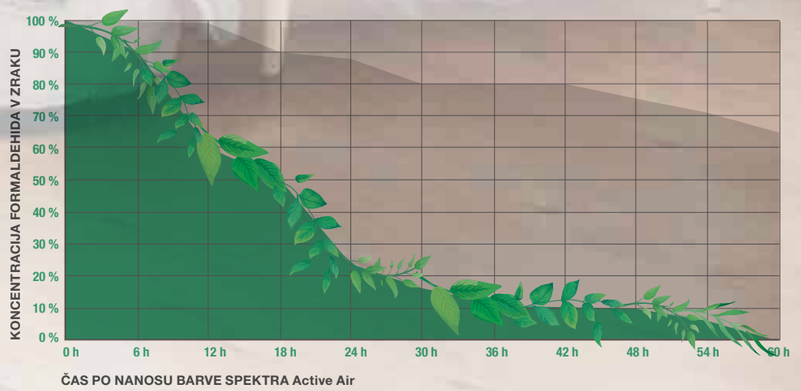
SPEKTRA Active Air je visoko kakovostna in tehnološko napredna notranja zidna barva, ki s svojo posebno funkcijo čiščenja zraka predstavlja pomembno inovacijo tako na področju razvoja kot tudi dosedanje ponudbe na slovenskem tržišču na splošno.

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.

IZBRAN PRODUKT LETA 2019

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





INOVATIVNA TEHNOLOGIJA ČIŠČENJA ZRAKA

VISOKA UČINKOVITOST ZMANJŠANJA FORMALDEHIDA ŽE 24 UR PO NANOSU

WWW.HELIOS-DECO.COM

HELIOSBARVE

UVODNIK

September je mesec, ko se človek po popočitniškem šoku znova spoprime s tisočerimi starimi in novimi obveznostmi, finančnimi zagatami, začetkom šolskega leta, družinskimi težavami in fizičnimi ter psihičnimi krizami, povezanimi z nezdravimi in nespodbudnimi življenjskimi navadami ter medčloveškimi odnosi, pa tudi z drobnimi, na videz nepomembnimi malenkostmi, ki nas s svojim negativnim nabojem postopoma privedejo do zloma ali eksplozije. Človek, ki si spretno kuje svojo srečo in je pozitivno usmerjen, verjame, da sleherni tovrstni doživljaj predstavlja dragocen kamenček v mozaiku njegove življenjske sreče, ki je odvisna le in samo od nas samih. Življenje lahko namreč prebijemo, prebrodimo in se pregrizemo skozenj ali pa ga prelebdimo, presanjamo, prehrepenimo in se ga preveselimo. Trenutki sreče, ki si jih človek lahko mimogrede pokloni sam, so nepopisni in neponovljivi. Kdor hrepeni po tovrstnih srečnih doživetjih, je zanje bolj dovzeten, odprt in sprejemljiv, zato jih tudi večkrat doživi in izkusi. Z močjo, poletom in navdušenjem, ki mu jih nudijo, pa laže premaga poraze, se sprijazni z žalostnimi epizodami svojega življenja, je poln optimizma in verjame v srečo, ki ga čaka za prvim vogalom. Poskusite postati eden od opisanih srečnežev – imejte se radi, spoštujte se, bodite prizanesljivi in ljubeznivi do sebe, si odpuščajte spodrsljaje in se pogosto razvajajte (darila, drobne radosti, užitki in zadovoljstva). Prosti čas, ki vam je na voljo, pa v jesenskem času, ki pogosto zadnja leta razvaja s toplim vremenom, izrabite po svojem okusu in v krogu svojih najdražjih. S tem, ko jim boste posvetili svoj čas, boste naredili več, kot pa če bi jih presenetili s kakšno materialno dobrino.

Uživajte torej v začetku 'vesele' jeseni.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

10 Okrepimo imunski system pred jesenskimi ohladitvami
14 Pnevmokokne okužbe – pripravite se na jesen
16 Vitamin C – kdaj poseči po njem?
20 Nega kože po poletju
24 Kaj je pomembno pri negi las po dopustu?
26 Ustni zadah - halitoza
30 Ali srce lahko popušča?
34 Starostna daljnovidnost ali presbiopija
36 Vnetje srednjega ušesa povezano tudi z nosem
40 Vnetje sečnega mehurja
42 Težave v postelji - Impotenca
46 S telesno dejavnostjo v jesen
48 Prednosti uporabe CBD-olja
50 Fige za zdravo ožilje in dobro prebavo

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.
Za naročilo revije na dom nam pišite na elektronski naslov narocnina@zdrave-novice.si.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Uredništvo revije: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si
Oglasno trženje: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Koordinatorka uredništva: Lana Janković, lana@media-element.si
Vodja digitalnih vsebin: Saša Schwarz, sasa@hisa-idej.si
Vodja produkcije in distribucije: Andrej Holcman, andrej@hisa-idej.si
Koordinatorka projekta: Saša Schwarz, sasa@hisa-idej.si
Lektoriranje: Barbara Frelih
Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon print
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Žito d.o.o.

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
- Miroslav Abazović mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šauperl
- Štefan Spudić, dr. med, spec. otorinolaringologije
- direktor Medicinskega centra Barsos mag. Simon Vrhunc
- Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije
- dr. Maja Trošt, dr. med. spec. nevrolog
- Klinični oddelek za bolezni živčevja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljoša Danieli, MC Barsos
- pediatrinja dr. Jerneja Ahčan, MC Barsos
- dr. Franci Dagarin, BA pth.; Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Alenka Fefer Grubar, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Kržaj, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Kržaj
- dr.Dugonik Aleksandra, Dermatologinja
- Jana Mariniko Svetičič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo; Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Liljana Mervic, dr. med.
- prim. prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., višja svetnica; Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni; Društvo MŽB
- dr. Nikica Gabrić, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlost
- Eva Cafuta Hlušička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Widex, d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružić Medvešček, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach-Svetovale
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Girandon univ. dipl. Mikrobiolog
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pediater pulmolog
- Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
- Doc. Dr. Tanja Bagar,
- Asist. Željko Perdija, dr. med. specialist interne medicine,
- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovač
- Jurij Šorli, dr. med., spec. int. pul.; Bolnišnica Topolšica
- Iztok Foršnarič, klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snoj, dr. med., center Barsos
- NLZ. Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje,
- Denis Mlakar-Mastnak, 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 Vegelj Pirc, dr. med.
- predsednica društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Ravnik
- doc. dr. Barbara Perić, 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 Perić, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

HISA IDEJ INOVATIVNA SKUPINA

Izdajatelj: HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Pupinova ulica 4, 2000 Maribor
www.hisa-idej.si

Direktorica:
Andreja Ljaš, andreja@hisa-idej.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod štev. 1558

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

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodi ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije 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 Krvavec, Hotel Cerkno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostičnih 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), Zavaralovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maxximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavaralovalnice Vzajemna (14), Zavaralovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavaralovalnice 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 Bežigrajski dvor, Bodifit centri (7)...

Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 15.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/



ODKRIJ BIO ŽIVILA NATURA

Na naravi prijazen način iz lokalnih sestavin nastajajo bio živila Natura. V paleti izdelkov poiščite kaše, žita, moke, kosmiče in semena. Sliši se super, pa ne veste kaj naj z njimi? Obiščite **natura.zito.si** in odkrijte, kako lahko izdelke Natura vključite v svojo kuhinjo.



KOPRČANI KALČEK SPREJEMAJO ZA SVOJEGA

Podjetje Kalček je pred dvema letoma odprlo prvo trgovino zunaj Ljubljane, in sicer v Kopru. V tem času je ta doživela kar nekaj sprememb, in sicer so jo preimenovali v NaturaSi trgovina Kalček, hkrati pa se je zamenjala tudi vsa ekipa. Vse to je vplivalo, da se število novih strank iz meseca v mesec veča. V trgovini organizirajo tudi kuharske delavnice in raznorazna predavanja o zdravem načinu življenja. Vse to je za obiskovalce brezplačno. Do konca leta načrtujejo še optimalizacijo prodajnega prostora in popestritev ponudbe.



IZJEMEN DAN SE ZAČNE Z IZJEMNIM SPANCEM



Spanje je skupno vsem ljudem in je nujno za preživetje. Dolžina spanja je individualna, delno je genetsko pogojena, delno pa nanjo lahko vplivamo. Odrasel človek v povprečju potrebuje od 7 do 9 ur spanja na noč. Kljub temu pa po podatkih iz raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje skoraj 60 % prebivalcev Slovenije spi manj kot 7 ur na dan. Še bolj skrb vzbujajoči so izsledki mednarodne raziskave, po katerih smo Slovenci med najbolj nespečimi ljudmi na svetu.
Konec avgusta je Krka, tovarna zdravil, d. d., Novo mesto z izdelkom **Noctiben Mea®** dopolnila svojo ponudbo kakovostnih, učinkovitih in varnih zdravil brez recepta.

KULINARIČNO ZLATO MASLO

Pri Zlatem Gheeju (www.zlati-ghee.si) je chef kuhano maslo pred letom ponovno obogatil z dodatno energijo ter novo recepturo. Kulinarično zlato maslo je postalo biodinamično. Kuha na ognju, ki predstavlja sončno yang energijo, se je podaljšala. Neprekinjeno transformiranje biodinamičnega masla v zlato olje traja 70 do 80 ur, sledi povsem ročno vlivanje in zapiranje kozarčkov, počitek masla in nato še rokodelsko pakiranje ter priprava za končnega uporabnika. Zvestoba Zlatega gheeja ostaja pri esenci narave in zavedanju, kako častno opravilo je hraniti ljudi.



DA MANJ BOLI IN POMLADI

Polarix je nepogrešljiv zdravilski pripomoček, ki ga imamo doma, vselej na dosegu roke, v avtomobilu, v službi, na dopustu in potovanju. Je učinkovita pomoč, ko se začne javljati bolečina na katerem koli delu telesa. Po dosedanjih izkušnjah lahko omili ali celo odpravi bolečine brez stranskih učinkov. Deluje takoj, ko ga položimo ali z obližem prilepimo tja, kjer nas boli. Deluje tudi skozi obleko. Pomaga tudi ženskam ob menstruaciji, pa moškim za vzdrževanje delovanja prostate. Priročno je, da na njem sedite, doma, v službi, v avtomobilu. S Polarixom tudi energijsko polnimo čakre.
Več informacij o njegovem delovanju je na **Misteriji.si** ali po telefonu **01 549 17 92.**



ZELIŠČNI NAPITEK ZA ČIŠČENJE JETER

Revolucionarni napitek prijetnega pomarančnega okusa, ki nam s pomočjo štirih aktivnih učinkovin pomaga očistiti jetra na naraven način. Namenjen je vsem, ki so pogosto pod stresom, imajo slabe prehranjevalne navade, in vsem, ki bi se radi razstrupili in izboljšali delovanje jeter. Na voljo na spletni strani **www.naturesfinest.si** ali brezplačni številki **080 35 31.**



SPREHOD SKOZI ZGODOVINO LEKARNIŠTVA

Zgodba o Lekarni Ljubljana, ki je jubilejno leto pričakala kot največji javni lekarniški zavod v Sloveniji z več kot 360 zaposlenimi v 52 poslovnih enotah in Galenskem laboratoriju se je uradno začela pisati leta 1949 z nacionalizacijo dvanajstih zasebnih ljubljanskih lekarn. A tudi te imajo svojo predzgodbo, ki sega globoko v 16. stoletje, vse do začetkov lekarništva v Ljubljani.
Ob 70. obletnici Lekarne Ljubljana vas vabijo na sprehod po poti, ki jo je Lekarna Ljubljana prehodila do danes - pripravili so pregled zgodovine lekarništva in Lekarne Ljubljana, ki bo do konca septembra predstavljen na razstavnih panojih na Gallusovem nabrežju. Na panojih so predstavljeni tudi nekateri predmeti, oprema in lekarniške posode, ki so jih nekoč uporabljali v lekarnah in jih hranijo v Zbirki Lekarne Ljubljana.



REN NON-DRYING SPOT TREATMENT, 15 ML

Lokalna intenzivna nega, ki preprečuje nepravilnosti na vaši koži. Uravnava prekomerno izločanje sebuma, zmanjšuje luščenje in sušenje kože.
Salicilna kislina pomaga pri naravni obnovi in zmanjša vidnost vseh kožnih madežev in mozoljev.
Obmorski bor, timijan in klorela kožo vlažijo, obnavljajo in ustvarjajo enakomerno polt. Koža je globinsko očiščena in pomirjena.
Uporaba: izdelek nanašajte dvakrat na dan, neposredno na nepravilnost in njeno bližino. Uporabljajte, dokler se stanje kože ne izboljša.
Tip kože: problematična in mešana koža, ki je nagnjena k izbruhom mozoljev in madežem.



NARAVNA MEDICINA ZA BOLJŠI SPANEC, POMIRJANJE KAŠLJA IN HORMONSKO RAVNOVESJE

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 zaspite 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.

Kaj pomaga pri kašlju?
Okroglolista rosika-drosera pomirja dražeče občutke v grlu in prispeva k normalnemu delovanju dihalnih poti. Uporabite jo pri **produktivnem kašlju.** Ker blaži draženje, je učinkovita tudi pri **suhem pokašljevanju** in pri nadležnem **kadilskem kašlju.** Sprošča mišice dihalnih poti in omili sopenje. Cenjena je tudi v homeopatiji. **Okroglolista rosika-drosera XXI kapljice Soria Natural** ne vsebujejo alkohola in konzervansov in so primerne za vse družinske člane.

Menstruacija – 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 ohranjati 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.**

Vsakodnevno razstrupljanje
Izpostavljeni smo veliko več toksinom iz okolja kot prejšnje generacije: predelana hrana, težke kovine v vodi, izpušni plini, pesticidi, lepila in formaldehid iz pohištva, zdravila... V današnjem svetu se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa dnevno skrbimo za zaščito. **Pegasti badelj kapljice Soria Natural** v moderni tekoči obliki **očistijo in zaščitijo jetra.** Za vse, ki iščete naraven izdelek brez dodatkov.

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



ZA SUHO KOŽO



Vlažilni serum Hydrabio iz Laboratorija BIODERMA, ki je primeren za moške in ženske. Ker ima nevidno in izjemno lahko teksturo, ki se hitro vpije, ga moški radi uporabljajo kot nego po britju, ženske pa ga obožujejo kot podlago za ličila. Z vsakodnevno uporabo Hydrabio seruma je kožna bariera zaščitena in popolnoma navlažena. Koža je sveža, sijoča in žametno mehka.
www.bioderma.si

ELIKSIR ZDRAVJA Z OTOKA FIDŽI



Naredite nekaj za svojo vitalnost in dobro počutje z bio sokom iz nonija. Sok ima pozitiven vpliv na mentalno in fizično kondicijo, izboljša vzdržljivost, deluje proti izčrpanosti in stimulira imunost. Bio Noni sok Ayursana je 100 % naravni sok brez dodanih konzervansov in sladkorja. Bogat je z vitamini, minerali in mikroelementi in je priporočljiv dodatek vsakodnevni prehrani. Bio Noni sok v stekleni embalaži je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na **www.hisa-zdravja.si.** Več informacij na **080 80 12.**

NARAVNA MEDICINA ZA OTROKE: ZAŠČITIMO SE! IN LAŽJE DIHAJMO! SORIA NATURAL

V obdobju, ko so otroci bolj obremenjeni, za izbirne jedce in za pogosto prehlajene otroke, starši iščemo naravne rešitve za krepitev odpornosti. Končno jim lahko ponudimo res okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitamini B kompleksa, A, C in E ter z betaglukani, ameriškim slamnikom in propolisom. V primeru **kašlja ali draženja v grlu** pa jim pomagamo s sirupom **Lažje dihajmo! Soria Natural.** Vsebuje okroglolisto rosiko-drosero, ki poskrbi za optimalno izločanje sluzi iz dihalnih poti in pomirja draženje. Timijan in evkaliptus delujeta proti mikrobom in ugodno na dihala. Vitamin C pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Oba sirupa sta brez dodanega sladkorja in brez glutena! Za prijeten okus poskrbi zgoščeni jabolčni, grozdni in češnjev sok. Za otroke od 1. do 12. leta starosti.



NEKOČ PROBIO, ZDAJ MIKROBIO

Priljubljeni izdelek ProBIO s šestimi sevi mlečnokislinskih bakterij ter visokim številom živih celic je preimenovan v MikroBIO, saj uporaba besede »probiotik« na živilih in prehranskih dopolnilih po novem ni več dovoljena. Izdelek z novim imenom MikroBIO po sestavi ostaja nespremenjen in je najboljša izbira za podporo črevesni mikrobioti. Celulozna ovojnica kapsul zagotavlja odlično zaščito bakterijam pri prehodu skozi želodec.



MATIČNI MLEČEK ZA OTROKE

Arkoroyal® BIO sirup vsebuje ekološko pridelan matični mleček, propolis in med, pa tudi vitamin C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Je brez umetnih barvil in sladil ter ima okus jagode. Za otroke, starejše od 3 let.
www.arkopharma.si



500 LIDLU KAR 26 PRIZNANJ BEST BUY!

V najnovejši neodvisni raziskavi Best Buy Award ugledne švicarske organizacije ICERTIAS, so kupci Lidlu Slovenija namenili 26 priznanj Best Buy. Tako po njihovi oceni trgovec s svojo ponudbo predstavlja **pojem najboljšega razmerja med ceno in kakovostjo v Sloveniji, je simbol za najboljše razmerje med ceno in kakovostjo trgovskih blagovnih znamk ter obenem kupcem ponuja najboljše razmerje med ceno in kakovostjo.** Obenem pa so sodelujoči v raziskavi podelili Lidlu Slovenija med drugim še priznanja za najboljše razmerje med ceno in kakovostjo za oddelek svežega sadja in zelenjave, svežih pekovskih izdelkov, ter priznanje Best Buy še v številnih kategorijah lastnih blagovnih znamk, med drugim za ponudbo sirov, keksov in napolitank, kave, sladoledov in zamrznjenih desertov, mesnih in suhomesnih izdelkov, sladkih namazov, slanih prigrizkov, riža, testenin, pa tudi čistilnih sredstev, izdelkov za pranje in nego perila in še številnih drugih.



OHRANITE UM V VRHUNSKI FORMI

Pravočasna skrb za zdravje možganov je ključna za kakovostno, aktivno in polno življenje. Pri **ohranjanju uma v vrhunski formi** si lahko pomagate z rednim jemanjem **Bilobila**. Zdravilo z izvlečkom ginka **izboljša oskrbo možganov** s kisikom in hranilnimi snovmi, razširi krvne žile in **izboljša prekrvavitev** možganov ter deluje antioksidativno, saj možganske celice **varuje pred škodljivimi radikali.** Že z 2 kapsulama na dan (240 mg) boste dosegli priporočljiv dnevni odmerek in tako prispevali k **ohranjanju miselne vitalnosti.** Več o Bilobilu ter pomenu **redne skrbi za možgane** preberite na spletni strani www.bilobil.si.



POLETI SE SPROSTIMO IN ŽAL POZABIMO NA NAŠA JETRA

Zelo hitro se približuje jesen in poslavlja poletje. Poletje – čas piknikov, oddiha, počitnic in čas, ko si dovolimo uživati v sončnih dneh, hrani in zabavah. Tako za piknik pojemo čevapčič ali dva preveč, za zajtrk je obvezen beli kruh z veliko masla in marmelade, večerjo pa pojemo pozno zvečer, ko opazujemo sončni zahod.

Besedilo: Petra Šauperl

Vse to pa kmalu občutimo tudi na počutju: ravno septembra, ko nas čaka nekakšen nov začetek in potrebujemo največ energije, se počutimo utrujene, brez energije, imamo neurejeno prebavo in težave s kožo. Vse te simptome lahko pripišemo zgoraj naštetim pregreham, saj s takim početjem močno obremenjujemo naša jetra.

Jetra so naš največji organ poleg kože in ležijo na desni strani abdomna, desno od želodca. Različne funkcije jeter opravljajo jetrne celice hepatociti. Opravljajo več kot 400 različnih pomembnih nalog v našem telesu. Med njimi pretvarjajo zdravila in strupe v molekule, ki jih nato izločimo iz telesa skozi ledvici (z urinom) ali črevesje (z blatom).

Vendar naš življenjski slog in način prehranjevanja, poenostavljeno rečeno, ni prijazen do njih. Ravno v tem času, ko smo uživali na piknikih in počitnicah, so bila jetra zelo obremenjena. Obremenili smo jih s slabimi prehranjevalnimi navadami, sladkimi pregrehami, poležavanjem na plaži. Tako da je zdaj ravno pravi čas, da jih razbremenimo. To naredimo tako, da se odločimo za zdrave prehranjevalne navade, uživanje sadnih in zelenjavnih sokov, izogibamo se mastni in procesirani hrani ter prigrizkom. Na naše jetrne celice ugodno vplivamo tudi z uživanjem silimarina – učinkovine, ki jo pridobivamo iz pegastega badlja, in tako resnično poskrbimo za zdravje naših jeter.

Kako prepoznamo obremenjena jetra?
Posledica zamaščenih jeter je:

- počasnejša presnova ogljikovih hidratov in oteženo shranjevanje odvečne glukoze, kar pomeni, da telo iz nje ne more pridobiti energije, kar se kaže v nenehni utrujenosti in izčrpanosti,
- slabša presnova maščob in ogljikovih hidratov, kar opazimo kot nabiranje maščob okoli pasu in trebuha,
- pekoča zgaga,
- prekomerno znojenje in občutek vročine,
- slaba in počasna prebava, ki jo spremlja občutek napihnjenosti,
- padec odpornosti,
- problematična koža (srbeča koža z aknami ali temnimi madeži).

Kdo je izpostavljen tveganju?

- Ljudje s slabimi prehranjevalnimi navadami, ki se jim maščoba nabira v predelu trebuha,
- ljudje s povišanim škodljivim LDL-holesterolom v krvi,
- ljudje, ki uživajo večje količine alkohola,
- ljudje, ki se premalo gibljejo,
- ljudje, ki so pogosto pod stresom,
- ljudje, ki dlje časa jemljejo zdravila.

Jetra imajo izjemno sposobnost samoregeneracije, zato jim to omogočimo.

Naša jetra si našo pozornost zaslužijo vsaj dvakrat na leto, s tem poskrbimo, da bodo optimalno delovala tudi v prihodnje. Kot so govorile že naše babice: bolje preventiva kot kurativa. Preventivno ravnajmo ravno po obdobjih, ko smo jetra najbolj obremenili, po navadi je to poletje in čas po božičnih praznikih in novem letu.



OKREPIMO IMUNSKI SISTEM PRED JESENSKIMI OHLADITVAMI



Osnovna naloga našega imunskega sistema je varovanje telesa pred vdorom tujkov. Ti so lahko očesu nevidni, npr. bakterije, virusi, glivice, ali pa so nekoliko večji – razni paraziti. Za naše telo so tujki tudi različne snovi, ki povzročajo alergije. Najpogostejši so cvetni in hišni prah ali različne snovi iz hrane. Imunski sistem je kompleksno sestavljen iz organov, tkiv, celic in različnih molekul. Kadar tujek vdre v telo, se sproži imunski odziv, ki je zapleteno zaporedje dogodkov s ciljem odstraniti tujek.

Besedilo: Maja Štubljar, mag. farm., Slovensko farmacevtsko društvo

Imunost je lahko prirojena ali pridobljena.
Prirojena ali naravna imunost je najstarejši obrambni mehanizem, ki se v našem telesu aktivira takoj ob stiku s tujkom. Gre za hitro obrambo (od nekaj minut do ur), ki razlikuje med svojim in tujim ter nima imunskega spomina. Celice, ki jim pravimo fagociti, razgradijo motečo snov. Na mestu, kjer poskušajo tujki vdreti v naše telo, se sproži vnetje. To močno okrepi obrambne zmožnosti in je signal za telo, da je prišla nevarnost. Na mestu vnetja se poveča prekrvitev, kar zaznamo kot toploto in pordelost. Obolelo mesto je oteklo, boleče in lahko tudi manj funkcionalno.

Pridobljena ali specifična imunost je imunost, ki jo pridobimo skozi življenje. Glavni akterji limfociti T in limfociti B so v bezgavkah in imajo na svojih površinah številne receptorje. Ti so kot antene, ki prepoznajo tujek. Tako vedo, katere mehanizme za odstranjevanje je treba vklopiti. Nato nekatere imunske celice uničujejo in odstranjujejo tujek, druge pa izločajo snovi, ki so nevarne za tujke. Limfociti B izločajo protitelesa ali **imunoglobuline (Ig),** ki jih najdemo v telesnih tekočinah in na površinah sluznic.

Ločimo več vrst Ig:
- Ig A so pomembni pri obrambi sluznic, so tudi v solzah in materinem mleku, kjer v obliki kolostruma nudijo prvo zaščito prebavil novorojenčkov;
- Ig D so najmanj raziskana protitelesa, sodelujejo pri aktivaciji limfocitov B;
- Ig E so pomembni pri alergijah in parazitskih okužbah;
- Ig G prevladujejo (približno 75 % protiteles) in ostanejo v krvi zelo dolgo po okužbi; prehajajo v placento, in tako se imunost lahko prenese z matere na otroka;
- Ig M so prva protitelesa, ki se aktivirajo po okužbi.

Značilnost pridobljene imunosti je imunski spomin. Protitelesni odziv se razlikuje ob prvem ali naslednjem stiku imunskega sistema s tujkom. Takoj po prvem stiku protiteles še ni, nastajajo šele po nekaj dneh v majhnih količinah in ustvarijo se spominske celice limfocitov T in B. Tako je ob vnovičnem stiku z istim tujkom specifičen imunski odziv hiter in močan, saj spominske celice prepoznajo tujek, se hitro razmnožujejo in nastajajo velike količine specifičnih protiteles.



Akutne okužbe dihal, obnosnih votlin in žrela so pogost vzrok obiskov zdravnika tako otrok kot odraslih.

Akutna obolenja

Akutna obolenja so prehodna in se pogosteje pojavijo ob utrujenosti in neustrezni prehrani. Večkrat se okužimo, če bivamo ali delamo v prostorih z več ljudmi, saj se okužbe laže prenašajo. Tako so bolj izpostavljeni otroci v vrtcih in šolah ter tisti, ki delajo v majhnih zaprtih prostorih, npr. pisarnah. Prehlad je lažje vnetje zgornjih dihalnih poti, pri katerem si simptome in znake lahko lajšamo sami. Povzročajo ga številni virusi, običajno pa se okužimo z neposrednim stikom z okuženo osebo. V povprečju odrasla oseba preboli od dva do tri prehlade letno, otroci pa od šest do osem. Prehladno obolenje traja do nekaj dni. Zapleti so zelo redki, lahko se pojavijo zamašeni sinusi ali blago vnetje srednjega ušesa. Gripa (influenca) je akutna virusna bolezen dihal, ki jo najpogosteje povzročajo virus influence A, B ali C. Bolezenski znaki nastopijo od enega do tri dni po okužbi, trajajo pa lahko tudi do teden ali dva. Pri prebolevanju gripe so morebitni zapleti hujši; lahko se razvije pljučnica, vnetje sinusov ali vnetje srednjega ušesa. Pri bolnikih s kronično obstruktivno boleznijo dihal ali astmo se lahko stanje poslabša, zato moramo med gripo počivati in si lajšati simptome. Velikokrat simptomov ter znakov prehlada in gripe ne ločimo. Praviloma gripa človeka položi v posteljo vsaj za nekaj dni, medtem ko prehlad največkrat prebolimo kar v običajnem dnevnem ritmu. Seveda to ni primerno, saj so tako okužbi izpostavljeni tudi sodelavci, sošolci in domači. Vsaj prve dni bi morali počivati in se zdraviti doma.

Akutne okužbe dihal, obnosnih votlin in žrela so pogost vzrok obiskov zdravnika tako otrok kot odraslih. Okužbe povzročajo različni virusi in bakterije. Virusne okužbe zdravimo simptomatsko, bakterijske pa potrebujejo zdravljenje s protimikrobnim zdravilom (antibiotikom), ki ga predpiše zdravnik. Nikoli ne smemo posegati po antibiotiku, ki nam je ostal ali ni bil predpisan za nas. Bakterije se med seboj razlikujejo in zdravnik nam predpiše za našo okužbo primeren antibiotik. Le tako je zdravljenje učinkovito.

Vnetje žrela ali faringitis večinoma povzročajo virusi. Bolezen se razvije v blagi obliki in se zdravi simptomatsko. Bakterijsko okužbo žrela ali angino največkrat povzročajo streptokoki A in za zdravljenje so potrebni antibiotiki, najpogosteje penicilini, ob penicilinski alergiji pa cefalosporinski ali makrolidni antibiotiki. Streptokokne okužbe so ena najpogostejših bakterijskih okužb predvsem pri otrocih in mladostnikih do 15. leta starosti. Bolezen se začne nenadno z mrzlico, povišano telesno temperaturo, bolečinami v žrelu ter bolečimi in oteklimi vratnimi bezgavkami.

Vnetje obnosnih votlin ali sinusitis poteka postopoma. Najprej zbolimo z znaki prehlada ali drugega virusnega obolenja zgornjih dihal, po izboljšanju pa znova zbolimo z znaki zamašenega nosu in gnojnim izcedkom iz njega, povišana je lahko tudi telesna temperatura. Pri blagi obliki vnetja je zdravljenje simptomatsko, ko lahko posežemo po nosnih



Akutna obolenja so prehodna in se pogosteje pojavijo ob utrujenosti in neustrezni prehrani.



Proizveden v Avstriji
NOVO!

BRONCHO MED®
JUNIOR SIRUP PROTI KAŠLJU
Za naše najmlajše!
hitro olajšanje
medicinski pripomoček



- za vsak kašelj ob prehladu, suh ali moker
- pomirja | blaži | varuje
- se zelo dobro prenaša

z naravnim medom



Posebno ponudbo
1+1 GRATIS
poiščite v svoji najbližji lekarni ali specializirani prodajalni.

Izdelek je medicinski pripomoček razreda IIa. Pooblaščeni predstavnik v Sloveniji: OPH OKTAL PHARMA d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana Črnuče.
V primeru pojava neželenega dogodka o tem takoj obvestite pooblaščenega predstavnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si
PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI: september 2019. SI.19.BRO.03

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Kwizda Pharma
Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana
www.oktal-pharma.si
OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni

kapljicah ali pršilih za zmanjšanje nosne zamašenosti, pri čemer pa je najdaljša priporočena uporaba sedem dni. Kadar po sedmih do desetih dneh nismo zdravi, je treba ugotoviti, ali gre za bakterijsko okužbo, kjer je potrebno zdravljenje z antibiotikom.

Vnetje srednjega ušesa ali otitis media se najpogosteje pojavi pri otrocih do tretjega leta starosti. V večini primerov gre za bakterijsko vnetje, lahko pa ga povzročajo tudi različni virusi. Najpogostejši klinični znaki so bolečina v ušesu in izcedek iz njega (pri virusni okužbi prozoren, pri bakterijski gnojen). Za bolečino in spremljajočo povišano telesno temperaturo najpogosteje uporabimo paracetamol, ibuprofen ali diklofenak. Zadnjega lahko dobimo le na recept. Bakterijsko okužbo srednjega ušesa največkrat povzročajo pnevmokoki, in takrat je potreben antibiotik. Okužbi s pnevmokoki, ki poleg vnetja ušes lahko povzročajo pljučnico, vnetje obnosnih votlin in možganske ovojnice, se poskušamo izogniti s cepljenjem proti najpogosteje prisotnim tipom pnevmokokov. Najučinkovitejše pa je, kadar se začne v prvem letu starosti. Običajno so potrebni trije odmerki, prvi pri treh mesecih starosti, drugi pri štirih do šestih mesecih in tretji čim prej v drugem letu starosti. Cepljenje za starejše otroke in odrasle ni rutinsko priporočano, je pa mogoče in zaželeno predvsem pri starejših od 65 let, ki imajo kronične bolezni.

Akutni bronhitis je vnetje bronhijev ali sapnic, lahko je pridruženo tudi vnetje zgornjih dihalnih poti. Razvije se suh in dražeč kašelj, ki se spremeni v produktivni kašelj z gnojnim izpljunkom (zelene ali rumene barve), pojavita se lahko težko dihanje in občutek piskanja v dihalih.

Bronhiolitis je vnetje majhnih dihalnih poti – bronhijev in bronhiolov. Okužba je najpogostejša pri otrocih do drugega leta starosti. V večini jo povzroča respiratorni sincicijski virus (RSV) predvsem v jesenskih in zimskih mesecih.

Samozdravljenje in imunski sistem

Nekaj lažjih obolenj letno je povsem normalen odziv telesa na tujke. Danes, ko obveznosti zahtevajo popolnega človeka na delu in doma, želimo biti vedno zdravi in polni energije. Tako je v slovenskih lekarnah vse več povpraševanja po izdelkih, ki vplivajo na imunski sistem oz. povečajo odpornost.

Pred uporabo izdelkov, ki vplivajo na imunski sistem, poskrbimo za zdrav življenjski slog. Pomembna je raznovrstna hrana, ki naj temelji na sveži zelenjavi in sadju. Uživajmo neoluščena žita, stročnice, ribe, lečo in kakovostno meso. Pomembno je pitje zadostnih količin vode (vsaj osem kozarcev ali dva litra dnevno), opustitev kajenja in zmanjšanje vnosa alkohola. Naše telo je ustvarjeno za gibanje, zato je priporočljivo uvesti redno telesno aktivnost. Za začetek ni treba veliko. Že polurna hitra hoja bo poskrbela za aktivacijo mišic, pospešeno kroženje krvi, odstranitev strupov in tako ugoden vpliv na imunski sistem. S pridobljeno telesno pripravljenostjo bomo kmalu sposobni premagovati večje izzive.

Zdravila in imunski sistem

Dovolj kakovostnega spanca in obvladovanje stresa sta zelo pomembna za ohranitev zdravja. Poskušajmo si urediti ritem spanja, torej pojdimo spat in vstajajmo vsak dan približno ob istem času. Tako bomo imeli manj težav z nespečnostjo in nenaspanostjo. V današnji družbi zasledimo navodila o obvladovanju stresa na vsakem koraku. Toda ni čudežne formule, ki bi pomagala vsem. Poiščimo si tisto, kar nas veseli, in počnimo to dovolj pogosto. Kava po napornem delavniku ali ura organizirane rekreacije? Le brez slabe vesti.

ZAŠČITITE SE PRED OKUŽBAMI



Hladna jutra in večeri prinašajo večje možnosti za okužbe. Zato ne pozabimo na naš imunski sistem, ki nas ščiti pred vdorom patogenov, toksinov, hkrati pa uravnava notranjo homeostazo preko zelo zapletenih bioloških procesov.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Imunski sistem je ključen za zdravje

Imunski sistem je naš obrambni sistem, ki nas varuje pred vdorom tujkov, kot so bakterije, virusi, glive in strupi, ki smo jim vsakodnevno izpostavljeni. Je pomembna celota različnih specializiranih celic, tkiv in organov, ki za svoje delovanje potrebujejo ravnovesje. Le tako lahko skrbijo za ustrezen imunski odgovor, to je prepoznavanje, presnova in odstranjevanje tujkov iz organizma. Prva znaka zmanjšane imunske odpornosti sta utrujenost in izčrpanost, ki se predvsem ob menjavi letnih časov s toplejših na hladnejše hitro sprevržeta v pogoste okužbe in bolezenska stanja.

Brez vitamina C ne gre, saj se v raznih stresnih okoliščinah, boleznih in vnetjih, enolični prehrani ter kajenju vitamin C porablja bistveno hitreje kot sicer. Njegov dodaten vnos je zato v teh stanjih zelo priporočljiv. Pomemben je za ohranjanje ravnovesja imunskega sistema, saj poveča tvorbo belih krvnih celic in tudi absorpcijo železa iz črevesja. Ker je močan **antioksidant**, nas **ščiti pred okužbami, oksidativnim stresom** in celo pred razvojem presnovnih bolezni, kot je rak.

Tudi vitamini skupine B imajo pomembno vlogo pri imunskem odgovoru, saj stimulirajo limfocite T, ki so pomembni aktivatorji imunskega odziva, in prepoznajo ter uničijo patogene mikroorganizme. Pomanjkanje vitaminov skupine B povzroči moteno rast in obnovo celic, kar upočasni tudi nastajanje imunskih celic, ki nas ščitijo pred različnimi okužbami.

Pomemben esencialen mineral, ki vpliva na ustrezno rast in razvoj ter ustrezen imunski odziv, živčni sistem in reprodukcijo, je **cink**. Naše celice ščiti pred oksidativnim stresom, pomembno vlogo pa ima tudi pri zaščiti pred kroničnimi boleznimi. Ob njegovem pomanjkanju se poveča dovzetnost membran in celic za oksidativni stres, ovirana je normalna funkcija celic in povečana stopnja vnetja. Preprosto povedano: imunski sistem je pod stresom.



Pomemben esencialen mineral, ki vpliva na ustrezno rast in razvoj ter ustrezen imunski odziv, živčni sistem in reprodukcijo, je cink .

NOW®
Trije nepremagljivi za vaš imunski sistem



Vitamin C-1000, 100 tablet
Sinergična formula s **šipkom** in **postopnim sproščanjem.**
Prispeva k **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti** ter ima vlogo pri zaščiti celic pred **oksidativnim stresom.**

Cink (L-OptiZinc®), 100 kapsul
L-OptiZinc® omogoča **boljšo absorpcijo** in se dlje časa obdrži v telesu. Vlogo ima pri **delovanju imunskega sistema** in **ohranjanju vida.**

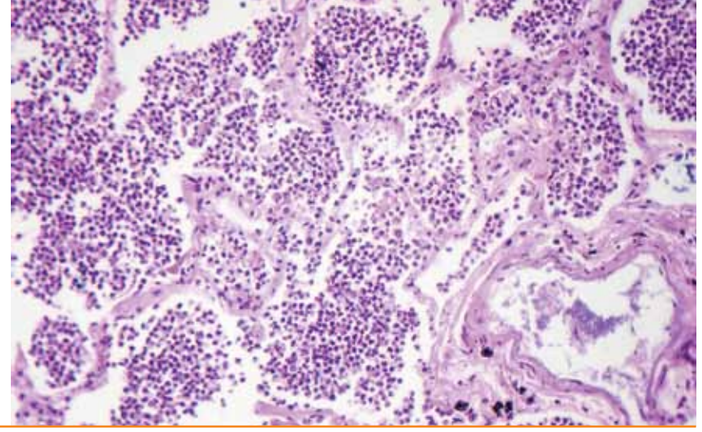
B kompleks, 100 tablet
Posamezni vitamini prispevajo k delovanju **živčnega in imunskega sistema** ter k ohranjanju **zdravih las, kože in sluznic.**

Bodite zahtevni, izberite vrhunsko kakovost in naravne sestavine.

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

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

PNEVMOKOKNE OKUŽBE LAHKO PREPREČIMO



Ne le gripa, v jesenskem času krožijo tudi druge nalezljive bolezni. Ena od teh so pnevmokokne okužbe, ki povzročajo hude zdravstvene težave – med drugim pljučnice, okužbo krvi in vnetje možganskih ovojnic. V Sloveniji je pojavnost teh okužb v primerjavi z drugimi evropskimi državami kar trikrat, pri otrocih celo petkrat višja. Razlog je predvsem v slabi precepljenosti.

Besedilo: Dr. Samo Belavič Pučnik

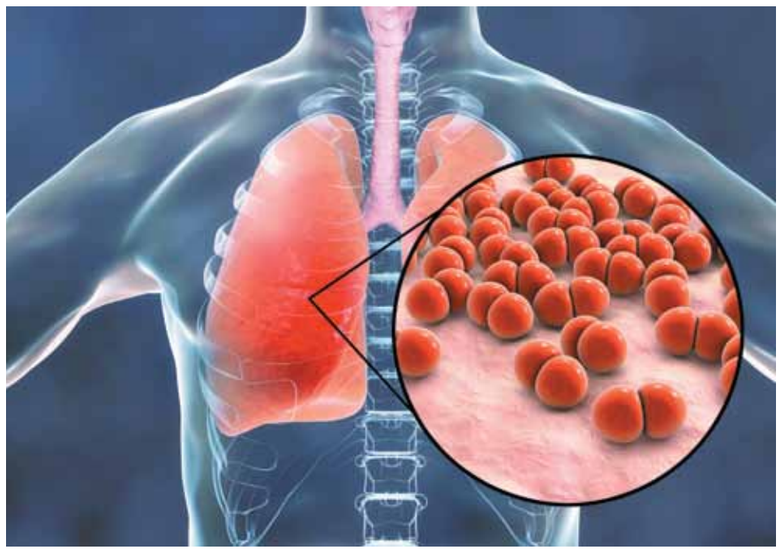
Najprej razjasnimo, kaj sploh so pnevmokoki in kaj okužba z njimi pomeni. Pnevmokoki (Streptococcus pneumoniae) so bakterije, ki so lahko prisotne v sluznicah dihal, predvsem v nosu in žrelu. Ob ugodnih razmerah (zmanjšana odpornost, poškodba sluznice) lahko povzročajo različne (tudi hude) okužbe: pnevmokokni meningitis (vnetje možganskih ovojnic), sepso, bateriemijo (okužba krvi), bateremično pljučnico, najpogosteje pa pri majhnih otrocih povzročajo vnetje srednjega ušesa. Pri starostnikih, ki doma zbolijo za pljučnico, je eden od najpogostejših povzročiteljev prav pnevmokokna okužba.

Obstaja več kot 90 serotipov te bakterije – vsi seveda ne povzročajo bolezni, prav tako se razlikujejo po tem, kako hude so okužbe. V grobem pa te okužbe strokovnjaki delijo na tako imenovane invazivne in neinvazivne.

V Sloveniji je leta 2017 zaradi invazivnih pnevmokoknih okužb umrlo 17 oseb. Med dejavniki tveganja za okužbo so starost do dveh let in nad 65 let, pomanjkanje odpornosti, kronične bolezni, okužbe dihal in vnetna stanja, kot sta denimo gripa in astma, slabe socialnoekonomske razmere in sobivanje v kolektivih.

Naraščanje odpornosti pnevmokokov proti antibiotikom

V prvem letu življenja skoraj 60 odstotkov otrok vsaj enkrat preboli vnetje srednjega ušesa, v več kot polovici primerov pa ga povzročajo pnevmokoki. Prav otroci so namreč najpogostejši nosilci te bakterije, ki se "nastani" v nosno-žrelnem kanalu. Tudi do 70 odstotkov otrok pri nas ima to bakterijo, medtem ko je nosilcev bakterije med odraslimi le okoli 10 odstotkov. Otroci lahko okužbo prenašajo tudi na odrasle, prenaša pa se kapljično. Prek kašljanja, kihanja, govorjenja, souporabe dud, igrač ...itd. Prenaša se s kapljicami na razdalji do enega metra. Za širjenje pnevmokokov so zdravi nosilci bakterije pomembnejši kot bolniki.



Pnevmokokna pljučnica se lahko pojavi 1–3 dni po okužbi.



Prebolela okužba z enim od 90 serotipov pnevmokokov ne pomeni imunosti proti drugim serotipom.

Okužbe se pojavljajo predvsem v hladnejših mesecih, ko je odpornost zaradi nenehnih virusnih okužb že tako zmanjšana. Otroci, ki hodijo v vrtec, so lahko neprestano bolni, zato ker se srečujejo z vedno novimi virusi. Vsaka virusna okužba pa oslabi sluznično odpornost. Sluznica je naša glavna ovira pred vstopom bakterij. Če je ta oslabljena, imamo seveda dostopnost široko odprto. Drugi razlog pa je, da se otroci pozimi družijo v zaprtih prostorih, v poletnem obdobju so bistveno več na prostem in je ta prenos manjši.

"Otroci običajno zbolijo za virusno okužbo zgornjih dihal s prehladnimi znaki – vročino, kašljanjem in kihanjem. Potem je pa okužba s pnevmokokom možna na način, da se otrok okuži iz svojega sluzničnega pnevmokoka, in se ob tem, ko se dejansko virusna okužba morda nekoliko umirja, stanje nenadoma poslabša. Otrok postane prizadet, odklanja hranjenje, ne pije, ima visoko vročino, začne težko dihati, gnojno izkašljuje," pravijo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ).

Z laboratorijskimi testi nato potrdijo, ali gre za bakterijsko okužbo. "Če otrok zboli za pnevmokoknim meningitisom, ki je še bistveno hujša okužba, pa pride do hudih, neznosnih glavobolov, bruhanja, prizadetosti otroka, odsotnosti otroka, otrok ima trd vrat," še opisujejo simptome.

V samem vrhu v EU

V Sloveniji so v primerjavi z drugimi evropskimi državami pnevmokokne okužbe precej pereč problem. Po ocenah NIJZ imamo namreč kar trikrat višjo stopnjo pojavnosti teh okužb, kot je povprečje EU. Pri otrocih je ta razlika še bolj očitna. Leta 2017 je bilo v Sloveniji med otroki, starimi od enega do štirih let, petkrat več pnevmokoknih okužb od povprečja Evropske unije.

In kaj je razlog, da se Slovenija uvršča v sam evropski vrh po pojavnosti pnevmokoknih okužb? Strokovnjaki so prepričani, da razlog tiči v slabi precepljenosti. Še do pred štirimi leti namreč cepljenje proti pnevmokoknim okužbam ni bilo uvrščeno v rutinsko cepljenje otrok. Bakterije so se tako lahko neovirano širile in celo postale bolj odporne proti antibiotikom. Akutno vnetje srednjega ušesa pri otrocih je namreč najpogostejši vzrok za predpisovanje antibiotikov pri nas.

Če ni obvezno, starši ne cepijo

Cepljenje je eno od najbolj učinkovitih "orožij" v boju proti pnevmokokom. Pri nas pa so šele leta 2015 uvedli cepljenje proti pnevmokoknim okužbam kot del rutinskega cepljenja predšolskih otrok za otroke, rojene po oktobru 2014. Cepljenje je sicer neobvezno, zato je še vedno precepljenost nizka, le okoli 55-odstotna. Če primerjamo s skandinavskimi državami, Nizozemsko, Belgijo, kjer so to cepljenje uvedli prej, kot smo ga v Sloveniji, tam dosegajo od 70- do 90-odstotno precepljenost. V Sloveniji pa zgolj dobrih 55 odstotkov.

Zanimivo je, da je tudi v tujini cepljenje neobvezno, pa vendar je tam odnos staršev do cepljenja drugačen. Starši ga sprejemajo kot dobrobit za svojega otroka. Pri nas pa je drugače, edini argument, s katerim starši zavrnejo cepljenje, je, da to ni obvezno. Če ni zapovedano, starši ne bodo cepili. "Še vedno smo družba, ki potrebuje neko prisilo," so kritični na NIJZ. Pri tem pa opažajo, da na starše zelo vpliva tako imenovani "kolektivni duh" – če vidijo, da otroke cepijo drugi starši, se lažje odločajo, da cepijo tudi svojega.

Cepljenje proti pnevmokokom nudi indivudualno zaščito tistega, ki se cepi. Če je cepljenih veliko posameznikov, se zmanjša pojavnost bakterije v nosnožrelnem prostoru. Če ni nosilstva, potem tudi ni prenosa. Ker so največkrat nosilci pnevmokokov majhni otroci, s cepljenjem to okužbo pri njih "izničimo" in na tak način torej zaščitimo tudi odrasle.

Stranski učinki in stroški cepljenja?

Če starši privolijo v neobvezno cepljenje proti pnevmokoknim okužbam, se to krije iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, torej je za otroke v prvem letu starosti brezplačno. Prav tako pa je brezplačno tudi za starejše otroke in za odrasle z določenimi zdravstvenimi stanji.



Če je oseba zmerno ali resno bolna s povišano telesno temperaturo, se cepljenje do okrevanja začasno odloži.



Cepljenje se priporoča tudi, če je posameznik enkrat ali večkrat prebolel invazivno pnevmokokno okužbo.

Na NIJZ cepljenje priporočajo tudi drugim odraslim, predvsem starejšim od 65 let. Vendar je v tem primeru, če ni zgoraj omenjenih zdravstvenih indikacij, cepljenje samoplačniško. "Cepljenje v odrasli dobi je smiselno, saj z njim občutno zmanjšamo tveganje za nastanek pnevmokokne pljučnice, ki ima za posledico resne zaplete," so poudarili na NIJZ. Bolniki, ki zbolijo za pnevmokokno pljučnico, so v povprečju hospitalizirani deset dni, okrevanje pa lahko traja več tednov ali celo mesecev. Za kar do 20 odstotkov ljudi pa je pnevmokokna pljučnica usodna.

Verjetno je eno od glavnih vprašanj posameznikov, ki razmišljajo o cepljenju: kakšni so stranski ali neželeni učinki. Te beležijo v centralnem registru, ki je tudi javno dostopen. V letu 2018, ko so pri nas razdelili okoli 30.000 odmerkov cepiv, so le pri 15 otrocih in enem odraslem zabeležili stranski učinek – lokalno reakcijo na mestu vboda (rdečina, bolečina). Med neželenimi učinki, ki so redki, poudarja stroka, so še nekoliko povišana temperatura in razdražljivost.

Eden od dejavnikov, ki lahko (odrasle) ljudi odvrača od cepljenja, pa je cena. Pri nas je možno cepljenje s tremi različnimi cepivi. Po ceniku NIJZ cepljenje z 10-valentnim konjugiranim cepivom stane 42 evrov, s 13-valentnim cepivom 64,50 evra, s 23-valentnim polisaharidnim cepivom pa 35 evrov. Se pa lahko cene samoplačniškega cepljenja razlikujejo od izvajalca do izvajalca. Cepljenje pri odraslih ponavadi poteka z enim odmerkom, zaščita pa predvidoma traja do konca življenja.

VITAMIN C – KDAJ POSEČI PO NJEM?



Za vitamin C velja, da ga največ dobimo s svežo, ustrezno skladiščeno ter lokalno pridelano zelenjavo in sadjem. Večje potrebe imajo predvsem kadilci, nosečnice in tisti, ki se zelo intenzivno ukvarjajo s športom.

Besedilo: Doc. dr. Anita Kušar, Nutris

Funkcije vitamina C

Vitamin C poznamo kot L-askorbinsko kislino in askorbat. Naše telo ga ni sposobno izdelovati samo, zato mu ga moramo stalno zagotavljati s primerno izbiro prehrane. Izboljšanje absorpcije železa v prebavnem traktu, zaščita pred prostimi radikali v organizmu, zmanjšanje oksidativnih poškodb DNK in zmanjšanje oksidacije LDL-holesterola so le nekatere od mnogih nalog vitamina C, ki kažejo na njegovo pomembno vlogo v našem telesu. Deluje tudi kot antioksidant, samostojno in v kombinaciji z vitaminom E ter tako naše telo ščiti pred prostimi radikali. Pomemben je tudi za sintezo kolagena in za vsa naša mehka tkiva – dlesni, ožilje, kožo in kosti. Potreben pa je še za normalno delovanje možganov in živčevja.

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je za uporabo na živilih, ki so dober vir vitamina C, odobrila naslednje zdravstvene trditve:

- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema med intenzivno telesno dejavnostjo in po njej
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje žil
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kosti
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje dlesni
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože
- ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje zob
- prispeva k sproščanju energije pri presnovi
- prispeva k delovanju živčnega sistema
- prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema
- ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom
- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- prispeva k obnovi reducirane oblike vitamina E
- povečuje absorpcijo železa

Absorpcija vitamina C

Absorpcija vitamina C poteka v tankem črevesu. Manjši odmerki se absorbirajo skoraj v celoti, medtem ko je absorpcija vitamina C pri odmerkih, večjih od 200 mg, lahko tudi manj kot 20 %. Vitamin C se v telo absorbira v približno treh urah od zaužitja. V telesu najdemo najvišje vsebnosti vitamina C v belih krvničkah, nadledvični žlezi, možganih in hipofizi. Skoraj vsega izločimo z urinom, zato je pomemben reden vnos.

Pomanjkanje vitamina C

Pri hudem pomanjkanju se pojavi skorbut, za katerega so značilne boleče, otečene in krvaveče dlesni, slabo celjenje ran,



Absorpcija vitamina C poteka v tankem črevesu.



Prekoračitev minimalnih priporočenih količin naj nas ne skrbi, saj je naše telo sposobno odvečne količine vitamina izločiti samo.

izčrpanost. Če je dnevni vnos vitamina C dlje časa nizek, lahko slabše deluje imunski sistem, rane se celijo slabše in večja je možnost za razvoj srčnih bolezni in raka.

Predoziranje vitamina C

Presežke vitamina C načelno izločimo z urinom. Odmerki C, večji od 2000 mg, lahko dražijo želodec in črevesje, povzročajo ledvične kamne in motijo status bakra v telesu.

Prehranski viri in dnevne potrebe po vitaminu C

Odrasli in otroci nad 13 let potrebujejo dnevno najmanj 100 mg vitamina C, nosečnice nekaj več – 110 mg na dan. Posebna skupina so kadilci, ki imajo potrebe po 150 mg vitamina C dnevno. Dnevne potrebe lahko povečajo tudi



Odrasli in otroci nad 13 let potrebujejo dnevno najmanj 100 mg vitamina C, nosečnice nekaj več – 110 mg na dan

intenzivna fizična aktivnost, visoka temperatura okolja, infekcije in poškodbe.

Minimalno potrebo po tem vitaminu bomo pokrili npr. s približno 10 dag brokolija ali s 15 dag zelja, z 20 dag špinače ali z dvema srednje velikima pomarančama. Prekoračitev minimalnih priporočenih količin naj nas ne skrbi, saj je naše telo sposobno odvečne količine vitamina izločiti samo. Vitamin C najdemo v znatnejših količinah v zelju, špinači, citrusih, kiviju, papriki, črnem ribezu, paradižniku, kosmuljah, koromaču, krompirju, bananah in ohrovtu.

Stabilnost vitamina C

Vitamin C je ob nepravilnem ravnanju z živili med najmanj obstojnimi vitamini. Pri njem je vsekakor treba upoštevati, da je zelo občutljiv na zunanje dejavnike. Njegova količina se lahko drastično zmanjša z neustreznim skladiščenjem živil in neustrezno pripravo ter obdelavo hrane. Vitamin C spada med vodotopne vitamine in je občutljiv predvsem na toploto (nad 10 °C), svetlobo in kisik. Uživajmo več surove kot predelane zelenjave in sadja, ki sta pridelana lokalno ter pravilno shranjena do uporabe. S prekomerno toplotno obdelavo se iz živila lahko izgubi tudi do pol prvotne vsebnosti vitamina C, s kuhanjem v vodi pa tudi več! Zato pazimo, da živil pri pripravi obrokov ne prekuhavamo, vsaj kadar to res ni potrebno. Rezanje, lupljenje in podobna mehanska obdelava prav tako zelo zmanjšajo vsebnost vitamina v živilu. Upoštevajoč to dejstvo režemo zelenjavo in sadje na večje kose, in sicer tik pred uporabo (npr. zelenjavna juha) oz. uživanjem (npr. solata). Izogibajmo se mletju in pasiranju oz. vsaj poskrbimo, da takšne kaše in sokove zaužijemo takoj po pripravi.

Vnetje mehurja?
100 % naravna rešitev



SABEX d.o.o., Poslovna cona A 18, 4208 Šenčur, Slovenia

KOMBINACIJA 3 UČINKOVITIH SESTAVIN

Št. 1 V FRANCIJI

TUDI, ČE STE:

NOSEČI · DOJEČA MAMA · DIABETIK

Dostopno v lekarnah, specializiranih prodajalnah in spletni trgovini
www.sophia.si

Arkopharma LABORATOIRES
www.arkopharma.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

NEGA KOŽE PO POLETJU



Ko se poletje poslavlja, smo ponavadi ponosne na lepo zagorelo polt, ki smo si jo pridobile v poletnih mesecih. Vendar izpostavljanje soncu na koži pusti znake fotostaranja. Fotostaranje je izraz, ki se uporablja za spremembe kože, ki so posledica izpostavljanja UV žarkom, soncu in tudi solariju.

Besedilo: Alenka Fefer Grubar, Salon Moments

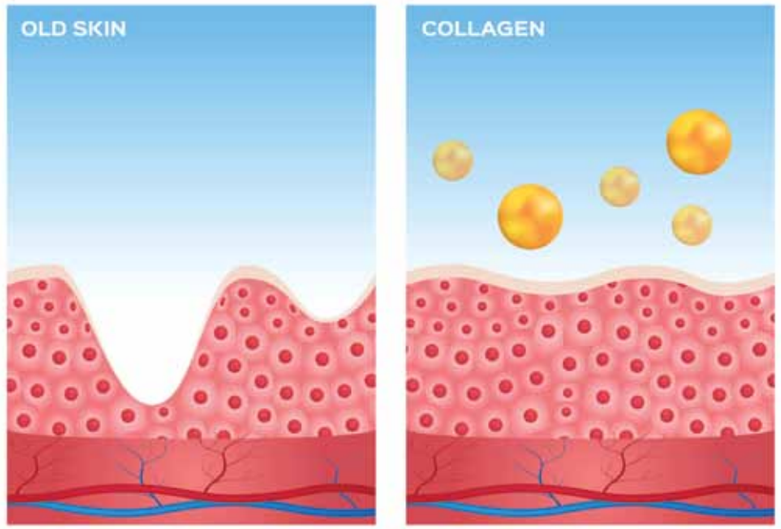
Kažejo se predvsem kot :

- dehidrirana koža: izsušena in odebeljena povrhnjica, mikrorelief kože ni več gladek
- mimične gubice postanejo izrazitejše,
- atrofične gube se poglobijo
- Teleangiektazije oz razširjene kapilare postanejo izrazitejše,
- Prisotnost rdečice, ki je pogosto posledica vnetja
- sončne pegice in pigmentni madeži postanejo izrazitejši
- Koža pogosto postane nečista.
- Koža na splošno postane atrofična (upadla), zadebeljena in dobi usnjat videz. Izgubi tudi sijaj in zdrav ten

V času, ko je koža izpostavljena UV svetlobi, se sproži proces nastajanja prostih radikalov, ki v koži negativno vplivajo na vse njene 3 ravni (epidermis, dermis in hipodermis). Pride do oksidativnega stresa za katerega je značilna povečana količina reaktivnih kisikovih zvrsti-ROS (angl. Reactive oxygen species). Oksidativnemu stresu, ki spada med kemični stres, so izpostavljeni vsi aerobni organizmi.

Poleg ultravijolične (UV) svetlobe, lahko ROS nastanejo tudi zaradi določenih kemikalij (pesticidov, zdravil, protitumornih učinkovin), virusov, bakterij, onesnaženega zraka.

UV svetloba poleg ROS inducira tudi nastanek reaktivnih dušikovih zvrsti (RNS). Radikali poškodujejo celice in tkiva, na kar se telo odzove z aktivacijo celic, ki povzročajo vnetje. Na ta način telo uniči poškodovane celice in tkiva, vendar pri tem nastanejo tudi poškodbe zdravih celic in tkiv v okolici.



UV žarki namreč povzročajo spremembe v srednji plasti kože, v dermisu; predvsem vplivajo na spremembe kolagena in elastina.

Staranje in izpostavljenost uv žarkom

Na splošno ločimo naslednje dejavnike, ki negativno vplivajo na spremembe na koži obraza in njeno staranje:

- Genetsko staranje (etnično ozadje, fototip, sindromi prezgodnjega staranja)
- Staranje zaradi vedenjskih dejavnikov (kajenje pospeši staranje za 10-20 let, zloraba alkohola, odvisnost od drog,ponavljajoča izrazna mimika)
- Endokrino staranje; fiziološki in hormonski vplivi (jajčniki, ščitnica)
- Katabolično staranje:kronične bolezni – razne infekcije, rak, pomanjkanje hranil
- Kronološko staranje (čas), ki na obrazu vpliva na različne sloje tkiva:
  - **Koža (epidermis in dermis):** tanjšanje, zmanjšana podporna funkcija ekstracelularnega matriksa (kolagen, elastin, hialuronska kislina), koža postane ohlapna, neenakomerno rezporejanje pigmenta, tanjšanje sten kapilar, ki vodi do njihove propustnosti
  - **Maščobno tkivo:** izguba maščobe (volumna) in prerazporeditev maščobnega tkiva proti čeljusti
  - **Mišice:** izguba volumna in upad tonusa
  - **Vezivno tkivo:** rahljanje in posledično popuščanje vezivnih ligamentov, kar vodi do gravitacijskega popuščanja mehkih tkiv
  - **Kosti:** kostna masa upada, posledično obraz postane upadel
- UV in IR sevanje, onesnaženost



Po pilingu si na obraz nanesite pomirjevalno in/ali hranilno in/ali vlažilno masko za obraz.

Staranje zaradi zunanjih vplivov v največji meri nastane zaradi kronične izpostavljenosti soncu (UV svetlobe), UV svetloba je odgovorna za 80% ekstrinzičnega staranja.

UV žarki namreč povzročajo spremembe v srednji plasti kože, v dermisu; predvsem vplivajo na spremembe kolagena in elastina. Po eni strani povzročajo razkrajanje in upad količine kolagena, po drugi strani pa poškodbe na elastinskih vlaknih. Zato je koža manj prožna, bolj upadlega videza, zaradi povečane količine elastina pa nastajajo izrazite elastotične gube. Pogosto je poškodovana barierna funkcija kože, zaradi česar koža ne deluje optimalno, kar vodi do različnih težav s kožo.

Uv sevanje

UV sevanje na kožo vpliva na dva načina:

- UVA (A-kot 'aging') 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 na DNA, povzroča pojav hiperpigmentacij. UVA žarki prodirajo tudi skozi steklo in vodo.
- UVB (B-kot 'burn') sevanje nas ob prekomernem izpostavljanju opeče, pospeši tvorbo prostih radikalov, posledično vnetje, popuščanje sten kapilar, ki postajo vedno bolj propustne

Oba lahko povzročata kožnega raka

In kaj lahko po koncu poletja naredimo za kožo doma?

Nega in zaščita kože

- Kožo si čistite z blagim čistilnim sredstvom, brez vsebnosti mila. Priporočam, da ga tudi sperete z vodo. Če uporabljate micelano vodico, je spiranje z vodo obvezno!
- Potem obraz obvezno prebrišite s tonikom, da vam povrne Ph. Zdrava koža ima namreč Ph nekje med 4,5 in 5,5 (rahlo kiselkast), vsa čistilna sredstva in voda imajo bolj nevtralen oz. bazičen Ph, zato se vam Ph ravnovesje ob njihovi uporabi poruši.
- Z rednim izvajanjem pilinga boste odluščili vse odmrle celice in tako omogočili aktivnim učinkovinam, ki jih nananšate, boljšo penetracijo. Pilingov je več vrst, izbirate lahko med encimiskim, mehanskim ali kislinskim. Encimiski piling je primeren za občutljive kože, lahko se izvaja tudi 2x tedensko. Sicer so se za zelo učinkovite izkazali kislinski pilingi, pri izbiri katerih pa vam svetujem, da se posvetujete z izkušeno kozmetičarko.
- Po pilingu si na obraz nanesite pomirjevalno in/ali hranilno in/ali vlažilno masko za obraz. Če je po poletju prisotna kakršnakoli rdečica, izberite pomirjevalno masko oz. masko za kuperozno kožo.
- Zvečer uporabljajte nočne kreme, ki spodbujajo naravne funkcije obnavljanja vaše kože (glede na stanje in potrebe).
- Zjutraj uporabljajte dnevno kremo za obraz, ki nudi uv zaščito, veliko antioksidantov in vlage

Dolgotrajno vlago boste koži zagotovili s sestavinami kot so hialurnska kislina, aloe vera ali pantenol. Antioksidanti, kot so vitamin C in E sproti popravljajo poškodbe, ki jih čez dan povzročijo prosti radikali, vitamin E pomirja vnetja. Tudi v jesenskem času izberite negovalne kreme, ki imajo dobro UVB IN UVA zaščito.

V osnovi ločimo dva tipa UV filtrov:

- **UV reflektorji** delujejo po principu odbijanja svetlobe: razporedijo se po površini kože in kot ogledao odbijejo UV sevanje in tako preprečijo, da bi UV žarki dosegli kožo. Imenujemo jh tud anorganski UV filtri in pokrivajo široko UV območje (npr. titaniov oksid, cinkov oksid, kalcijev karbonat)
- **UV absorberji** UV sevanje 'posrkajo': so molekule, ki imajo v svoji strukturi elemente, ki so sposobni prevzeti prejeto UV sevanje in preprečiti, da bi to prišlo do kože. Za razliko od UV reflektorjev prodirajo v kožo. Pri tem lahko postanejo bolj reaktivne in lahko privedejo do alergisjkih rekacij. Glede na delovanje jih delimo na UVA (derivati kafre, avobenzone) in UVB (metoksicinamati, saliilati) filtre. Poznamo pa tudi UVA iin UVB absorberje: benzofenoni, oktokrilen,..

Pri izbiri kreme z UV filtri bodite pozorni, da le ti niso v obliki nanodelcev, ker zaenkrat še ni dokazano, da ne škodujejo organizmu. Prav tako izbirajte kreme, ki imajo visoko UVA zaščito.

Kaj pa SPF? Oznaka SPF (Sun Protection Factor) je oznaka, ki meri sposobnost izdelka, da ščiti pred UVB-žarki in se





Kolikor za kožo ustrezno ne skrbimo (zaščita) in odpravljamo škodljive poškodbe nastale z UV sevanjem, fotostaranje napreduje.

uporablja že od leta 1962. Izdelek za zaščito pred soncem s SPF oznako samo podaljšuje možnost izpostavljenosti na soncu brez opeklin, vendar ne omogoča neomejeno dolge izpostavljenosti. Za primer, osebe ki brez zaščitnega faktorja običajno »opeče« sonce v 20 minutah, zaščitni faktor SPF 15 omogoča da na soncu ostane 15x dlje in ga pri tem sonce ne opeče.

Kot rečeno je pomembno, da kožo na obrazu, ki je najbolj izpostavljena, ščitimo celo leto.

Izbiramo čim višjo UVA začita, SPF – UVB zaščito pa prilagajamo moči sonca. V primeru indijanskega poletja, ko se topli dnevi zavlečejo pozno v jesen, priporočam SPF vsaj 25, v nasprotnem primeru 15.

Izboljšajte naravno obrambo organizma in kože s prehrano

Poleg kreme z zaščitnim faktorjem lahko z vključevanjem določenih hranil v vsakodnevno prehrano izboljšate naravne obrambne sposobnosti kože pred škodljivim žarčenjem. Raziskave namreč potrjujeo, da določeni antioksidanti lahko upočasnijo, prekinejo ali preprečijo verižne reakcije oksidacije, ki jih sprožajo prosti radikali pri prekomernem izpostavljanju soncu. Antioksidanti, ki jih lahko dovajamo s prehrano so:

- Karotenoidi delujejo kot obramba pred lipidno peroksidacijo, ščitijo lipide; delujejo kot UV absorberji in ščitijo kožo pred povečano razgradnjo, spodbujajo množenje keratinocitov – glavnih celic epidermisa – torej obnavljanje epidermisa (korenje, buče, sladki krompir, melone, paradižnik)
- Polifenoli ščitjo DNA in celične proteine, ščitijo pred UV žarki, zmanjšujejo vnetni odziv kože, še zlasti pri opeklinah, spodbujajo sintezo kolagena, elastina in hialuronske kilsine v dermisu, ščitijo endotelisjke celice (najdemo jih v citrusih, rdeče obarvanemu sadju, v kakavu, črni čokoladi, zelenem čaju, rdečem vinu)
- Vitamin C ščiti DNA in celične proteine, ščiti kožo pred vplivi UV žarkov, ohranja funkcijo endotelijskih celic in zmanjšuje pojav teleangiektazij, je ključnega pomena za nastajanje kolagena (najdemo ga v papriki, ohrovtu, kiviju, črnem ribezu, brokoliju)
- Vitamin E deluje kot obramba pred lipidno peroskidacijo, ščiti lipide, preprečuje vnetja, ščiti pred škodljivimi vplivi UV žarkov, poveča vsebnost vlage v vrhnjici, znižuje transepidermalno izgubo vlage (najdemo ga v olju pšeničnih kalčkov, sončničemu olju, arašidih, pinjolah, olivnemu olju)
- Vitamin A deluje kot obramba pred lipidno peroskidacijo, ščiti lipide, ohranja funkcijo endotelijskih celic in zmanjšuje pojav teleangiektazij, zmanjšuje pigmentne spremembe na koži, spodbuja množenje keratinocitov – glavnih celic epidermisa (najdemo ga v špinači, korenju, rdeči papriki, telečjih jetrcih, brokoliju)

Poskrbite za dovolj hidracije

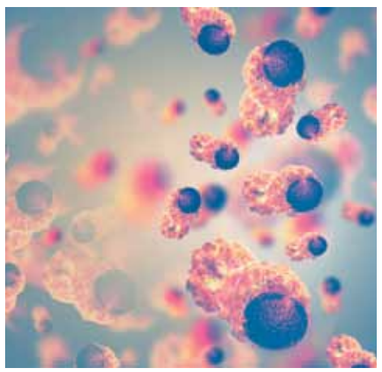
Izpostavljanje soncu in vročini lahko privede do dehidracije organizma in kože, zato je ključnega pomena, da telo dovolj hidrirate. Seveda je voda prva izbira, potrebujete okrog 2-2,5 litra vode, odvisno od tega ali telovadite ali ne. Prav tako je pomembno, da zaužijete dovolj esencialnih maščobniih kisslin (omega-3 in omega-6), ki zmanjšujejo transepidermalno izgubo vlage (oz. povečujejo sposobnost kože zadržati vlago), povečujeo vlago v stratum corneum in povečajo zaščito pred UV žarki. Najdete jih v ribah kot so losos, tuna, sardele, skuša, zelo dober vir so tudi orehi, chia semena.

In kaj lahko po koncu poletja naredite za vašo kožo z obiskom kozmetičnega salona?

Izkušena kozmetičarka vam v okviru rehabilitacijske UV nege posledice UV žarkov odpravi oz. omili večplastno:

- S kislinskimi kompleksi odstrani odmrle celice in pospeši metabolizem kože
- Hidracija stratum corneuma (zgornja plast vrhnjice) in vzpostavljanje normalnega stanje kožne bariere
- Zmanjševanje vnetja in rdečice
- Zmanjševanje hiperpigmentacij in zaviranje tvorbe novih, posledično bo ten kože bolj enakomeren
- Uravnavaje izločanja sebuma
- Ožanje por, bolj enakomeren mikrorelief kože
- Odpravljanje oz. omilitev znakov staranja (gubice, gube, tonus kože)
- Relaksacija mišic s pomočjo signalnih peptidov in peptidnih zaviralcev nevrotransmiterjev, na ta način se omilijo mimične gubice
- Spodbujanje sinteze kolagena in elastina

V kolikor za kožo ustrezno ne skrbimo (zaščita) in odpravljamo škodljive poškodbe nastale z UV sevanjem, fotostaranje napreduje. Zaradi kopičenja foto-poškodb se pojavijo premaligne lezije (solarne keratoze) in koža postane nepopravljivo toga in usnjata.



Poleg kreme z zaščitnim faktorjem lahko z vključevanjem določenih hranil v vsakodnevno prehrano izboljšate naravne obrambne sposobnosti kože pred škodljivim žarčenjem.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

REŠITEV ZA VSAKO KOŽO

*Ko **koža** trpi, jo moramo namesto zdraviti, **naučiti živeti** glede na njeno naravno biologijo.*

PRIPOROČAJO DERMATOLOGI IN PEDIATRI

Bioderma je inovativna dermatološka kozmetika z izdelki za:

- občutljivo kožo,
- kožo, nagnjeno k rdečici,
- atopijski dermatitis,
- kožo z ogrci in aknami,
- mešano ali mastno kožo,
- suho in dehidrirano kožo,
- poškodovano kožo.

Vsi izdelki temeljijo na D.A.F. kompleksu, ki izboljšuje **toleranco kože**, zmanjšuje občutljivost in krepi njeno odpornost na okolje. Izdelki so formulirani s strani **biologov in dermatologov**. Temeljijo na biološkem načinu delovanja, ki deluje na izvor in posledico dermatološkega problema kože.



Atoderm – Suha in zelo suha koža, Atopijski dermatitis

Sensibio – Občutljiva koža, Rdečica

Sébium – Akne, Mešana in mastna koža

ABCDerm – Koža dojenčkov in otrok

Hydrabio – Dehidrirana koža

Cicabio – Celjenje poškodovane kože

SABEX d.o.o., Poslovna cona A 18, 4208 Šenčur

Dermatološka kozmetika Bioderma je na voljo v lekarnah.

Bioderma Slovenija

Brezplačno svetovanje: **080 35 64**

www.bioderma.si
bioderma@sabex.si

KAJ JE POMEMBNO PRI NEGI LAS PO DOPUSTU?

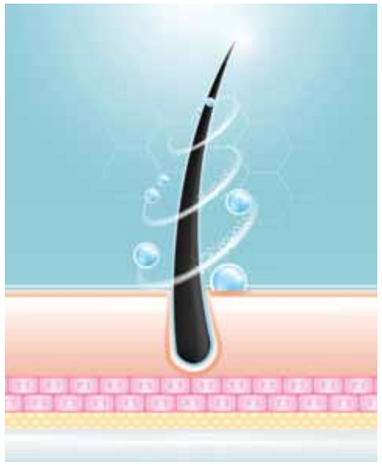


Za nami je prijeten dopust, ki smo ga zelo verjetno preživeli ob morju ali na bazenu, zagotovo pa na toplem soncu. Če smo pri vsem tem neizmerno uživali, pa naši lasje navadno v tem obdobju utrpijo največjo škodo. Zato smo vprašali, kako jih lahko po izpostavljenosti soli, kloru in soncu kar najbolje regeneriramo. Zaupali so nam precej uporabnih trikov za nego.

Besedilo: Tamara Janža, TamaraTeam

Izberite svetlejši odtenek kot običajno

Še večjo škodo kot morje lasem (posebej barvanim) naredi klor. Kopanje v kloriranih bazenih terja največji davek na laseh barvanih svetlolask, zato priporočamo, da lase na bazenih raje spnete v visoko figo in jih ne namakate v vodi. Sicer lahko zaradi velike vsebnosti klora v vodi in spremenjenega pH lasje dobijo zelenkast odtenek. Takrat ni drugega trika kot vnovično barvanje, pred katerim je treba frizerja opozoriti, da ste se kopali v bazenu ali morju. Če je stranka manj skrbela za zaščito las, je las porozen in odprt, zato po navadi izberemo malenkost svetlejšo barvo od običajne. Barve se namreč v tem primeru intenzivneje in temneje prijemajo.



Poleg oljčnega olja, ki ga toplo priporočamo, so za lase zelo blagodejna še nekatera druga olja.

Oljčno olje in rumenjak, najboljša prva pomoč

Če ste že med dopustom skrbeli za nego las, ne samo kože, jih s primernimi izdelki zaščitili pred UV-žarki, soljo in klorom, boste imeli ob koncu poletja bistveno manj težav z lasmi. Sicer pa (bo)ste najverjetneje priča suhim in lomljivim lasem, ki jih je treba čim prej regenerirati. Še pred obiskom frizerja oskrbite lase s prvo pomočjo. Za to sta še vedno najboljša oljčno olje in rumenjak. Zmešajte ju skupaj, nanesite na lase, okoli njih ovijte folijo in pustite delovati čim dlje. Nato lase sperite s šamponom, vendar pazite, da ne s prevročo vodo, saj lahko jajce zakrkne.

Čičkovo olje za temne, arganovo za svetle lase

Poleg oljčnega olja, ki ga toplo priporočamo, so za lase zelo blagodejna še nekatera druga olja. Svetujemo, da temne lase negujete s čičkovim, svetle lase pa z arganovim oljem. Zelo negovalno je tudi kokosovo olje, ki ga ni treba kupovati posebej za lase, saj lahko uporabimo kar tistega iz kuhinje. Če ste na morju lase zaščitili s pokrivali in kapljico olja pred kopanjem in sončenjem, obstaja celo možnost, da so vaši lasje v tem trenutku lepši kot kadarkoli prej. Dokazano je namreč, da imajo ljudje po dopustu lepše in gostejše lase, ker niso izpostavljeni vsakodnevnemu stresu.

Lase pred spanjem dobro razčešite

Najkoristnejši nasvet, ki vam ga lahko damo za nego las, je, da si jih tako na morju kot doma vsak večer pred spanjem dobro razčešite z glavo, nagnjeno naprej. Tako naredimo nekaj za prekrvljenost lasišča in boljšo rast. Ko lase temeljito počešemo, na vrhu glave naredimo rahlo figo. Kar ostane las, jih spnemo s sponko. Konice tako zaščitimo, zato se ob drgnjenju ob blazino na laseh ne delajo mehanske obrabe. Konice bodo zahvaljujoč temu ostale lepe, gladke in sijoče. Zjutraj pa se bomo prebudili z rahlo valovitimi in bujnejšimi lasmi. Zmaga na več načinov torej.

Uporabljajte lesene glavnike in krtače

Poleg uporabe ekoloških in povsem naravnih izdelkov za lase ter oljenja lasišča toplo priporočamo, da so glavniki in krtače iz naravnih materialov. Uporabljajmo lesene glavnike in krtače z lesenimi ali naravnimi ščetinami. Plastika je velik električni prevodnik, ki lase elektri in jih poškoduje, les pa ne prevaja elektrike in lase neguje. Tudi krtača z naravnimi ščetinami lase neguje, jih gladi in jim daje lesk. Poleg tega podaljšuje obdobje med umivanji las, saj porazdeli sebum iz lasišča po vsej dolžini las in jih tako hrani in neguje. S krtačo in glavnikom lahko lase ali še dodatno poškodujemo ali pa okrepimo in negujemo. Izbira je popolnoma vaša.



Poleg uporabe ekoloških in povsem naravnih izdelkov za lase ter oljenja lasišča toplo priporočamo, da so glavniki in krtače iz naravnih materialov.

VAŠI LASJE v najboljši formi





Izpadanje las, mastno lasišče in prhljaj lahko zaustavimo s **Foltene ampulami** in **šamponi**

- Brez parabenov, SLS, SLES, ki lahko škodujejo vašemu zdravju!
- Potrjeno delovanje z največ kliničnih testov in raziskav.



Stirias

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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

USTNI ZADAH – HALITOZA



Človeštvo se že od pradavnine spoprijema z ustnim zadahom, saj opise težav z njim najdemo že v zapisih starih kultur. Med drugim so opisane metode obvladovanja ustnega zadaha. Že v starih kulturah so ugotovili, da je bistvenega pomena iščenje zob, za kar so uporabljali vejice ali paličice iz posebnega lesa, ki jih na Daljnem vzhodu prodajajo še danes. Poleg iščenja so si naši predniki znali pripraviti ustne vode, žvečili pa so tudi razna semena ali dele rastlin.

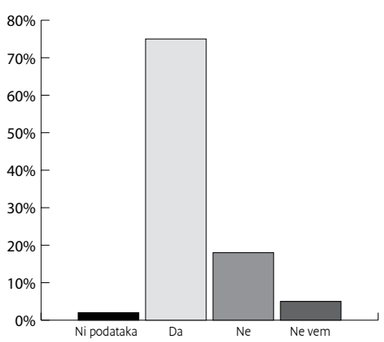
Besedilo: Mirjam Kovačič, dr. dent. med.

V ustni votlini so znanstveniki potrdili približno 700 vrst bakterij, vendar je »nabor« bakterij pri vsakem človeku malce drugačen. Ustnega zadaha ne povzroča specifičen nabor bakterij, zato podobno kot pri parodontalni bolezni ne moremo govoriti o specifični infekciji, ki bi jo povzročala določena bakterija. Do danes z raziskavami še niso potrdili, da naj bi bile za ustni zadah odgovorne izključno bakterije, so pa raziskave pokazale, da neprijeten zadah povzročajo predvsem žveplove spojine, ki se tvorijo pri razpadu beljakovin in aminokislin, ki vsebujejo žveplo. Hlapljive žveplove spojine nastajajo tudi pri presnovi nekaterih bakterij, prisotnih v ustih.

Kako zaznavamo ustni zadah pri sebi in drugih, nam najbolje ponazorijo naslednja vprašanja:

Halitozo oz. ustni zadah običajno razdelimo v tri skupine:

1. Prava halitoza – pravi ustni zadah
- Psevdohalitoza – namišljen ustni zadah
- Halitofobija – hud strah pred ustnim zadahom, zaradi česar se ljudje osamijo

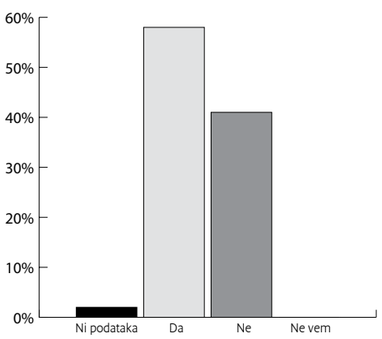


Ali imate občasno ustni zadah?

Prava halitoza ali pravi ustni zadah je lahko fiziološka (normalen pojav pri zdravem človeku) ali patološka (bolezenska). Glede na trajanje lahko ločimo tranzitorno (prehodno) ali kronično (dolgotrajno oz. pogosto se ponavljajočo) halitozo. Fiziološka halitoza je ustni zadah, ki se pojavi pri zdravem človeku in je običajno prehodna, npr. fiziološki jutranji zadah, zadah ob stradanju ali dehidraciji, zadah po hrani, kot sta česen in čebula, po kajenju, pitju alkohola ali kave ...

2. Patološka halitoza (bolezenski ustni zadah) je običajno kronična, lahko je stalna ali pa se pogosto ponavlja. Vzroke zanjo delimo na oralne (vzrok ustnega zadaha je v ustni votlini) in ekstraoralne (vzrok ustnega zadaha ni v ustih).

Oralni vzroki (vzroki so v ustni votlini) ustnega zadaha so lahko obloge na jeziku, gingivitis (vnetje dlesni), parodontitis (vnetje obzobnih tkiv), karies (zobna gniloba), zobje z nezdravljeno vneto zobno korenino, perikoronitis (vnetje dlesni nad osmico, ki težko izrašča), osteomielitis (vnetje kosti), tujki, rak,



Poznate koga, ki ima ustni zadah?



Fiziološka halitoza je ustni zadah, ki se pojavi pri zdravem človeku in je običajno prehodna,

kserostomija (suha usta), slaba ustna higiena ...

Ekstraoralni vzroki (vzroki zunaj ustne votline) so lahko sinusitis, rinitis, postnazalni izcedek (izcedek, ki se iz nosu cedi po zadnji steni v žrelo), tonzilitis (vnetje mandljev), rak v žrelu, nosu, obnosnih votlinah, grlu, pljučih, želodcu, sistemske in genetske bolezni.

Halitoza – ustni zadah lahko nastane tudi zaradi uživanja določenih substanc, kot so alkohol, nikotin, kanabis in zdravila, ki reducirajo (zmanjšajo) izločanje sline.

Prava halitoza: pravi ustni zadah je lahko fiziološki ali patološki.

Psevdohalitoza: zadah, ki ga drugi ne zaznajo. Pogovor s pacientom razblini strahove.

Halitofobija: zadah, ki ga drugi ne zaznajo. Pacient se izolira in izgublja socialne stike.

Vsak posameznik ima svoj individualen zadah, ki ga lahko prikrije z vonjem zobne paste. Ugotoviti pa morate, zakaj ima recimo otrok poseben zadah.

Dobro razmislite, zakaj ima vaš otrok neprijeten zadah iz ust.

Nekateri otroci so občutljivi, njihov zadah spominja na vonj gnilih jabolk, česna, pokvarjenega masla, začimb ipd. Čez dan se le-ta spreminja, lahko se pojavi le ob zbujanju, pri nekaterih starejših otrocih pa potem, ko so jedli pečen krompirček ali čokolado.
- Neprijeten zadah se pojavi tudi ob povišani telesni temperaturi, slabem apetitu, bruhanju ali driski.
- Na zadah vpliva tudi hrana, ki jo otrok je. Če je jedel surovo čebulo ali česen ter začinjeno hrano, se bo to odražalo v njihovem zadahu.
- Zadah je močan predvsem zjutraj, takoj potem, ko se otrok zbudi, čez dan pa izgine. Vzrok se skriva v zmanjšanem nastanku sline ponoči. Če bo otrok spil kozarec vode ali si umil zobke, se bo njegov zadah spremenil.
- Seveda na zadah vpliva tudi zdravost mlečnih zob in kasneje stalnih. Poskrbite, da otrok iz stekleničke ponoči ne bo pil čaja, sladkih pijač, če že mora, naj ima na voljo le vodo. Poskušajte, da otrok odrašča brez dude in sesanja palca, tako bodo njegovi mlečni zobje zdravi, v pravilnem položaju in s tem bodo ugodno vplivali na razvoj stalnih zob.
- Če otrok ne skrbi za higieno ust, še posebej v obdobju, ko uporablja dudo ali zobni aparat, se prav tako razvije neprijeten zadah.



Zadah je močan predvsem zjutraj, takoj potem, ko se otrok zbudi, čez dan pa izgine. Vzrok se skriva v zmanjšanem nastanku sline ponoči.

Zadah lahko izboljšate tudi s temi šestimi naravnimi sredstvi.

Slab ustni zadah ni vedno posledica slabe ustne higiene, temveč je pogost vzrok tudi slaba prehrana. A dobra novica je, da obstajajo tudi živila in pijače, ki na naraven način vrnejo svežino.

Voda. Pogosto je vzrok slabega zadaha premalo popite vode. Ko sluznico ponovno navlažimo, se hitro znebimo tudi neprijetnega zadaha.

Jogurt. Mlečnokislinske bakterije, ki se nahajajo v jogurtu, pomagajo proti neprijetnem ustnem zadahu, Mlečna kislina namreč uničuje bakterije, ki povzročajo neprijeten vonj. A pozor, potrebno je poseči po navadnem jogurtu, ne sadnem, saj sladkor povzroči ravno nasprotni učinek.

Jabolka. Namesto žvečilnega gumija si privoščite jabolko. Jabolčna kislina nevtralizira neprijetne vonjave, prednost pa je tudi v dodatni porciji vitaminov.

Limona. Tako kot pri jabolku tudi limonska kislina naredi svoje. Ker pa sok čiste limoni ni ravno najbolj prijazen do želodca, ga zmešajte s hladno ali toplo vodo.

Začimbnice. Rastline, kot so koromač, limonska meta in meta vsebujejo apiol, to je rastlinsko olje, ki nase veže neprijetne vonjave. Najbolj učinkovite bodo v obliki čaja.

Črni čaj. Črni čaj vsebuje polifenole, te vsebujejo čiste antioksidante, ki preprečujejo nastanek bakterij. Ravno bakterijo so namreč krive za neprijeten ustni zadah.



Halitoza – ustni zadah lahko nastane tudi zaradi uživanja določenih substanc, kot so alkohol, nikotin, kanabis in zdravila, ki reducirajo (zmanjšajo) izločanje sline.

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?
Kapsule AIR-LIFT učinkovito odpravijo zadah iz želodca.


V lekarnah in Sanolaborju.
tel. 01 511 40 40, www.mibavita.si

“Dobre ideje si je dobro zapomniti.”



Bilobil vsebuje izvleček iz lističev *Ginkga bilobe*.

Moj um v vrhunski formi.

www.bilobil.si

KRKA *Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.*

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

POMEN USTVARJANJA IN OHRANJANJA DOBRE KOGNITIVNE REZERVE



Prof. dr. Vojko Kavčič se že skoraj dvajset let ukvarja z raziskovanjem možganov, predvsem z zgodnjim odkrivanjem demence in umskim staranjem, in je eden prvih slovenskih kognitivnih nevroznanstvenikov. Za svoje delo je prejel številne nagrade. Poudarja, da moramo čim dlje ostati telesno in tudi umsko aktivni. Ker naše kognitivne sposobnosti z leti upadajo, potrebujemo umovadbo, ki bi jo lahko primerjali s telesno vadbo, saj krepi možganske »mišice«.
S prof. dr. Kavčičem smo se pogovarjali o kognitivni rezervi – o tem, kaj je in zakaj je pomembna.

Pojem kognitivna rezerva je večini ljudi neznan in na prvi pogled težko razumljiv. Najbolje je, da izhajamo kar iz besede rezerva, ki jo lahko razumemo kot zalogo nečesa (stvari, sposobnosti), česar trenutno ne rabimo. Tako imamo to na razpolago takrat, ko potrebujemo.

Telesna rezerva za boljše razumevanje kognitivne rezerve

Telesno rezervo običajno razumemo kot telesno pripravljenost – ne rabimo je v vsakem trenutku, prav pa nam pride, ko se pojavijo večje obremenitve (npr. ko moramo teči, da pravočasno pridemo do cilja). Ne obrestuje se nam samo pri hoji, ampak tudi pri kolesarjenju, planinarjenju in pri drugih dejavnostih. Še več, če jo vzdržujemo, se prenese v zrela leta in starost.

Tudi kognitivno rezervo lahko razumemo kot zalogo kognitivnih sposobnosti, ki jih zdaj sicer ne rabimo, prišle pa nam bodo prav, ko se bo pojavila potreba po povečani kognitivni aktivnosti.

Kognitivna rezerva (kognitivna vzdržljivost, kognitivna kondicija) je sposobnost rekrutacije različnih nevronskih omrežij ali rabe alternativnih kognitivnih strategij bodisi za vzdrževanje trenutnega umskega stanja bodisi za optimizacijo ali maksimiranje storilnosti naših umskih sposobnosti, ko je to potrebno.

Kognitivna rezerva je povezana z razvojem kognitivnih sposobnosti

Pri večini ljudi se kognitivna rezerva povečuje do 50. leta, pri nekaterih pa vse življenje. Odvisna je od tega, koliko uporabljamo svoje možgane – bolj, kot jih rabimo, boljšo kognitivno rezervo bomo ustvarili. Krepimo jo:

- ko se izobražujemo,
- ko opravljamo umsko zahtevno delo,
- ko možgane zaposlimo z različnimi, predvsem novimi izzivi.

Ali ste vedeli?

Na splošno velja, da je kognitivna rezerva boljša, če imamo boljšo izobrazbo, če opravljamo (ali smo opravljali) bolj ustvarjalno delo in če so naše prostočasne dejavnosti čim bolj raznolike.

Čim bolj uporabljamo in angažiramo svoje možgane (od učenja v osnovni šoli do



Dobra kognitivna rezerva nas obvaruje pred nevrodegenerativnimi možganskimi boleznimi in možganskimi poškodbami,



Nikoli ni prepozno, da izboljšamo svojo kognitivno rezervo. Zato naj bo eden od pomembnih ciljev v našem življenju, da jo vse življenje ustvarjamo in zanjo skrbimo.

študija na univerzi, od uspešne storilnosti in reševanja problemov na delovnem mestu do ustvarjalnosti v prostočasnih aktivnostih), tem boljšo kognitivno rezervo bomo ustvarili.

Kognitivna rezerva za zdaj obstaja samo na konceptualni ravni

Nevroznanstveniki bi seveda radi imeli zanesljivo metodo, na podlagi katere bi lahko ocenili kognitivno rezervo, vendar je še ni. Kognitivna rezerva obstaja samo na konceptualni ravni: v grobem jo lahko ocenimo le na podlagi posameznikove zgodovine, njegovega šolanja, dela in prostočasnih aktivnosti. Posredno nam kaže, kako prožno in učinkovito lahko možgani izkoristijo svoje rezerve.

Nikoli ni prepozno, da bi povečali kognitivno rezervo

Četudi nam ni uspelo končati študija ali pa smo opravljali bolj monotono, ponavljajoče se delo, ni prepozno za povečanje naše kognitivne rezerve. Obstaja cela vrsta aktivnosti, ki niso povezane s službo – vključimo se lahko v različne klube, se vpišemo na tečaj lokalne zgodovine, tujega jezika ali v druge aktivnosti. In za to imamo še več časa v zrelih letih.

Zreli možgani so še vedno sposobni učenja novega

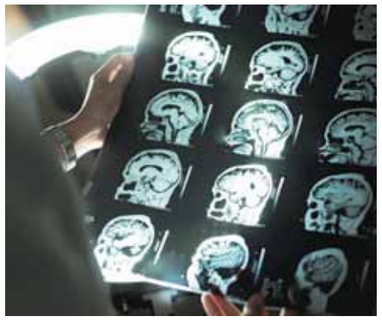
V starejših starostnih obdobjih prihaja do pomembnega upada kognitivnih sposobnosti (predvsem pozornosti, različnih spominskih sposobnosti, sposobnosti odločanja), vendar so možgani še vedno sposobni učenja novega, torej lahko povečujejo kognitivno rezervo. Pri starejših je to še pomembnejše, saj raziskave so pokazale, da večja kognitivna rezerva upočasni umski upad.

Tudi kadar je umski upad znanilec demence (upad je prikrit in upočasnjen), lahko večja kognitivna rezerva pripomore, da se jasni simptomi demence pokažejo celo do dve leti pozneje. Raziskave so tudi pokazale, da posamezniki z večjo kognitivno rezervo bolje okrevajo po možganski kapi in drugih možganskih poškodbah ter lažje premagujejo Parkinsonovo bolezen in multiplo sklerozo.

Skrb za dobro kognitivno rezervo se obrestuje

Dobra kognitivna rezerva nas obvaruje pred nevrodegenerativnimi možganskimi boleznimi in možganskimi poškodbami, hkrati pa nam je v pomoč pri soočanju z njimi. Je odraz okrepljenih nevronskih omrežij in sinaptičnih povezav, zaradi katerih lahko naši možgani tudi v kritičnih situacijah še vedno zadovoljivo delujejo.

Nikoli ni prepozno, da izboljšamo svojo kognitivno rezervo. Zato naj bo eden od pomembnih ciljev v našem življenju, da jo vse življenje ustvarjamo in zanjo skrbimo.



Pojem kognitivna rezerva je večini ljudi neznan in na prvi pogled težko razumljiv.





ALI SRCE LAHKO POPUŠČA?



Človeško srce je najpopolnejša znana črpalka, ki vsako minuto prečrpa 5 litrov krvi. Poznamo številne bolezni, ki lahko privedejo do srčnega popuščanja.

Besedilo: dr. Mitja Lainščak, dr. med., spec. int. med.

Gre za kronično bolezensko stanje, ki ima slabšo prognozo kot večina najpogostejših rakavih bolezni. Danes imamo na voljo učinkovita zdravila in druge postopke za izboljšanje izhoda bolezni ali počutja bolnikov. Bolnik ima v obravnavi ključno vlogo, saj mora ustrezno prilagoditi način življenja, pomembno pa je v obravnavo vključiti tudi svojce.

Kaj je srce in kako deluje?

Človeško srce je najpopolnejša znana črpalka, ki zagotavlja pogoje za nemoteno delovanje našega telesa. Mišični organ velikosti pesti s štirimi zaklopkami (»enosmernimi ventili«) tehta pri odraslem človeku od 250 do 350 g.

Neodvisno od naše volje se v mirovanju vsako minuto skrči od 50- do 90-krat, ustvarja krvni tlak in tako vsako minuto prečrpa 5 litrov krvi. Ob povečanih potrebah (npr. ob telesni dejavnosti) lahko srčni utrip pri mlajših poraste tudi nad 200 udarcev na minuto, krvni tlak do 250 mm Hg, minutni volumen pa do 25 l. Takih prilagoditev sta sposobna le zdravo srce in ožilje, medtem ko pri bolnikih s srčnim popuščanjem srce ni sposobno zadostiti potrebam organizma v stanju povečane porabe kisika in hranilnih snovi.

Srce lahko prizadenejo številne bolezni, ki zmanjšajo njegovo črpalno zmogljivost in sposobnost prilagajanja glede na potrebe organizma. V današnjem svetu sta najpogostejši bolezen srčnih žil (koronarna bolezen) in zvišan krvni tlak. Posledice na srcu se kažejo tako, da se srce ne krči več optimalno, se ne polni optimalno ali pa gre za kombinacijo obojega. Težave se najprej pojavijo ob povečanih potrebah organizma, pozneje pa lahko tudi v mirovanju.

Simptomi in znaki srčnega popuščanja

Boljša obravnava akutnih kardioloških stanj in staranje prebivalstva povzročata naraščanje števila bolnikov s srčnim popuščanjem. Običajno so prizadeti starejši, in ocenjujemo, da je v Sloveniji do 100.000 bolnikov s srčnim popuščanjem.

Po nacionalnih podatkih imamo letno več kot 15.000 hospitalizacij pri 8.000 bolnikih s srčnim popuščanjem. Srčno popuščanje je tako med najpogostejšimi vzroki za bolnišnično zdravljenje, ki pogosto traja dalj časa kot bolnišnično zdravljenje zaradi drugih bolezni. Ta bolezen tako poleg velikega bremena za bolnike pomeni tudi veliko kadrovsko in finančno breme za zdravstveni sistem, saj obravnava bolnikov s srčnim popuščanjem predstavlja do 2 % zdravstvenega proračuna.

Simptomi in znaki srčnega popuščanja pogosto nastopijo počasi in bolnika velikokrat pozno pripeljejo k zdravniku. Bolniki s srčnim popuščanjem najpogosteje tožijo zaradi težke sape (dispneje), zmanjšanja telesne zmogljivosti in utrujenosti, ki se sprva pojavljata ob telesni dejavnosti, z napredovanjem bolezni pa tudi v mirovanju. Pojavijo se lahko tudi otekline spodnjih okončin in trebuha, kašelj, težka sapa v ležečem položaju ali ponoči, pogostejše odvajanje vode ponoči ter v napredovalem stadiju tudi hladni in pomodreli udi ter občutek napetosti in poslabšanja teka.

Bolniki ob prvem stiku z zdravnikom najpogosteje povedo, da imajo občutek pomanjkanja zraka, da so utrujeni in da se jim v telesu nabira voda, ki je telo zaradi slabše funkcije srca ne more izločiti preko ledvic.

Simptomi in znaki lahko omejujejo bolnike pri njihovih vsakodnevnih dejavnostih, kar pogosto zmanjša njihovo kakovost življenja. Ob bolezni, ki je privedla do srčnega popuščanja, imajo bolniki številne pridružene bolezni. Najpogosteje ugotavljamo neredno bitje



Srce lahko prizadenejo številne bolezni, ki zmanjšajo njegovo črpalno zmogljivost.





Običajno so prizadeti starejši, in ocenjujemo, da je v Sloveniji do 100.000 bolnikov s srčnim popuščanjem.

srca, sladkorno bolezen, bolezen pljuč ali ledvic, slabokrvnost in pomanjkanje železa. Naravni potek srčnega popuščanja ima značilnosti napredujoče bolezni in je povezan s slabo prognozo. V primerjavi z najpogostejšimi rakavimi bolezni (rak na dojkah in prostate) je usoda bolnikov s srčnim popuščanjem slabša.

Srčno popuščanje prepozno prepoznamo? Ozaveščenost o srčnem popuščanju je v svetu in tudi v Sloveniji nezadostna. Od leta 2011 je Slovenija vključena v evropski dan ozaveščanja o srčnem popuščanju, ko po vsej Sloveniji potekajo številne dejavnosti. Leta 2011 smo izvedli tudi anketo med 850 naključnimi osebami in dobili zanimive, a hkrati tudi skrb vzbujajoče rezultate. Kar dobra tretjina vprašanih je namreč menila, da je srčno popuščanje normalen del staranja in da morajo bolniki s srčnim popuščanjem predvsem počivati. Seveda gre za dve pogosti zmoti o srčnem popuščanju, ki prispevata svoj delež k prepoznemu odkrivanju in neoptimalni oskrbi bolnikov. Pri bolniku z značilnimi simptomi in znaki še vedno ni povsem zanesljivo, da gre za srčno popuščanje, saj se lahko na enak način kaže tudi bolezen pljuč ali drugih organskih sistemov.

Osnovne diagnostične preiskave obsegajo elektrokardiogram, rentgenogram pljuč in srca ter osnovne laboratorijske preiskave. V zadnjem času imamo na voljo tudi določitev koncentracije B-natriuretičnega paptida, ki ga ob volumski obremenitvi izločajo celice levega prekata in je najbolj poznani presejalni test ob sumu na srčno popuščanje.

Opraviti moramo še ultrazvočno preiskavo srca, s katero lahko ocenimo velikosti srčnih votlin, funkcijo srčne mišice in funkcijo zaklopk. Med preiskavo izkoriščamo fizikalne pojave ob prehodu zvoka skozi tkiva, ki različno absorbirajo in odbijajo ultrazvok. Preiskava je popolnoma nenevarna in neboleča in jo lahko uporabljamo tudi za preiskavo ploda med nosečnostjo.

Z uporabo Dopplerjevega pojava lahko izmerimo tudi hitrost in smer gibanja krvi na zaklopkah, kar nam pomaga v oceni delovanja srčne mišice in zaklopk.

Včasih so za bolj natančno opredelitev srčnega popuščanja in vzroka zanj potrebne dodatne preiskave: obremenitveno testiranje, dolgotrajno snemanje elektrokardiograma, radioizotopske preiskave, slikanje srčnega žilja (koronarografija) ali srčnih votlin



Ozaveščenost o srčnem popuščanju je v svetu in tudi v Sloveniji nezadostna.





Danes uporabljamo zdravila, ki zavirajo prekomerno delovanje aktiviranih kompenzatornih mehanizmov in preprečujejo škodljive učinke prekomerne aktivacije.

(ventrikulografija), biopsija srčne mišice in preiskave srca z magnetno resonanco.

Prepoznavanje in preprečevanje težav s srcem

Srčno popuščanje je kronično bolezensko stanje, zato je v njegovi obravnavi ključnega pomena sodelovanje bolnika. Bolniku in svojcem moramo razložiti, kaj mu povzroča težave in kako mora prilagoditi svoj način življenja, da bo imel kar najmanj simptomov in znakov. Najpomembnejši je nadzor ravnovesja zaužite in izločene tekočine, kar bolnik spremlja z rednim tehtanjem. Pomembna je tudi redna, zmerna telesna dejavnost, upoštevanje načel zdrave prehrane z omejitvijo soli, prilagoditev vnosa tekočine, cepljenje proti vnetnim boleznim, opustitev kajenja in omejitev uživanja alkohola ter upoštevanje zdravnikovih navodil.

Bolniki lahko sami prepoznajo znake in simptome poslabšanja in takrat morajo opraviti posvet z zdravnikom ali medicinsko sestro. Heart Failure Association (Evropska zveza za srčno popuščanje) je pripravila spletno stran (www.heartfailurematters.com), v Sloveniji pa lahko bolniki dodatne informacije poiščejo na spletni strani www.alivasesrcepopusca.si.

Terapevtski pristop srčnega popuščanja

Terapevtski pristop se je v zadnjih 50 letih bistveno spremenil, kot so se spreminjala dognanja o mehanizmih, ki so vpleteni v njegov nastanek.

Danes uporabljamo zdravila, ki zavirajo prekomerno delovanje aktiviranih kompenzatornih mehanizmov in preprečujejo škodljive učinke prekomerne aktivacije. Najpogosteje uporabljamo zdravila, ki zavirajo sistem renin-angiotenzin-aldosteron, s katerim organizem v normalnih pogojih zagotavlja normalen krvni tlak in bilanco vode v organizmu.

Poznamo zaviralce encima angiotenzinske konvertaze (ACE-zaviralci), zaviralce receptorjev za angiotenzin II in antagoniste aldosterona. Drugi sistem, ki je v centru naše pozornosti, je simpatični živčni sistem. Najbolj učinkovita in preizkušena zdravila so zaviralci adrenergičnih receptorjev beta, t. i. beta blokatorji. Vsa našteta zdravila izboljšajo preživetje bolnikov, njihovo kakovost življenja in zaustavijo slabšanje ali celo deloma popravijo srčno funkcijo.

Ob zastoju tekočine so potrebna še zdravila za odvajanje vode ali diuretiki, ki predvsem izboljšajo kakovost življenja bolnikov s srčnim popuščanjem.

Nadaljnji postopki pri skrbno izbranih bolnikih vključujejo srčne spodbujevalnike za spodbujanje obeh prekatov, revaskularizacijo srca z operacijo (premostitvena operacija) ali z razširitvijo žile in vstavitvijo žilne opornice, naprave za mehanično črpalno podporo srcu in v končni fazi tudi transplantacijo srca. Največ podatkov iz raziskav imamo za uporabo srčnih spodbujevalnikov, s katerimi lahko spodbujamo oba prekata in tako posnemamo naravno usklajeno delovanje srca, kar pri spodbujanju le enega prekata ni mogoče. S tem izboljšamo tudi mehanično delovanje srca kot črpalke in pri večini bolnikov se pomembno izboljšata telesna zmogljivost in kakovost življenja.

Sodobna obravnava bolnikov danes

Ker je obravnava bolnikov s srčnim popuščanjem zahtevna in povezana z velikim vložkom osebja ter časom, so se po svetu pojavile posebne specializirane ambulante za srčno popuščanje. Njihova organizacija in delovanje sta sicer povezana z določenimi stroški in napori, vendar se zaradi bistveno manjšega števila vnovičnih hospitalizacij pri tako obravnavanih bolnikih pomembno izboljša njihova kakovost življenja. Hkrati je tak način obravnave tudi najcenejši, saj je prihranek zaradi manjšega števila hospitalizacij nekajkrat večji kot stroški organizacije in delovanja specializirane ambulante.

V Sloveniji je bila prva ambulanta organizirana leta 1999 v Kliničnem centru v Ljubljani, leta 2002 pa sta sledili bolnišnici v Murski Soboti in Celju. Danes ima specializirano ambulanto več kot polovica slovenskih bolnišnic, kar nas uvršča v zgornjo petino evropskih držav. Rezultati dela v naših ambulantah so povsem primerljivi z drugimi podobnimi ustanovami in v prihodnosti lahko pričakujemo, da bo taka oblika obravnave dosegljiva večini slovenskih bolnikov.



Nadaljnji postopki pri skrbno izbranih bolnikih vključujejo srčne spodbujevalnike za spodbujanje obeh prekatov.



STAROSTNA DALJNOVIDNOST ALI PRESBIOPIJA



Starostna daljnovidnost se začne pojavljati po 45. letu starosti, ko zaznamo zamegljen vid na blizu. Je posledica naravnega procesa staranja in se po nekaterih podatkih pojavi pri 95 % ljudi, tudi če v preteklosti niso imeli težav z vidom. Posameznik najprej opazi, da ima težave pri branju, zaradi nenehnega naprezanja oči se lahko pojavita tudi glavobol in utrujenost. Presbiopija se lahko potrdi na očesnem pregledu.

Besedilo: dr. Boštjan Drev, specialist oftalmologije

Zakaj se pojavi starostna daljnovidnost?
Po 45. letu naravna leča začne izgubljati prožnost in s tem akomodacija očesa upada. Očesna leča zaradi nakopičenih proteinskih osnov nima sposobnosti spreminjanja oblike glede na oddaljenost predmeta, ki ga gledamo. Leča z leti postane debelejša in trdnejša. Dioptrija se praviloma veča do 70. leta, ko prožnost leče popolnoma izgine in napenjanje tako imenovane ciliarne mišice, ki je odgovorna za spreminjanje ukrivljenosti leče, nima več nobenega učinka. Dioptrija od takrat ostane nespremenjena.

Ljudje velikokrat odlašajo z nošenjem bližinskih očal oz. tako imenovanih očal za branje. Pri branju si pomagajo tako, da berejo z iztegnjenimi rokami ali pri močnejši svetlobi – zenici se zaradi te zožita in ostrina se malce poveča. Tovrstno početje ni priporočljivo, saj s tem lahko nastanejo škodljive posledice (prehitro povečanje dioptrije), zato je pomemben obisk pri očesnem zdravniku, ki bo določil vašo dioptrijo. Na tem mestu omenimo, da so lahko očala, ki jih kupimo v trgovinah, škodljiva, saj niso narejena po meri posameznika. Proizvajalci ne upoštevajo, da ima lahko človek različno dioptrijo levega in desnega očesa, ni upoštevana zenična razdalja, velikokrat tudi ni kontrole kakovosti stekel. Prav tako so redni obiski pri okulistu pomembni tudi zato, ker lahko s kontrolami zdravnik zazna in diagnosticira tudi morebitne druge težave oči, za katere sploh niste vedeli.



Uporaba bifokalnih ali multifokalnih kontaktnih leč je ena od možnih rešitev za ljudi, ki imajo presbiopijo.

Težave, ki jih povzroči starostna daljnovidnost, odpravljamo z bifokalnimi ali multifokalnimi očali, kontaktnimi lečami ali lasersko operacijo oči.

Bifokalna očala so namenjena za gledanje na blizu in daleč, saj imajo dvožariščna stekla. Dioptrija je na lečah ločena z vidno črto, ki omogoča jasen vid na blizu in daleč. Na spodnjem delu imajo tovrstna očala manjši segment, skozi katerega gledamo na blizu. Takšna očala so v večini zamenjala multifokalna ali večžariščna očala. Ta tudi služijo za gledanje na blizu in daleč, ampak so brez vidnih segmentov za bližino. Omogočajo jasen vid na vseh oddaljenostih, razdaljah. Tako imenovana progresivna očala so priročna in preprosta za uporabo, prilagojena so posebej za vsakega posameznika.

Uporaba bifokalnih ali multifokalnih kontaktnih leč je ena od možnih rešitev za ljudi, ki imajo presbiopijo. Bifokalne kontaktne leče delujejo po principu bifokalnih stekel v očalih – črta na leči razmejuje vid za daleč in blizu. Multifokalne leče pa delujejo kot progresivna stekla – v kontaktni leči so razporejene različne optične jakosti. Najprimernejše leče vam po pregledu svetuje specialist. Na kontrolnih pregledih se preveri, ali ste se uspešno prilagodili na multifokalne leče.

Tako imenovana monovizija ali »monovision« je tudi možen ukrep pri starostni daljnovidnosti. Gre za nošenje kontaktne leče za daljavo na enem očesu in kontaktne leče za blizu na drugem očesu. Specialist najprej preveri, ali ste primeren kandidat za monovizijo. Seveda pa se morajo možgani privaditi na takšen način gledanja; nekateri posamezniki se hitro in brez problemov privadijo, spet drugi malce težje.
Tudi laserska operacija oči korigira presbiopijo. Po podrobnem pregledu kirurg ugotovi, ali ste primeren kandidat za tovrstno operacijo in poseg nato popolnoma individualno prilagodi.

V poštev pride tudi vstavitev multifokalne intraokularne leče (IOL), ki je operativni poseg, pri katerem se naravna očesna leča zamenja z omenjeno intraokularno lečo. Z operacijo se težave z dioptrijo (kratkovidnost, daljnovidnost, astigmatizem, starostna daljnovidnost) trajno odpravijo.

Glede na življenjski slog, potrebe in želje izberite pravo rešitev za vas. Pomembno se je posvetovati z izkušenim zdravnikom, ki vam bo svetoval in odgovoril na vsa vaša vprašanja.



Ljudje velikokrat odlašajo z nošenjem bližinskih očal oz. tako imenovanih očal za branje.

Ena očala
za blizu in daleč



MODNA PROGRESIVNA OČALA 290 €

BREZPLAČNI PREGLED

OKULISTI & OPTIKA
MORELA

www.morela.si/optika | info@morela.si

LJUBLJANA: OČESNI CENTER MORELA, Tehnološki park 21, T. 01 510 23 40 | OPTIKA DALMATINOVA, Dalmatinova 2, T. 01 620 43 12
OPTIKA CITYPARK, Šmartinska c. 152, T. 01 620 26 64 | **MARIBOR**: OPTIKA Europark, Pobreška c. 18, T. 02 620 27 61

Cena vključuje okvirje, stekla, montažo in pregled za očala. Ponudba velja do 31. 12. 2019 v Optikah Morela oz. do razprodaje. Ugodnosti se med seboj ne seštevajo. Akcije se izključujejo.

VNETJE SREDNJEGA UŠESA POVEZANO TUDI Z NOSOM



Vnetja srednjega ušesa zajamejo vso sluznico tega dela, bolezenski znaki pa so odvisni od mesta in jakosti vnetnih sprememb.

Besedilo: doc. dr. Nena Kopčavar Guček, MedenoSrce

Po trajanju razdelimo vnetja v akutna (˜ 3 tedne) in kronična (dolgotrajen potek – tri mesece in več). Potek je odvisen od:
- imunskega stanja gostitelja (zdravi ljudje prebolijo vnetje v kratkem času in brez zapletov, pri imunsko oslabljenem organizmu pa ga spremljajo številni zapleti),
- virulence povzročitelja (izredno virulentni mikroorganizmi lahko povzročijo hude nekrotizirajoče otitise s silovitim potekom – hemolitični streptokok),
- anatomskih različic v zgradbi organa (določajo, kako se bo vnetje razvijalo) in
- načina zdravljenja.

Povzročitelji (streptokok, stafilokok, pnevmokok in virus) pridejo v srednje uho po tubi iz vnetega nazofarinksa ali nosa. Hematogena vnetja nastanejo pri infekcijskih boleznih, zelo redka je okužba skozi poškodovan bobnič.

Akutna vnetja

Po poteku razdelimo vnetja srednjega ušesa v gnojna in kataralna.

Kataralno vnetje je najblažja oblika vnetja sluznice srednjega ušesa in je posledica slabe prevodnosti tube pri akutnih okužbah nazofarinksa. Sluznica je vnetno infiltrirana, nabrekla, hiperemična, pri hujšem vnetju se lahko zaradi seroznih eksudacij nabira tekočina. Evstahijeva cev je zaradi otekle sluznice zaprta, in tako zrak ne more več prehajati v bobnično votlino. Zaprti zrak se resorbira, bobnič pa se vboči. To obliko vnetja imenujemo timpanični hidrops.

Simptomi: občutek napetosti v glavi, naglušnost in pri eksudativni obliki šumenje. Ko vnetje napreduje, se pojavijo bolečine. Če se tekočina nabira dalj časa, se bobnič, ki postane rdečkast, zadebeljen in izgubi trikotni odsev, boči v sluhovod.

Zdravljenje: zdravimo z antibiotiki, ki jih bolniku vkapavamo v nos. Pomagajo tudi topli obkladki. Ko akutno vnetje mine, tube prepihamo, da izravnamo zračni tlak in omogočimo normalno delovanje ušesa. Sluh ostane neprizadet.

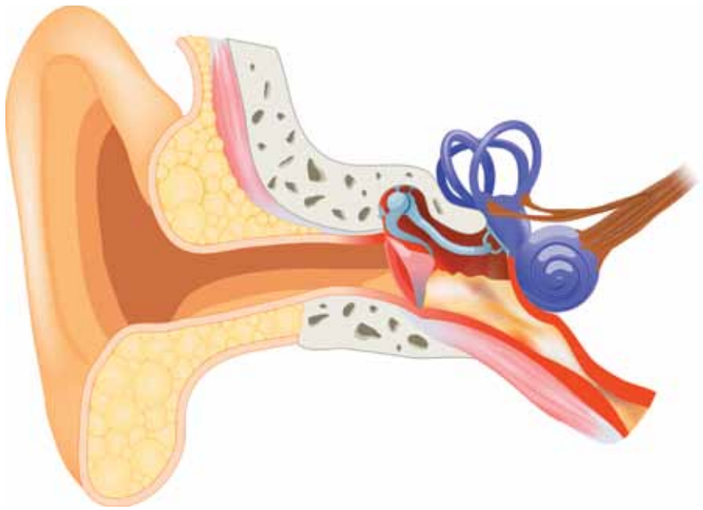
Gnojna vnetja povzročajo virulentni mikrobi. Sluznica je vneta in hiperemična v vsem srednjem ušesu in votlem delu mastoida. Oteklino najprej spremlja serozni izcedek, ki se nato spremeni v gnojnega. Zaradi kopičenja gnoja se bobnič boči v sluhovod, lahko tudi nekrotizira in se spontano predre. Gnoj se izliva v sluhovod, kjer kožo draži in vname.

Simptomi: bolnik se zelo slabo počuti, ima visoko temperaturo, bolita ga glava in uho. Sluh je oslabljen zaradi prevodne naglušnosti, v ušesu šumi, na pritisk je občutljiv tudi mastoid.
Zdravljenje mora biti zelo odločno. Čimprej poskušamo dobiti antibiogram za ciljano zdravljenje, pred tem pa dajemo velike količine širokospektralnih antibiotikov. Čistimo sluhovod, če je bobnič predrt, vkapavamo antibiotik tudi v sluhovod. Kadar je bobnič zelo izbočen, ga prerežemo: s tem je omogočeno zadostno iztekanje gnoja, zmanjšata se bolečina in naglušnost.

Posebnosti akutnega vnetja srednjega ušesa pri dojenčku in majhnem otroku

Tuba auditiva pri novorojenčku, dojenčku in majhnem otroku je kratka, široka, odprta in leži skoraj vodoravno. Pnevmatični sistem senčnice še ni razvit. Imunski sistem za zadostno obrambo proti povzročiteljem še ni dovolj razvit. Zaradi teh razlik ima akutno vnetje poseben klinični potek z večjo možnostjo zapletov in resnejšo napovedjo.

Pri novorojenčkih in dojenčkih je vnetje srednjega ušesa precej pogosto. Pri njih prevladujejo splošni simptomi, ko pa otrok odrašča, so lokalni znaki vedno bolj izraziti. Akutno vnetje srednjega ušesa pri otroku po navadi spremlja vnetje nosu in žrela. Spremljajo ga prebavne težave in možna dehidracija. (Velika mečava je vdrta, koža suha, otrok je brez teka in hujša.) Temperatura je povišana. Bobnič je brez odseva, moten, včasih rožnat ali rdeč, s perforacijo ali obložen z gnojem. Področne bezgavke so povečane in boleče.



Gnojna vnetja povzročajo virulentni mikrobi.

Napredovanje bolezni lahko vodi v nevrotoksični sindrom. Dojenček ima močno povišano temperaturo, hude prebavne motnje. Koža je nagubana, sivkasta in brez napetosti. Okolica ga ne zanima, okončine so hipotonične ali pa je ekscitiran.

Pri majhnih otrocih opazimo splošna znamenja, poleg tega tudi rožnat bobnič pri kataralnem vnetju, pri gnojnem pa je bobnič rdeč, mesnat ali izbočen.

Zdravljenje: še pred izvidom antibiograma dajemo penicilin, potem ustrezen antibiotik. Ušesne kapljice z antibiotiki dajemo samo, če je bobnič predrt ali narejena paracenteza. Dajemo še kapljice za anemizacijo rinofaringealne sluznice in antipiretike ter pazimo na primerno prehrano. Če se stanje v nekaj dneh ne izboljša, mora dojenček v bolnišnico zaradi rehidracije, po potrebi naredimo tudi paracentezo. Potrebni so krvne preiskave (SR, L), rentgenski pregled pljuč in rentgensko slikanje senčnice. Pri ponavljajočih se vnetjih je včasih treba odstraniti nebnici ali žrelnico.

Posebne oblike akutnih vnetij pri nalezljivih boleznih

1. Akutno hemoragičnobulozno vnetje srednjega ušesa
Pogosto se pojavlja pri influenci (H. influenzae). Zaradi toksične okvare žilja in ekstravazacije vidimo na bobniču značilne mehurčke, izpolnjene s serozo in krvjo. Enake spremembe so tudi na koži zunanjega sluhovoda. Po nekaj dneh mehurčki počijo in iz ušesa priteče serozno-krvav izcedek.

Če nastane sekundarna okužba z bakterijo



Adhezije nastanejo kot posledica nepopolne resorpcije oz. odstranitve izločka iz srednjega ušesa, ki se organizira.

(Streptococcus pneumoniae), lahko bolezen poteka fulminantno in vodi do zapletov (pareza facialisa, draženje labirinta, meningitis).

Zdravljenje: kot pri gnojenem akutnem otitisu; zdravljenje osnovne bolezni.

2. Hudo gnojno vnetje srednjega ušesa, ki spremlja škrlatinko in ošpice
To je hematogeno nastalo vnetje, za katerega so značilni destruktivno nekrotično vnetje, velike predrtine bobniča, nekroza slušnih koščic, smrdljiv gnojni izcedek in mastoiditis. Tako huda oblika je danes redka (cepivo proti ošpicam, antibiotično zdravljenje škrlatinke).

3. Mukozno vnetje srednjega ušesa
Povzroča ga Pneumococcus mucosus (tip III), lahko tudi drugi povzročitelji ob splošnem slabem stanju bolnika (sladkorna bolezen, TBC, nedohranjenost, starost). Poteka počasi, z blagimi bolečinami v ušesih, občutkom zamašenosti in slabšim sluhom. Po dobrem tednu postane mastoideus boleč na pritisk.

Bobnič je rahlo hiperemičen, izcedek je zmeren ali odsoten. Sluh se slabša in bolnik se slabo počuti. Povišana sta tudi sedimentacija in število levkocitov. Na RTG-sliki se vidi zasenčenje celične strukture mastoideusa. Pogosti so endo- in ekstrakranialni zapleti.

Zdravljenje je dolgotrajno. Predpišemo širokospektralne antibiotike v velikih odmerkih, vitamine in okrepčila. Potrebno je zdravljenje osnovne bolezni in občasna RTG-kontrola mastoideusa, včasih je nujno kirurško zdravljenje.

Antibiotiki in akutno vnetje srednjega ušesa

Glede na podatek, da bolezen v 80 % mine sama (7–14 dni), sklepamo, da antibiotično zdravljenje ni potrebno. Vendar se to vseeno predpisuje, saj z njim občutno zmanjšamo število (nevarnih) zapletov in pospešimo zdravljenje.

Za enostavne epizode akutnega vnetja je zdravilo izbire amoksicilin (10 dni), alternativno azitromicin (5 dni). Če po 72 urah zdravljenja simptomi (vročina, iritabilnost, bolečina) ne izginejo, naredimo timpanocentezo (terapevtski učinek: zmanjšamo tlak in bolečino; diagnostično: dokaz povzročitelja) ali enostavno zamenjamo antibiotik. V ožji izbor pridejo amoksicilin-klavulanat, TMP-SMX, eritromicin-sulfisoksazol, cefaklor. Timpanocentezo opravimo posebej pri visokorizičnih osebah (imunokomprimitirani, intrakranialne komplikacije, novorojenčki). V primeru





Kataralno vnetje je najblažja oblika vnetja sluznice srednjega ušesa in je posledica slabe prevodnosti tube pri akutnih okužbah nazofarinksa.

alergije na penicilin uporabimo TMP-SMX ali eritromicin-sulfisoksazol. Kot profilaksa prideta v poštev sulfasoksazol in amoksicilin.

Kronična vnetja srednjega ušesa
Gre za trajno perforacijo bobniča s trajnimi spremembami v srednjem ušesu ali brez njih. Vnetje je lahko dolgotrajno ali poteka v ponavljajočih se zagonih. Posledice ostanejo tudi po zdravljenju.

Bobnič lahko perforira v pars tensa, pars flaccida ali ob robu. Pri prvem tipu je prognoza najugodnejša. Bolezensko stanje je zelo pogosto.

Etiologija: najverjetneje se razvije v določenih okoliščinah iz akutnega vnetja. Dejavniki, ki k temu prispevajo, pa so: biološka slabost sluznice, slabo pnevmatiziran mastoid, zmanjšana imunološka odpornost organizma, zelo virulenten povzročitelj, ponavljajoča se akutna vnetja, nepravilno ali nezadostno zdravljena akutna vnetja, slaba prehodnost ali zaprtje Evstahijeve cevi, mehanična travma, toplotne ali kemične opekline, blast poškodbe. Vsi etiološki dejavniki še niso znani.

Patogeneza: gre za infiltracijo sluznice z vnetnim eksudatom. Pozneje se razrašča granulacijsko tkivo in se pojavi fibroza.

Simptomi in znaki: večinoma poteka brez bolečin ali kakšnih posebnih splošnih težav. Značilna sta izcedek iz ušesa in naglušnost.

Oblike vnetja:
Serozno kronično vnetje srednjega ušesa
- Najpogostejša oblika.
- V sluznici močna vnetna infiltracija in fibrozne spremembe.
- Bobnič perforira centralno, nikoli do roba.
- Ostali bobnič je tenak in moten.
- Gnojnoserozni izcedek, prevodna naglušnost.
- Otoskopski izvid značilen.
- Endokranialni zapleti redki.

Zdravljenje: če je vzrok infekcija, je zdravljenje tudi antibiotično. Sicer operativno – timpanoplastika.

Pogoj: zdravo notranje uho in primerna prevodnost Evstahijeve cevi. Sicer se opravi le toaleta.

Kronično kostno gnojno vnetje srednjega ušesa
Simptomi in znaki precej bolj izraženi. Bolečine v ušesu, glavobol. Naglušnost je huda, prevodna; včasih kombinirana. Vnetne spremembe so ne le v sluznici, tudi na koščenih stenah bobnične votline, na slušnih koščicah, v antrumu. Značilna sta obrobna perforacija bobniča in smrdljiv gnojni izcedek. Otoskopsko so vidni polipi, ki se širijo v sluhovod; gre za granulacijsko tkivo. Zdravimo operativno. Pogosto je potreben kožni reženj, ker je precej bobniča uničenega. Če operacija ni indicirana, se opravi le toaleta.

Holesteatom srednjega ušesa – posebna oblika kostnega vnetja srednjega ušesa
Benigni tumor. Vnetni ali nevnetni. Primarni ali sekundarni. Sestavljen je iz matriksa in holesteatomske gmote. Uničuje okolišnjo kost. Bolnik slabo sliši, šumi mu v ušesu in ima glavobol. Prevodna ali kombinirana naglušnost. Značilen otoskopski izvid. Zdravljenje je operativno, odstranitev prizadetih delov. Pogosto rekonstrukcija ni mogoča.

Adhezivni procesi kot posledica vnetij v srednjem ušesu
Vnetja v srednjem ušesu lahko pustijo trajne spremembe, za katere so značilni adhezivni procesi. Adhezije nastanejo kot posledica nepopolne resorpcije oz. odstranitve izločka iz srednjega ušesa, ki se organizira. Lahko nastanejo po zabrazgotinjenju perforacij, ki so nastale zaradi vnetja in poškodbe. Vzrok je lahko tudi stenoza ali popolna obliteracija faringotimpalne tube.

Otoskopija pokaže bled, moten, močno vbočen bobnič s posebej izraženim stranskim odrastkom kladivca, stria mallearis je skrajšana, odsev je bled ali ga sploh ni. Tuba ni prehodna. Bobnič je zadebeljen, zabrazgotinjen, brazgotine so včasih kalcinirane, njegova gibljivost je zmanjšana.

Bolnik slabše sliši, v ušesih mu šumi, včasih piska, poka, sicer pa je brez drugih težav. Preiskava sluha nam pokaže naglušnost, značilno za srednje uho. Na rentgenski sliki mastoida vidimo zavrto pnevmatizacijo.

Konservativno zdravljenje, prepihovanje tube, kateteriziranje in bužiranje so skoraj vedno brez uspeha. Boljši uspeh zdravljenja predstavljajo kirurške metode, sprostitev bobniča z odstranitvijo brazgotin v bobnični votlini in morebitno obnovo svetline tube. Izid operacije je vedno negotov, zato je pomembnejše preprečevanje bolezni.



Preiskava sluha nam pokaže naglušnost, značilno za srednje uho.









Ponudba zobnih ščetk SilverCare one je dopolnjena z medzobnimi ščetkami in zobno nitko z aktivnim ogljem.



Na voljo štiri vrste zamenljivih glav, od katerih ima vsaka drugačne lastnosti: Sensitive, Medium, Whitening in Carbon.







Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si in specializiranih prodajalnah LL Viva.
Distributer: LL Grosist d. o. o., Komenskega 11, Ljubljana

VNETJE SEČNEGA MEHURJA



Vnetje sečil je bakterijska okužba, ki prizadene del sečil. Vnetje v spodnjem delu sečil je znano kot preprosti cistitis (okužba mehurja), kadar se loti zgornjih sečil, pa ga poznamo kot pielonefritis (okužba ledvic). Znaki obolenja spodnjega urinarnega trakta so med drugim boleče uriniranje in ali pogosto uriniranje ali sila po uriniranju (ali oboje), pri pielonefritisu pa poleg simptomov obolenja spodnjega dela vročina in bolečine v ledjih. Pri starejših in zelo mladih so lahko simptomi nejasni ali nespecifični. Glavni povzročitelj obeh vrst obolenja je Escherichia coli, druge bakterije, virusi ali glive so lahko le redko vzrok.

Besedilo: Dr. Suzana Kert, Združenje zdravnikov družinske medicine zavod za razvoj družinske medicine, navodila za bolnike

Okužbe sečil se pojavljajo pogosteje pri ženskah kot pri moških, pri čemer je polovica žensk imela okužbo najmanj enkrat v svojem življenju. Ponovitve so pogoste. Dejavniki tveganja so ženska anatomija, spolni odnosi in družinska zgodovina. Pielonefritis po navadi sledi vnetju mehurja, lahko pa tudi izhaja iz s krvjo prenesene okužbe. Diagnoza pri zdravih mladih ženskah lahko temelji zgolj na bolezenskih znakih. Pri osebah z nejasnimi simptomi diagnoze ni vedno lahko postaviti, ker so bakterije lahko prisotne, ne da bi nastalo vnetje. V zapletenih primerih ali če je zdravljenje neuspešno, lahko pomaga kultura na osnovi urina. Pri ljudeh s pogostimi okužbami lahko antibiotiki v manjših odmerkih pomagajo kot zaščitni ukrep.

V nezapletenih primerih je okužbe sečil mogoče enostavno pozdraviti s kratko kuro na osnovi antibiotikov, čeprav se s tem povečuje odpornost proti številnim antibiotikom, ki se uporabljajo za zdravljenje te bolezni. V zapletenih primerih je morda potrebno dolgotrajnejše zdravljenje ali intravensko dajanje zdravil; če se simptomi ne izboljšajo v dveh ali treh dneh, je potrebno dodatno diagnostično testiranje. Pri ženskah so vnetja sečil najpogostejša oblika okužbe z bakterijami, saj letno pri 10 % nastane okužba urinarnega trakta.

Bakterijske okužbe sečil so v ambulantah zdravnikov družinske medicine po pogostosti takoj za okužbami dihal. Cistitis je ena najpogostejših okužb pri ženskah, saj ena od oblik okužb sečil prizadene polovico žensk vsaj enkrat v življenju. Največje tveganje za okužbo je pri spolno aktivnih ženskah, redkejša pa je med starejšimi ženskami, nosečnicami in moškimi. Najpogostejši povzročitelj akutnega nezapletenega cistitisa pri mlajših ženskah je bakterija Escherichia coli (80 %), v manjšem deležu so povzročitelji druge bakterije, ki izvirajo iz prebavil, še redkeje pa virusi in glive.



Značilni klinični simptomi akutne okužbe sečnega mehurja so: pekoče uriniranje, siljenje na vodo, pogosto odvajanje manjših količin seča.

Značilni klinični simptomi akutne okužbe sečnega mehurja so: pekoče uriniranje, siljenje na vodo, pogosto odvajanje manjših količin seča (bolnica urinira pogosteje kot na 2 uri), bolečina nad sramno kostjo, občutek nepopolno izpraznjenega sečnega mehurja po uriniranju in včasih krvav seč.
Znaki so: predvsem boleč sečni mehur ob otipanju predela trebuha nad sečnim mehurjem, redkeje povišana telesna temperatura ali bolečina v predelu križa.

Pri opredeljevanju okužbe sečil sta najpomembnejša značilna anamneza in klinični pregled.

V ambulanti zdravnika družinske medicine si lahko pomagamo tudi s pregledom vzorca t. i. srednjega curka seča pri prvem jutranjem mokrenju po očiščenju spolovila. Opravimo pregled urina s testnim lističem, po potrebi pregled usedline urina po centrifugiranju pod mikroskopom ali t. i. urinokulturo (preiskava za rast bakterij na posebnem gojišču). Ostale preiskave (npr. ultrazvok sečil) opravljamo redkeje v primeru zapletenega poteka ali ponavljajočih se okužb.

Kako poteka zdravljenje?

Ločimo specifično zdravljenje – jemanje antibiotika, ki je usmerjeno na povzročitelja bolezni, in nespecifično zdravljenje: pitje 2 dcl tekočine na uro čez dan (2–3 l/dan). Svetujemo pogostejše odvajanje vode (na 2–3 ure) in zgodnje odvajanje vode po spolnem odnosu. Verjetno ima pozitiven učinek tudi pitje soka ameriških brusnic.

Glede na potek je vnetje lahko akutno – simptomi so nenadni, številni in izraziti ter jih je enostavno prepoznati, ali kronično – simptomi so slabo izraženi, okužba pa poteka tiho in brez posebnih znakov. V primeru značilne akutne okužbe se stanje večinoma ob jemanju antibiotika izboljša v nekaj dneh. Glede na prisotnost dodatnih bolezenskih stanj je vnetje lahko nezapleteno – bolniki nimajo pridružene anatomske ali funkcionalne motnje v sečilih (npr. vstavljen urinski kateter), ali zapleteno. V tem primeru, ko ima bolnik neko pridruženo stanje, je potek okužbe dolgotrajnejši in terja daljše zdravljenje ter več kontrol.

Pomagajte si sami!

Priporočljivi ukrepi so: pitje zadostnih količin tekočine, urološki čaj (čaj za mehur in ledvice), preparati iz ameriških brusnic (čaj, tablete, sok).

Kako lahko nastanek vnetja sečnega mehurja preprečite?

Povsem preprečiti se pojava bolezni ne da, vendar lahko s spodaj navedenimi ukrepi precej zmanjšate tveganje za pojav vnetja.

- Pitje zadostnih količin tekočine, kar omogoča dober odtok urina iz sečnega mehurja.
- Ko začutite potrebo po uriniranju, ne odlašajte in vedno izpraznite mehur v celoti.
- Uriniranje v zadostnih časovnih presledkih pomaga zmanjšati možnost, da se bakterije razmnožijo v sečnem mehurju, kar je posebej pomembno pri tistih, ki so k tem okužbam nagnjeni.
- Ko se tuširate, nežno umijte tudi genitalni predel, uporabljajte vodo in preparate za intimno nego s kislim pH. V nožnici so normalno prisotni mikroorganizmi, imenovani laktobacili,
- ki skrbijo za normalno floro nožnice in kisel pH. Ob prepogosti uporabi mil in kopeli se to ravnovesje poruši in bakterije imajo ugodne razmere za rast in razmnoževanje.
- Potrebna je ustrezna higiena z brisanjem od spolovila proti zadnjiku, ker to zmanjšuje možnost prehoda bakterij iz prebavil v sečila.
- Uriniranje takoj po spolnem odnosu, kar pomaga izplaviti bakterije, ki so se naselile v bližino sečnice med spolnim odnosom.
- Zelo priporočljiva je tudi nega spolovil pred spolnim odnosom in po njem, kar zmanjša verjetnost okužbe. K enakemu dejanju seveda spodbujajte tudi partnerja.
- Pitje brusničnega soka preprečuje oprijemanje določenih vrst bakterij na steno sečnega mehurja.

Koristno pa je tudi poznavanje bolezenskih stanj, kjer je tveganje za pojav bolezni večje:

uhajanje blata, sladkorna bolezen, slabša pokretnost ali nepokretnost, kronične okužbe (npr. aids), prisotnost katetra v sečnem mehurju, zapora odtoka urina iz sečnega mehurja (npr. zaradi benignega povečanja prostate).



TEŽAVE V POSTELJI – IMPOTENCA



Po ocenah vsak drugi moški po 40. letu trpi za impotenco. Toda newyorški urolog Douglas Whitehead pravi: »Dejanska tragedija pa je, da kar 90 odstotkov teh moških trpi po nepotrebnem.«

Besedilo: Petra Šauprl

V zadnjih letih so na tem področju dosegli velike premike. Morda je do zdaj največje odkritje, da je pri več kot 80 odstotkih vzrok za impotenco telesni in ne duševni. Doseganje erekcije je zapleten proces, ki zahteva pravilno delovanje hormonskega, nevrološkega in žilnega sistema. Moški se tega premalo zavedajo in impotenco pogosto pripisujejo psihološkim težavam, ki naj bi po njihovem mnenju izginile same. Toda morajo se zavedati, da se impotenco danes lahko zdravi prav tako kot povišan krvni tlak, preveliko telesno težo, povišan holesterola v krvi itd.

Izraz impotenca je že v preteklosti označeval nezmožnost moškega, da doseže in/ali ohrani zadostno čvrstost penisa za normalen spolni odnos. Že Leonardo da Vinci je odkril, da je kri tista, ki omogoča otrditev spolnega uda. S to težavo so se moški ukvarjali že dolgo, le govoriti niso želeli o njej in je niso znali rešiti. V prejšnjem stoletju pa si je zdravnik Virag vbrizgal prostaglandin v brecilo penisa in s tem spodbudil nehoteno erekcijo. To je bil eden prvih korakov k zdravljenju impotence.

Impotenca je največkrat posledica sprememb v krvnem obtoku, nevroloških motenj, jemanja nekaterih zdravil, nepravilnosti spolnega uda ali psiholoških dejavnikov, povezanih s spolnim vzburjenjem. Pri starejših moških je pogosteje povezana s telesnimi motnjami, pri mlajših pa so vzroki pogosto psihološki. Impotenca resda narašča s starostjo, vendar je marsikdaj posledica drugih motenj, ki navadno prizadenejo starostnike. Impotentnih je približno 50 odstotkov moških, starih 65 let, in 75 odstotkov 80-letnikov. Ker spolni ud za erekcijo potrebuje zadostno količino krvi, so lahko vzrok impotence okvare žil, denimo ateroskleroza. Impotenca je lahko tudi posledica nastanka krvnega strdka ali operacije na obtočilih, zaradi česar se zmanjša dotok arterijske krvi v spolni ud. Pri 75 odstotkih impotentnih moških, ki nimajo hormonskih ali nevroloških motenj, priteka kri v spolni ud normalno, vendar iz njega prehitro odteče. Tudi okvara živcev, ki vodijo v spolni ud in iz njega, je lahko vzrok impotence. Takšna okvara ima lahko številne vzroke: lahko gre za posledico poškodbe, sladkorne bolezni, multiple skleroze, kapi, jemanja nekaterih zdravil ... Sladkorna bolezen povzroči periferno nevropatijo. To je vnetje ali poškodba perifernih živcev, ki je pogost vzrok impotence, zlasti pri starostnikih. Podobno periferno nevropatijo povzroči alkoholizem. Oživčenje spolnega uda je lahko prizadeto tudi zaradi okvar v križnem delu hrbtenice in operacije na danki ali prostati.



V približno 25 odstotkih impotenco zakrivijo zdravila, predvsem pri starejših moških, ki jemljejo več zdravil hkrati.

V približno 25 odstotkih impotenco zakrivijo zdravila, predvsem pri starejših moških, ki jemljejo več zdravil hkrati. Med najpogostejšimi povzročitelji so antihipertenzivi, antipsihotiki, antidepresivi, nekatera pomirjevala, cimetidin in litij. Tudi alkohol lahko povzroča impotenco. Včasih je posledica hormonskih motenj, na primer znižane ravni testosterona. Toda znižanje ravni moških spolnih hormonov, kar se pogosto zgodi s staranjem, je tesneje povezano z zmanjšanjem spolnega poželenja. Vzrok motnje erekcije so lahko tudi duševni dejavniki, kot so depresivnost, strah pred intimnostjo ali transseksualnost.

Dejavniki tveganja za impotenco

Dejavniki tveganja, ki lahko dodatno prispevajo k impotenci:

- Zdravstvene težave, predvsem sladkorna bolezen ali bolezni srca.
- Uporaba tobaka, ki omejuje pretok krvi v venah in arterijah.
- Prekomerna telesna teža.
- Nekatera zdravljenja, npr. operacija prostate ali radiacijska zdravljenja raka.
- Poškodbe, še posebno živcev ali arterije, ki nadzirajo erekcijo.
- Zdravila, vključno z antidepresivi, antihistaminiki in zdravili za zdravljenje visokega krvnega tlaka.
- Psihološki dejavniki, kot so stres, anksioznost in depresija.
- Uporaba drog in alkohola.
- Daljše kolesarjenje, ki lahko stisne živce in vpliva na pretok krvi v penis, lahko povzroči začasno ali trajno erektilno disfunkcijo.

Zdravljenje impotence

Načinov zdravljenja impotence je več – zdravila so le eden od njih.

Zdravljenje je odvisno od vzroka. Če osebni zdravnik ne odkrije vzroka, so potrebne zahtevne preiskave, ki jih opravi ustrezen specialist. Mednje spadajo ultrazvok penisa, slikanje arterij, slikanje ven, nevrofizioloski testi in razgovor pri psihiatru. Po ugotovljenem vzroku se težava lahko zdravi na naslednje načine:

Kljub sodobnim načinom zdravljenja je impotenca pogosto tabu tema in številni moški še vedno zaradi strahu in sramu ne poiščejo strokovne pomoči. Osnova uspešnega zdravljenja so partnerjevo razumevanje in spodbuda ter odkrit in iskren pogovor. Čeprav sodobno zdravljenje impotence temelji na zdravljenju s tabletami, se priporoča predvsem spremembo načina življenja in opustitev razvad. Priporoča se redna fizična aktivnost, redukcija prekomerne telesne teže, opustitev kajenja, zmerno uživanje alkoholnih pijač. Tudi obisk psihoterapevta lahko pomaga pri zdravljenju organske impotence. Pri sumu na hipogonadizem se izmeri nivo testosterona. Če je prenizek, se moškemu predpiše testosteronske preparate.

Pravo revolucijo pri zdravljenju impotence je prineslo odkritje zaviralcev fosfodiesteraze tipa 5 (PDE5). Zdravila potencirajo učinek dušikovega oksida (NO). NO širi žile in s tem poveča dotok krvi v moški spolni ud. Zdravila sama po sebi ne delujejo, erekcija se pojavi le ob ustrezni spolni želji in stimulaciji. Predpisovanje zdravil ima določene omejitve oz. varnostne ukrepe. Treba je oceniti bolnikovo sposobnost za fizično aktivnost oz. aktivnost pri spolnem odnosu. Zaviralcev PDE5 se ne sme predpisovati bolnikom, ki jemljejo nitrate (zdravljenje angine pektoris). Prav tako se ne priporoča sočasno jemanje zaviralcev PDE5 in zaviralcev alfa receptorjev (BHP). Sočasno jemanje lahko namreč vodi v upad krvnega tlaka (hipotenzija). Priporoča se najmanj 6-urni razmik med zaužitjem zaviralca alfa receptorjev in zaviralca PDE5. Odmerek zdravila je treba prilagoditi pri bolnikih s hujšimi okvarami ledvic ali jeter. Zaviralci PDE5 so v našem zdravstvenozavarovalnem sistemu na negativnem seznamu (zdravila so plačljiva). Zato se zdravilo izda na beli recept. Navadno se predpiše beli, trajni recept (bolnik ga uporablja eno leto).

Kadar je zdravljenje s tabletami neuspešno ali finančno nevzdržno, se lahko v brecilno telo s tanko iglico vbrizga vazoaktivna snov. Trenutno najpogosteje uporabljena učinkovina je alprostadil. Ta povzroči erekcijo neodvisno od spolne stimulacije. Erekcija navadno traja 30 minut do 2 uri. Kadar erekcija traja več kot 6 ur, je treba takoj obiskati zdravnika (ne glede na to, ali gre za spontano erekcijo, erekcijo z zaužitjem zaviralca PDE5 ali erekcijo z alprostadilom). Vbrizgavanja vazoaktivne snovi v brecilno telo je treba moškega naučiti. Prvič zdravilo vbrizga zdravnik. Drugič si zdravilo pod nadzorom zdravnika vbrizga moški. Če se oceni, da zna moški zdravilo vbrizgati varno in pravilno, se izda recept, in bolnik si doma sam vbrizga zdravilo pred spolnim odnosom. Če moški ni zmožen samostojnega vbrizganja, se lahko brizganje zdravila nauči tudi partnerja. Zdravilo se izda na zeleni recept. Priporoča se ne več kot eno aplikacijo zdravila na dan. Stranski učinki so redki. Možni so zapleti na mestu vboda (hematom, vnetje). Redko nastane več kot 6 ur trajajoča erekcija (ki zahteva takojšen obisk pri zdravniku).

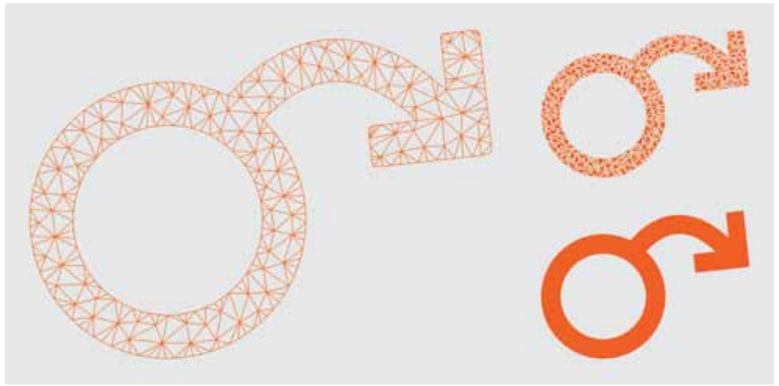
Druga linija zdravljenja impotence je uporaba vakuumske črpalke. Ta ustvari podtlak, tako da se penis napolni z vensko krvjo in nabrekne. Ob zadostni erekciji na penis se potegne zažemni obroček, ki preprečuje odtok krvi iz penisa. Penis ne otrdi v celoti (samo od obročka), zato je na korenu tudi bolj gibljiv, kar zahteva nekaj dodatne spretnosti pri prodiranju v nožnico. Svetuje se, da erekcija ne traja več kot 30 minut oz. da moški po 30 minutah odstrani zažemni obroček.

Tretja linija zdravljenja impotence so kirurški posegi. Kadar je impotenca posledica odtoka krvi iz penisa (venookluzivna impotenca), se lahko podveže vene penisa. Poseg ima časovno omejeno učinkovitost. Kadar je vzrok impotence moten dotok krvi v penis, se lahko opravi poseg na arterijah. Poseg je smiseln zlasti pri mlajših moških, ki imajo relativno ohranjene žile (še ni aterosklerotičnih okvar), pri katerih je impotenca posledica poškodbe žil pri poškodbi male medenice.

Zdravila

Vsi seveda poznamo viagro, na voljo pa sta še dve zdravili v obliki tablet iz skupine zaviralcev fosfodiesteraze tipa 5. Pri izbiri je potrebna previdnost, saj jih ne smejo jemati bolniki, ki že imajo predpisane nitrate ali donorje dušikovega oksida, saj lahko pade krvni pritisk. V kombinaciji z nekaterimi zdravili ali sokom grenivke se jim lahko zelo poveča koncentracija. Zdravila si moški lahko tudi vbrizgajo z iglico v brecilno telo penisa ali pa si





Odpravljanje težav z erekcijo je svoj vrhunec doseglo na prelomu tisočletja ob izumu tablete Viagra.

jih v obliki kapsule vstavijo v sečnico. S temi zdravili dosežejo erekcijo, ki traja od trideset minut do dveh ur, pogoj za uspešno delovanje pa je pravilno delovanje žil v penisu.

Vakuumske črpalke

Vakuumske črpalke so sestavljene iz valja, v katerega se vstavi penis, in črpalke, ki ustvari podtlak, da penis nabrekne, ko se napolni z vensko krvjo. Ob zadostni erekciji se na penis potegne obroček, ki preprečuje odtok krvi iz penisa, obenem pa ne moti izliva. Erekcija, dosežena na tak način, lahko traja tudi več kot pol ure.

Kirurški poseg

Kirurški poseg lahko omogoči boljši dotok krvi v penis, kadar je vzrok v arterijah, ali zmanjša prehiter odtok krvi iz penisa, kadar je vzrok v venah. V določenih primerih se v penis vgradi penis protezo, ki omogoča, da je penis stalno v erekciji. Moderne proteze so sestavljene iz prekatov, ki se pri pritiskanju na črpalko, ki je vstavljena v mošnjo, napolnijo s tekočino in poskrbijo za erekcijo takrat, ko si je moški želi.

Začnite pri pogovoru

Osnova pri odpravljanju motenj erekcije so razumevanje, pomoč in podpora bližnjih, predvsem partnerice. O težavi se je treba veliko pogovarjati: najprej s svojo partnerico, od katere se pričakuje razumevanje in ne zasmehovanje, šele nato pa lahko poiščete pomoč profesionalnega terapevta. Vseeno kar dve tretjini moških in žensk ne moreta začeti pogovora o težavah z erekcijo. Moški o tej težavi neprestano razmišljajo, živijo v strahu, kaj bo pri naslednjem spolnem odnosu, kar seveda vodi v nov neuspeh. Tako se vrtijo v začaranem krogu, iz katerega sami ne morejo več, nekateri pa se zaradi tega tudi popolnoma izolirajo od domačega in delovnega okolja. Potrebujejo pomoč in razumevanje. Topla beseda v nekaterih primerih lahko naredi več kot vsa znanost sveta.

Odpravljanje težav z erekcijo je svoj vrhunec doseglo na prelomu tisočletja ob izumu tablete Viagra. Viagra, levitra in cialis so tablete, ki ovirano erekcijo zdravijo tako, da sprostijo gobasto tkivo v penisu, torej mišico penisa, kar omogoča lažji pretok krvi v spolni organ.

Operacijski poseg kot zadnja možnost

Seveda pride v poštev tudi operacija ožilja na penisu, vendar je tovrstni poseg le redkokdaj opravljen in je zadnja ter skrajna možnost za odpravljanje težav z erekcijo. Razlog za majhno število opravljenih posegov je pomanjkanje kirurgov, ki bi ga opravili, in majhen rezultat uspešnosti, ki žal pade pod en odstotek moških s težavo doseganja erekcije.

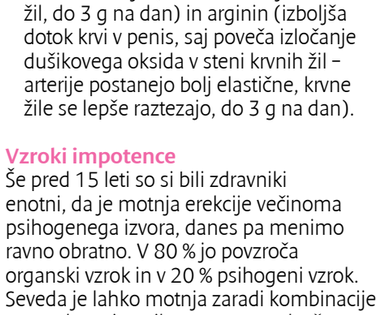
Kaj lahko storite sami?

- Vzdržujte telesno težo in ohranjajte telesno aktivnost: pomembna je aerobna vadba (hoja, tek, plavanje), saj pospeši krvni obtok, zmanjša škodljive posledice stresa in izboljša razpoloženje.
- Zmanjšajte vnos alkohola in prenehajte kaditi. Nikotin namreč krči krvne žile in zavira krvni pretok.
- Impotenco povzroča tudi kajenje marihuane in druge rekreacijske droge (kokain, amfetamini). Enako velja za anabolne steroide.
- Izogibajte se neudobnim oblačilom in sedežem. Če radi kolesarite, vsakih 10 minut vstanite, da zagotovite svež pretok krvi. Poskrbite, da imate udoben sedež, saj dolgotrajne vožnje lahko poškodujejo živce in žilice v predelu genitalij.
- Uživanje prehranskih dopolnil:
  Ginko: pomaga izboljšati krvni obtok po telesu, tudi v penisu. Vzamete lahko do 240 mg ginka na dan. Spremembe naj bi bile opazne po 4–6 tednih.
  Ginseng: ima že tradicijo uporabe pri moških težavah. Izboljša dotok krvi v penis, zmanjša utrujenost in pospeši prekrvavitev. Vzamete ga lahko do 250 mg na dan. Če imate povišan tlak, motnje srčnega ritma ali če uživate antidepresive, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.
- Svoji prehrani dodajte cink (poveča izločanje moških spolnih hormonov, 20–30 mg na dan), vitamin C (ohranja elastičnost krvnih žil, 1–2 g na dan), omega 3 nenasičene maščobne kisline (izboljšajo krvni pretok, znižajo raven holesterola, preprečujejo aterosklerozo), svetlinovo olje (skrbi za zdravje krvnih žil, do 3 g na dan) in arginin (izboljša dotok krvi v penis, saj poveča izločanje dušikovega oksida v steni krvnih žil – arterije postanejo bolj elastične, krvne žile se lepše raztezajo, do 3 g na dan).

Vzroki impotence

Še pred 15 leti so si bili zdravniki enotni, da je motnja erekcije večinoma psihogenega izvora, danes pa menimo ravno obratno. V 80 % jo povzroča organski vzrok in v 20 % psihogeni vzrok. Seveda je lahko motnja zaradi kombinacije organskega in psihogenega vzroka še potencirana. Najpogostejša organska motnja je nepravilna prekrvitev penisa. Lahko je prirojena, zato pri mlajših moških vedno iščemo vzrok v prevelikem venskem uhajanju krvi iz penisa. To je mogoče kirurško zdraviti s podvezavo omenjenih žil.

Pogostejši vzrok je premajhen dotok arterijske krvi v brecilo penisa. To je lahko posledica generalizirane ateroskleroze, zaradi katere so okvarjene velike in male žile po telesu, tudi v mali medenici in povirju penisa. Možne so tudi mešane arterijsko-venske motnje in fistule. Glavni krivec vsega je endotelna celica brecila – če ne deluje tako, kot bi morala, in se gladke mišice v njej ne sproščajo, je onemogočeno povečano nabiranje krvi v penisu.



Še pred 15 leti so si bili zdravniki enotni, da je motnja erekcije večinoma psihogenega izvora, danes pa menimo ravno obratno.

tusdrogerija

Mesečna akcija September

-30

POPUST ZA NARAVNO KOZMETIKO DR. ORGANIC



Angleška blagovna znamka Dr. Organic je bila ustanovljena leta 2008 v Veliki Britaniji in je zavezana k ustvarjanju edinstvenih naravnih izdelkov za nego telesa, s poudarkom na aktivnih substancah naravnih sestavin. Ustvarjalci kozmetike Dr. Organic nenehno iščejo zaklade naravnega sveta, da odkrijejo najčistejše in najmočnejše izvlečke, hkrati pa raziskujejo stoletja stare tradicije botaničnih rastlin, iz katerih ustvarjajo izjemne formule, ki telo negujejo in ga ne obremenjujejo s škodljivimi kemikalijami.

Z zaupanjem v naravo je bila ustvarjena paleta nagrajenih in organsko izboljšanih izdelkov za zdravje in lepoto. Sestavine se pridobivajo na ekološki, okolju in živalim prijazen način, zato so izdelki primerni tudi za vegetarijance.

Akcija velja v drogerijah od 1. 9. do 30. 9. 2019 za izdelke, ki so prisotni v rednem asortimanu drogerije. Različni popusti se med seboj ne seštevajo.

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

S TELESNO AKTIVNOSTJO ZAKORAKAJMO V JESEN



Telesna dejavnost ima ugodne vplive na številne dejavnike zdravja in lahko pomembno zmanjša obolevnost in smrtnost. Med drugim krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Septembra, ko obeležujemo evropski teden mobilnosti in evropski teden športa, bo po Sloveniji več aktivnosti z organizirano telesno dejavnostjo.

Besedilo: Samo Belavič Pučnik, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku in mladostniku, ki se bosta redno in dovolj gibala, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, srca, žilno-dihalnega sistema, živčnih povezav in motoričnih sposobnosti, pri odraslih pa vse našteto vzdržujemo in preprečujemo propad posameznih struktur. Človek, ki obvlada svoje telo, je s podobo svojega telesa bolj zadovoljen, kar pozitivno vpliva na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na samopodobo. Hkrati se ob telesni dejavnosti naučimo, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in nekaj odrekanj.

Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti (prej in lažje si zapomnimo različne vsebine). Redna telesna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje in zdravje, saj krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (bolezni srca in ožilja, kapi, visokega krvnega tlaka, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, raka debelega črevesa ter raka na dojkah) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. V kombinaciji z ustrezno prehrano redna telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Človek naj bi v vseh življenjskih obdobjih sledil načelom zdravega in aktivnega življenjskega sloga in skrbel za aktiven življenjski slog, zdravo prehrano, sprostitev po napornem dnevu, zadosten in zdrav počitek ... Ob upoštevanju tega je pomembno ne le, da je telesno dejaven v vseh obdobjih svojega življenja, temveč da je telesna dejavnost redna, primerno intenzivna in da traja dovolj dolgo. Prav zato je telesna dejavnost, ki nas veseli, naložba v zdravje.



Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj in ohranjanje kognitivnih sposobnosti.

S telesno vadbo in gibanjem stopimo tudi v jesen, saj se septembra in oktobra obetajo dodatne možnosti za organizirano telesno dejavnost.

Pri skoraj polovici Slovencev razlog za neaktivnost pomanjkanje časa

Raziskava Eurobarometer je pokazala, da se 15 odstotkov Slovencev s športom ukvarja redno. Med 1042 Slovenci, ki so jih anketirali decembra 2017, se 36 odstotkov vprašanih s športom ukvarja pogosto, 25 odstotkov pa redko. Športno se ne udejstvuje 24 odstotkov Slovencev.

Slovence so vprašali tudi, koliko dni so v zadnjem tednu vadili. 26 odstotkov Slovencev je intenzivno vadilo do trikrat na teden, 58 odstotkov pa jih v zadnjem tednu ni intenzivno vadilo. Več anketiranih je zmerno aktivnih. 32 odstotkov vprašanih je zmerno aktivnih do trikrat na teden, med štirikrat in sedemkrat pa 23 odstotkov. Kar 64 odstotkov vprašanih pa je povedalo, da skoraj vsak dan hodijo več kot 10 minut.

Kar 44 odstotkov Slovencev sedi med 2,5 in 5,5 ure na dan. V to je všteto tako sedenje na delovnem mestu kot obiskih, med učenjem ali gledanjem televizije. Manj ur presedi le 19 odstotkov prebivalcev. 24 odstotkov vprašanih sedi med 5,5 in 8,5 ure, 12 odstotkov prebivalcev pa sedi več kot 8,5 ure na dan.

Za telesno dejavnost se prebivalci najpogosteje odločajo, ker želijo izboljšati svoje zdravje (70 odstotkov vprašanih). Telovadijo pa tudi, ker jih vadba sprošča (64 odstotkov), ker želijo izboljšati pripravljenost in zaradi zabave (24 odstotkov).

Med razlogi za telesno neaktivnost prevladuje pomanjkanje časa, tega navaja kar 48 vprašanih. 19 odstotkov je izpostavilo še pomanjkanje motivacije, 13 odstotkov kot razlog navaja bolezen ali invalidnost, 11 odstotkov Slovencev pa odgovarja, da je vadba predraga. (sta)

Trendi glede telesne dejavnosti pri odraslih so ugodni, a je delež telesno dejavnih, upoštevajoč rekreacijo oz. zmernejšo in intenzivnejšo telesno dejavnost, še vedno premajhen. Telesno dejavni naj bi bili najmanj 30 minut dnevno. Telesno dejavnost je potrebno spodbujati tudi na delovnem mestu, saj je treba vzpostaviti in razširiti kulturo telesne dejavnosti za krepitev zdravja med delom, v delovna okolja in zunaj delovnega časa. Povečati delež telesno dejavnih odraslih.

• Ozaveščanje prebivalcev o koristih redne telesne dejavnosti za krepitev zdravja in nevarnostih sedečega življenjskega sloga
• ozaveščanje telesno dejavnih odraslih o primerni prehrani ob telesni dejavnosti,
• organizacija in izpeljava za uporabnika brezplačnih celoletnih programov kakovostno vodene rekreativne vadbe z različno vsebino na javno dostopnih površinah, s čimer se pričakuje pomemben zdravstveni učinek na vadeče (npr. občinske trim šole),
• podpora socialnim partnerjem pri uveljavljanju priporočil o telesni dejavnosti in zmanjševanju neprekinjenega sedenja v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu in izmenjavi dobrih praks (podpora izvajanju minut za zdravje v delovnih okoljih in vadbe na delovnem mestu),
• boljša povezanost dejavnosti v zdravstvenem sistemu s programi športnih organizacij in društev ter lokalne skupnosti pri spodbujanju telesne dejavnosti med aktivno populacijo.
• Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport,
• Ministrstvo za zdravje,
• Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,
• Ministrstvo za javno upravo.



S telesno vadbo in gibanjem stopimo tudi v jesen, saj se septembra in oktobra obetajo dodatne možnosti za organizirano telesno dejavnost.

Cilj ukrepi nosilci

Povečanje deleža telesno dejavnih odraslih. Delež telesno dejavnih po 65. letu starosti pomembno upade. Ker so koristi telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja in funkcijske zmožnosti starejših še posebej velike, je cilj za povečanje deleža telesno dejavnih starostnikov, ki živijo doma, in tistih, ki so vključeni v socialnovarstvene zavode. Povečati delež telesno dejavnih starejših. Spodbuditi medgeneracijsko sodelovanje s telesno dejavnostjo.

• Kakovostno vodena gibalna vadba za starejše v različnih okoljih (npr. v socialnovarstvenih zavodih, zdravstvenih domovih, društvih upokojencev, športnih društvih) s povezovanjem upokojenskih, zdravstvenih in športnih organizacij,
• kakovostno vodena in brezplačna skupinska gibalna vadba starejših na javno dostopnih površinah,
• ciljano izvajanje programov za ravnotežje in koordinacijo zaradi preprečevanja padcev in poškodb,
• zagotavljanje dostopnosti telesne dejavnosti vsem, s poudarkom na socialno ogroženih in funkcijsko manj zmožnih oziroma funkcijsko nezmožnih starejših,
• zaznavanje oseb s primanjkljajem v telesni pripravljenosti in svetovanje o vključevanju v kakovostne gibalne programe z interdisciplinarnimi svetovalnicami za telesni in gibalni razvoj v zdravstvenih domovih (sodelovanje zdravnika, kineziologa, fizioterapevta, medicinske sestre, nutricionista, športnega pedagoga).



Med razlogi za telesno neaktivnost prevladuje pomanjkanje časa, tega navaja kar 48 vprašanih.



PREDNOSTI UPORABE CBD-OLJA



Kanabidiol je priljubljeno naravno zdravilo, ki se ga uporablja za zdravljenje nekaterih bolezni. Bolj poznan je kot CBD. To je ena od več kot sto kemičnih spojin, znanih kot kanabinoid v kanabisu, Cannabis sativa.

Besedilo: Maja Grmek, www.cbd-bushy.si

Tetrahidrokanabinol (THC) je glavni psihoaktivni kanabinoid, ki ga najdemo v konoplji in povzroča občutek zadetosti, ki ga pogosto povezujejo z marihuano. V primerjavi s THC CBD ni psihoaktiven.

Zaradi te kakovosti je CBD dobra alternativa za vse, ki si želijo lajšati bolečine in druge simptome brez negativnih vplivov marihuane ali nekaterih farmacevtskih zdravil.

CBD-olje je narejeno tako, da se CBD izloči iz marihuane, nato pa se ga razredči s kokosovim ali konopljinim oljem.

Na področju zdravja in dobrega počutja dobiva vse večjo veljavo, nekatere znanstvene študije potrjujejo, da odpravlja kronično bolečino in tesnobo.



Telo proizvaja endokanabinoide, ki so nevrotransmiterji. Ti se v živčnem sistemu vežejo na kanabinoidne receptorje.

Koristi CBD-olja na zdravje, podprte z znanstvenimi dokazi.

Lajšanje bolečine

Marihuano so za lajšanje bolečine uporabljali že pred 2900 leti.

Znanstveniki so pred kratkim odkrili, da nekatere sestavine marihuane, vključno s CBD, lajšajo bolečino.

Človeško telo ima poseben sistem, imenovan endokanabinoidni sistem (ECS), ki sodeluje pri uravnavanju različnih funkcij, vključno s spanjem, apetitom, bolečino in odzivom imunskega sistema.

Telo proizvaja endokanabinoide, ki so nevrotransmiterji. Ti se v živčnem sistemu vežejo na kanabinoidne receptorje.

Študije so pokazale, da CBD lahko pomaga zmanjšati kronično bolečino, tako da vpliva na aktivnost endokanabinoidnih receptorjev, zmanjša vnetje in interakcijo z nevrotransmiterji.

Raziskava na podganah je dokazala, da injiciran CBD omili bolečino pri kirurškem rezu, druga pa, da peroralno zdravljenje s CBD znatno zmanjša bolečino in vnetje išiasnega živca.

Nekaj študij je pokazalo, da kombinacija CBD in THC učinkuje pri lajšanju bolečin pri multipli sklerozi in artritisu.

Oralno pršilo Sativex, ki vsebuje THC in CBD, so v nekaterih državah odobrili, saj zmanjša bolečino pri multipli sklerozi.

Študija, ki je zajela 47 ljudi z multiplo sklerozo, je preučevala enomesečne učinke jemanja zdravila Sativex. Pozitivni učinki so se pokazali pri bolečinah, hoji in mišičnih krčih. Vendar študija ni



Še ena študija je pokazala, da je Sativex znatno zmanjšal bolečino med gibanjem, bolečino v mirovanju in izboljšal kakovost spanja pri 58 ljudeh z revmatoidnim artritisom.

vključevala nobene kontrolne skupine, zato možnost učinka placeba ni izključena.

Še ena študija je pokazala, da je Sativex znatno zmanjšal bolečino med gibanjem, bolečino v mirovanju in izboljšal kakovost spanja pri 58 ljudeh z revmatoidnim artritisom.

Nekaj drugih koristi

CBD so raziskovali zaradi njegove vloge pri odpravljanju številnih težav, ki niso navedene zgoraj.

Čeprav je potrebnih še več raziskav, naj bi bil CBD učinkovit pri:

- **Antipsihotični učinki:** Študije predvidevajo, da CBD lahko pomaga ljudem s shizofrenijo in drugimi psihičnimi težavami tako, da omili psihotične simptome.
- **Zdravljenje odvisnosti:** CBD naj bi spreminjal povezave v možganih glede odvisnosti od drog. Pri podganah se je celo izkazalo, da zmanjšuje odvisnost od morfija in heroina.
- **Protitumorsko delovanje:** Študije s CBD na živalih so pokazale protitumorsko delovanje. Pri živalih je dokazano, da preprečuje širjenje raka na dojkah, prostati, debelem črevesu in pljučih ter možganski tumor.
- **Preprečevanje sladkorne bolezni:** Pri miših s sladkorno boleznijo je zdravljenje s CBD zmanjšalo pojavnost sladkorne bolezni za 56 % in znatno zmanjšalo vnetje.

POVZETEK Nekatere študije so pokazale, da CBD lahko pomaga pri sladkorni bolezni, odvisnostih, psihičnih težavah, številnih vrstah raka, vendar bi bilo potrebnih še več raziskav.

Kaj pa stranski učinki?

Čeprav se CBD na splošno dobro prenaša in je razmeroma varen, lahko pri nekaterih ljudeh povzroči nezaželene učinke.

Stranski učinki, omenjeni v študijah:



CBD lahko vpliva na delovanje drugih zdravil. Preden ga začnete uporabljati, se posvetujte z zdravnikom.

- Diareja
- Sprememba apetita in teže
- Utrujenost

CBD lahko vpliva na delovanje drugih zdravil. Preden ga začnete uporabljati, se posvetujte z zdravnikom.
Še posebej morate biti previdni, če jemljete zdravila ali dodatke in uživate grenivko. Tako grenivka kot CBD motita citokrome P450 (CYPs), skupino encimov, ki so pomembni za presnovo zdravil.

Povzetek

Čeprav je CBD na splošno varen, lahko povzroči stranske učinke, kot sta diareja in utrujenost. Prav tako lahko učinkuje na določena zdravila.
CBD-olje so preučevali glede njegove potencialne vloge pri lajšanju simptomov številnih zdravstvenih težav, vključno s tesnobo, depresijo, aknami in boleznimi srca.
Bolnikom z rakom lahko ponudi naravno alternativo za lajšanje bolečin in simptomov.

Raziskave o morebitni zdravstveni koristi CBD-olja še potekajo, zato bodo zagotovo odkrili nove učinkovine tega naravnega zdravila.

Je CBD legalen?

Izdelki CBD, pridobljeni iz konoplje, so na zvezni ravni nezakoniti, vendar jih nekateri državni zakoni dovoljujejo. Izdelki CBD (z manj kot 0,3 odstotka THC) so na zvezni ravni zakoniti, vendar so po nekaterih državnih zakonih še vedno nezakoniti.



FIGE ZA ZDRAVO OŽILJE IN DOBRO PREBAVO



Fige ali smokve so okusen mediteranski sadež iz družine murvovk. Sladki in zdravi sadeži so polni energije in hitro nasitijo naše možgane.

Besedilo: Doc. dr. Anita Kušar Nutris

Fige so že stoletja del zdrave mediteranske prehrane. A daleč od tega, da si s svežimi le sladkamo poletne in jesenske dni.

Fige so tudi izvor hranljivih vlaknin, mineralov in še posebej polifenolov – enih najmočnejših antioksidantov. Spadajo med živila, ki krepijo naše zdravje, prav tako pomagajo pri preventivi in zdravljenju bolezni.

Izraelski znanstveniki so pred kratkim opravili raziskavo, s katero so želeli določiti aktivnost antioksidantov pri nekaj vrstah fig. V ta namen so analizirali polifenol, antocian in antioksidantno kapaciteto šestih različnih vrst fig, ki se med seboj razlikujejo po barvi (črne, rdeče, rumene in zelene).

Ugodno delujejo na raven holesterola v krvi

Odkrili so veliko vsebnost polifenola in močno antioksidativno aktivnost. Temnejša vrsta fig in intenzivnejša barva sta tudi zagotovilo za več koristnih molekul in antioksidantov.

Največ polifenolov, antocianov in antioksidantov je v figah mission, ki jih prepoznamo po črno-vijoličasti lupini in rožnati barvi mesa. Zanimivo je, da največ fitokemikalij najdemo v lupini, malo manj pa v mesu.

Že prejšnje raziskave so pokazale, da so fige zelo bogat izvor polifenolov. Verjetno preseneča, da so veliko bolj bogate s polifenoli kot jabolka, borovnice, grozdje, pomaranče, slive, jagode, celo živila, ki spadajo med zelo bogata z njimi – kot sta rdeče vino in čaj. Prav tako fige vsebujejo rastlinske maščobe, snovi, za katere je dokazano, da delujejo ugodno na raven holesterola v krvi.

Rastlinske maščobe (kot sta stigmasterol in lanosterol, ki sta v figah) se vežejo na molekule holesterola v črevesju in tako ovirajo njegovo vpijanje.
V figah so odkrili tudi spojine s potencialnim delovanjem proti raku – benzaldehid in kumarin. Te spojine še raziskujejo, rezultati pa obetajo veliko, zlasti pri zdravljenju raka na prostati.

Hranilna vrednost fig

Tako sveže kot suhe fige so zelo bogate z minerali, še posebej s kalcijem, magnezijem in kalijem. Kalcija je več v suhih figah.

Fige so izjemno bogat izvor hranljivih vlaknin in imajo visok odstotek vlaken, ki so v vodi topljiva. Ta vrsta vlaken pomaga pri znižanju ravni glukoze in holesterola v krvi, obenem pa deluje ugodno na uravnavanje presnove. Bogate so s številnimi fitokemikalijami, zlasti z betakaroteni, polifenoli, antociani in rastlinskimi maščobami.

Koristne za zdravje

V vsakem primeru redno uživanje fig ugodno deluje na zdravje srca in ožilja. To potrjujejo naslednji razlogi:

- Hranljiva vlakna delujejo tudi na raven sladkorja v krvi, s sladkorno boleznijo pa se odlično bojujejo tudi figovi listi, ki v nekaterih kulturah spadajo v osnovni del jedilnika. Zaradi številnih molekul, ki jih vsebujejo, potencialno delujejo proti nastanku raka.
- Suhe fige so čudovit vir številnih hranil. Na splošno pojemo premalo suhega sadja, zato strokovnjaki priporočajo njegovo večjo zastopanost v prehrani kot pomemben vir antioksidantov in prehranskih vlaknin. Pri nakupu le previdno preverite sestavine. Pretiravati pa seveda ni treba, saj kljub vsemu sadje vsebuje veliko sladkorja.



Fige so izjemno bogat izvor hranljivih vlaknin in imajo visok odstotek vlaken, ki so v vodi topljiva.

KALČEK
NARAVNO, Z OKUSOM
ekološke trgovine

Jesti in živeti zdravo

Največje premoženje je zdravje, zato je naša dolžnost, da ohranimo telo v dobrem zdravju in dobri kondiciji. Če želimo biti zdravi in tako tudi izgledati, ni bližnjic – preprosto moramo jesti in živeti zdravo.

Najbolj celovita in raznovrstna ponudba ekoloških izdelkov. Več kot 4000 izdelkov v ponudbi.

V Ljubljani in Kopru.

kalcek.si

Pridružite se Kalčkovi skupnosti!
UPOKOJENCI IN ŠTUDENTJE IMAJO POSEBNE POPUSTE
Članstvo je brezplačno in brez obveznosti.

V Ljubljani: samopostrežni trgovini v BTC Cityju in na Celovški 268 ter trgovina na Trubarjevi 15.
V Kopru: samopostrežna trgovina na Ljubljanski cesti 3 (nasproti stadiona Bonifika).

Centrum® MULTIVITAMINI ŠT.1* V SVETU

* Multivitamini št. 1 v svetu glede na prodajne podatke celotnega izbora Centrum izdelkov po podatkih IQVIA Sales MAT/9/2018.

*od **A** do **Ž***

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za odrasle.



- SPROŠČANJE ENERGIJE
- IMUNSKA ODPORNOST
- ZDRAVA KOŽA
- ŠKODLJIVI VPLIVI IZ OKOLJA

SILVER 50 +

od A do Ž

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za odrasle, starejše od 50 let.



- VITALNOST
- IMUNSKA ODPORNOST
- OHRANJANJE VIDA
- ZDRAVE KOSTI

WOMEN

*od **A** do **Ž***

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za ženske. Prehranska podpora za ženske.



- PREHRANSKA PODPORA ZA ŽENSKE
- SPROŠČANJE ENERGIJE
- IMUNSKA ODPORNOST
- ZDRAVI LASJE, KOŽA IN NOHTI
- ZDRAVE KOSTI

MEN

*od **A** do **Ž***

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za moške.Prehranska podpora za moške.



- PREHRANSKA PODPORA ZA MOŠKE
- SPROŠČANJE ENERGIJE
- IMUNSKA ODPORNOST
- DELOVANJE MIŠIC
- DELOVANJE SRCA

Junior

*od **A** do **Ž***

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za otroke starejše od 4 let, s sladili. Z okusom po citrusih in malinah.



- PREHRANSKA PODPORA
- SPROŠČANJE ENERGIJE
- KOGNITIVNI RAZVOJ
- ZDRAVE KOSTI

Pfizer PP-CNT-SEE-0027-SEP19