

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik



NOVEMBER 2019



BRONCHO MED® JUNIOR SIRUP PROTI KAŠLJU

Za naše najmlajše!



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



SI.19.BRO.06

Bronchomed Junior sirup proti kašlju je medicinski pripomoček v skladu z direktivo 93/42/EEC.



Od 1. leta

MOVEMBER – Z BRKI NAD RAK PROSTATE

Sezona prehladov je tu - zaščitite se • KOPB - naj vam ne krade diha • Nega občutljive kože • Kako prepoznati kožnega raka • Glivice na delu • Sladkorna bolezen • Ne pozabimo na srce • Rak na želodcu • Zdrave oči • (Ne)plodnost sodobne družbe • Zdrava hrbtenica • Suženj svojega telefona • Kostanj za zdravje

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmaceutsko optimizirana sestava:

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



Visoko
dozirano

Končno kombinacija, ki res pomaga!

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

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana
www.arthronal.com

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

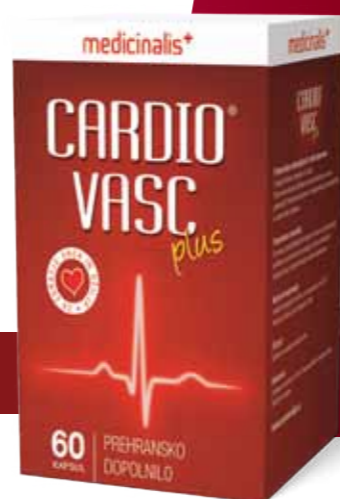
BREZ KONKURENCE ZA SRCE IN OŽILJE

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV
Z VRHUNSKO SESTAVO.



10 aktivnih
sestavlin v
eni kapsuli

- **100% krilovo olje (500mg): edinstvene Omega-3**
- **Naravni koencim Q10: po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.**
- **Magnezij: 106 % boljše absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.**
- **Železo: 75 % boljše absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.**
- **Vitamin B6, B12, selen in cink: za normalno delovanja srca in možganov.**



V kapsulah brez
vonja in okusa.

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

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana
www.srceinozilje.si

UVODNIK

November - mesec posvečen moškim? Mošt, kostanji, mušice, vino in veselje. V zadnjih letih pa je mesec november poznan tudi kot movember. To je mednarodno gibanje, katerega namen je ozaveščanje javnosti o zdravju in bolezni, ki prizadene moško populacijo, s poudarkom na raku na prostati in testisih. Številni moški si namreč v podporo obolelim pustijo v tem mesecu rasti brke. Za rakom na leto po svetu zbolijo več kot 12 milijonov ljudi, pri čemer je rak na prostati najpogostejše diagnosticirana oblika raka pri moških. Sledijo mu kožni in pljučni rak, rak na debelem črevesju in danki, glave in vratu ter mod. Straši tudi podatek, da naj bi vsakega tretjega moškega v življenju čakal boj z eno najtežjih bolezni sodobnega časa - rakom. Številne raziskave so pokazale, da so ženske veliko bolj odgovorne za svoje zdravje in se hitreje odločijo za obisk zdravnika. Moški pa so pri tem veliko počasnejši. In ravno v ta namen je moškimi movember namenjen kot spodbuda, naj bodo pozorni na kakršnekoli telesne spremembe, da ne oklevajo in pravočasno obiščejo zdravnika ter da se čim bolj izogibajo slabim navadam. Prav tako je velik poziv k rednim obiskom programa SVIT, s katerim lahko močno pripomoremo k zgodnejšemu odkrivanju raka na debelem črevesju in danki in tako večji možnosti preživetja. Rak na debelem črevesju in danki je v Sloveniji eden najpogostejših rakov. A na srečo je ta oblika raka zelo ozdravljiva, če jo odkrijemo dovolj zgodaj. Razvoj bolezni pa lahko celo preprečimo, če predrakave spremembe odkrijemo in odstranimo pravočasno. In kakšen je pravi moški? Je telesno dejaven in uživa uravnoteženo prehrano; se izogiba slabim navadam, med drugim kajenju in prekomernemu pitju alkohola; se odzove vabilom na presejalne teste; je pozoren na telesne spremembe in pravočasno obišče zdravnika. Zato, dragi moški, treba se je zavedati, da z zgoraj naštetimi dejanji lahko preprečimo razvoj rakavih obolenj ali pa vsaj močno pripomoremo k boljšemu izidu bolezni in ozdravitvi. Ne nazadnje s skrbjo za svoje zdravje skrbite tudi za srečo svojih bližnjih, in to je vse, kar šteje.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

Drage bralke in bralci,

Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov info@media-element.si, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

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, daniyel.kmetec@media-element.si

Oglasno trženje: Matej Godec, matej.godec@media-element.si

Koordinatorica uredništva: Lana Jankovič, lane@media-element.si

Vodja digitalnih vsebin: Saša Schwarz, sasa@hisa-idej.si

Vodja produkcije in distribucije: Andrej Holcman, andrej@hisa-idej.si

Koordinatorica 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

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: OPH Oktal Pharma d.o.o.

HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDJEV pod št. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten 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

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 11 Prehladna obolenja na pohodu
- 14 Občutljiva koža zahteva posebno nego
- 18 Kako ločimo znamenje od kožnega raka?
- 20 Zadebeljeni in rumeni nohti? Glivice na delu!
- 22 Movember - z brki proti raku na prostati
- 26 KOPB - naj vam ne krade diha
- 30 Pazimo na svoje zdravje - sladkorna bolezen
- 34 Srce - ne pozabimo na skrb za njegovo zdravje
- 36 Zahrbtni predstavnik raka na prebavilih - rak na želodcu
- 40 Z ustrezno prehrano in zaščito do zdravih oči
- 42 (Ne)plodnost sodobne družbe: trendi in resnice
- 44 Zdrava hrbtenica je ključ do dobrega počutja
- 46 Ste postali suženj svojega telefona? Osvobodite se!
- 50 Kostanj za zdravje

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
- Miroslav Abazović mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šauerl
- Stefan Spudič, 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 oddelk za bolezni živečevja in klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljša Danelj, MC Barsos
- pediatrinja dr. Jerneja Alžan, MC Barsos
- dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Alenka Feter Grubaj, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Krizaj, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Krizaj
- dr. Dubogon Aleksandra, Dermatologinja
- Jana Maniko Svetičič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Ljiljana Mervic, dr. med.
- prim. prof. dr. Bojana Zvan, dr. med., višja svetica, Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni, Društvo MZB
- Mirjam ROGL BUTINA, dr. med. specialistka dermatovenerologije
- Dr. Matic Fabjan, specialist plastične, rekonstrukтивne in estetske kirurgije
- Eva Čačuta Hušička, mag. farm.
- Diana Balista, dr. aud. Slušni aparati Widel, d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružič Mevčiček, dr. med.
- Danica Lončan NLP Coach-Svetovalec
- DNK - Društvo za nemuslimsko komunikacijo
- Zveza društev gastroenterologov Slovenije
- dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pediatra pulmolog
- Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
- Doc. Dr. Tanja Bagar
- Asist. Zeljko Perčija, dr. med. specialist interne medicine,
- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovač
- Jurj Šarji, dr. med., spec. int. pul., Bolnišnica Topolšica
- Iztok Foršnarč, klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snaj, dr. med., center Barsos
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Doc. dr. Matej Štambur, dr. med., uredila pa prim. Manja Vegalj Pirč, dr. med.
- preševska družstva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Ravnik
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg. Oddelk za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Ondina Jordan Maričič, dr. med., Jana Marinko Svetičič, dr. med., asist. dr. Dražen Stajčanovič, dr. med., asist. Zoran Simonovič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg. Oddelk za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodi ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarnice, Mariborske lekarnice, Mestne lekarnice, Obalne lekarnice, Dolenjske lekarnice, Pomurske lekarnice, Koroške lekarnice), manjše zasebne lekarnice 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, Termalna 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 Kravac, Hotel Cerklno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Minoxest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika - po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No-wello (3), Vida Studio - diagnostični studio lj, Center Moje Zdravje - Siperhrana, Ginekološki center Bežigrjski 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/

NAČRTUJETE DRUŽINO? TEŽAVE Z ZANOSITVIJO? UKREPAJTE ŽE DANES.

Neplodnost imenujemo tudi bolezen sodobne družbe. Na plodnost para vpliva predvsem starost ženske, urejen menstrualni cikel ter zdrav način življenja. Pri tem so nam lahko v veliko pomoč prehranska dopolnila, ki imajo dokazano delovanje na plodnost, hormonsko ravnovesje ter nastanek semenčic pri moškem. Svetujemo visokokakovostna in preverjena prehranska dopolnila **FertilUp za moške ter FertilUp za ženske**, ki so naprodaj tudi v lekarnah. Več o izdelku na www.fertilup.si.



S PREZRAČEVALNIMI SISTEMI SIKU DO BOLJŠEGA ZDRAVJA IN POČUTJA

Zaradi vse bolj kvalitetnega in zrakotesnega stavbnega pohištva ter energetskih smernic, ki ustvarjajo vse več nizkoenergetskih in pasivnih hiš, postaja prisilno prezračevanje nekaj vsakdanjega in nujnega za kvalitetno in zdravo bivanje v naših domovih. Slaba prezračevnost namreč negativno vpliva na naše počutje in zdravje. Zaradi povišane koncentracije CO2 in zmanjšane koncentracije O2 se zbujamo nenaspani, imamo težave s koncentracijo in učenjem. Vse bolj se kopičijo tudi viški vlage, ki lahko povzročijo razvoj zidne plesni. Ta ima večinoma škodljiv vpliv na dihala. Prav tako se lahko kopičijo vonjave (kuhinja, WC, hišni ljubljenci,...) in škodljivi plini, ki se sproščajo ob uporabi raznih čistil in topil.

Prezračevnost doma lahko enostavno izboljšate z lokalnimi prezračevalnimi sistemi SIKU z rekuperacijo. Podjetje SIKU ima dolgo tradicijo delovanja, saj obstaja že od leta 1978. Z nenehnim razvojem v podjetju skrbijo za to, da se v njihov program neprestano uvrščajo novi, inovativni in kakovostni izdelki.

Njihovi sistemi za prezračevanje z rekuperacijo so primerni tako za sanacije kot tudi novogradnje. Pohvalijo se lahko z izjemno tihim delovanjem, izkoristkom vse do 97% ter izjemno enostavnostjo čiščenja. Zadovoljstvo uporabnika je neizpodbitno saj zanje ni dodatnih vzdrževalnih stroškov, garancijska doba pa traja kar 3 leta. Poleg tega SIKU prezračevalni sistemi z rekuperacijo izpolnjujejo vse pogoje za pridobitev subvencije Eko sklada.



POSKRbite ZA SVOJE LASE V ZIMSKEM ČASU

Prihaja čas, ki je zelo stresen do našega lasišča – mraz, centralno ogrevanje, kape, poleg tega pa še vse bližajoče se decembrske zabave! Pomembno je, da lase nahranite in preskrbite z aminokisljinami, potrebnimi za njihovo rast in lep, sijajen izgled. Nelipot DIVEN (sijajen v staroslovenskem jeziku) je šampon za vse vrste las, ki na naraven in lasišču prijazen način poskrbi, da bodo vaši lasje čisti in negovani ter sijočega izgleda. Ne vsebuje sulfatov, je zelo blag, se dobro peni in izpere brez težav. Vsebuje eterično olje rožmarina, ki preprečuje prekomerno izpadanje las in poskrbi za prekrvavitev lasišča, hkrati pa pomiri morebiti razdraženo lasišče. Na voljo v spletni trgovni na www.nelipot.si ter v vseh marketih Spar in megamarketih Interspar po Sloveniji.



RETRO PAKIRANJE Z NOSTALGIČNIM DIZAJNOM

Dr. Oetker Original pudingi letos praznujejo 125 let in ob tem jubileju so pri Dr. Oetkerju za vse ljubitelja pudinga in »vintage« izdelkov pripravili prav posebno presenečenje. Najbolj priljubljena okusa čokolade in vanilije bosta na voljo v promocijskem »multipack-retro« pakiranju. Privlačni dizajni prikazujejo, kako se je skozi zgodovino spreminjala embalaža pudinga, vse od 20. do 70. let prejšnjega stoletja. Omejena promocijska »multipack-retro« pakiranja vsebujejo tri vrečke pudinga v enem izmed osmih različnih dizajnov embalaže, ob tem pa prejmete darilo – posebno dizajniran magnetni foto okvir, kamor lahko umestite svoje nepozabne trenutke. Magnetni foto okvirji se nahajajo v štirih različnih dizajnih, ki so jih navdihnili trenutki iz preteklosti.



KAKO NA NARAVEN NAČIN PREMAGAMO BOLEČINE V GRU?U?

Protegol je prehransko dopolnilo v obliki pršila, kjer v enem izdelku dobite vse sestavine ki delujejo protivirusno, protivnetno in antibakterijsko na boleče grlo. Vsebuje propolis, navadni dihanik, med, vitamin C, cink ter eterična olja čajevca, manuke in evkalipta. Narejeno je po spagiričnem postopku, kar pomeni, da so učinkovine potencirane in delujejo celostno. Vitamin C ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, cink skrajša čas trajanja prehlada ter evkaliptus, ki učinkuje antibakterijsko na patogene bakterije v zgornjih dihalih. Več o artiklu in spagiriki na www.erbenobili.si



Z AKADEMIO ČUJEČNOSTI DO OSVOBODITVE SPON NAVAD IN OMEJITEV

Februarja 2020 bo prvič v Sloveniji organizirana Akademija čuječnosti. Vodil jo bo Mihajlo Pažanin, ki velja za enega vodilnih strokovnjakov budistične tradicije Tibeta v naši regiji. Na Hrvaškem vodi edini center na svetu izven Indije, ki poučuje celovit sistem učenja tibetanske meditacije iz osebne dinastije Rinpoche, med drugim učitelja Dalaj lame. Akademija čuječnosti traja pol leta in se odvija enkrat mesečno ob vikendih. Akademija je zasnovana na način, ki je dostopen vsem, brez posebnega znanja in vsebuje podrobna pojasnila in konkretna orodja. Več informacij: petra@zdrave-ideje.eu ali natalie@insights.si.



NARAVNA MEDICINA ZA POMIRJANJE KAŠLJA, RAZSTRUPLJANJE JETER IN HORMONSKO RAVNOVESJE

Naravno pomirjanje kašlja

Okroglolista rosika - drosera pomirja dražeče občutke v grlu in prispeva k normalnemu delovanju dihalnih poti. Ker blaži draženje, je učinkovita pri **pokašljevanju** in tudi 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 brez PMS

Več kot polovica žensk občuti boleče menstruacije ali katerega od nadležnih simptomov PMS: boleče prsi, zatekanje nog, napihnjen trebuh, želja po sladkarijah, nihanje razpoloženja. **Konopljika** pomaga ohraniti dobro počutje pred in med menstrualnim ciklom in lajšati težave PMS. Pripomore k hormonskemu ravnovesju. **Konopljika kompleks XXI kapljicam**

SLADKANJE BREZ SLABE VESTI – JE TO MOGOČE?

Stevia je naravno sladilo, ki ne vpliva na dvig krvnega sladkorja v telesu. Diabetiki in ostali, ki želijo živeti zdravo, se morajo odrekati sladkim pregreham. Sedaj se lahko posladkajo brez slabe vesti. Naravno sladilo STEVIA, ki je zelo sladkega okusa hkrati pa ima glikemični indeks 0, je zdrav brez kaloričen nadomestek sladkorja in umetnih sladil. NOW Stevia vsebuje le 100 % steviol glikozid (stevia), brez primesi. Da bo prihajajoča praznična peka bolj kreativna, vam ob nakupu podarimo BREZPLAČNO KNJIŽICO RECEPTOV. Več na 080 80 12 in www.hisa-zdravja.si.



MOVEMBER

V UKC Maribor je potekala novinarska konferenca na temo raka prostate. Ponovno je mesec november, ki je proglašen kot mesec MOVEMBER in je namenjen zdravju moških. V tem času še posebej pozorno ozaveščamo javnost o raku na prostati, zaradi katerega letno po nepotrebnem umre preveč Slovencev – več kot 400 na leto, 1600 moškimi letno na novo odkrijejo omenjeno bolezen. Predstavniki Društva uroloških bolnikov Slovenije, Mednarodnega gibanja Movember, Združenja urologov Slovenije in Oddelka za urologijo UKC Maribor so na pogovoru predstavili problematiko in razširjenost raka na prostati ter govorili o postopkih in načinih preprečevanja najpogostejšega in najbolj smrtnega raka med moškimi.



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 pridelava 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 ter na www.soria-natural.si.

35 let tradicije
Naravna medicina
Soria Natural
Naravna medicina za kašelj, razstrupljanje in hormonsko ravnovesje
Naravne kapljice
menstruacija, PMS
kašelj
razstrupljanje
030 280 271 www.soria-natural.si V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

Z DRUŽENJEM NA INFO TOČKI NA LJUBLJANSKI TRŽNICI OBELEŽEN PETI MEDNARODNI DAN GAUCHERJEVE BOLEZNI

Statistika pravi, da ima trenutno v Sloveniji Gaucherjevo bolezen 22 ljudi, čeprav medicinska literatura trdi, da bi jih moralo biti dvakrat več. To so verjetno bolniki, pri katerih bolezen ni diagnosticirana ali imajo napačno diagnozo, zato se njihova bolezen hitro razvija. Zato je zelo pomembno, da se med širšim prebivalstvom dvigne zavest o bolezni. Gaucherjeva bolezen je redka dedna presnovna bolezen, ki nastane zaradi prirojenega pomanjkanja encima, ki v celicah razgrajuje lipid glukocerebrozidazo. Zaradi tega prihaja do povečanja organov, med pogoste simptome pa štejejo slabokrvnost, zmanjšano število trombocitov, nagnjenost h krvavitvam in tudi kostne težave, kot so kostne krize in spremembe na kosteh. Ocenjujejo, da ima po vsem svetu Gaucherjevo bolezen okrog 60.000 ljudi.



ONKOMAN »MA« JAJCA!

November je tu, mesec ko ozaveščamo o splošnem moškem zdravju, raku prostate in mod, ki sta tipično moška raka, seveda pa ne smemo pozabiti na ostale rake, kot so rak na pljučih, rak kože, rak črevesja..., ki so prav tako v porastu in terjajo našo pozornost.

Letošnja tiskovna konferenca je potekala na Koroškem, v sodelovanju s Splošno bolnišnico Slovenj Gradec. Na tiskovni konferenci so sodelovali direktor Bolnišnice Slovenj Gradec Janez Lavre dr. med., prim. mag. Marko Zupančič spec. urolog, predstojnik Oddelka za urologijo v SG in predsednik Zdrženja urologov Slovenije Gregor Pirc, predsednik Društva OnkoMan, Sebastian Jeršinovič dr. med., KO za urologijo UKC Ljubljana in pobudnik akcije in prim. Darija Strah spec. ginekologije in porodništva, strokovna sodelavka Društva OnkoMan.



KRALJEVO OLJE – BALZAMIČNE KAPLJICE IN BALZAMIČNI GEL

Aromaterapijski šopek 100% čistih in naravnih eteričnih olj njivske mete, mire, čajevca, bosvelije in rdečega bora poskrbi za naše pravilno dihanje. Balzamične kapljice segrejemo v dlaneh ter jih globoko in počasi vdihnemo, lahko jih vtremo na pulzne točke ali uporabimo v kopelih. Balzamični gel, ki sta mu dodani tudi eterični olji timijana in sivke, pred spanjem s krožnimi gibi vtremo na prsi, sence ali vrat. Izdelka ne vsebujeta kafe, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav.

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



TROJNA MOČ, KI HITRO UGLASI VAŠE BOLEČE GRLO!

Septabene zagotavljajo trojno moč in so prava izbira že ob prvih znakih bolečega in vnetega grla. Vsebujejo **edinstveno kombinacijo dveh učinkovin**. Benzindamin deluje **analgetično** in **protivnetno** in tako **odpravi bolečino** ter hkrati pa **zdravi znake vnetja** (rdečino, oteklino, vroč občutek, oslajeno delovanje). Širokospektralni antiseptik cetilpiridinijev klorid pa **deluje na vzroke okužbe** (viruse, bakterije in glive) in jih **odstrani**. Septabene se od vseh pri nas poznanih izdelkov za zdravljenje vnetega in bolečega grla **razlikujejo prav po edinstveni sestavi**, zaradi katere **zdravijo posledice okužbe in odpravljajo vzroke zanjo**. Primerne so za **odrasle in otroke**, starejše od 6 let, na voljo pa so v **obliki pastil in pršila**. Septabene navdušujejo vedno znova – sedaj tudi z **NOVIM OKUSOM** po limoni in medu. Več na www.septabene.si.



ZASVOJENI SMO LAHKO TUDI S TEHNOLOGIJAMI

Redna uporaba sodobnih digitalnih tehnologij vpliva na navade in način življenja odraslih in tudi mladostnikov, na preživljanje prostega časa ter pojavljanje novih izzivov in težav na področju zdravja in z zdravjem povezanih vedenj. Po podatkih mednarodne raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC 2018), v katero je bilo poleg ostalih področij zajeto tudi področje digitalnih tehnologij, je več kot polovica (64,3 %) 11-, 13-, 15- in 17-letnikov vsaj enkrat dnevno ali pogosteje v spletnem stiku s svojimi dobrimi prijatelji, manj kot polovica (približno 40 %) pa je v stiku s prijatelji iz širšega kroga in z drugimi osebami, npr. starši, brati/ sestrami, sošolci, učitelji.



GRAWE PONUJA ODLIČNE MOŽNOSTI ZA DELO

Ne glede na to, ali pravkar iščete novo priložnost za delo, menjavate karierno usmeritev ali pa je za vami že lepo število let v zavarovalništvu: pri GRAWE zavarovalnici je dobrodošel vsak, ki želi odgovorno graditi svojo kariero in skupaj z njimi ustvarjati trajnostne odnose s strankami. 5 dobrih razlogov, zakaj se zaposliti pri GRAWE: varna zaposlitev, prilagodljiv delovni čas, kratke delovne razdalje in samostojno delo. Več na grawe.si.



Spremljajte nas na [f/Zdrave novice](https://www.facebook.com/ZdraveNovice)

BRONCHO MED® JUNIOR SIRUP PROTI KAŠLJU

Za naše najmlajše!



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

Posebno ponudbo

**1+1
GRATIS**

poiščite v svoji najbližji lekarni.

Bronchomed Junior sirup proti kašlju je medicinski pripomoček v skladu z direktivo 93/42/EEC. Pooblaščen 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: november 2019. SI.19.BRO.05

Kwizda
Pharma

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana

www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni

LATTE NAPITKI - NATURES FINEST

Nova, prestižna alternativa kavi in čajem - latte napitki, ki postajajo vedno večji trend tako v Sloveniji, kot tudi po svetu. So okusen in zdrav nadomestek sladkim in umetnim napitkom, in prepričani smo, da bodo da bodo v prihajajočih zimskih dneh postali vaša najljubša pijača. Gre za tri napitke Matcha Chai, Golden Curcuma, Good Night drink. Izdelki so na voljo na www.naturesfinest.si in na brezplačni telefonski številki 080 35 31.



BALDRIJAN XXI KAPLJICE SORIA NATURAL - NARAVNA REŠITEV ZA DOBER SPANEC

Baldrijan pomaga, da **noč prespimo mirno. Umirja in sprošča** pa tudi **podnevi**, ko se spopadamo s stresom. Blaži napetosti in bolečine v vratnih mišicah in ramenih, ki so posledica stresa. Ne povzročajo 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. V vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

www.soria-natural.si



IMATE ZVIŠANO KONCENTRACIJO SEČNE KISLINE (PUTIKO)?

Putiko povzroča odlaganje kristalov sečne kisline v sklepe, do česar pride zaradi zvišane koncentracije sečne kisline v krvi. Prehransko dopolnilo **URIC ACID CONTROL (KONTROLA SEČNE KISLINE), Life Extension®** vsebuje standardiziran izvleček, bogat s tanini, pridobljen iz užitnega sadja drevesa *Terminalia bellerica* za podporo zdravi koncentraciji dveh kritičnih encimov, ki sta vključena v metabolizem sečne kisline: ksantin oksidaze in inducibilne dušikove oksid sintaze. Priporočen odmerek je ena kapsula 2-krat na dan. Na voljo: v Lekarni Ljubljana in drugih bolj založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na www.lifeextension.si, 041 985 070.



TIROKONTROL® - NARAVNA PODPORA VAŠI ŠČITNICI

Utrujenost, brezvoljnost, težave z osredotočanjem, občutljivost na mraz, težave z nohti in lasmi - to so znaki pogostih težav s ščitnico. Vaša pomoč je skrbno razvit izdelek TiroKontrol, ki pomaga uravnavati delovanje ščitnice, zmanjšati utrujenost, izboljšati zbranost, spodbuditi presnovo, zdravje las in nohtov. To mu uspeva s pomočjo kombinacije naravnih sestavin: kombinacijo zelišč, L-tirozina, vitaminov in mineralov ter slovensko naravno učinkovino iz lubja bele jelke, Abigenol.



UČINKOVITO ŽELEZO PROTI SLABOKRVNOSTI, BREZ STRANSKIH UČINKOV

Kapsule New Iron, z edinstveno sestavo, učinkovito pomagajo pri slabokrvnosti in nimajo nobenih stranskih učinkov. Ne povzročajo zaprtja, slabosti, prebavnih motenj in slabega okusa! Vsebujejo železo z odličnim učinkom (zaradi visoke absorpcije) ter vse vitamine za dobro kri. New Iron je edino železo, ki se ne nalaga v jetrih (telo ga izkoristi le toliko kot ga potrebuje) in je varno za dolgotrajnejšo uporabo. Izdelek je s svojo sestavo primeren tudi za vegetarijence.

www.pomanjkanjezeleza.si



KOLOREX KAPSULE FORTE NARAVNE KAPSULE DOKAZANO UČINKUJEJO PROTI KANDIDI.

Okužba s kandido je posledica neravnovesja sestavnih delov saprofitne flore. Kandida s svojimi bolj ali manj izraženimi simptomi vpliva ne le na genitalni trakt, temveč vključuje tudi prebavni trakt. Ta je lahko tako primarni vir vseh nadaljnjih in ponavljajočih se okužb. Prehransko dopolnilo z izvlečkom horopita, janežem, vitaminom C, betaglukanom in miro deluje protiglivično, zmanjšuje napihnjenost in podpira delovanje imunskega sistema.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah ter na 02 2500 136.



MATIČNI MLEČEK ARKOROYAL

Arkoroyal je ekološko pridelan matični mleček, ki je brez barvil, konzervansov in alkohola. Doziran je v steklenih ampulah, kar je zelo pomembno za ohranjanje njegove kakovosti, obenem pa ga je v tekoči obliki izjemno preprosto zaužiti. Matični mleček je primeren za vse ljudi, ne glede na starost ali življenjski slog. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. www.arkopharma.si



NUXURANCE® GOLD: ABSOLUTNA ANTI-AGE MOČ

Z novo linijo Nuxurance® Gold NUXE prinaša rešitev za suho kožo, ki je oslabiljena zaradi let, saj izdelki delujejo na vse vidne znake staranja: gube, pomanjkanje lipidov, izguba gostote in sijaja. Inovativne formule vsebujejo več kot 92% sestavin naravnega izvora in pomirjujoče teksture, ki kožo ovijejo v popolno udobje. Koža je svetlejša, lepša in polna življenja. www.nuxe.si



PREHRANA

LATTE NAPITKI NAMESTO KAVICE

Večina si nas jutra ne zna predstavljati brez požirka dobre, poživljajoče kave. Jutranji rituali so nam pomembni in če nam jih kdaj ne uspe v miru opraviti lahko to slabo vpliva na počutje čez dan.

Besedilo: Petra Šaupert

Nekateri kave ne prenašajo dobro

Se kdaj po jutranji kavici (ali že drugi zapored) počutite napete in celo slabše, kot prej?

Za nekatere velika količina kofeina - 95 mg na porcijo - namreč lahko povzroči živčnost in negativno vznemirjenost, včasih celo "tresenje". Za druge lahko kava povzroči prebavne motnje in glavobole.

Pravijo, da je kava zdravilo in tudi je. Ampak kot vsako zdravilo ima tudi kava negativne učinke. Zato jo je včasih dobro zamenjati s kakšnimi bolj zdravimi napitki

Kava s (kravjim) mlekom kisa telo in maši jetra

Večina Slovencev pije kavo s kravjim mlekom, ne vedo pa, da je ravno ta kombinacija zelo škodljiva in ena izmed bolj pogostih vzrokov za zakanost telesa. Ta kombinacija tudi slabo vpliva na jetra.

Spoznajte tri alternative kavi, ki so popolnoma naravne in ekološke

- Curcuma Latte
- Matcha Chai

- Good Night Latte

Poizkusite čudovit svet božanskih okusov herba latte napitkov, ki so okusen in zdrav nadomestek sladkim in umetnim napitkom, tudi jutranji kavi ali čajju za pomiritev pred spanjem.

Primerno za vegane

Našim herbal latte napitkom je dodano le rastlinsko mleko, obogateno s superživilil in skrbno izbranimi dodatki. Vsi imajo tudi certifikat bio, ekološko, vegansko.

Komu so namenjeni:

- Veganom
- Vsem, ki ne prenašajo laktoze v kravjem mleku
- Vsem, ki želijo zdrav in naraven nadomestek kave
- Vsem, ki so utrujeni in potrebujejo več energije
- Vsem, ki želijo okrepiti svoj imunski sistem
- Vsem, ki so pod stresom in potrebujejo sprostitve
- Vsem, ki jim je blizu zdrav način življenja.

Golden Curcuma

Zlato mleko - eliksir zdravja in mladosti. V ajurvedski medicini ga uporabljajo za zdravljenje številnih težav že stoletja - deluje protivnetno, krepi vezivno tkivo, pomaga pri nevroloških težavah, ugodno deluje na prebavni sistem. Veliko ljudi pa si ga še vedno na zna pripraviti sami. Z našimi napitki si ga bodo lahko končno privoščili prav vsi.

Matcha Chai

Zagotovo najbolj zdrava in okusna alternativa kavi. Začinjen s cimetom, naravno sladkan z rožičevcem in že obogaten z riževim mlekom v prahu. Izboljša spomin, pripomore k dvigu energije. Je odličen vir antioksidantov. Vzljubili ga boste.

Good Night drink

Najbolj priporočljiv napitek pred spanjem. Nudi podporo pri čustvenem ravnovesju, pripomore k splošnem dobrem počutju, pomaga telesu pri prilagoditvi na stress, pripomore k lažji sprostitvi pred spanjem, ohranja vitalnost in pomirja.

LATTE NAPITKI

"A SYMPHONY OF HEALTH, TASTE AND ENERGY"

Na voljo na www.naturesfinest.si in na 080 35 31

Septabene®

Tvoje grlo je tvoja moč.

Trojna moč,
ki hitro uglassi
vaše boleče
grlo!



Ob **PRVIH ZNAKIH**
bolečega in vnetega grla.

www.septabene.si

* Prodajni podatki ePharma Market Slovenija, MAT avgust 2019 – kategorija antiseptiki, zdravila brez recepta.



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

ZDRAVI V JESEN

PREHLADNA OBOLENJA NA POHODU



V hladnejših jesenskih dneh so na pohodu številna virusna in bakterijska obolenja. Poleg običajnih prehladnih obolenj se pojavljajo tudi virusne okužbe prebavil in pogostejša utrujenost. Dnevi se namreč krajšajo, noči so daljše, sonca je manj, kar lahko vpliva tudi na posameznikovo počutje. Imunski sistem ščiti naše telo pred bolezenskimi mikrobi, kot so bakterije, virusi, glive in paraziti.

Besedilo: Martin Kenda, dr. med. Medicinski center Barsos

Imunski sistem deluje zunaj naše zavesti, njegovega delovanja tudi ne občutimo, zavemo pa se neprijetnih posledic, kadar ne deluje pravilno ali je oslavljen. Takrat se telo težje bori proti bolezenskim mikrobom in je bolj dovzetno za okužbe. Virusi najpogosteje povzročajo okužbe dihal, kot sta prehlad in gripa. Z večanjem odpornosti organizma, higienskimi ukrepi (umivanje rok, prezračevanje prostorov) in ustrezno prehrano (vitamin C, veliko zelenjave, topli napitki) lahko zmanjšamo pogostnost prehladnih obolenj in gripe. Največ govora o odpornosti in imunskem sistemu je nedvomno pozimi. Prehladi in druge bolezni so namreč takrat pogostejše, a za krepek imunski sistem in učinkovito obrambo pred napadi virusov, bakterij in mikrobov je treba skrbeti vse leto.

Imunosnih votlin, kar povzroči bolečino na obrazu. Odrasli vsako leto prebolijo dva do pet prehladov, šoloobvezni otroci pa kar sedem do deset. Tudi čisto navaden prehlad se lahko zaplete in razvije v resnejšo bolezen, zato ga nikakor ne smemo podcenjevati. Še posebno to velja, kadar zbolijo dojenčki, majhni otroci, starostniki in kronični bolniki.

Vneto grlo – posledica gripe in prehlada

Boleče požiranje in praskajoč občutek v grlu sta pogosto prva znaka prehlada, gripe ali celo angine. Najpogostejši vzrok za bolečine v žrelu so okužbe, ki jih prinesejo prehladni virusi. Virusi se naselijo v sluznici, zato ta nabrekne, pordji in se vname. V žrelu nas začne neprijetno skeleti in praskati, pojavita se pekoč občutek in boleče požiranje.

Pozneje začne nastajati gosta sluz, ki sili na kašelj, spremljajoč znak je lahko tudi izcedek iz nosu. Virusna okužba ponavadi mine v nekaj dneh. Kadar pa težave sproži okužba z bakterijami, je treba uporabiti antibiotik, ki ga po pregledu predpiše zdravnik. Vzroki za bolečine v žrelu so lahko tudi hujše vnetne bolezni, rakave in sistemske bolezni, lahko pa tudi kajenje. Boleče žrelo je sicer redko neželeni učinek nekaterih zdravil, hripavost in glivično okužbo v žrelu in ustih pa lahko povzročijo tudi večji odmerki inhalacijskih kortikosteroidov, zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje astme. Če boleče, pekoče in razdraženo grlo spremljajo tudi slabo počutje, povišana telesna temperatura, glavobol, bruhanje, težko požiranje, pordeli mandlji in občutljive bezgavke, potem je dobro

V povprečju človek preboli več kot 200 prehladov

Prehlad je najpogostejša nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo virusi. V povprečni življenjski dobi človek preboli več kot 200 prehladov, vsak pa traja približno dva do šest dni. Od okužbe do izbruha bolezni običajno minejo od enega do štirje dnevi (t. i. inkubacijska doba). Simptomi se pogosto začnejo na omejenem območju, npr. v žrelu, in hitro napredujejo – v naslednjih 48 urah se običajno razvije večina simptomov. Kašelj se pojavi najpozneje in le v tretjini primerov. Simptomi so posledica vnetja in otekanja sluznice zgornjih dihalnih poti. Če ne pride do zapletov, običajno izzvenijo po dveh do štirih dneh. Glavni zaplet prehlada je dodatna okužba z bakterijami, ki lahko vodi v pljučnico. »Prehlad prepoznamo po bolečem žrelu, vodenem izcedku iz nosu, kihanju, zamašenih nosnih prehodih, solzenju oči, vročini, slabem počutju in napolnjenosti



Prehlad je najpogostejša nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo virusi.



Ker je zdrav imunski sistem ključ do dobrega počutja in pravilnega delovanja vseh telesnih funkcij, je nujno, da znake oslabiljenega imunskega sistema prepoznate pravočasno.

poiskati zdravniško pomoč. Zdravnik bo presodil, za kakšno bolezen gre. Če bo to gnojna angina, nam bo predpisal antibiotik. K zdravniku moramo tudi, kadar bolečine v žrelu trajajo več kot tri tedne oziroma se stanje vztrajno slabša.

Boleče grlo je lahko tudi posledica preobremenitve grla

Boleče grlo se lahko pojavi po koncertu, dolgotrajnem govorjenju, pevskem ali gledališkem nastopu ... Takrat čutimo boleče mišice. Takšno vrste boleče grlo lahko pozdravimo tako, da manj in tišje govorimo. Tudi v tem primeru se pojavijo hripavost, zato moramo poskrbeti za dovolj popite tekočine ter se izogibati kajenju in poznim večernim obrokom. Lahko posežemo tudi po zdravilih, ki olajšajo izkašljevanje, saj bomo tako manj obremenili mišice v grlu.

Kaj pa, če gre za angino?

Streptokokno vnetje žrela lahko prepoznamo po belih "otočkah", ki se pojavijo na mandljih in na steni žrela.

Gre za gnojne obloge, ki so posledica okužbe z bakterijo streptokok in so (ob dodatnih simptomih) najočitnejši znak, da ne gre le za nedolžen prehlad, temveč za angino. Kadar gre za prve znake prehlada, se po vsej verjetnosti skorajda istočasno z bolečim grlom pojavi tudi kašelj in curek iz nosa, kar je le redkokdaj simptom streptokokne angine. V primeru angine ima oboleli poleg bolečin v grlu tudi močno povišano telesno temperaturo, običajno nad 38 stopinj Celzija (pogosto tudi tresavico), glavobol, občuti tudi siljenje na bruhanje in bolečine v sklepih ter mišicah. Ob streptokoknem vnetju žrela bezgavke na vratu postanejo otečene in občutljive. To je vidno že s prostim očesom, otečene bezgavke pa lahko tudi zatipamo. Vneto grlo je boleče, ob bakterijskem vnetju pa je bolečina še toliko bolj intenzivna. Je tako močna, da je požiranje skorajda nemogoče, zato v nekaterih primerih streptokokno vnetje žrela povzroči tudi telesno slabost in izgubo apetita. Ker boleče grlo običajno povzroči virus, streptokokno angino pa bakterija si pri prvem lahko pomagamo z domačo lekarno, pri streptokokni angini pa je potrebno zdravljenje z antibiotiki, da se preprečijo nadaljnje komplikacije, kot sta vnetje srednjega ušesa in ledvic. Skrb za higieno rok, zdravo prehrano in redno aktivnost

Če bomo krepili splošno odpornost telesa z zdravo prehrano in redno telesno aktivnostjo, bomo zmanjšali verjetnost, da zbolimo. V času prehladov in gripe bodimo še posebej pozorni na higieno rok, redno si jih umivajmo in tudi razkužujmo. Z rokami se ne dotikajmo oči in ust, ker tako klice zanesemo na sluznico. Če resneje zbolimo, ostanimo

doma, da ne širimo okužbe. Z ljudmi, ki so prehlajeni, se raje ne rokuje. Poskrbite, da bo v vašem domu dovolj vlage tako, da na radiatorje položite skledo z vodo. Koristilo bo tudi, če se odpovemo kajenju, uživanju alkoholnih, gaziranih in zelo mrzlih pijač ter dražeče hrane. V hladnih jesenskih dneh bodo imunski sistem varovala živila, kot so špinača, janež, paprika, česen, gobe, brokoli, kivi, ribe, jogurt, ingver, grenivke, buče in čaj. Poleg ustreznih prehrane je pomembna tudi redna fizična aktivnost, počitek, dovolj spanca, umirjenost, urejen bioritem, izogibanje alkoholnim pijačam in kajenju. Naše telo je stalno na udaru neugodnih zunanjih dejavnikov, še posebej v zimskih mesecih. Slabše počutje, pomankanje energije in večja dovzetnost za bolezni so opozorila, da je naše telo v biokemijskem neskladju. Ker je zdrav imunski sistem ključ do dobrega počutja in pravilnega delovanja vseh telesnih funkcij, je nujno, da znake oslabiljenega imunskega sistema prepoznate pravočasno, saj boste le tako lahko preprečili razvoj različnih bolezni oziroma se znebili nenehnega bolehanja.

Kako si lahko pomagata sami

Ob lažjih oblikah vnetij ali okužb zgornjih dihalnih poti kot simptomov prehladnih obolenj si lahko pomagamo sami. Usta in žrelo namreč v določenem številu stalno naseljujejo mikroorganizmi in adenovirusi, prvo obrambno linijo preprečevanja širše okužbe pa predstavljajo encimi in protitelesa v slini in ustni sluznici. Ko nas žrelo srbi, peče ali praska, je zato ključna pravočasna uporaba antiseptikov, ki so v pastilah, raztopinah ali pršilih velikokrat kombinirani z lokalnimi anestetiki. Ti pripravki namreč odpravljajo blage okužbe v ustih in žrelu ter preprečujejo njihovo širjenje, hkrati pa - če vsebujejo anestetik - blažijo bolečine pri požiranju. Nekateri pripravki poleg tega tudi spodbujajo sproščanje sline, saj je slednja, kot smo že omenili, naravna zaščita pred mikrobi v ustni votlini.



Boleče požiranje in praskajoč občutek v grlu sta pogosto prva znaka prehlada, gripe ali celo angine.

NOVO

Premium Bio SHOTS



Odlični napitki iz narave s svežimi koščki ingverja in kurkume za vsak dan.



Nadzor: AT-BIO-301
Poreklo: kmetijstvo
EU / izven EU



Maja Wasa

“DOBER OKUS PRIHAJA NEPOSREDNO IZ NARAVE! IZ MOJE KUHNJE V VAŠE ROKE.”

Maja Wasa

Nova prodajalna
Sanolabor KRŠKO
Tel.: 07/292 71 20

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Močno pretresite,
odprite in uživajte
3 cl na dan.

SPLETNA TRGOVINA 24/7 WWW.SANOLABOR.SI

Septabene®



SEPTABENE ZAGOTAVLJAJO TROJNO MOČ IN SO VAŠA PRVA IZBIRA OB PRVIH ZNAKIH BOLEČEGA IN VNTEGA GRLA. HITRO LAJŠAJO BOLEČINO, ZDRAVIJO VNTEJE IN ODPRVLJAJO VZROK OKUŽBE TER TAKO POSKRBJO ZA CELOVITO ZDRAVLJENJE.

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



NOV OKUS
Limona in med

OBČUTLJIVA KOŽA ZAHTEVA POSEBNO NEGO



Koža, naš največji organ, je v posameznem letnem času izpostavljena različnim vremenskim in okoljskim vplivom, zato je primerna nega še kako pomembna. Jeseni, ko temperature bolj nihajo in je vreme bolj spremenljivo, se lahko povrhnjica kože hitreje poškoduje. Ravno nihanje temperatur ter izpostavljenost vetru in dežju lahko kožo vzdražita ter ta postane bolj občutljiva. Hkrati se začnemo bolj zadrževati v zaprtih prostorih, kjer pa odvisno od višine temperatur že začnemo s centralnim ogrevanjem, kar kožo še dodatno izsuši.

Besedilo: dr. Mirjam Rogl Butina, dr. med., specialista dermatovenerologije

Kar 70 % vseh žensk v Evropi meni, da je njihova koža zelo občutljiva, vendar ima samo 12 % teh žensk prirojeno občutljivo kožo. Običajno so to ženske s svetlimi ali rdečimi lasmi, so izrazito svetlopolte in imajo modre ali zelene oči. Njihova koža že tako proizvaja zelo malo maščobe, ima tudi zelo tanko roženo plast in zelo malo zaščitnega pigmenta. Zaradi vsega tega je še bolj izpostavljena zunanjim dražljajem in tudi notranjim stresom.

Občutljiva koža je vedno suha. Če toliko žensk misli, da imajo občutljivo kožo, to verjetno v večini primerov drži. Zaradi onesnaženega okolja, nepravilne nege, duševnih in telesnih stresov suha koža resnično lahko postane občutljiva. Suha koža je tudi sicer najbolj občutljiva.

Tipični prepoznavni znaki občutljive kože so: razdraženost, rdečica, občutek, da kožo vleče, luščenje in srbenje. Ti znaki so odziv na kozmetične posege, mraz,



Občutljiva koža je vedno suha.

sonce in onesnaženi zrak. Občutljiva koža potrebuje posebno nego.

Nega občutljive kože

Pri negi občutljive kože ni pomembno, ali je naravno občutljiva ali pa je občutljivost pridobila. Takšno kožo je treba skrbno negovati in ne prepogosto menjavati izdelkov za nego. Za čiščenje in hranjenje občutljive kože je najbolj varno uporabljati izdelke, ki so sestavljeni iz nežnih čistilnih sredstev, lahkih olj in pomirjajočih aktivnih sredstev, kot so pantenol, ognjičevo olje, kamilični izvlečki itd.



Tipični prepoznavni znaki občutljive kože so: razdraženost, rdečica, občutek, da kožo vleče, luščenje in srbenje.

Zvečer obraz očistite z nežnim mlekom in ga obrišite s hranljivim brezalkoholnim tonikom. Nato nanesite tanek sloj nočne kreme za občutljivo kožo.

Kaj je pomembno pri negi občutljive kože?

Nega mora biti čim bolj enostavna, tako kar zadeva sestavo kot količino izdelkov. Z eno samo nego, ki zajema čiščenje (čistilno mleko in tonik) in nanos kreme, pride v stik s kožo približno 30 različnih snovi. Čim manj snovi pride v stik s kožo, manjša je možnost, da je koža za katero



Atopijski dermatitis (AD) je kronična, multifaktorska dermatoza, ki prizadene dojenčke, majhne otroke, mladostnike in odrasle.

od snovi občutljiva. To pomeni, da se je najbolje odpovedati negi, kjer nanašamo eno plast na drugo.

Atopijski dermatitis in pregradna funkcija kože - pomen primerne nege kože

Atopijski dermatitis (AD) je kronična, multifaktorska dermatoza, ki prizadene dojenčke, majhne otroke, mladostnike in odrasle. Pojavnost bolezni v zahodnih državah narašča, ocenjujejo, da jo ima 15-20 odstotkov oseb v razvitem svetu. Atopijski dermatitis je pogostejši pri osebah, ki imajo v družini druge atopijske bolezni, kot so astma, alergijski nahod ali alergijsko vnetje oči. Eden od možnih sprožilnih dejavnikov pri atopijskem dermatitisu so alergeni v hrani. Obstaja povezava med težo atopijskega dermatitisa in alergijo na hrano. Hill in Hosking sta ugotovila, da ima 12 % otrok z blagim atopijskim dermatitisom alergijo na hrano, medtem ko ta pogostnost naraste na 69 % pri težkem atopijskem dermatitisu. Raziskave pri odraslih niso pokazale jasne povezave med alergijo za hrano in atopijskim dermatitisom. Poleg alergijskih mehanizmov so za nastanek atopijskega dermatitisa (pri ekstrinzičnem ter zlasti pri intrinzičnem) pomembne tudi genetske motnje kožne pregrade. Na potek bolezni vplivajo tudi sprožilni dejavniki, kot so izpostavljenost kože iritantom, neugodni klimatski in psihosocialni dejavniki.

Dejavniki za nastanek AD in pomen kožne bariere

- Za nastanek atopijskega dermatitisa so poleg alergijskih mehanizmov pomembne tudi podedovane motnje kožne pregrade. Tako je pri bolnikih z AD:



Znaki občutljive kože so odziv na kozmetične posege, mraz, sonce in onesnaženost okolja.

Atoderm Intensive Baume
NEGA

Atoderm SOS Spray
POMIRITEV SRBEČICE

Atoderm Huile de douche
ČIŠČENJE

VELIČASTNI TRIJE

v boju z atopijsko, zelo suho in razdraženo kožo



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ŽE V VAŠI NAJBЛИŽI LEKARNI

WWW.BIODERMA.SI



Intrinzični dejavniki (intoleranca na pšenico, mlečne izdelke ali druge potencialne alergene) nemudoma ali sčasoma poslabšajo stanje.

- motena sinteza lipidov v povrhnjici (ceramidi, holesterol in proste maščobne kisline), posledično je zmanjšana barierna funkcija kože: povečana je epidermalna izguba vlage in prepustnost za alergene, bakterije, viruse in dražje dejavnike iz okolja
- proteaze za razgradnjo korneodezmosomov so zaradi genetsko pogojenih mehanizmov bolj aktivne, kar povzroča prezgodnji razpad korneodezmosomov, pospešeno luščenje korneocitov in s tem manjšo trdnost in debelino gornjih slojev epidermisa
- dedno pomanjkanje proteina filagrina, ki se v stratum corneum cepi v aminokislino in skupaj z drugimi elementi tvori naravne vlažilne faktorje (NMF), posledično je koža nagnjena k izsušenosti, luščenju in srbečici. Vrednost TEWL (epidermalna izguba vlage) je močno zvišana na predelih kože z žarišči atopijskega dermatitisa, zvišana pa je tudi na neprizadetih predelih kože bolnika z atopijskim dermatitisom, kar kaže na moteno barierno funkcijo kože pri teh bolnikih



Nega mora biti čim bolj enostavna, tako kar zadeva sestavo kot količino izdelkov.

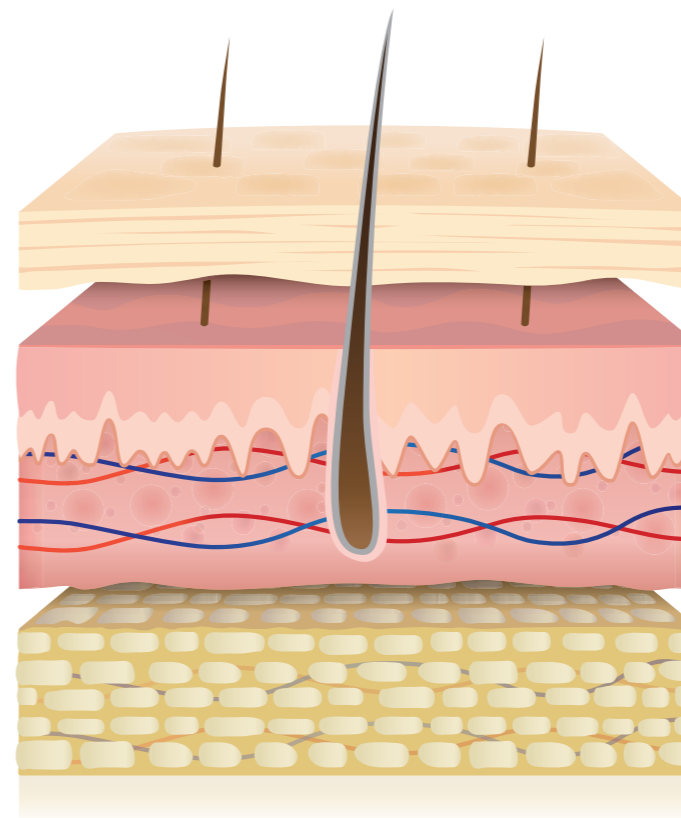


Kar 70 % vseh žensk v Evropi meni, da je njihova koža zelo občutljiva, vendar ima samo 12 % teh žensk prirojeno občutljivo kožo.

Zaradi okvare barierne funkcije kože in uporabe številnih negovalnih mazil in lokalnih terapevtskih pripravkov je pri AD pogosto pridružena tudi preobčutljivost na kontaktne alergene (pri 41–64 % bolnikov z AD). Pri AD za nastanek senzibilizacije zadoščajo majhne koncentracije kontaktnih alergenov; povečano je tudi tveganje za nastanek kontaktnega dermatitisa rok. Najpogostejši kontaktni alergeni so nikelj, dišave, lanolin in neomicin. Za atopijski dermatitis (AD) so značilne sekundarne okužbe z bakterijami (Staphylococcus aureus, beta hemolitični streptokok), številnimi virusi (Herpes simplex, Varicella zoster, Pox virusi) in glivami (kvasovke, dermatofiti), pa tudi mešane okužbe.



Obstajajo številni drugi dejavniki, ki lahko poslabšajo prisotne simptome, čeprav se razlikujejo od človeka do človeka.



Pri negi občutljive kože ni pomembno, ali je naravno občutljiva ali pa je občutljivost pridobila.

Drugi dejavniki

Obstajajo številni drugi dejavniki, ki lahko poslabšajo prisotne simptome, čeprav se razlikujejo od človeka do človeka. Ti vključujejo: določena živila in pijače (še posebej mlečni izdelki, oreščki, lupinarji in alkohol), alergene (pršice, cvetni prah in/ali hišni prah), formaldehid, pralna sredstva, stres, nespečnost, znoj, cigaretni dim.

Uporaba preparatov za vnovično vzpostavitev kožne bariere

Ob težavah s suho kožo, ki se pojavijo v okviru AD, kot so hrapavost, rdečina, zategovanje in razpokanost, posegamo po vlažilnih preparatih za kožo. Z njihovo uporabo želimo doseči izboljšanje funkcije kožne bariere, povečati vsebnost vode v epidermisu, zmanjšati TEWL ter izboljšati videz in gladkost kože.

Vsekakor je k reševanju problematike AD najučinkovitejši holističen pristop.

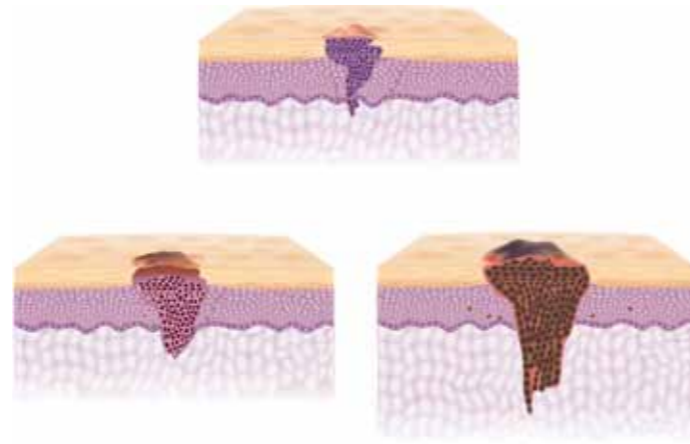
Intrinzični dejavniki (intoleranca na pšenico, mlečne izdelke ali druge potencialne alergene) nemudoma ali sčasoma poslabšajo stanje, čeprav uradna medicina ne prizna intolerance (če bolnik ni alergičen). Zato je verjetno izločitev pšenice in mleka iz vsakdanje prehrane v kombinaciji z redno uporabo negovalnih izdelkov za vzpostavljanje ravnovesja kožne bariere najboljši prvi korak, ki ga lahko storimo, če želimo izboljšati oz. izničiti simptome AD. Če se stanje ne izboljša, poskusimo poiskati naslednji možni potencialni alergen in stanje stalno spremljamo. Pri tem v veliko primerih pomaga tudi diagnostika v centrih za bioresonanco. Ključnega pomena pa je, da z uporabo primernih negovalnih izdelkov redno skrbimo za intaktno pregradno funkcijo kože.



Bio-Oil® Gel za suho kožo je naslednja generacija nege suhe kože. Obstoječa tehnologija krem, losjonov in masla za nego suhe kože je izboljšana z zamenjavo aktivne vode z oljem, zaradi česar je izdelek 100% aktiven.

Izdelek je na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih prodajalnah.

KAKO LOČIMO ZNAMENJE OD KOŽNEGA RAKA?



Človeška koža je ne samo zelo velik, ampak tudi izjemno dejaven organ. Od rojstva do smrti se spreminja, deloma zaradi časovnih in hormonskih zakonitosti zorenja in staranja, deloma zaradi zunanjih dejavnikov in različnih bolezni.

Besedilo: dr. Mirjam Rogl Butina, dr. med., specialistka dermatovenerologije; Matic Fabjan, dr. med., specialist plastične kirurgije

Del staranja kože je tudi pojavljanje različnih novih rašč, tumorjev. Večinoma so neškodljivi (benigni), njihova rast je omejena in človeka ne ogrožajo. Del novotvorb pa je neprijaznih (malignih), uničujejo okolna tkiva ali se celo razselijo (metastazirajo) po telesu.

Čeprav jih skupno poimenujemo »kožni rak«, gre za precej raznoliko skupino bolezni z različnim videzom, različnim potekom in različno prognozo.

Vsekakor velja, da je kožni rak daleč najpogostejši rak pri človeku. Predvidevamo, da bo med svetlopoltnimi osebami, ki bodo dočakale 65 let, vsaka druga zbolela za vsaj enim kožnim rakom. V tem prispevku se bomo omejili na najpogostejše med njimi: bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in melanom.

Bazalnocelični karcinom
Bazalnocelični karcinom (angl. basal cell carcinoma - BCC) je najpogostejši

med njimi, a poteka najbolj miroljubno. Razvije se iz celic bazalne plasti vrhnjice kože, največkrat na soncu izpostavljenih predelih kože. Raste počasi, zato ga tudi opazimo predvsem pri odraslih. Njegov videz je raznolik: najpogosteje kot drobna, biserno bela bunčica, v kateri včasih že s prostim očesom vidimo žilice; ali kot manjša trakasta brazgotina z voskastim leskom - oboje predvsem na glavi, vratu in prsnem kožu. Po koži trupa in okončin pa pogosteje najdemo ostro omejeno, rjavkasto-rdečo liso z luščenjem. Če ga ne odstranimo, praviloma raste: bodisi v večjo tumorsko maso nad nivojem okolne kože ali v globino, kjer uničuje tkiva v okolici: kože, mišičje, lahko tudi kosti. Izjemno redko pa metastazira, zato - razen izjemno redkih primerih - ne ogroža življenja.

Ploščatocelični karcinom
Pogost je tudi ploščatocelični karcinom (angl. squamous cell carcinoma - SCC), ki se prav tako pojavlja predvsem na soncu izpostavljenih mestih telesa in se razvije

iz keratinocitov, celic zgornjih plasti vrhnjice kože. Opazimo ga kot pordelo rdečkasto liso z luščenjem, na kateri se postopoma razvije debeljša bunčica z grobim luščenjem in/ali ranica, ki se ne celi. Ploščatocelični karcinom lahko zaseva bližnje bezgavke ali oddaljene organe.

Še bistveno pogostejše so aktinичne keratoze, predrakave lezije keratinocitov, katerih manjši delež preide v napreduvali SCC, če jih ne zdravimo. Gre za na dotik bolj grobe, rdečkasto-rjave ali rožnate lise, ki občasno srbijo ali zbadajo. Pojavljajo se praktično izključno na tistih predelih kože, ki jih soncu pogosto izpostavljamo.

Melanom je najnevarnejši
Melanom je najnevarnejši kožni rak je melanom, ki je bistveno redkejši od ostalih dveh, a ima zelo veliko sposobnost zasevanja v bezgavke in oddaljene organe. Melanom povzroči približno 80 % smrti, povezanih s kožnim rakom. A naj vas to ne plaši - pri zgodnjih oblikah bolezni je postopek zdravljenja preprost in njegova uspešnost zelo velika.

Melanom kože se razvije iz melanocitov, celic v spodnjih plasteh vrhnjice kože, ki skrbijo za tvorbo kožnega pigmenta melanina. Melanociti so sicer ključna celica melanocitnih znamenj, ki so del normalne, zdrave kože in zelo redko preidejo v maligno obliko. Melanomov je več vrst in so po videzu raznoliki: od povsem površinsko rastoče lise bolj ali manj asimetrične oblike in obarvanosti do izrazito v višino rastoče spremembe (nodusa) različnih barv: od rožnate do črne. Nanj moramo pomisliti predvsem, kadar opazimo:

Lezijo, ki izstopa: na prvi pogled je drugačna od ostalih, bodisi po barvi, obliki, odblesku ipd. Večinoma imamo ljudje en ali dva značilna vzorca melanocitnih znamenj in v grobem večino lezij lahko razporedimo v te vzorce. Povsem različna lezija, ki deluje kot tujek, je sumljiva.

Lezijo, ki se hitro spreminja. Večina melanocitnih nevusov se med življenjem spreminja - nastanejo, zelo počasi rastejo, postopoma izzvenevajo. Razvoj je počasen. Lezija, ki v nekaj mesecih spremeni obliko, velikost ali barvo, je sumljiva.

Tudi melanom kože se razvija predvsem na predelih, ki so pogosto izpostavljeni soncu ali kjer je imela oseba sončne opekline. Ne pa izključno - pojavi se tudi na predelih, ki niso izpostavljeni UV-žarkom.

V nasprotju s ploščatoceličnim in bazalnoceličnim karcinomom, ki se pojavljata predvsem pri starejših osebah, se melanom v zadnjem času vse pogosteje pojavlja tudi pri mlajših; trenutno je med tremi najpogostejšimi raki mladih odraslih (20-39 let).

Čeprav so najpogostejši kožni raki med seboj precej različni glede klinične slike in prognoze bolezni, imajo tudi precej skupnega:

1. Najpomembnejši dejavnik nastanka kožnega raka je UV-sevanje, predvsem izpostavljanje soncu in uporaba solarijev. Del kožnih rakov se vendarle pojavi tudi iz drugih razlogov, zato si ne smemo delati utvar, da smo se z izogibanjem obremenitvam z UV-žarki že z gotovostjo tudi izognili kožnemu raku.

2. Za vse oblike kožnega raka imajo večje tveganje osebe, ki
a. so že imele katerega od kožnih rakov ali imajo številne predrakave spremembe
b. so svetlooke, svetlopolte, največje tveganje imajo rdečelasci
c. imajo številna melanocitna znamenja, predvsem če so nepravilna
d. imajo ožje sorodnike, ki so imeli kožnega raka
e. so v otroštvu utrpeli vsaj eno hujšo sončno opekline
f. imajo določene spremembe genskega zapisa

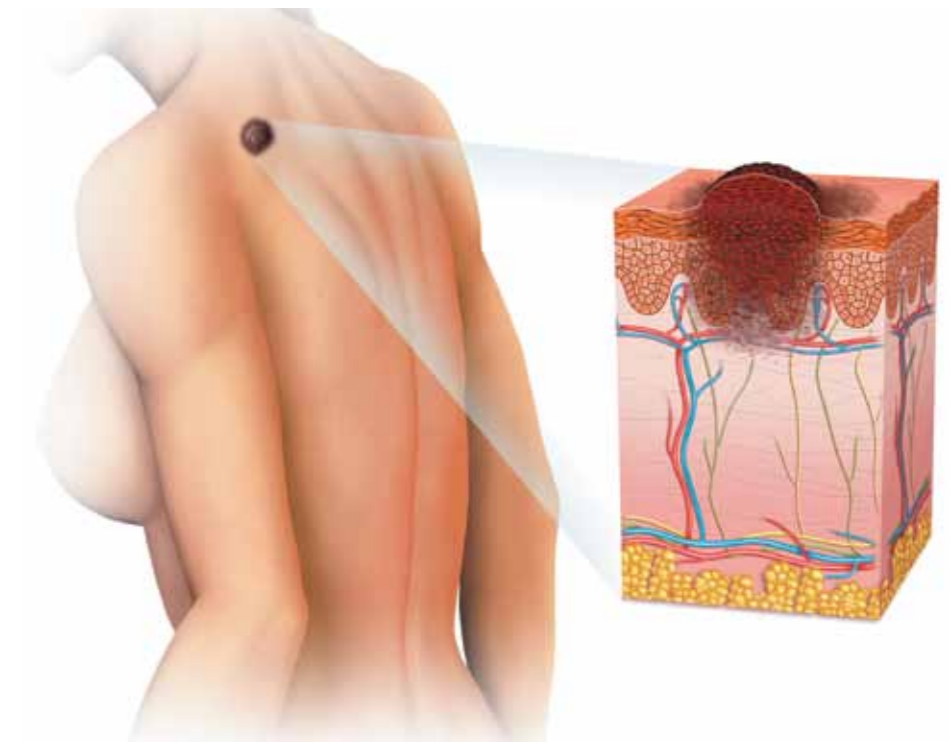
3. Da zmanjšamo možnost razvoja kožnega raka, lahko za zdaj poskrbimo le z omejitvami izpostavljanja sončnim žarkom
a. ob času najmočnejšega sončnega sevanja (topli meseci, med 11.00 in 17.00) se soncu umaknemo v gosto ali



Da sumljivo lezijo opazimo, je treba biti pozoren na svojo kožo.

zidano senco
b. opustimo obiskovanje solarijev
c. če je le mogoče, kožo zaščitimo z oblačili in pokrivali, oči pa z očali
d. kadar to ni mogoče, nanesimo na kožo pripravke za zaščito pred soncem: treba jih je nanesti dovolj pogosto in v zadostni količini; uporabljamo pripravke, ki ščitijo pred UVA- in UVB-žarki

4. Da sumljivo lezijo opazimo, je treba biti pozoren na svojo kožo. Priporočamo
a. redno samopregledovanje kože enkrat mesečno
b. še boljše je, če vam pri (samo) pregledovanju pomaga druga oseba oziroma da redno 1-x mesečno pregledate kožo drug drugemu
c. pregledati je treba vso kožo: tudi lasišče, genitalije, med prsti rok in nog, pod nohti
d. pozoren je treba biti na lezije, ki se spreminjajo: izrazito rastejo, spreminjajo barvo, del se dvigne nad nivo ostale lezije ali se pojavi ranica, ki se ne celi



Najpomembnejši dejavnik nastanka kožnega raka je UV-sevanje, predvsem izpostavljanje soncu in uporaba solarijev.

5. Zgodnje odkrivanje vseh kožnih rakov je pomembno, pri melanomu celo izjemno pomembno. Kadar so odkriti pravočasno, je zdravljenje pravzaprav neproblematično in preživetje bolnikov izvrstno.

Osnovno zdravljenje kožnega raka je še vedno kirurško - odstranitev sumljive lezije. Če gre za zgodnejše oblike, sta eden ali dva kirurška posega vsa potrebna terapija. Zato je izjemno pomembno zgodnje odkrivanje kožnega raka, saj na ta način lahko bolnika pozdravimo že z enim posegom in se tako izognemo dodatnim terapijam, ki vsekakor niso prijetne ne za bolnika ne za celoten zdravstveni sistem.

Kirurško zdravljenje pomeni, da se bolnik oglasi v naši ordinaciji, kjer mu v lokalni anesteziji odstranimo rakavo tvorbo. Po navadi celoten postopek traja do 15 minut, bolnik lahko praktično takoj po posegu zapusti našo ustanovo. Običajno se po 7-14 dneh zgleda na kontrolni pregled, kjer odstranimo šive, tako da je zdravljenje v 14 dneh praviloma končano. Seveda je pomembno poudariti, da večinoma bolniki ne potrebujejo daljšega bolniškega staleža in so v najkrajšem času znova aktivni.

Bolnik s sumljivo spremembo na koži je deležen pregleda, diagnostike in zdravljenja v najkrajšem času, brez daljše čakalne vrste in na enem mestu.

ZADEBELJENI IN RUMENI NOHTI? GLIVICE NA DELU!



Zaprte čevlji, telovadnice, fitnesscentri, skupne garderobe in tuši. Da, zdaj ko se naše športne dejavnosti selijo v zaprte prostore, ustvarjamo odlično ozračje in priložnost, da se tudi na naših nohtih na stopalih razmnožijo glivice.

Besedilo: Ilijana Markoš Krstulović

Glivična okužba ali onihomikoza

Glivična okužba nohtov, ki jo strokovno imenujemo onihomikoza, je pogostejša na stopalih kot na rokah. Lahko je prizadet le en noht, najpogosteje na palcu stopala, sčasoma pa se okuži več nohtov. Dlje kot okužba traja, več nohtov je običajno prizadetih. Obstaja več vrst glivic, ki lahko napadejo nohte, najpogosteje so to dermatofiti, tudi kvasovke in plesni.

Najpogostejši dermatofit, ki povzroča onihomikozo, je *Trichophyton rubrum*. Je tudi najpomembnejši povzročitelj med ljudmi zelo pogoste glivične okužbe med prsti stopal. Iz medprstnih prostorov se sčasoma naseli tudi pod nohte, kjer ima zelo dobre pogoje za rast in razmnoževanje, zato je okužba kronična, dolgotrajna in trdovratna.

Kako je videti z glivicami okužen noht?

Z glivicami okuženi noht se na koncu obarva belo ali rumenkasto, sprememba se nato počasi razširi na ves noht. Pri napredovalih okužbah lahko noht postane zadebeljen, krhek, lomljiv in deformiran, sčasoma lahko celo odstopi, pod njim pa je debela plast roževine. Onihomikozo skoraj vedno spremlja glivična okužba stopal, ki jo najlažje opazimo med četrtem in petim prstom ter med tretjim in četrtem prstom kot luščenje in razpokanost kože.

Dejavniki tveganja za nastanek onihomikoze so že prisotna glivična okužba stopal, poškodbe nohtov, periferna obolenja žilja, na primer sladkorna bolezen, in oslabljen imunski sistem. Okužba je pogostejša pri moških in tistih, ki se intenzivno ukvarjajo s športom. Tudi s starostjo število okuženih narašča. Posameznik se lahko okuži tam, kjer ljudje hodijo bos in kjer

je veliko vlage. To so bazeni, savne, toplice, skupinske kopalnice. Verjetno je pomembna tudi individualna občutljivost oz. dovzetnost posameznika za okužbo.

Pri postavitvi prave diagnoze in odločitvi o načinu zdravljenja vam bo pomagal dermatolog. Obstaja veliko bolezni, pri katerih so nohti na prvi pogled videti kot glivično oboleli. Med njimi je zelo pogosta luskavica nohtov, podobno so videti nohti, ki se zadebelijo v procesu staranja in slabše prekrvavitve, ali nohti, ki po poškodbi odstopijo od podlage. Dokončno potrditev glivične okužbe in dokaz povzročitelja nam omogočita mikroskopski pregled vzorca izpod nohta in kultura v laboratoriju. Zato vseh sprememb na nohtih ne smemo metati v isti koš in pri vseh protiglivično zdravljenje ni niti učinkovito niti potrebno.

Kje se okužimo z glivicami?

Z glivicami se lahko okužimo kjerkoli, predvsem pa v bazenih, savnah,

garderobah in skupnih tuših. Za okužbo zadostuje že stik z okuženo površino. Bolj dovzetni za okužbo so športniki zaradi tesne obutve in starejši ljudje ter sladkorni bolniki zaradi upočasnjene rasti nohtov.

Zdravljenje

Zdravljenje onikomikoze je precej bolj zapleteno od zdravljenja glivične okužbe med prsti, kjer zadostujejo antimikotične (protiglivične) kreme, geli ali praški. Ti pripravki žal ne prehajajo v in pod noht, kjer je večina glivic. Učinkovito zdravljenje onihomikoze je praviloma sistemsko, z antimikotiki v obliki tablet ali kapsul. Tako zdravljenje je tudi dolgotrajno, za zdravljenje okužbe nohtov nog je potrebno najmanj trimesečno jemanje zdravil. Ker imajo kot vsa zdravila tudi antimikotiki neželene učinke in ker se lahko vpletajo v delovanje drugih zdravil, ki jih posameznik redno jemlje, niso primerni za vsakogar. Za njihovo uvedbo se odločamo individualno, po tehtnem



Z glivicami okuženi noht se na koncu obarva belo ali rumenkasto, sprememba se nato počasi razširi na ves noht.

razmisleku. Predvsem pri starejših ljudeh, ki že jemljejo več zdravil, se za njih odločamo redko.

Uspešnost in hitrost zdravljenja sta odvisni od prizadetosti nohta. Nujna je vztrajnost in najmanj šestmesečno zdravljenje. Nohti stopal namreč rastejo zelo počasi. Da noht preraste po vsej dolžini, traja leto dni ali celo več. Strokovno upravičena je tudi uporaba mazila, ki vsebuje 40-odstotno sečnino. Ta z rednim nanašanjem z obliži počasi kemično odstrani oboleli noht. Za lokalno zdravljenje onihomikoze se odločamo, kadar je prizadeta majhna površina nohta (po navadi manjša od 30 odstotkov), pa tudi pri tistih ljudeh, ki jih ne smemo ali ne želimo zdraviti s sistemskimi antimikotiki.

Preventiva

- Vsakodnevno umivajte roke in noge s tekočim milom s pH pod 7 in pod tekočo vodo.
- Po umivanju ali kopanju kožo dobro osušite z mehko brisačo, še zlasti med prsti.
- Nohtov ne prirezujte prekratko, režite jih naravnost.
- Ne prirezujte obnohtne kože.
- Izogibajte se tesnim obuvalom, obušala naj bodo čim bolj zračna.



Pomembno je tudi, da si predela, kjer imate glivice, ne praskate, da pogosto menjate brisače in nogavice, da imate za okužen noht posebno pilico, s katero si ne pilite drugih nohtov, in predvsem, da vztrajate.

- Nosite bombažne nogavice, ki vpijajo znoj, menjajte jih vsakodnevno ali še pogosteje, če postanejo vlažne. Nogavice perite pri visoki temperaturi.
- Ne hodite bos po garderobah, telovadiščih, hotelskih sobah in kopalnicah, na kopališčih, v savnah in okolici bazenov.

Če preventiva ni delovala in je glivična okužba nohtov že nastopila, jo lahko odpravite s posebnimi laki za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov. Pomembno je tudi, da si predela,

kjer imate glivice, ne praskate, da pogosto menjate brisače in nogavice, da imate za okužen noht posebno pilico, s katero si ne pilite drugih nohtov, in predvsem, da vztrajate. Glivične okužbe nohtov so namreč trdovratne. Na nogi lahko noht preraste svojo dolžino šele v 6 mesecih.

Sicer pa je, če imate glivično okužbo nohtov, najbolje, da obiščete dermatologa, ki bo ob pregledu postavil pravo diagnozo in predlagal za vas najustreznejši način zdravljenja.

Onytec

ciklopiroks

za zdravljenje blagih do zmernih glivičnih okužb nohtov

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



Odgovoren za trženje:
Bonifar d. o. o.

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

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

MOVEMBER – Z BRKI PROTI RAKU NA PROSTATI



November, ki je bil razglašen za movember, je mesec, ki je namenjen zdravju moških, predvsem opozarjanju na raka na prostati, modih, na duševno zdravje in preprečevanje samomora. Za rakom letno po svetu zboli več kot 12 milijonov ljudi, pri čemer je rak na prostati najpogosteje diagnosticirana oblika raka pri moških.

Besedilo: Dr. Samo Belavič Pučnik, NIJZ

Rak na prostati je najpogostejši rak pri moških, predvsem starejših: več kot dve tretjini bolnikov sta starejši od 65 let. Na leto ga v Sloveniji diagnosticirajo pri 1.500 moških (1.420 leta 2014: <http://www.slora.si/stevilo-novih-bolnikov>). Število primerov se iz leta v leto veča tudi zaradi strogega upoštevanja izvida testa PSA (preseganja mejne ravni za prostato specifičnega antigena). V dobri tretjini primerov tako postavljene diagnoze rak namreč nikoli ne napreduje in ne povzroči pomembnejših kliničnih težav: bolniki ne bi odkrili, če je ne bi iskali. Žal pa medicina še ne zna napovedati, kateri primer bo napredoval in kateri ne, zato se mnogi moški raje odločijo za operacijo, kot da bi v negotovosti redno hodili na kontrolne preglede.

Movember je mednarodno gibanje, katerega cilj je ozaveščanje javnosti o zdravju in boleznih, ki prizadenejo moško populacijo. Člani svojo podporo gibanju izražajo z nošenjem brk novembra, od koder tudi ime. Gibanje se je leta 2003 začelo v Avstraliji in preraslo v globalnega, ki po vsem svetu, tudi v Sloveniji, združuje več kot pet milijonov ljudi.

Rakave spremembe prostate - tumorska tvorba, ki sestoji iz nenadzorovano rastočih celic - so zelo pogoste in s starostjo naraščajo. Rak na prostati je postal pri moških v razvitih deželah in tudi pri nas najpogostejši rak, saj se je v zadnjem desetletju njegovo število več kot podvojilo. To je posledica aktivnega

iskanja raka na prostati pri moških z določanjem označevalca PSA (prostata specifični antigen) v krvi, s katerim se odkrije vse več majhnih, na prostato omejenih rakov. Kar pri tretjini moških, ki nikoli v življenju niso imeli težav zaradi raka na prostati in umrejo zaradi drugih vzrokov, ob obdukciji odkrijejo raka na prostati. Ob odkrivanju vse več majhnih rakov se je zmanjšal delež na novo odkritih bolnikov z že razširjenim rakom.

Prostata

Prostata (obsečnica) je moška spolna žleza v velikosti oreha, ki je za korenem penisa, pred danko (rektumom) in pod sečnim mehurjem ter objema del sečnice. Poglavitna funkcija prostate je proizvodnja semenske tekočine.

Statistični podatki

To je eden najpogostejših rakov pri moških po 50. letu. Po napovedih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi vsak šesti moški zbolel za rakom na prostati. Tudi pri nas je bolezen v porastu. Po podatkih Registra raka RS je v Sloveniji leta 2013 zbolelo za



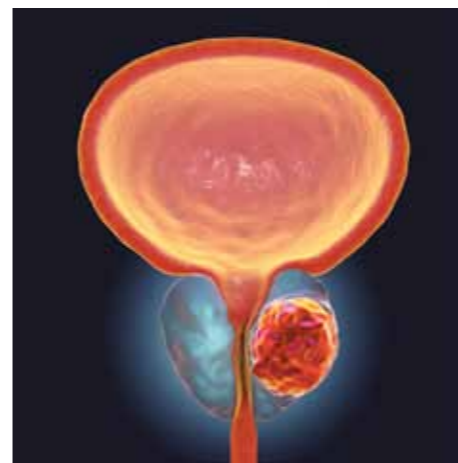
Movember je mednarodno gibanje, katerega cilj je ozaveščanje javnosti o zdravju in boleznih, ki prizadenejo moško populacijo.



Za prostato specifični antigen (PSA) je beljakovina, ki jo izločajo normalne celice prostate v semensko tekočino.

rakom na prostati več kot 1400 moških. Z aktivnim iskanjem je vse pogosteje ugotovljen tudi pri mlajših moških. Ko je odkrita bolezen omejena na prostato, je delež ozdravljenih zelo velik. Splošna relativna stopnja preživetja za pet let za vse stadije bolezni je v Evropi okoli 83 % (EUROCORE in slora.si). Številke so osnovane na podatkih, zbranih na podlagi opazovanja tisočih bolnikov, toda preživetje vsakega posameznika se lahko zelo razlikuje.

Najpomembnejša dejavnika tveganja za obolenje za rakom na prostati sta družinska obremenjenost in starost. Ker nanju ne moremo vplivati, ni možnosti primarnega preprečevanja.



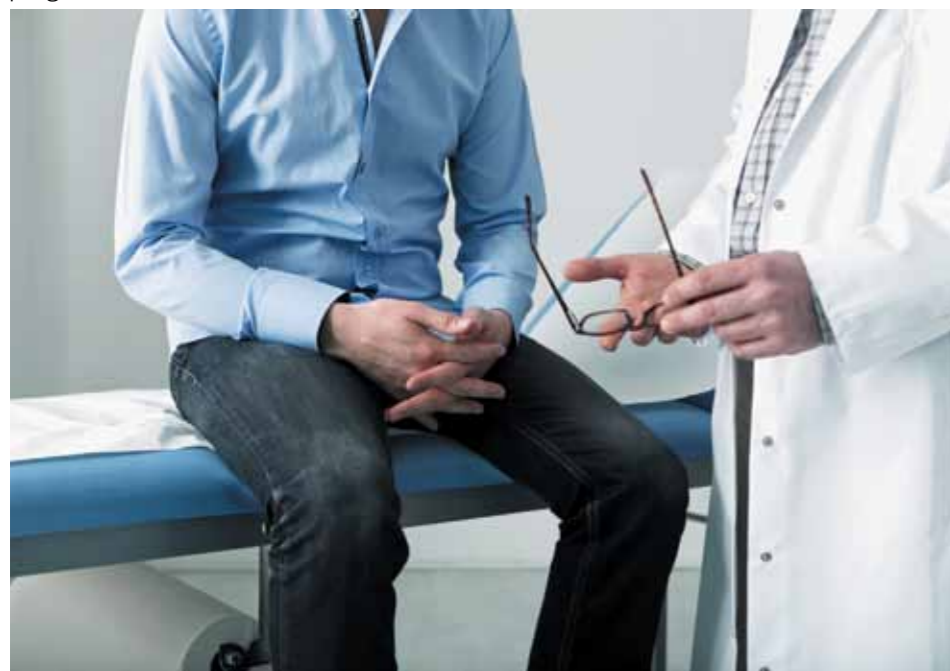
Za razjasnitev sprememb v prostati uporabljamo digitorektalni pregled prostate, ultrazvočno preiskavo in določitev tumorskega označevalca PSA v krvi.

na povečano tveganje za pojav raka na prostati. Zaščitni dejavniki - hrana, ki vsebuje malo živalskih maščob, z veliko zelenjave in sadja, ter redna fizična aktivnost bi lahko imeli zaščitno vlogo pri nastanku raka na prostati.

Presejanje

Presejanje pomeni aktivno iskanje raka pri ogroženi populaciji, ki nima nobenih težav. Na splošno je presejanje smiselno, če je na voljo zanesljiv test za zgodnje odkrivanje določene bolezni in če tako odkrito bolezen lahko učinkovito in varno zdravimo ter zmanjšamo umrljivost zaradi nje. Pri raku na prostati je na voljo test PSA. Ta je visoko občutljiv in z njim raka lahko odkrijemo zgodaj, lahko pa z njim odkrijemo (in posledično po nepotrebnem zdravimo) tudi rake, ki sicer nikoli ne bi delali težav. Pri večini starejših moških je namreč v prostati prisoten rak, ki ne dela nobenih težav. Mednarodna strokovna združenja zato ne priporočajo organiziranega presejanja za raka prostate pri vseh moških. Še največ koristi bi od tovrstnega presejanja lahko imeli moški, ki imajo posebej povečano tveganje za pojav raka prostate - temnopolti in tisti, ki so s to diagnozo družinsko obremenjeni (še posebno če je sorodnik v 1. kolenu zbolel za rakom na prostati v zgodnji starosti).

Zdravi moški, ki želijo opraviti test PSA, potrebujejo pred pregledom posvet z ustreznimi usposobljenimi strokovnjakom (npr. urologom). Seznanjeni morajo biti s



Rakave spremembe prostate - tumorska tvorba, ki sestoji iz nenadzorovano rastočih celic - so zelo pogoste in s starostjo naraščajo.



potencialnimi koristmi in tudi slabostmi tovrstnega testiranja.

Simptomi, ki so najpogosteje povezani z zgodnjim rakom na prostati, so:

- pogosto uriniranje, zlasti ponoči, slaboten ali prekinjen tok urina, bolečina ali pekoč občutek med uriniranjem in krvav seč.

Večina teh simptomov ni značilna samo za raka na prostati. Enaki simptomi se lahko pojavijo pri moških, ki imajo nerakave bolezni, kot je benigna hipertrofija prostate. To je povečan obseg žleze brez rakavih sprememb, ki se zaradi hormonskih sprememb zelo pogosto pojavi v starosti. Simptomi, vezani na urin, so lahko tudi posledica okužbe ali drugih težav.

Če se je rak razširil iz prostate v sosednje ali oddaljene organe, se zgoraj opisanim simptomom lahko pridružijo še:

- bolečine v presredku, motnje pri odvajanju blata in motnje ejakulacije, bolečine v kosteh ter splošna oslabelost z izgubo telesne teže.

Za razjasnitev sprememb v prostati uporabljamo digitorektalni pregled prostate, ultrazvočno preiskavo in določitev tumorskega označevalca PSA v krvi. Če je katera od preiskav sumljiva za raka, je potreben odvzem tkiva prostate. Patomorfološki pregled tkiva pove, ali gre za rakave spremembe, in opredeli patohistološko stopnjo malignosti tumorja. Stadij bolezni določajo: obseg in razširjenost rakavih sprememb v prostati, prizadetost bezgavk in oddaljeni zasevki.

Ob sumu na raka na prostati urolog



Če so izsledki zgoraj omenjenih preiskav nenormalni, se urolog odloči za odvzem tkiva prostate z biopsijo s pomočjo transrektalnega ultrazvoka.

običajno opravi ustrezne preiskave

• Test PSA (merjenje PSA v krvi)

Za prostato specifični antigen (PSA) je beljakovina, ki jo izločajo normalne celice prostate v semensko tekočino. Nekaj PSA iz prostate ob tem »uide« tudi v kri. V splošnem velja, da čim višja je vrednost PSA v krvi, večja je verjetnost za raka na prostati. Mejne vrednosti, pri kateri bi raka na prostati lahko absolutno izključili, ni.

• Digitalni rektalni pregled

To je pregled, pri katerem urolog prek zadnjika potipa površino prostate, pri čemer išče nepravilnosti. Tipne zatrdline

so zelo sumljive in velikokrat potrjujejo prisotnost raka.

• Transrektalni ultrazvok

Urolog vstavi ultrazvočno sondo v danko. Prostato pregleduje s pomočjo ultrazvočnih valov, ki se od nje odbijajo.

• Ultrazvočno vodena biopsija prostate

Če so izsledki zgoraj omenjenih preiskav nenormalni, se urolog odloči za odvzem tkiva prostate z biopsijo s pomočjo transrektalnega ultrazvoka.

Preiskave za ugotavljanje razširjenosti bolezni

Ob novoodkritem raku na prostati je pomembno vedeti, kolikšna je razširjenost bolezni. Pri tem si lahko pomagamo z naslednjo slikovno diagnostiko:

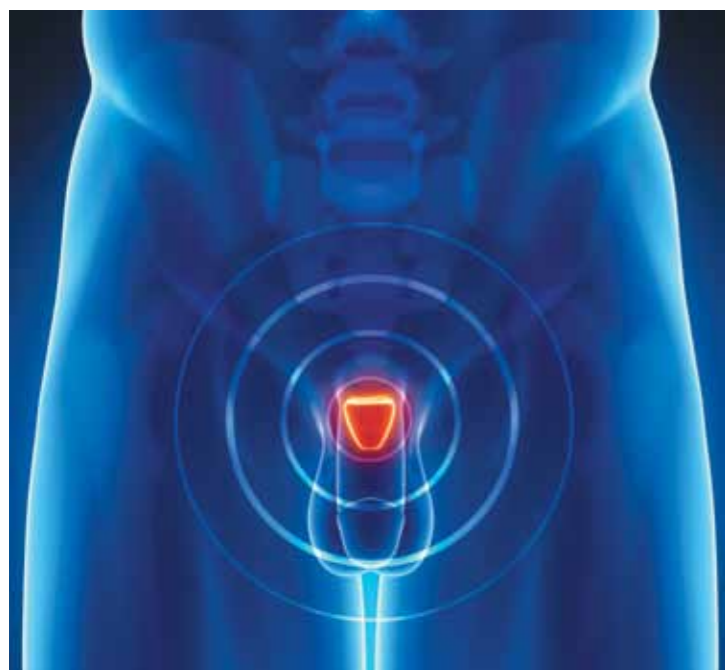
- magnetno-rezonančno slikanje medenice (MR),
- scintigrafija in rentgensko slikanje okostja,
- računalniška tomografija (CT),
- pozitronska emisijska tomografija (PET).

Opredelitev razširjenosti raka na prostati

Na osnovi kliničnega pregleda in opravljenih preiskav lahko razširjenost bolezni opredelimo kot:

- rak, omejen na prostato (lokalno omejena bolezen),
- rak, omejen na prostato in na njeno neposredno okolico (lokalno napredovala bolezen),
- razširjen rak (razsejana bolezen).

Ob novoodkritem raku na prostati je pomembno vedeti, kolikšna je razširjenost bolezni.



Vas muči premalo delujoča ščitnica?

Ves čas ste utrujeni. Neglede na to, koliko počivate, brezvoljnost enostavno ne mine. Pri delu se težko zberete in osredotočite. Včasih vam nagaja spomin. Stvari, ki ste se jih brez težav zapomnili, vam sedaj pogosteje uidejo.



Vaša presnova ni taka kot prej, saj se kilogrami, ob enakem vnosu hrane, kar kopičijo. Zaradi neprestane utrujenosti se težko držite redne športne aktivnosti. Opazili ste, da ste občutljivi na mraz in ga zelo težko prenašate. Zdi se vam tudi, da so nohti postali tanjši in bolj lomljivi, lasje pa mnogo redkejši.

Če imate tri od zgoraj naštetih težav in že znane težave s ščitnico, je **TiroKontrol®** idealna pomoč za vas.

TiroKontrol® je naravna podpora vaši ščitnici

Ta skrbno razvit izdelek pomaga uravnavati delovanje ščitnice, zmanjšati utrujenost, izboljšati zbranost, spodbuditi presnovo, zdravje las in nohtov. To mu uspeva s pomočjo kombinacije naravnih sestavin, ki jo je razvila naša ekipa strokovnjakov (v Sloveniji).

Vsebuje izvlečke zelišč, L-tirozin, vitamine in minerale ter slovensko naravno učinkovino iz lubja bele jelke, Abigenol.

Koristi TiroKontrol®

Za dobro delovanje vaše ščitnice

TiroKontrol® pomaga pri

- nastajanju in normalnem delovanju ščitničnih hormonov,
- uravnavanju odziva vašega telesa na stres,
- uravnoteženju hormonskega in imunskega sistema.

Za dobro počutje in veliko energije

S pomočjo izdelka TiroKontrol® se boste bolje spočili in zmanjšali nenehno utrujenost.

Ponovno boste lahko počeli stvari, ki si jih že dolgo želite. Polni energije se boste lažje posvetili družini, prijateljem, hobijem in nenazadnje bo na vašem urniku spet telesna aktivnost.

Za dobro zbranost in bolj bister um

S hranili in zelišči v izdelku TiroKontrol® boste ustrezno in ciljano podprli delovanje vaše ščitnice. Tako bosta izboljšali zbranost in osredotočenost.

Za boljšo presnovo

Težave s ščitnico se 7x pogosteje pojavijo pri ženskah kot pri moških. Izrazitejšje so po porodu ter v menopavzi. Sploh za ženske je lahko nihanje teže pri težavah s ščitnico precej nadležno.

S pomočjo izdelka TiroKontrol® se boste lažje podali v boj z odvečnimi kilogrami in ga z urejeno prehrano ter telesno aktivnostjo tudi dobili.

Adaptogen izvleček plodov šisandre lahko poveča sposobnost prilagoditve posameznika na stres. Izvleček sibirskega ženšenaki podpira telo in um v obdobju šibkosti, izčrpanosti in utrujenosti. Jod ima vlogo pri nastajanju ščitničnih hormonov in normalnemu delovanju ščitnice. Vitamini B2, B3, B5, B6, B12 in folna kislina prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Vitamin B5 prispeva k umskim zmogljivostim. Cink in selen prispevata k ohranjanju zdravih las in nohtov.



Ars Pharmae, d.o.o.

Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana

Za več informacij pokličite **080 87 66**.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na

www.arspharmae.com.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

KOPB – NAJ VAM NE KRADE DIHA



KOPB je kronično obolenje dihal. Za bolezen so značilni kratka sapa, kroničen kašelj ter povečano nastajanje sluzi in izpljunkov. Kajenje cigaret je daleč najpogostejši vzrok obolenja za KOPB. Cigaretetni dim škoduje vsem delom pljuč. Zaradi sprememb v sami sluznici v velikih sapnicah nastaja veliko sluzi, ki jo bolnik vsak dan izkašlja. Govorimo o kroničnem bronhitisu. Cigaretetni dim poškoduje tudi male dihalne poti, katerih premer je manj kot 3 mm.

Besedilo: doc. dr. Mihaela Zidarn, dr. med., spec. int. med.

Zaradi vpliva cigaretne dima se le-te brazgotinijo in zožijo - govorimo o bronhiohilitisu. Poleg dihalnih poti pa so pri KOPB prizadeti tudi nežni pljučni mešički, kjer sicer kisik prehaja iz vdihovanega zraka v kri. Pljučni mešički propadajo, med njimi pa nastajajo votlinice - govorimo o emfizemu. Prostori, zapolnjeni z zrakom, so lahko tudi večji - emfizemske bule. Opisane spremembe vodijo v napredujočo zaporo dihal, ki pa žal ni odpravljiva. Spremembe na pljučih so trajne. Iz vnetih bronhijev se izločajo določene molekule (snovi, ki sicer sodelujejo pri vnetju v pljučih), ki preko krvi preidejo v telesna tkiva in sprožijo propadanje mišic. Bolnik hujša in postane nemočen. Bolniki s KOPB pogosto zbolijo za depresijo.

Po sedaj veljavni doktrini delimo KOPB glede stanja obolelosti na štiri stopnje: blago, zmerno, težko in zelo težko KOPB.

S čim se sooča bolnik pri KOPB?

Bolnik kašlja predvsem zjutraj, lahko pa tudi preko dneva. Mnogi bolniki sprejmejo kašelj kot običajen pojav kadilskega življenja, se zaradi tega ne vznemirjajo in zato tudi ne obiščejo zdravnika. Izpljunek je običajno bel ali prozoren. V času prebolevanja nahoda ali zaradi okužbe z bakterijami pa izpljunek postane obilnejši in rumeno obarvan. Druga bolnikova težava je težka ali kratka sapa. Le-ta se sprva pojavlja med fizičnim naporom, v napredujočih obdobjih boleznih pa tudi pri manjših fizičnih opravilih, pri opravljanju osebne higijene ali kasneje celo pri mirovanju. Težko sapo, ki se sprva pojavlja le med fizičnim naporom, bolniki nemalokrat pripišejo slabi telesni pripravljenosti.

Kadilce, ki redno kašljajo in imajo občutek težke ali kratke sape, opozarjamo, naj bodo do svojih težav pozorni in naj jih ne podcenjujejo. Težave naj zaupajo svojemu zdravniku.

Kateri so vzroki za KOPB?

Najpogostejši vzrok obolenja za to boleznijo je kajenje. Zboli približno 20 % kadilcev. Zaenkrat še ni znano, zakaj za KOPB zbolijo le del kadilcev. Med drugimi vzroki so še velika izpostavljenost prahu in kemikalijam (prah, dražljivci, dim), onesnažen zrak in dim, ki nastaja pri gorenju lesa.

Zaradi KOPB v Sloveniji umre letno od

500 do 600 oseb.

Kako postavimo diagnozo?

Za dokaz KOPB bolnikov opis bolezenskega stanja, tudi če smo še tako večji ugotavljanja te boleznih, ni dovolj. Za postavitev diagnoze KOPB je potrebna preiskava delovanja pljuč, ki se ji reče spirometrija.

Spirometrija je preiskava, ki je stara več kot 150 let. Namenjena je meritvam volumna zraka v pljučih, ki ga bolnik lahko izdihne po predhodnem maksimalnem vdihu - temu volumnu rečemo vitalna kapaciteta (VC). Istočasno izmerimo tudi hitrost izdihnega zraka, ki je pri KOPB zmanjšana. Izdih se podaljša, pretok zraka iz pljuč



Najpogostejši vzrok obolenja za to boleznijo je kajenje. Zboli približno 20 % kadilcev.



Včasih je poslabšanje boleznih tako hudo, da moramo bolnike zdraviti na intenzivnem oddelku.

je upočasnen. Volumen izdihanega zraka v prvi sekundi forsiranega izdihja je imenovan FEV1. Strokovno podalšanemu izdihu zraka pravimo »obstrukcija«. Odčitek rezultata sodobnih aparatov - spirometrov je enostaven, preiskava je neboleča in končana v desetih minutah, na podlagi rezultata pa postavimo pravilno diagnozo - KOPB in težavnostno stopnjo te boleznih, ki bolnika potem spremlja vse življenje in narekuje ustrezno zdravljenje.

Kakšne so možnosti zdravljenja?

Osnovna zdravila pri zdravljenju KOPB so bronhodilatatorji. To so zdravila, ki jih bolniki vdihujejo in služijo širjenju dihalnih poti. Ta zdravila se med seboj razlikujejo po načinu in trajanju delovanja, zato jih predpisujemo tudi v kombinacijah. Nekatera od teh zdravil bolniki prejemajo redno, vsak dan, druga ga prejemajo samo po potrebi, pri težavah z dihanjem. Ta zdravila delujejo hitro in tako bolniku olajšajo težave z dihanjem takrat, ko so težave z dihanjem najizrazitejše. Pri tistih bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo okrnjeno za več kot polovico in se jim bolezensko stanje večkrat poslabša v terapijo predpisujemo tudi protivnetna zdravila - kortikosteroide. Tudi ta zdravila bolniki prejemajo v inhalacijski obliki, kar pomeni, da jih vdihujejo. Izjemnega pomena je, da bolniki zdravila prejemajo pravilno.

Pri bolnikih se poslabšanje boleznih kaže tudi kot oteženo dihanje izrazitejše izkašljevanje. To se zgodi ob prebolevanju virusne ali bakterijske okužbe diha. V tem primeru bolnike zdravimo z ustreznimi antibiotiki, takrat

bolnik pogosteje vdihuje zdravila za širjenje dihalnih poti. Pri bolnikih, ki imajo pljučno funkcijo že pomembno zmanjšano, pride v takih primerih do pomanjkanja kisika v krvi. Take bolnike zdravimo v bolnišnici.

Včasih je poslabšanje boleznih tako hudo, da moramo bolnike zdraviti na intenzivnem oddelku. Zaradi hude okvare pljuč se v bolnikovi krvi hitro kopiči ogljikov dioksid, zaradi česar postane bolnikova zavest motena. Tak bolnik je življenjsko ogrožen, zato mu vstavimo v sapnik posebno cevko in ga priključimo na aparat za umetno predihavanje pljuč - ventilator. Bolnik je v takem stanju na intenzivnem oddelku zdravljen več dni; v tem času z usmerjenim zdravljenjem poskušamo odpraviti vzrok, ki je privedel do tako hudega poslabšanja boleznih.

Kako preprečimo napredovanje boleznih?

Opustitev kajenja pri bolniku s KOPB je edini ukrep, ki prepreči hitro napredovanje upada pljučne funkcije. Škoda, ki je že nastala na pljučih, pa je nepopravljiva. Z zdravili le lajšamo bolnikove težave.

Kako naj živi oseba s KOPB ali samim emfizemom?

1. Najpomembnejše je, da posameznik čimprej popolnoma preneha s kajenjem cigaret. Opustitev kajenja dolgoročno prinese večje pozitivne učinke na pljučno funkcijo kot zdravila.
2. V največji možni meri naj se izogiba se okužb (virusnih, bakterijskih). Priporočamo redno letno cepljenje proti gripi ter občasno proti pnevmokoku. Hkrati je pomembno, da oseba ne jemlje antibiotikov, če ne gre dokazano za bakterijsko okužbo, saj (pre)pogosta uporaba antibiotikov povečuje odpornost bakterij. Izogibati se je treba zaprtih javnih prostorov v času epidemij virusov, predvsem v hladnih mesecih.
3. Zaželeno je, da izvaja posebne dihalne vaje, vaje za izkašljevanje in krepitev dihalnih mišic. Dihalne mišice so zelo pomemben del dihalnega sistema. Z rednimi vajami za njihovo krepitev (demonstrirajo jih fizioterapevti) zmanjšamo občutek težke sape ter izboljšamo učinek izkašljanja nabrane sluzi v bronhijih.
4. Predpisuje se redna telesna aktivnost. Dokazano je, da zmerna telesna vadba izboljša pljučno funkcijo in telesno zmogljivost. Hujše stopnje boleznih namreč poleg dihalnih mišic pomembno prizadenejo tudi ostale mišice telesa. Osebe s KOPB so tako vse manj fizično aktivne, manj se gibljejo na svežem zraku in so bolj podvržene okužbam. Ne

Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic
Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven.
Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

Cena v lekarnah:
Tuba neto 300 ml - 9 €; Tuba neto 150 ml - 6 €.
Info tel.: +386 (0)1 2529 113

www.pharmaclassic.com



Operacije se pri osebah s KOPB/ emfizemom izvajajo izjemoma. Pri zelo napredovanih/hudih oblikah bolezn pride v poštev odstranitev dela pljuč, ki najbolj moti pravilno izmenjavo plinov

smemo zanemariti tudi socialnega vidika - skrb za fizično kondicijo in druženje z ljudmi sta dejavnika, ki bistveno zmanjšujeta možnost pojava depresije, ki je pri hujših stopnjah bolezn pogosta in pomembno vpliva na kvaliteto življenja. Vsekakor pa se je pred začetkom vadbe pametno posvetovati z zdravnikom.

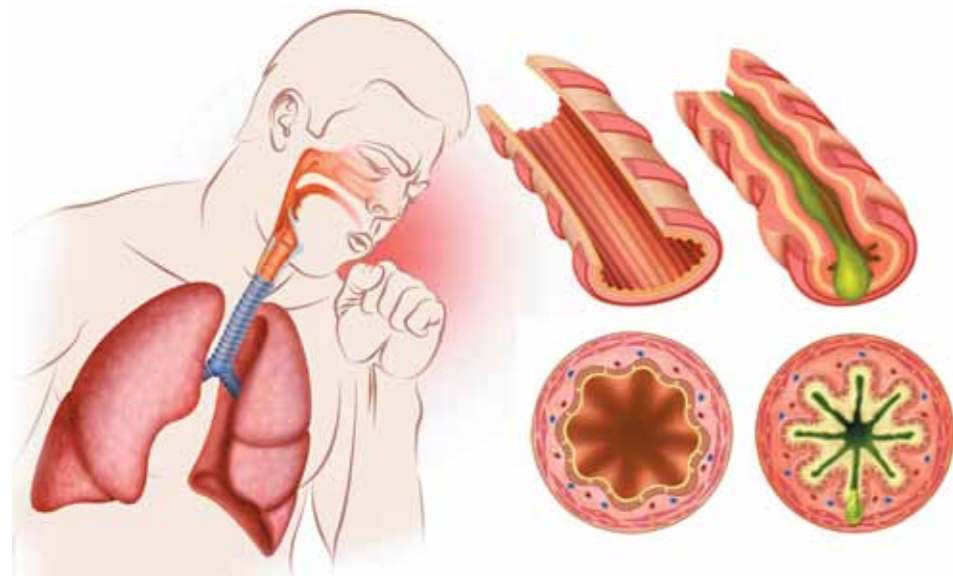
vrednosti živil so nam lahko dietetiki.

Ali kdaj tudi operiramo?

Operacije se pri osebah s KOPB/ emfizemom izvajajo izjemoma. Pri zelo napredovanih/hudih oblikah bolezn pride v poštev odstranitev dela pljuč, ki najbolj moti pravilno izmenjavo plinov.

Pri bolnikih mlajših od 60 let, ki preživljajo zelo hudo stopnjo bolezn in so izčrpali že vse možnosti zdravljenja, lahko pride do presaditve enega ali obeh pljučnih kril.

Kaj pomeni TZKD? Kdaj jo uvedemo?
TZKD je kratica za trajno zdravljenje s kisikom na domu. To pomeni, da osebi z napredovano obliko KOPB/emfizema,



Bolnik kašlja predvsem zjutraj, lahko pa tudi preko dneva.

pri kateri zdravilom navkljub ni zadosti kisika v krvi (zasičenost -saturacija nižja od 90 %) predpišemo aparat - koncentrador za kisik. Ta s pomočjo električne energije ustvarja zrak z višjo koncentracijo kisika, kot je v običajnem zraku. Bolnik ta obogateni zrak vdihava preko tanke gumijaste cevke in nastavka za nos. Za učinkovito zdravljenje (podaljšanje preživetja) je aparat potrebno uporabljati vsaj 17 ur dnevno - vso noč ter večino dneva.

Kaj pa srce pri KOPB?

Ko bolezen napreduje in se preko pljuč v kri absorbira vse manj kisika, se žile, ki sodelujejo v srčno-pljučnem obtoku, zadebelijo. Posledica je povišan pritisk krvi v njih, kar postopoma vedno bolj obremeni desno stran srca, ki mora ta pritisk premagovati. Sčasoma srce tega ne zmore več in začne „popuščati“, kar se kaže v nastajanju oteklin (tipično) okoli gležnjev ter golenice. Otekanje nog je torej znak, da je kot posledica KOPB prizadeto tudi srce.

Kje in kolikokrat naj bo bolnik kontroliran pri osebnem zdravniku in specialistu?

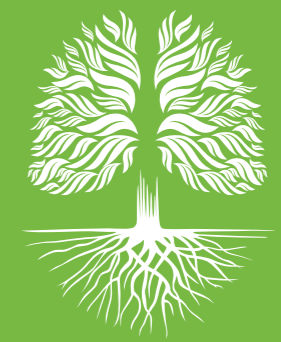
Natančno je to težko predpisati. Diagnozo praviloma postavi specialist pulmolog, pogostost pregledov pa v nadaljevanju najbolj določa stopnja bolezn. Če je le-ta blage ali srednje hude stopnje in bolnik jemlje ustrezna zdravila, zadostuje en pregled na leto. Opravi ga osebni zdravnik, ki v primeru suma na hitro napredovanje bolezn bolnika napoti k specialistu. Ob ugotovitvi hude/zelo hude stopnje bolezn pa so potrebni pogostejši pregledi - na pol leta ali še pogosteje, v primeru nenadnega poslabšanja zaradi okužbe ali suma na pomanjkanje kisika pa napotitev k specialistu.



Diagnozo praviloma postavi specialist pulmolog, pogostost pregledov pa v nadaljevanju najbolj določa stopnja bolezn.

KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)



Zadihajmo skupaj!

1 Simptomi KOPB:¹

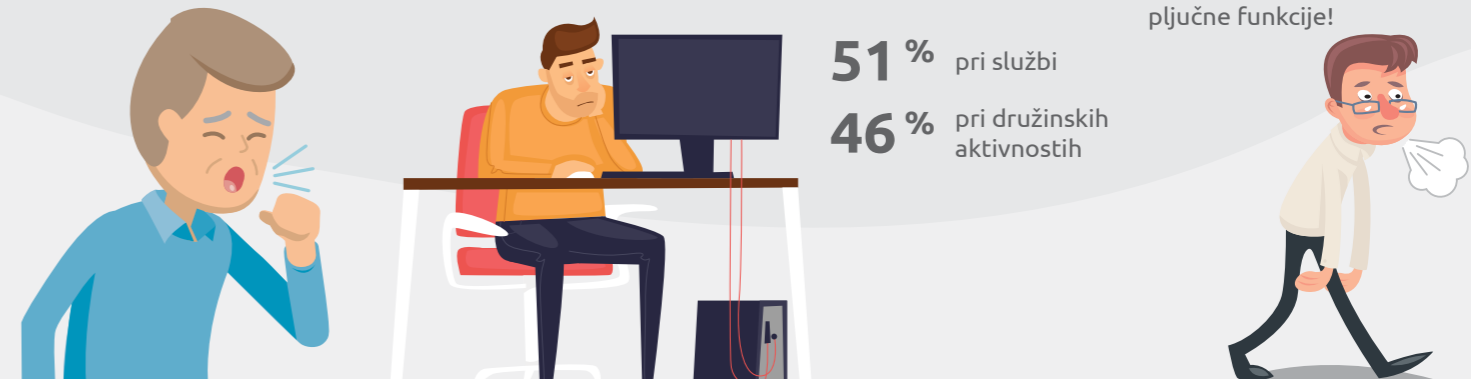
- kronični kašelj
- izkašljevanje
- težka sapa
- piskanje v prsih
- utrujenost

2 Omejitve bolnikov zaradi KOPB:^{1,2}

- 71 % pri normalni fizični aktivnosti
- 53 % pri družabnih dejavnostih
- 56 % pri gospodinjstkih delih

3 Zgodnje odkrivanje je nujno!^{1,3,4}

- Bolezen najhitreje napreduje v začetku.
- Pljuča so organ, ki se ne obnavlja.
- Simptome prepogosto pripišemo staranju.
- Opravite pri zdravniku test pljučne funkcije!



51 % pri službi

46 % pri družinskih aktivnostih

KOPB je bolezen, ki jo lahko preprečimo in zdravimo.¹

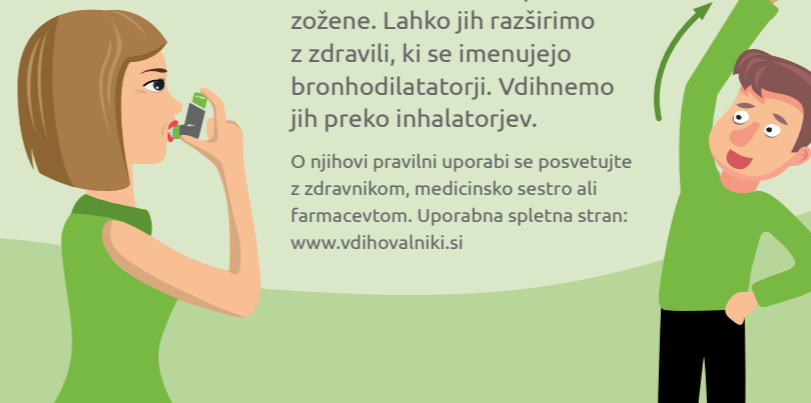
1 Zdravljenje^{1,5}

Prenapihnjenost pljuč je glavni razlog za težko sapo pri bolnikih s pljučnimi boleznimi.

Razširite dihalne poti.

Pri KOPB so dihalne poti zožene. Lahko jih razširimo z zdravili, ki se imenujejo bronhodilatatorji. Vdihnemo jih preko inhalatorjev.

O njihovi pravilni uporabi se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Uporabna spletna stran: www.vdihovalniki.si



2 Telesna aktivnost^{1,6}

Bodite čim bolj telesno aktivni! Začnite postopoma in se posvetujte z zdravnikom. Priporočene aktivnosti:

- raztezanje prsnega koša
- hoja, sprehod
- kolesarjenje, tudi sobno kolo
- dihalne vaje



BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.

PAZIMO NA SVOJE ZDRAVJE – SLADKORNA BOLEZEN



Sladkorna bolezen (diabetes mellitus) je skupina različnih bolezni, ki jim je skupna previsoka koncentracija glukoze v krvi. Previsok krvni sladkor, kot glukozo poimenujemo laično, je posledica sočasno prisotne okvare trebušne slinavke, ki izloča premalo inzulina, in oslabiljenega učinka inzulina na telesna tkiva, predvsem mišičje in jetra.

Besedilo: Dr. Karin Kanc Hanžel, internistka - diabetologinja in mednarodno certificirana integrativna psihoterapevka

Okvara trebušne slinavke sčasoma napreduje, zato se način zdravljenja sladkorne bolezni tipa 2 stopnjuje, in sicer od spodbujanja k zdravemu življenjskemu slogu do zdravljenja z zdravili, ki jih zaužijemo prek ust, do zdravljenja z inzulinom. Poznamo več tipov sladkorne bolezni, in sicer sladkorno bolezen tipa 1 in tipa 2, sladkorno bolezen v nosečnosti ter druge tipe sladkorne bolezni.

Sladkorna bolezen zaradi svoje pogostnosti, zahtevne in kompleksne obravnave ter težkih posledic predstavlja velik zdravstveni problem ter izziv za vse nas. Bolnik s sladkorno

boleznijo na svojo bolezen povprečno pomisli na vsakih 20 minut vsak dan, vse življenje, zaradi česar sladkorna bolezen zanj predstavlja veliko breme ter posledično vpliva na kakovost njegovega življenja in njegove družine. Bolnik tako poleg zdravljenja z zdravili potrebuje tudi vseživljenjsko oporo v zdravstvenem timu za obravnavo sladkorne bolezni ter usklajeno obravnavo glede krvnega sladkorja, tlaka in maščob.

Sladkorna bolezen, kot ena izmed kroničnih bolezni, ni samo problem razvitega sveta, ampak je v vedno večji meri odraz ekonomskih in socialnih

determinant zdravja, kot sta revščina in neizobraženost, zato je za njeno uspešno obvladovanje potrebno usklajeno delovanje zdravstvenega sistema in celotne družbe.

Število bolnikov s sladkorno boleznijo v Sloveniji strmo narašča

Sladkorna bolezen se pojavlja vse pogosteje, na kar nakazuje tudi porast (12,5 %) bolnikov od leta 2010 do 2014, ko je več kot 104.000 bolnikov prejelo zdravljenje za zniževanje krvnega sladkorja. Podatkov o številu bolnikov, ki se zdravijo brez zdravil sicer nimamo, a je že ta prirast alarmanten.

Še posebej narašča število prebivalcev s sladkorno boleznijo tipa 2, kar je po večini povezano s staranjem prebivalstva in neugodnimi spremembami v življenjskem slogu, zaradi česar naraščajoči trend pričakujemo tudi v prihodnje. Strmo pa naraščata tudi pojav sladkorne bolezni tipa 1 v otroštvu in mladostništvu ter pojav sladkorne bolezni v obdobju nosečnosti. Rečemo lahko, da sladkorna bolezen zagotovo tudi v Sloveniji predstavlja velik izziv.

Za sladkorno boleznijo v največji meri zbolijo odrasli, v čedalje večji meri pa zbolevalo tudi otroci

Sladkorna bolezen tipa 2, ki jo ima od 90 do 95 odstotkov obolelih, se pojavlja v odrasli dobi, s staranjem delež strmo narašča. Glede na neugodni življenjski slog mladih ljudi ter otrok in mladostnikov, ki je povezan tudi s povečevanjem telesne teže in pomanjkanjem gibanja, se starostna meja ob pojavu sladkorne bolezni vse

bolj niža in se pojavlja tudi že v otroštvu. Sladkorna bolezen tipa 1 je še vedno najpogostejša sladkorna bolezen otrok in mladostnikov, čeprav se lahko pojavi v kateremkoli življenjskem obdobju.

Znaki sladkorne bolezni

Neobičajno izražena žeja, pogosto uriniranje in nehotena hitra izguba telesne teže so težave, ki opozorijo na možnost previsokega krvnega sladkorja, če se pojavijo hkrati. Pojavijo se, ko se nivo krvnega sladkorja dvigne preko 10 mmol/l. Takšne težave k zdravniku običajno hitro pripeljejo bolnika s sladkorno boleznijo tipa 1. Prava težava sladkorne bolezni tipa 2 pa je ravno v tem, da je krvni sladkor več let že lahko previsok, vendar ne toliko, da bi oseba to zaznala. Zato je potrebno, da se posameznik redno udeležuje preventivnih pregledov.

Razlika med sladkorno boleznijo tipa 1 in sladkorno boleznijo tipa 2

Pri tipu 1 pride do hitrega propadanja beta celic trebušne slinavke, tekem nekaj dni ali tednov. Tako so ob pojavu bolezni bolnikove težave izrazite, zato



Posamezniku nekoliko previsoke vrednosti krvnega sladkorja ne povzročajo težav, čeprav tihe začetne poškodbe na žilju že nastajajo.

hitro poišče pomoč v zdravstvu. Pri sladkorni bolezni tipa 2 pa se krvni sladkor dviguje zelo počasi, lahko tekom let. Posamezniku nekoliko previsoke vrednosti krvnega sladkorja ne povzročajo težav, čeprav tihe začetne poškodbe na žilju že nastajajo. Ta težave ponavadi zazna šele, ko je krvni sladkor že zelo visok, preko 10 mmol/l, kar se lahko zgodi šele čez nekaj let. To je izgubljena priložnost. Sladkorno bolezen

tipa 2 je nujno odkriti takoj, ko se pojavi. Odkrivanje v Sloveniji sistematično poteka med preventivnimi pregledi, ki jih izvajajo vsi zdravniki specialisti družinske medicine in diplomirane medicinske sestre, ki z njimi delajo v referenčnih ambulantah družinske medicine. Tip sladkorne bolezni praviloma določimo glede na klinični potek, redkeje so potrebne še dodatne preiskave.

Zdravljenje sladkorne bolezni

Previsok krvni sladkor pri sladkorni bolezni tipa 1 zdravimo z insulinom, s katerim se bolnik zdravi vse od pojava bolezni in nato vsa desetletja življenja, skozi vsa življenjska obdobja. Pri sladkorni bolezni tipa 2 o načinu zdravljenja odloča njen klinični potek in stanje ob odkritju. Če jo odkrijemo dovolj zgodaj, ko je delovanje beta celic trebušne slinavke še vedno dobro ohranjeno, lahko prehodno zadošča prilagoditev prehrane, gibanja oziroma telesne teže. Glede na napredujoče propadanje beta celic pa je slej kot prej potrebno zdravljenje z zdravili, ki delujejo preko različnih mehanizmov. Nekatere so v obliki tablet, druge je potrebno vbrizgavati v podkožje. Ko učinki teh zdravil izzvenijo, tudi pri sladkorni bolezni tipa 2 bolnik potrebuje zdravljenje z insulinom. Poleg

Previsok krvni sladkor pri sladkorni bolezni tipa 1 zdravimo z insulinom, s katerim se bolnik zdravi vse od pojava bolezni in nato vsa desetletja življenja, skozi vsa življenjska obdobja.



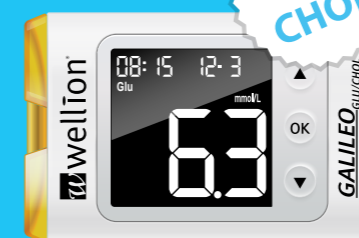
Sladkorna bolezen zaradi svoje pogostnosti, zahtevne in kompleksne obravnave ter težkih posledic predstavlja velik zdravstveni problem ter izziv za vse nas.

wellion®
GALILEO^{GLU/CHOL}



- VELIKE, RAZLOČNE ŠTEVILKE
- OSVETLJENA REŽA ZA MERILNI LISTIČ
- OSVETLJEN ZASLON

MERILNIK BREZPLAČNO!
OB NAKUPU LISTIČEV ZA
HOLESTEROL (10)
ALI GLUKOZO (50)



V lekarnah in specializiranih trgovinah

wellion®
INVERTNI SLADKORNI SIRUP

OKUSNA
TURBO
ENERGIJSKA
BOMBA

GOLD 1SHOT

ORANGE



TAKOJŠEN IN
DOLGOTRAJEN
UČINEK



V lekarnah in specializiranih trgovinah

MED TRUST d.o.o. • Litostrojska 60 • 1000 Ljubljana
Tel.: 01 513 47 80 • e-pošta: info@medtrust.si • www.medtrust.si

Vnetje mehurja?

100 % naravna rešitev



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

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

uravnavanja krvnega sladkorja pa vsi bolniki vsekakor potrebujejo tudi zdravljenje previsokega krvnega tlaka in maščob/holesterola.

Vpliv prehrane, stresa in življenjskega sloga na potek bolezni

Skrb za prehrano in gibanje sta nujna sestavna dela uspešnega zdravljenja sladkorne bolezni, saj ugodno vplivata na mnoge presnovne procese. Poleg tega lahko ustrezno umeščena skrb za telo in duha zmanjšuje stres in ima splošen ugoden vpliv na vsakega posameznika.

Sladkorna bolezen in telesna aktivnost


Za izboljšanje urejenosti glikemije, vzdrževanje primerne telesne teže in zmanjšanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni se bolniku s sladkorno boleznijo priporoča vsaj 150 minut aerobne telesne dejavnosti (od 50 do 70 odstotkov maksimalne srčne frekvenca) na teden ali vsaj 90 minut anaerobne vadbe (od 70 do 85 odstotkov maksimalne srčne frekvenca) na teden. Telesna dejavnost mora biti enakomerno razporejena preko vsaj treh dni v tednu, med dvema vadbama pa naj ne mineta več kot dva dneva brez dejavnosti. Ugodni učinki telesne dejavnosti namreč v dveh dneh že izzvenijo; enkrat tedenska daljša telesna dejavnost ne more nadomestiti rednega, vsakodnevnega gibanja. Bolniki potrebujejo njim razumljivo in osebno prilagojeno izobraževanje o telesni dejavnosti, ki je primerna njihovemu zdravstvenemu stanju in telesni pripravljenosti. Vedno določimo individualne cilje. Zelo pomembna je zmernost, spodbujamo postopno stopnjevanje telesne dejavnosti glede na posameznikove želje in sposobnosti. V zvezi z nastankom sladkorne bolezni tipa 2 je gibanje zelo pomemben zaščitni dejavnik, ki je ugoden za telo ter nedovisen od telesne teže.

Preprečevanje sladkorne bolezni

Sladkorna bolezen tipa 2 lahko preprečimo oziroma odložimo na kasnejše obdobje, pri čemer je izjemno pomembno zgodnje prepoznavanje in pravočasno zdravljenje. Prirojena hitrost propadanja beta celic trebušne slinavke v največji meri določa tveganje, ali bo oseba zbolela s sladkorno boleznijo tipa 2 ali ne. Žal na te mehanizme še ne znamo vplivati. Z zdravim načinom življenja, predvsem s skrbjo za telesno težo in rednim gibanjem, lahko pojav sladkorne bolezni odložimo na čim poznejše življenjsko obdobje, s čimer lahko preprečimo kasnejše zaplete v razvoju bolezni. Načinov za preprečevanje sladkorne bolezni tipa 1 pa žal še ne poznamo.

Možni zapleti pri sladkorni bolezni

Sladkorna bolezen tekom let povzroči okvaro drobnih žil in notranje stene velikih žil. Na ta način poškoduje očesno ozadje, ledvica, oživčenje, ter zmanjša prekrvitev možgan, srčne mišice in nog. Sočasna okvara prekrvavitve in oživčenja nog skupaj z okužbo lahko privede do amputacije dela spodnje okončine. Sladkorna bolezen v razvitem svetu ostaja vodilni vzrok za slepoto, odpoved delovanja ledvic, amputacije spodnjih okončin ter bolezni srca in ožilja. Sladkorna bolezen predstavlja pomemben dejavnik pri nastanku bolezni srca in žilja, pri katerih je potek pri bolnikih s sladkorno boleznijo težji kot pri bolnikih brez nje. Dobra novice je, da lahko z ustreznim zdravljenjem previsokega krvnega sladkorja ter hkrati povišanega krvnega tlaka in krvnih maščob/holesterola zmanjšamo tveganje za pojav zapletov. Z rednim pregledovanjem očesnega ozadja, delovanja ledvic ter preverjanjem oživčenja in prekrvitve nog ter preverjanjem drugih znakov bolezni srca in žilja lahko zaplete odkrijemo v tako zgodnji fazi, da z zdravljenjem preprečimo najhujše oblike.

Spremljajte nas na  Zdrave novice

TEMA MESECA

ZNIŽAJTE HOMOCISTEIN IN UPOČASNITE STARANJE MOŽGANOV

Alzheimerjeva, Parkinsonova bolezen in blaga kognitivna motnja so povezane s staranjem možganov, vzroki za nastanek pa so različni. V novih študijah raziskovalci razkrivajo en skupni dejavnik njihovega nastajanja t. j. visoka raven homocisteina v krvi. Prekomeren homocistein že dolgo povezujejo s slabim kardiovaskularnim zdravjem. Že več kot pred 38 leti so odkrili, da je homocistein škodljiv za endotelij in poslabšuje njegovo zmogljivost, da odgovori na spremembe v krvnem pretoku in pritisku ter posledično predstavlja tveganje za srčni infarkt ali kap.

Besedilo: Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine
Reference: US National Library of Medicine, pubmed.gov

Homocistein nastaja kot stranski produkt uživanja aminokislina metionin. Tisti, ki jedo veliko rdečega mesa, imajo pogosto višjo raven homocisteina v krvi, ker rdeče meso vsebuje metionin. Homocistein se razstrupi v telesu po dveh neodvisnih poteh: (1) z metilacijo (odvisna je od folne kisline, vitamina B12 in B2) in (2) s transulfuracijo (odvisna od vitamina B6). Mladi ljudje zlahka pretvorijo vitamine B v aktivno obliko, ki zlahka metabolizira homocistein. S staranjem pa encimi, potrebni za pretvorbo vitaminov B v njihovo aktivno obliko, upadajo. To je eden od razlogov, zakaj ljudje, ki so imeli v svoji mladosti nizek homocistein, opažajo povečan/visok nivo homocisteina v krvi, ko se starajo.

Homocistein in degenerativno staranje možganov

Povezava med visoko ravno homocisteina v krvi in povečanim tveganjem za Alzheimerjevo bolezen (AB) in vaskularno demenco je bila dokazana 20 let nazaj. Od takrat klinične študije še naprej kažejo, da homocistein prispeva k degenerativnemu staranju možganov. V letu 2018 je

skupina strokovnjakov v znanstveni reviji Journal of Alzheimer's Disease na podlagi dveh desetletij zbranih podatkov objavila mednarodni konsenz, da je povišan homocistein spremenljiv dejavnik tveganja za razvoj kognitivnega upada, demence in Alzheimerjeve bolezni pri starejših osebah. V novih študijah, objavljenih leta 2019, so potrdili, da povišana raven homocisteina pri bolnikih z AB korelira s stopnjo kognitivne okvare. Višji homocistein je povezan s blodnjami, vznemirjenostjo/napadalnostjo in depresijo. Pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, z najvišjim nivojem homocisteina, so dokumentirali slab pretok krvi v spremenjenih področjih možganov.

Kako homocistein pospeši staranje možganov

Homocistein poškoduje možgane preko: kroničnih vnetnih reakcij, oblikovanja aterosklerotičnih plakov, ki ovirajo pretok krvi, krčenja možganskih področij, ki so vključena v formacijo spomina (hipokampus), razvoja neurofibrilarnih pentelj in beta amiloidnih plakov, ki sprožijo celično smrt, in preko oviranja

običajnega popraviljanja DNK, potrebnega za vzdrževanje možganskih celic.

Hranila, ki nižajo homocistein

Homocistein zlahka izmerimo s krvnim testom. Če je le ta povišan, ga lahko znižamo z uživanjem več aktivnih oblik vitaminov B, t.j. z aktivno obliko folne kisline (5-MTHF), vitaminom B6 (piridoksal-5' fosfat) in nevrološko aktivno obliko B12, imenovano metilkobalamin. Te oblike vitaminov B ne potrebujejo encimov za pretvorbo v telesu in so takoj dostopne za detoksifikacijo homocisteina. Strokovnjaki priporočajo koncentracijo homocisteina v krvi pod 12 μmol/L, idealno pod 8 μmol/L. Povečan homocistein je povezan s 4,2-krat do 10,5-krat večjim tveganjem za vaskularno demenco.

Vitaminski B v aktivnih oblikah lahko vzpostavijo bolj mladostno detoksifikacijo homocisteina preko metilacijske in transulfuracijske poti v telesu. Idealna kombinacija vitaminov B »vklop« oboje poti odstranjevanja homocisteina. Izmerite si homocistein v krvi za optimalno zaščito pred previsoko koncentracijo.

B Biološko Aktiven B-KOMPLEKS

Zagotovite si kar največ od v naravi največjih
podpornikov metabolizma in energije - vitaminov B!

Bioaktivni Popolni B-kompleks zagotavlja
bioaktivne vitamine B v vegetarijanski kapsuli.

Posamezni vitamini B prispevajo k:

- normalnemu psihološkemu delovanju (B1, B3, B6, biotin, B12)
- k umskim zmogljivostim (B5)
- presnovi homocisteina (B6, B12)
- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti (B2, B3, B5, B6, B12)
- delovanju živčnega sistema (B1, B2, B3, B6, biotin)
- delovanju imunskega sistema (B6, B12)
- sproščanju energije pri presnovi (B1, B2, B3, B5, B6, B12)
- ohranjanju zdravih las (biotin), kože (B3, biotin) in sluznic (B2, B3, biotin)



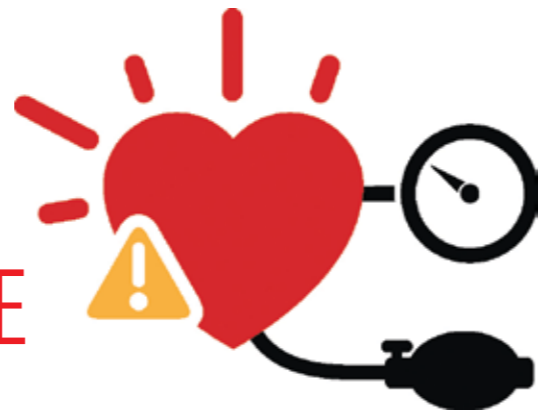
Vegetarijansko/vegansko. Brez GSO, sladkorja, glutena.

www.lifeextension.si / 041 985 070

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana ter drugih dobro založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah.

BioEsenca d.o.o., Ljubljana

SRCE - NE POZABIMO NA SKRB ZA NJEGOVO ZDRAVJE



Bolezni srca in ožilja predstavljajo najpomembnejši vzrok smrti v svetu. Večino teh bolezni je mogoče preprečiti z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje redno telesno dejavnost, zdrav način prehranjevanja in izogibanje kajenju (aktivnemu in pasivnemu).



Besedilo: Dr. Metka Pavlinjek, vodja zdravstva in wellnessa v Zdravilišču Radenci

Bolezni srca so še vedno med najpogostejšimi vzroki zbolevanja in umiranja, kljub temu da se s preventivnimi ukrepi ta procent zmanjšuje, pa še vedno okoli 40 % ljudi v razvitih državah umira od le teh. Tako v Evropi letno zaradi srčno-žilnih bolezni umre okoli 4 milijone ljudi, v svetu nekaj manj kot 18 milijonov, napovedi so, da, če ne bomo drastično spremenili način življenja in prehrane, čez deset let ta številka se bo povzpela na okoli 23 milijone ljudi.

Izsledki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) kažejo, da se je izboljšal delež delovno aktivnih prebivalcev, delež višje dosežene izobrazbe, hkrati pa se je povečal delež prebivalcev, starejših od 80 let. Prebivalci umirajo starejši, k čemur pomembno prispeva manjša umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja pred starostjo 74 let. Srčno-žilne bolezni so v razvitem delu sveta in tudi Sloveniji že desetletja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. Največ smrti in dolgotrajne prizadetosti povzročata srčni infarkt in možganska kap, ki sta nenadna zapleta koronarne bolezni srca oziroma bolezni možganskega žilja.



Najboljše vaje za srčne bolnike so tiste, ki nekoliko dvignejo srčni utrip.

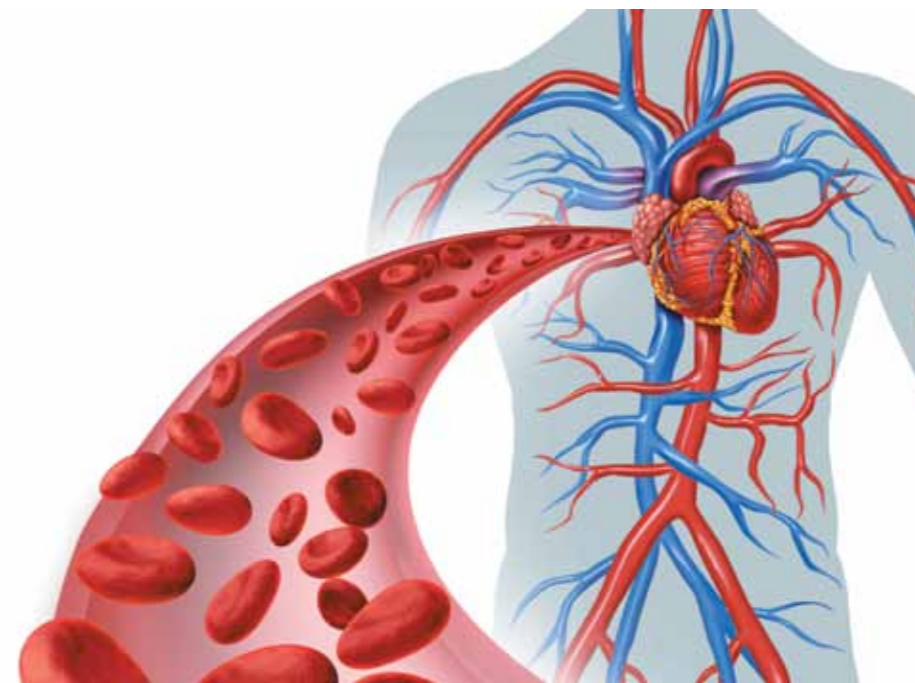
Srčno-žilne bolezni ogrožajo vse prebivalce
Trebna se je zavedati dejstva, da srčno-žilne bolezni ogrožajo vse prebivalce. Ker pa je omenjene bolezni mogoče v precejšnji meri preprečiti, je pomembno ukrepati in zagotoviti srcu prijazno prihodnost. Družba za nastanek teh bolezni pogosto krivi posameznike in jim očita nezdrav življenjski slog. Pri tem pa se pogosto pozablja na okolja, v katerih živimo, delamo in se zabavamo, saj lahko le-ta omejujejo izbiro zdravih in srcu prijaznih odločitev. Bolj urbanizirana okolja se kljub nekaterim prednostim soočajo s pomanjkanjem zelenih površin, pomanjkanjem površin za rekreacijo in onesnaženostjo zraka. Sodobna delovna okolja so spremenila načine prehranjevanja. Hitra prehrana, tobak in alkohol so enostavno dostopni. Takšna okolja pomenijo pomembno oviro pri izbiri zdravih odločitev. K vzpostavitvi pogojev in okolij, ki omogočajo zdrave

in pozitivne odločitve, povezane z zdravjem srca, lahko prispevamo sami - z izbiro zdrave prehrane, omejevanjem kajenja v naših domovih, primerno telesno aktivnostjo ter poznavanjem lastnega tveganja za bolezni srca in ožilja. Svetovni dan srca želi okrepiti moč posameznikov za krepitev in varovanje lastnega zdravja. Pomembno vlogo pri vzpostavitvi takih okolij pa prispevajo tudi delovne organizacije, lokalne skupnosti in država, kot npr. z omogočanjem zdravega prehranjevanja, zagotavljanjem površin za telesno aktivnost (površine, igrišča, kolesarske steze), zagotavljanjem javnega prometa itd.

Dejavniki tveganja
Najpomembnejši dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni so visok krvni tlak, povišan holesterol, povišan sladkor, kajenje, sladkorna bolezen, bolezni srca v družini, telesna nedejavnost, stres in



Bolezni srca so še vedno med najpogostejšimi vzroki zbolevanja in umiranja.



Najpomembnejši dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni so visok krvni tlak, povišan holesterol, povišan sladkor, kajenje, sladkorna bolezen, bolezni srca v družini, telesna nedejavnost, stres itd.

čezmerno uživanje alkohola. Medtem ko ozaveščenost glede skrbi za srce ni pogojena s spolom, pa ženske simptome nedvomno jemljemo manj resno, kot moški in generalno gledano dlje čakamo, da obiščemo zdravnika. Najbolj kritična leta, ko moramo biti še toliko bolj pazljivi na zdravje srca je pri ženskah predvsem po menopavzi. Takrat namreč prej pride do izraza togost levega prekata, torej se levi prekat ne more tako hitro in učinkovito sprostiti, da bi kri pritekla v njega. In tako se tlaki v levem predvoru in v pljučih povečajo, kar povzroča težko sapo. Najbolj kritična leta za moške so od 45. leta naprej, za žene torej približno deset let kasneje, vendar se v zadnjih letih ta meja spušča, zlasti pri tistih, ki imajo stresno delo. Posebej pozorni



Najbolj kritična leta, ko moramo biti še toliko bolj pazljivi na zdravje srca je pri ženskah predvsem po menopavzi. Takrat namreč prej pride do izraza togost.

vse težje vaje, dvigovanje težkih bremen in športi, ki zahtevajo sunkovite gibe in eksplozivnost.

Pomembno je, da vsak srčni bolnik, redno hodi na kontrolne preglede svojemu kardiologu in od njega dobi informacije o varnih obremenitvah, priporočeni zgornji meji srčne frekvenca pri rekreativnih aktivnostih in stopnji obremenitve, ker je to za vsakega posameznika potrebno določiti individualno.

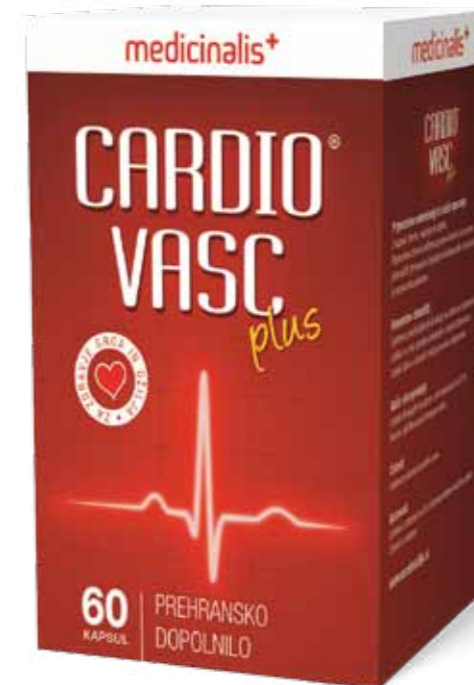
Kje v Evropi so najbolj zdravi?
Ameriška tiskovna agencija Bloomberg je marca letos objavila izsledke raziskave najbolj zdravih držav za leto 2019. Kar šest od prvih desetih najbolj zdravih držav na svetu je v Evropi, na prvem mestu je Španija, sledijo ji Italija, Islandija, Japonska, Švica, Švedska, Avstralija, Singapur, Norveška in Izrael, ki končuje prvo deseterico. Slovenija se je tokrat znašla na 24. mestu, kar je za tri mesta bolje kot leta 2017, ko je bila na 27. mestu.



morajo biti tisti, katerih družinski člani so imeli srčni infarkt ali smrt zaradi srčne bolezni pred 60. letom.

Vaje za zdravo srce
Najboljše vaje za srčne bolnike so tiste, ki nekoliko dvignejo srčni utrip (največ do 70% maksimalne srčne frekvenca) in s katerimi se nekoliko zadihate, vendar le toliko, da se še vedno lahko normalno pogovarjate. To so recimo nekoliko hitrejša hoja, kolesarjenje, vaje v bazenu, plavanje, ples in podobno. Odsvetujejo se

Najbolj kritična leta za moške so od 45. leta naprej.



CARDIOVASC PLUS JE PREHRANSKO DOPOLNILO ZA NORMALNO DELOVANJE SRCA. JE IZDELEK BREZ KONKURENCE Z VRHUNSKO SESTAVO. 10 AKTIVNIH SESTAVIN V ENI KAPSULI. LAHKO KUPITE V VSEH LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH.

ZAHRBTNA BOLEZEN NA PREBAVILIH - RAK NA ŽELODCU



Eden najbolj zahrbtnih predstavnikov rakov prebavil je rak želodca, ki je po smrtnosti na tretjem mestu med raki na svetu. V Sloveniji za njim zboli več kot 470 bolnikov na leto, kar pomeni 4 odstotke pri moških in 2,8 odstotka pri ženskah.



Besedilo: prof. dr. Bojan Tepeš, podpredsednik Slovenskega združenja za gastroenterologijo in hepatologijo

Bolezen se začne po 40. letu, vrh pa doseže med 60. in 80. letom starosti. Kljub napredku kirurgije in adjuvantnega zdravljenja je smrtnost bolezni zelo visoka, in sicer 72,1-odstotna. Zaradi poznega odkrivanja raka želodca je operativno zdravljenje mogoče pri nekaj več kot polovici bolnikov. Pet let po radikalni operaciji preživi polovica bolnikov s stadijem II in IIIA in le četrtina s stadijem IIIB. Bolniki s stadijem IV tudi po radikalnem zdravljenju le izjemoma preživijo pet let. V Sloveniji je petletno preživetje vseh bolnikov z rakom želodca 28-odstotno. Razlog je predvsem, da se bolezen odkrije pozno. K izboljšanju preživetja bi lahko bistveno prispevala zgodnja diagnoza. Še pomembneje pa bi bilo preprečiti nastanek raka želodca, saj danes poznamo glavne razloge za to.

Bakterija Helicobacter pylori

Pri največ treh odstotkih okuženih z bakterijo Helicobacter pylori po več desetletjih okužbe nastanejo predrakave spremembe: atrofije in intestinalne metaplazije. Pri odstranitvi okužbe pri mlajši populaciji, ki še ni razvila atrofije in intestinalne metaplazije, je pričakovati zmanjšanje pojavljanja raka želodca za več kot 50 odstotkov. To bi za Slovenijo na dolgi rok pomenilo približno 236 primerov letno manj smrti zaradi raka želodca. Če bi se odločili za testiranje in zdravljenje prebivalstva pri 30 letih, bi to pomenilo sprva večji strošek iz naslova presejanja in zdravljenja. Po približno 15 letih pa bi prihranek na letni ravni znašal 1.478.769 evrov letno.

Možnosti preventive

Številne raziskave so vplivale na odločitev azijsko-pacifiške konference leta 2008, na kateri so sprejeli sklep, da je treba začeti populacijsko presejanje na prisotnost okužbe s H. pylori in zdravljenje vseh okuženih v državah,

v katerih pogostost raka želodca presega 20/100.000 prebivalcev. Med te države sodi tudi Slovenija. Takšna so tudi priporočila Mednarodne agencije za raziskavo raka iz Lyona iz leta 2014, evropska priporočila za zdravljenje okužbe s H. pylori iz leta 2017 in SZGH iz leta 2018. Deklaracijo, da je treba v državah G20 začeti programe odkrivanja in zdravljenja okužbe s to bakterijo, so podprli tudi predsedniki Akademij znanosti in umetnosti iz 20 najbolj razvitih držav sveta na srečanju v Berlinu leta 2017. Japonci od leta 2013 zdravijo vse bolnike z okužbo, ki jo tudi aktivno iščejo pri vseh prebivalcih države. Infekcijo letno ozdravijo pri 1,5 milijona prebivalcih. Število novih bolnikov z rakom želodca in smrtnost sta po uvedbi tega programa zato že začela strmo padati. V Sloveniji bi morali organizirati program odkrivanja in zdravljenja okužbe na državnem nivoju

po vzoru programa Svit. Presejanje na to okužbo se mora začeti med 20. in 30. letom, ko še nista nastali atrofija in intestinalna metaplazija kot posledice okužbe. To bi predstavljalo program primarne prevencije. Seveda pa bi morali vzpostaviti tudi program sekundarne prevencije, kar pomeni odkrivanje okužbe pri starejši populaciji, ki že ima predrakave spremembe. Poleg ozdravitve okužbe bi bilo treba zagotoviti tudi program endoskopskega sledenja za tiste bolnike, ki imajo napredovale predrakave spremembe sluznice želodca.

Klinična slika raka želodca

Zaradi neznačilnih težav se bolezen običajno odkrije v napredovalem stadiju bolezni. Vodilna simptoma sta dispepsija in izguba telesne teže. Drugi simptomi, npr. vztrajajoče bruhanje, disfagija, sideropenična anemija in krvavitev, se



Pri največ treh odstotkih okuženih z bakterijo Helicobacter pylori po več desetletjih okužbe nastanejo predrakave spremembe.



BEFUNGIN®

Vodni pripravek sibirske čage po tradicionalnem receptu

Tradicionalni pripravek za OHRANJANJE ZDRAVJA IN VITALNOSTI

Sestavine v čagi pomagajo pri:

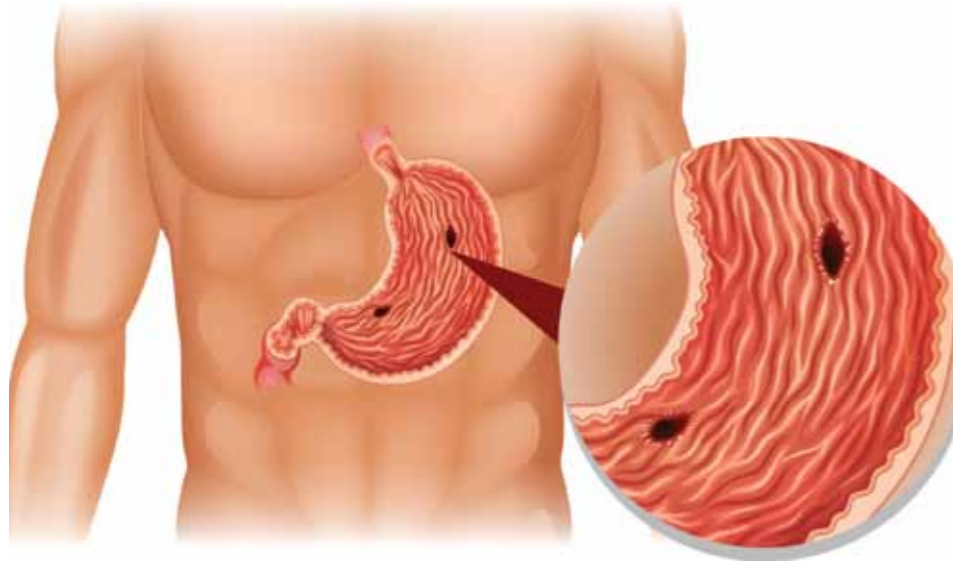
- ✓ podpiranju in pomoči pri krepitvi delovanja imunskega sistema
- ✓ izboljšanju miselne sposobnosti
- ✓ uravnavanju delovanja mišic in živcev
- ✓ povečanju telesne zmogljivosti
- ✓ zmanjšanju utrujenosti
- ✓ boljšem spancu
- ✓ odzivu na stres



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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





Vodilna simptoma sta dispepsija in izguba telesne teže.

navadno pojavijo ob lokalno napredovali boleznih. Zato je pomembno zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb, kot so atrofični gastritis, intestinalna metaplazija in displazija želodčne sluznice. Bolniki s korpurnim ali večžariščnim atrofičnim gastritisom imajo od 1,5- do 6-krat večje tveganje za bolezen, pri bolnikih s hudo intestinalno metaplazijo antruma in korpusa pa je tveganje večje za 20-krat. Poglejmo, kako poteka diagnoza. Z laboratorijskimi preiskavami običajno odkrijejo blago mikrocitno ali megaloblastno anemijo. Test blata na okultno krvavitev je pogosto pozitiven. Patološki jetrni testi so lahko posledica zasevkov v jetrih. Pri napredovalem raku želodca sta pri več kot polovici bolnikov povečani serumski koncentraciji karcinoembrioničnega

(CEA) in karboanhidratnega (CA19-9) antigena. Diagnoza želodčnega raka se postavi z endoskopskim pregledom in biopsijo, ki ima več kot 95-odstotno občutljivost in specifičnost. Ker občutljivost ni 100-odstotna, pri vseh sumljivih peptičnih razjedah specialista priporočajo ponovitev biopsije. Pred kirurškim zdravljenjem je potrebna zamejitev bolezni z računalniško tomografijo s kontrastnim sredstvom prsnega koša in trebuha. Z endoskopskim ultrazvokom opredelijo tumor v steni želodca in zgodnje zasevke v regionalnih bezgavkah. Z njim lahko ločijo med tumorji T1 in T2, ki so omejeni na mukozo in submukozo. PET/CT lahko v nekaterih primerih izboljša detekcijo oddaljenih zasevkov oz. zasevkov v bezgavke, vendar ne

pri bolnikih z mucinoznimi tumorji. Specifičnost, občutljivost in zanesljivost preiskave z magnetno resonanco so primerljive z računalniško tomografsko preiskavo, zato tovrstno preiskavo uporabljajo le izjemoma. Laparoskopijo s peritonealno lavažo na maligne celice ali brez nje naredijo pri potencialno resektabilnih tumorjih ob sumu na karcinoma.

Kako poteka zdravljenje?

Endoskopska mukozna resekcija in endoskopska submukozna disekcija sta radikalna načina zdravljenja dobro diferenciranega adenokarcinoma, ki je omejen na sluznico (T1a - tumor ne sega globlje od mišične plasti sluznice), velikega ≤ 2 cm in brez ulceracije, saj je verjetnost zasevkov v bezgavkah skoraj nična. V tem stadiju žal bolnike najdemo le izjemoma. Pri T1 tumorjih, ki niso primerni za endoskopsko odstranitev, je potrebno operativno zdravljenje - totalna ali subtotalna gastrektomija z limfadenektomijo. Operacijsko zdravljenje je za zdaj še vedno edino, ki daje bolniku z rakom želodca možnost ozdravitve, vendar le če je operacija radikalna. Standardni operaciji pri raku želodca sta distalna subtotalna resekcija in totalna gastrektomija z limfadenektomijo regionalnih bezgavk prvega (D1) in drugega reda (D2). Priporočeno je, da patolog pregleda 25 regionalnih bezgavk. Pri vseh bolnikih z resektabilnim rakom, ki raste v submukozo T2 in več, se priporoča perioperativna (pred operacijo in po njej) kemoterapija s kombinacijo platine in fluoropirimidina, saj tako zdravniki izboljšajo 5-letno preživetje bolnikov. Če bolnik ni prejel predoperativne kemoterapije, se po operaciji priporoča pooperativna kemoradioterapija oz. adjuvantna kemoterapija. Bolniki z metastatsko boleznijo so neresektabilni, zdravi se jih s kemoterapijo.



Operacijsko zdravljenje je za zdaj še vedno edino, ki daje bolniku z rakom želodca možnost ozdravitve, vendar le če je operacija radikalna.

Z laboratorijskimi preiskavami običajno odkrijejo blago mikrocitno ali megaloblastno anemijo.

PREHRANA

POMEN HOMEOSTAZE PRI UTRUJENOSTI



Slabo počutje se lahko ob menjavi letnega časa še poveča, saj se mora človeško telo prilagoditi vsem naravnim spremembam - razširijo se žile, poveča se pretok krvi in pospeši se presnova organizma. Vse to je za telo velik napor, poveča se poraba energije in telo zapade v še večje stanje utrujenosti.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Z adaptogeni in ključnimi vitamini nad utrujenost in stres

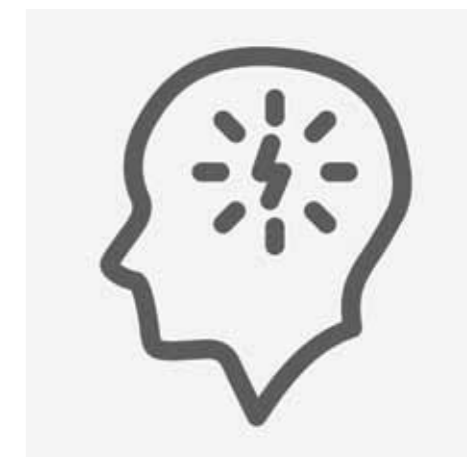
Za uspešen boj proti stresu je ključnega pomena ustrezna adaptacija organizma. To pomeni sposobnost hitrega prilagajanja na stresne dejavnike, da v delovanju hormonov in živčnega sistema ne nastanejo spremembe oz. so te minimalne. Tak učinek na fiziološke procese v stresnih razmerah imajo adaptogene rastline. Med zelo raziskane sodita rožni koren (Rhodiola rosea) in sibirski ginseng (Eleutherococcus senticosus). Zelo priljubljena sta predvsem v tradicionalni medicini v vzhodni Evropi in Aziji.

Sibirski ginseng ali eleuthero odlikuje visoka vsebnost posebnih učinkovin ginsenosidov in polisaharidov, vitaminov ter mineralov. Pomaga pri ohranjanju zdravja, povečuje odpornost proti stresu, krepi življenjsko moč, izboljšuje športne sposobnosti, krepi duševne sposobnosti,

še posebej pred izpiti, zmanjšuje stres, ki ga povzročajo fizične in duševne obremenitve, pomaga pri izčrpanosti in oslabelosti, krepi telesno odpornost, še posebej pri okrevanju po hudih kroničnih boleznih, preprečuje okužbe, krepično pa naj bi deloval tudi na spolno moč.

Pomemben člen pri nastajanju celične energije so vitamini B. Ti so tesno vpleteni v hormonske in živčne procese, ki nadzirajo stres. To dokazujejo številne raziskave, ki izpostavljajo pomembno povezavo med pomanjkanjem vitaminov B6 in B12 ter stanji stresa in depresije. Oba vitamina sta namreč esencialna za tvorbo živčnih prenašalcev, dopamina in serotonina, ki vplivata na dobro razpoloženje. Vitamin B12 je pomemben za pravilno delitev celic in njihovo rast, kar je ključno za vse organske sisteme v telesu, med njimi za imunski sistem. Brez zadostnih zalog vitamina B12 krvne

celice ne morejo dozoreti in se razviti do svoje končne aktivne oblike.



Pomemben člen pri nastajanju celične energije so vitamini B.

Preženite utrujenost

Naravne sestavine, visoki standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

B kompleks, 100 tablet
Posamezni vitamini skupine B prispevajo k:

- delovanju živčnega sistema (tiamin, B6),
- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti (riboflavin, folat),
- delovanju imunskega sistema (folat, B12) in
- ohranjanju zdravih las (biotin), kože ter sluznic (riboflavin, biotin, niacin).

Vegetarijanska/veganska formula.

Eleuthero, sibirski ginseng, 500 mg, 100 kapsul
Rastlinski adaptogen, ki telo ščiti pred različnimi stresorji.

Za podporo umskim in telesnim zmogljivostim ob šibkosti, izčrpanosti in utrujenosti.

Pomaga pri okrevanju in rehabilitaciji.

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 pokličite na brezplačno telefonsko številko: **080 80 12**

Z USTREZNO PREHRANO IN ZAŠČITO PRED SONCEM DO ZDRAVIH OČI



Oči so zagotovo eden najpomembnejših organov, zato je pravilna in redna skrb zanje ključnega pomena. Tako kot za druge organe bi morali skrbeti tudi za svoj vid, s katerim sprejemamo več kot 90 odstotkov informacij iz okolja.

Besedilo: prof. dr. Nikica Gabrić

Začnemo lahko že s prehrano. Za oster vid so namreč pomembni betakaroteni, ki jih najdemo v rdeči in zeleni zelenjavi. Proste radikale uničijo vitamina C (v svežem sadju) in E (v jedilnem olju) ter cink, ki ga najdemo v polnozrnatih izdelkih. Očesne celice pa krepijo omega 3 maščobne kisline v morskih ribah. Priporočljivo se je izogibati prevelikim količinam rdečega mesa. Z uživanjem sveže zelenjave in sadja lahko torej dobite številne vitamine, ki jih potrebujete za zdrav vid. Raziskave zdravja oči so odkrile povezavo med slabo prehrano in povečanim tveganjem za nastanek starostno pogojene degeneracije rumene pege (AMD), kar je medicinski izraz za vid, ki se s starostjo slabša. Večini se s staranjem vid poslabša, vendar pa z ustrežno prehrano morda lahko zmanjšamo tveganje in upočasnimo napredovanje bolezni ter tako dalj časa ohranimo dober vid.

imajo očala 100-odstotno UV-zaščito. Sončna očala naj absorbirajo tudi večino modre svetlobe, pomembno pa je še, da so okvirji dovolj veliki in zagotavljajo zaščito s strani. Polarizirana stekla, ki prepuščajo svetlobo samo pod določenim kotom, zmanjšujejo bleščanje. Sončna očala uporabljajte vedno, ko smo na soncu dalj časa, še posebej pozorno pa zaščitimo oči našim najmlajšim. Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v senci in takrat, ko je oblačno, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake. Tudi sončna očala z dioptrijo imajo številne prednosti, tako fotosenzitivna stekla pod vplivom UV-svetlobe potemniijo.

Ne naprezajte oči

Preobremenjene oči so še posebno dovzetne za razvoj kratkoročnih in dolgoročnih težav z vidom in očmi. V današnjem času, ko za računalnikom presedimo po več ur dnevno, je

pomembna previdnost. Zato poskrbite za zdravje vaših oči in zaščitite vaš vid. Naredite več kratkih odmorov med delom z računalnikom; oči si spočijte vsakih dvajset minut z gledanjem po prostoru. Pomembno je, da ne zrete v ekran. Pozorni bodite tudi na primerno razdaljo, s katere zrete v računalnik, na mobilnik ali tablico. Poskrbite za dobro osvetlitev. Oči potrebujejo dovolj svetlobe za branje in pisanje, delo na računalniku ali gledanje televizije. Pri slabi osvetlitvi ali v temi morajo oči delati še toliko močneje kot običajno, zaradi česar so preobremenjene. Preprečite tudi suhe oči in izboljšajte svoj vid z uporabo vlažilca, vzdrževanjem prijetne temperature prostora, prav tako se izogibajte dimu in drugim onesnaževalcem.

Poskrbite za ustrezno vlaženje oči

Poglavitni razlog za suhe oči je zmanjšano nastajanje solz. To povzroči, da se mehki deli očesa, kot sta veznica in roženica, hitro izsušijo. Vzroki, ki pripeljejo do te motnje, so številni. Če je solz za vlaženje površine očesa premalo, oči postanejo razdražene in občutljive. K zmanjšanju solzenja lahko prispevajo tudi nekatera zdravila, avtoimunske bolezni, kemične poškodbe oči in poškodbe vek. Najpogostejše bolezni, ki lahko povzročajo suhe oči, so revmatoidni artritis, sistemski eritematozni lupus, sklerodermija in Sjögrenov sindrom. Na vlažnost oziroma suhost oči zelo vpliva tudi naša starost – sama vlažnost oči se namreč z leti zmanjšuje. Pri ženskah so te težave še nekoliko bolj izrazite v obdobju menopavze. Težave pri občutku suhih oči lahko sprva sami blažimo z umetnimi solzami, s čimer poskušamo odstraniti vzrok za pomanjkanje solz. Pri izrazitejših težavah so na voljo



Pri izrazitejših težavah so na voljo zdravila, katerih izbira je odvisna od stopnje prizadetosti oči in vzroka težave.

zdravila, katerih izbira je odvisna od stopnje prizadetosti oči in vzroka težave. Pri težavah s suhimi očmi pomaga tudi uživanje maščobnih kislin omega 3 v obliki ribjega ali lanenega olja ter živil, bogatih s kalijem, saj ta v očeh vzpostavlja ravnovesje z natrijem in hkrati omogoča prehod tekočine v celice. Pri hujših težavah bo pomagal oftalmolog, ki bo s preiskavami odkril pravi vzrok in določil primerno zdravljenje.

Preženite strah pred lasersko odpravo dioptrije

Laserske operacije za odpravo dioptrije in astigmatizma so že precej pogoste, še vedno pa je velikokrat prisoten dvom. Skupaj z zdravnikom se pacient tudi odloči za metodo operacije, ki mu najbolj ustreza. Seveda, rezultat in rehabilitacija sta odvisna od metode, in prav zaradi tega se podrobno pogovorimo s pacientom in mu predstavimo vse možnosti. Tehnologija napreduje zelo hitro, novostim pa vseskozi sledimo. Kar 95 odstotkov ljudi je primernih za operacijo, s katero se lahko odpravi dioptrija. Z njo je mogoče korigirati kratkovidnost, daljnovidnost in astigmatizem. Na splošno ljudem, ki se želijo znebiti optičnih pripomočkov, torej očal ali kontaktnih leč, z operacijo



Pri hujših težavah bo pomagal oftalmolog, ki bo s preiskavami odkril pravi vzrok in določil primerno zdravljenje.

popolnoma odstranimo dioptrijo. Pred operacijo se naredi podrobni pregled in šele takrat se lahko dokončno odločimo, ali je laserska operacija mogoča. Zelo pomembno je, da je dioptrija stabilna vsaj eno leto. Ena od omejitev je tudi starost, in sicer je najnižja priporočljiva 18 let. Pri ljudeh po 45. letu, ki imajo starostno

spremenjeno očesno lečo ali če se začne pojavljati siva mrena, je bolj priporočljiva druga vrsta operacije. Gre za vstavitve posebne intraokularne leče, ki odpravi dioptrijo na vseh daljavah, hkrati pa tudi onemogoča nastanek sive mreene. To je dosmrtna rešitev, pri kateri so pacienti popolnoma neodvisni od očal.

Zimski oddih v Best Western Kranjska Gora

2 x nočitev s polpenzionom, 3 dnevna smučarska vozovnica, savna, bazen = 245€ / osebo

Vrliška cesta 38, 4280 Kranjska Gora; info@bw-kranjskagora.com; +386 (0)45881520



(NE)PLODNOST SODOBNE DRUŽBE: TRENDI IN REŠITVE



Sodobna družba počasi podira tabuje o neplodnosti in o tem tudi naglas govori. Zasluge za to gredo zvezdnikom, ki so javno spregovorili o svojih težavah s plodnostjo, nacionalnim projektom, ki osveščajo ter številnim znanstvenim odkritjem, ob katerih se zavemo, da smo sami odgovorni za načrtovanje svoje družine. Je rešitev v izvenmaternični oploditvi, shranjevanju spolnih celic ali dodatni pomoči pri naravnem pristopu?

Besedilo: Maja Vrhovšek, urednica portala neplodnost.si

Dnevno smo priča novim dejstvom, ki se strokovni javnosti zdijo zaskrbljujoča. Ženske se v Ameriki množično odločajo za zamrznitev jajčec že v mladih letih. Strokovnjaki iz Hebrejske univerze v Jeruzalemu so v študijah ugotovili, da sodobnim moškim zadnjih 40 let konstantno pada število semenčic. Starostna meja, ko se ženske odločijo za prvo nosečnost, se počasi dviguje nad 30 let in čedalje več je postopkov umetne oploditve. Realnost mladih so še pritiski vsakodnevnega življenja, staršev, stres v službi, staranje prebivalstva ter finančne in stanovanjske težave. Ali nas lahko opravičeno skrbi za našo plodnost in prihodnje rodove? Kaj lahko naredimo kot posameznik, da se ne bomo soočali s težavami plodnosti?

Neplodnost je bolezen sodobne družbe oziroma vsaj posledica našega hitrejšega življenjskega stila. O neplodnosti se vse pogosteje govori v javnosti, vseeno pa se le-te še vedno sramujemo. Sprejemamo jo kot svojo pomankljivost, ki kaže na pomanjkanje moškosti oz. ženstvenosti in tega ne želimo naglas povedati. Številni zvedniki so priznali, da so imeli težave pri zanositvi in morda nas lahko to opogumi, da neplodnost sprejmemo kot normen pojav v sodobni družbi. Glede na to, da je neploden že vsak šesti par, se z neplodnostjo soočajo verjetno tudi vaši sosedi in prijatelji. Sporočilo je vedno enako; niste edini in niste sami, ko se soočate z neplodnostjo.

Starost ženske ob prvi zanositvi se dviguje

Ključni dejavnik, pred katerim tudi najbolj svari strokovna javnost je, da se starost ženske ob prvi zanositvi dviguje. Razlogov je več; mladi si želijo

več od življenja, študiji so daljši, težje se dobi službo, finančna nestabilnost, stanovanjski problem itd. S starostjo plodnost pri ženski upada, saj je po 35. letu skoraj polovico slabša kot pri 25-ih letih. Vzrok leži v jajčnikih, saj se število foliklov in kakovost jajčnih celic zaradi številnih dejavnikov z leti zmanjšujeta, te spremembe pa po 35. letu postanejo še izrazitejše. Tako za moške kot ženske velja, da na plodnost slabo vpliva kajenje, debelost, nezdrav življenjski stil ter pretirano uživanje alkohola.

K temu lahko dodamo še ostale razloge za neplodnost, kot so motnje v menstrualnem ciklusu, odsotnost ovulacije, slaba prehodnost jajcevodov, prebolele spolno prenosljive bolezni ter bolezen rodil kot na primer

endometrijoza. Pri moških gre v večini primerov za slabo kakovost ali odsotnost semen. Zaključimo lahko, da plodnost ni več nekaj samoumevnega in da se nosečnost ne zgodi vedno čez noč.

Je rešitev v zunajtelesni oploditvi ali shranjevanju celic?

V tujini se pojavljajo gibanja, ki propagirajo shranjevanje oziroma zamrznitev jajčec pri mlajših ženskah, ki jih lahko nato v kasnejših letih, ko se odločijo za nosečnost, uporabijo. Nekateri v prihodnje stavijo na metode umetne oploditve. V treh slovenskih centrih za zdravljenje neplodnosti, v UKC Ljubljana, UKC Maribor in Porodnišnici Postojna, opravijo od 3000 do 4000 ciklov zunajtelesne oploditve na leto.



Ključni dejavnik, pred katerim tudi najbolj svari strokovna javnost je, da se starost ženske ob prvi zanositvi dviguje. Razlogov je več; mladi si želijo več od življenja,

Na leto se rodi nato 1300 otrok, kar pomeni da uspešno zanosi in donosi približno tisoč žensk s pomočjo zunajtelesne oploditve. To so rezultati, ki Slovenijo uvrščajo v sam evropski vrh po uspešnosti postopkov.

Kljub temu je uspešnost posameznega postopka zgolj med 25 in 30% in je odvisna tudi od razloga neplodnosti pri paru. Vsak cikel je povezan s številnimi pregledi, močnimi hormonskimi terapijami in upanjem.

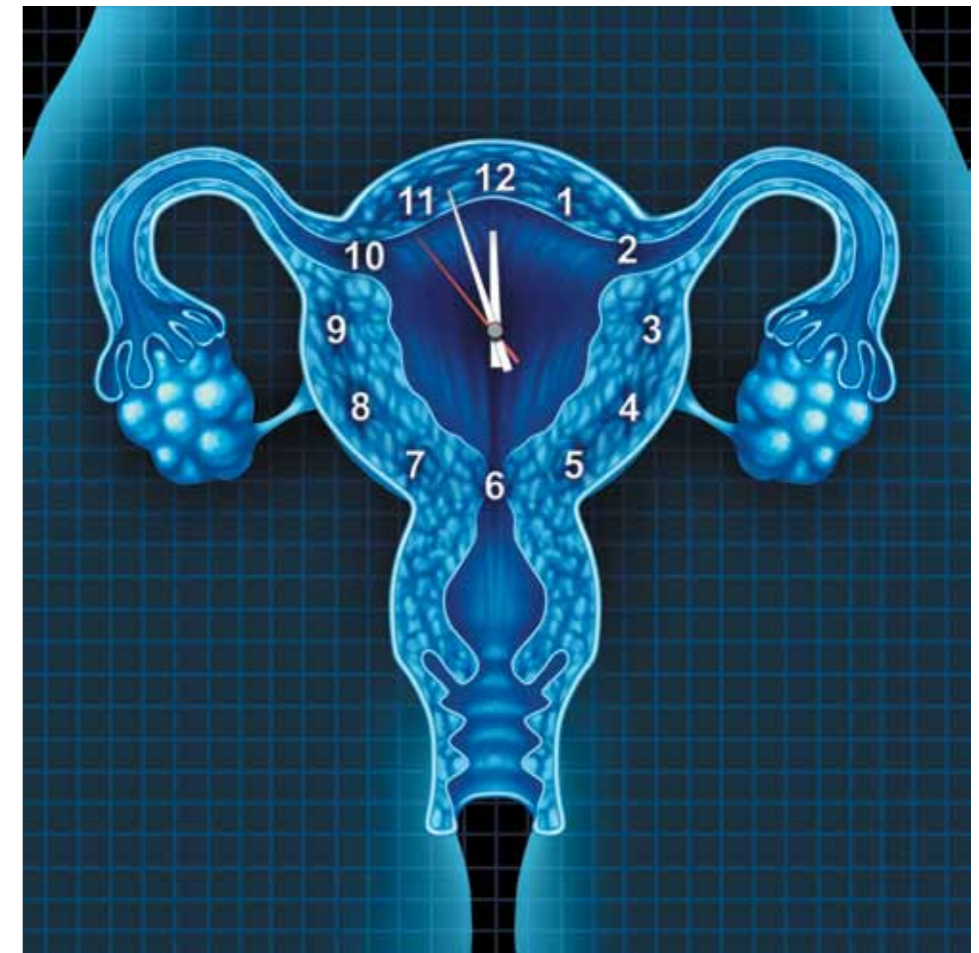
Shranjevanje celic je v zahodnem svetu že nekaj normalnega. Poslužujejo se ga predvsem mlajše ženske, ki si želijo zanositi in se zavedajo, da je plodnost občutljiva stvar. Na takšen način imajo pripravljene zdrave jajčne celice, tudi če se odločijo za zanositev v bolj zrelih letih. Predvsem pa je to način, kako lahko tudi ženske ali moški po prebolelem raku ali drugih hudih boleznih dobijo svojega otroka.

Skrb za plodnost je v твоjih rokah

O neplodnosti govorimo, kadar par po letu dni rednih nezaščitenih spolnih odnosov še ne zanosi. Kljub temu ne čakajte in ukrepajte že prej, saj je neplodnost bitka tudi z biološko uro ženske.

Pomembno je, da svoje telo opazujemo že prej. Za ženske je ključno, da je menstrualni cikel urejen ter da ima ovulacijo. Brez ovulacije par nikakor ne more uspešno zanositi. Urejen menstrualni cikel je posledica urejenega hormonskega ravnovesja in pravičnega delovanja ščitnice, kar se lahko preveri z enostavnimi krvnimi testi. Moškim svetujemo, da so bolj pozorni na pravilno spuščena moda ter morebitne poškodbe mod iz otroštva. Pri vsem skupaj igra pomembno vlogo splošno zdravje organizma, ustreza telesa teža in zdrav način življenja s čim manj stresa.

Pri hitrem tempu življenja težko s hrano zaužijemo vse potrebne vitaminov



V tujini se pojavljajo gibanja, ki propagirajo shranjevanje oziroma zamrznitev jajčec pri mlajših ženskah, ki jih lahko nato v kasnejših letih, ko se odločijo za nosečnost uporabijo.

in mineralov, ki jih telo potrebuje. Pomagate si lahko s kakovostnimi in preverjenimi prehranskimi dopolnili, ki imajo dokazano pozitivno delovanje na plodnost. Le-ta lahko pomagajo pripraviti organizem na zanositev ali uravnavajo hormonsko delovanje, povečajo število semenčic in tako olajšajo naravno zanositev, ki je za telo in par še vedno bolj prijazna kot hormonska zdravljenja.

Komponenta, ki jo moramo upoštevati pri uživanju prehranskih dopolnil, je čas. Naravne sestavine imajo na telo šibkejši učinek in zato je pomembna

vztrajnost. Svetuje se uporabo vsaj 3 mesece. Sestavine, ki jih svetujemo, so cink, vitamin B6 in vitamin C, folna kislina, selen in železo. Pozorni moramo biti še na spolne odnose ob pravih dneh, na sproščenost in v primeru težav na informiranost. Pozitivne učinke na telo imajo tudi počitnice, joga, meditacije in predvsem dober odnos s partnerjem.

Tudi če zanositev po naravni poti kljub vsemu ni uspešna, nam bo skrb za svoje zdravje lahko močno povečala možnosti zanositve v primeru umetne oploditve.

Poskrbite za svojo plodnost.

FertilUp® vsebuje optimalno kombinacijo vitaminov in mineralov, ki imajo pomembno vlogo pri plodnosti in razmnoževanju, uravnavanju hormonov ter nastajanju semenčic.

Na voljo v lekarnah ter na www.fertilup.si.



Že deveto leto skupaj ustvarjamo čudovite zgodbe. Hvala, ker nam zaupate.



ZDRAVA HRBTENICA JE KLJUČ DO DOBREGA POČUTJA



Kar med 70 in 80 odstotki ljudi se v času življenja spopada z bolečino v križu. Vsak trenutek čuti bolečino od 15 do 20 odstotkov ljudi. V četrtini primerov je bolečini v križu lahko pridružena tudi bolečina v nogi. »Večinoma je bolečina kratkotrajna, zmerna in potem mine. Lahko preide v kronično bolečino, za katero trpi približno 5 odstotkov populacije, in je lahko tako huda, da onemogoča normalne vsakodnevne aktivnosti,« še dodaja dr. Tanja Rauter Pungartnik.

Intervju: dr. Tanja Rauter Pungartnik, dr.med., spec. fiz. med. in rehabilitacije

Dr. Tanja Rauter Pungartnik, pri kateri starosti se najpogosteje pojavljajo bolečine v hrbtenici?

Bolečine v hrbtenici se najpogosteje pojavljajo med 35. in 55. letom starosti in so pomemben socialno ekonomski dejavnik ter je najpogostejši razlog za bolniško odsotnost pri populaciji mlajši od 45 let. Rizični dejavniki za nastanek bolečin v križu so sklanjanje, rotacijske obremenitve, dvigovanje bremen, dalj časa trajajoče prisilne drža, predvsem ob nagibu naprej. Rizična dejavnika sta tudi prekomerna telesna teža in kajenje. Pomembno je omeniti tudi psihosocialne dejavnike, med katere sodijo čustvena napetost, nezadovoljstvo na delovnem mestu, anksioznost in depresija. Možnost nastanka poveča tudi nosečnost.

Kako pravilna drža vpliva na hrbtenico?

Pravilna drža je pomembna za naše dobro počutje, zdravje, pretok energije po telesu. Telesna drža se zaradi vsakodnevnega stresa, nerednega gibanja, nošenja velikih bremen, neenakomerne aktivacije telesa vedno bolj kvira oz. preoblikuje. Pravilna drža telesa je idealna drža telesa, kjer je teža pravilno razporejena glede na sklepe in omogoča ohranitev naravnega ravnovesja v telesu, pravilno dolžino mišic in porazdeljen pritisk na sklepe.

Najpogostejše težave zaradi nepravilne drža se odražajo z bolečinami v hrbtenici, najbolj sta izpostavljena ledveni in prsni del. Sam potek hrbtenice ni več fiziološki, optimalen, zato nastajajo razne deformacije kot so povečana kifoza, skolioza, povečana lordoza itd. Slaba drža pa vpliva tudi na počutje in zdravje osebe. Posledično se

prava kinematika poruši tudi na drugih sklepih – poleg hrbtenice – in sicer v ramenih, kolenih, kolkah, zato lahko pride tako do omejenega gibanja kot tudi do motenj cirkulacije in dihanja.

Katere so najpogostejše težave povezane s hrbtenico?

Bolečina v križu je eden najpogostejših bolezenskih simptomov, po pogostosti pojavljanja je na drugem mestu za glavobolom. Ker je tako pogosto, jo že štejejo za običajno življenjsko izkušnjo. Večinoma je nespecifična in ima dobro prognozo. Na podlagi dobre anamneze lahko dobro definiramo, v kateri sklop sodi pacientova težava. Pacienta je treba dobro pogledati in nato izvesti diagnostiko. Bolečina v križu lahko nastopi zaradi nekaj osnovnih vzrokov. Tako poznamo mehanično bolečino, bolečino zaradi utesnitve živčnih struktur, bolečino ob poškodbah oz. ob patoloških, najpogosteje osteoporotičnih zlomih vretenc in bolečino zaradi vnetja. Bolečina lahko nastane tudi zaradi bakterijskega vnetja ali pa ob tumorskih procesih. Na križ se bolečina lahko prenaša tudi iz notranjih organov.

Najpogosteje je vzrok za bolečino mehaničen. Taka bolečina je vezana na premike telesa in fizične aktivnosti. Pacienti opisujejo ostro, tudi pekočo bolečino, ki se lahko širi v spodnja uda. Praviloma se širi do kolen. Daleč najpogosteje se pojavlja nenevarna mišično-vezivna bolečina, ki lahko nastopi tudi zaradi obrabe malih sklepov, ki jih tvorijo vretenca med seboj ali zaradi nestabilnosti hrbtenice. Topa in globoka bolečina nastane zaradi degeneracije medvretenčne ploščice in je najizrazitejša ob predklonu. Če pa

je bolečina ostra in najhujša v zaklonu, pa so lahko v ozadju nestabilnosti med vretenci.

Če pride do hernije medvretenčne ploščice in spinalne stenoze, pride do utesnitve. Tu je bolečini v križu pridružena še bolečina v nogi. Tipično se pri herniji diska bolečina prične v križu, nato pa se v nekaj tednih razširi še v enega ali oba spodnja uda. Pacient lahko zraven občuti tudi slabši ali odsoten občutek za dotik, spontane občutke, izgubo moči mišic. Najpogostejši simptom hernije je ishialgija, kar pomeni bolečina, ki se širi po zadnji strani stegna pod koleno, lahko tudi po sprednji strani stegna – odvisno, kje na hrbtenici so težave. Do hernijacije najpogosteje pride v jutranjih urah in bolečina je intenzivnejša ob napenjanju.



Če pride do hernije medvretenčne ploščice in spinalne stenoze, pride do utesnitve.

Bolečina se lahko poveča pri hoji, kar zglada tako, da se mora pacient po določeni razdalji ustaviti in bolečine nato popustijo. Bolečine jim olajša tudi, če se pripognejo naprej, saj to nekoliko razširi odprtine, preko katerih izhajajo živci. Bolečina v križu je sicer lahko tudi znak vnetne bolezni, sploh, če je hujša zjutraj in se umiri po fizični aktivnosti.

Kdaj je potrebna operacija?

Operacija je potrebna, kadar je utesnitev živcev izrazita in kadar je utesnjenih več korenin. Operacija se nujno izvede tudi pri motnjah uriniranja ali odvajanja blata. Če pride do nenadne bolečine v križu ali spodnji prsni hrbtenici, hkrati pa je opazno porušena tudi statika (nagnjenost naprej oz. torakalna kifoza), je lahko vzrok tudi osteoporotični zlom. Ta lahko nastane pri minimalnih zasukih ali obremenitvah hrbtenice.

Se da z vajami za hrbet zmanjšati bolečine v hrbtenici?

Pomembna je redna fizična aktivnost in vaje, ki krepijo in raztegujejo mišice in vzdržujejo gibljivost sklepov. Popoln program vsebuje vaje za povečanje gibljivosti, moči in vzdržljivosti. Vadba pa mora vsebovati vaje za krepitev trebušnega in hrbtne mišičevja,

krepitev mišic zadnjice ter raztezanje upogibalk kolka in mišic spodnjega dela hrbta. Zmerna vadba povečuje trdnost kosti. Hoja, tek in ostali športi, kjer telo premaguje lastno težo, krepijo kosti in mišice in človeka ščitijo pred težavami, ki se pojavijo s staranjem. Ob tem je seveda pomembna tudi pravilna pokončna drža, pravilno sedenje, ležanje in pravilno dvigovanje predmetov. Dejavniki tveganja za nastanek bolečine v križu so prevelika telesna teža, tvegani gibi (določeni gibi, ki povečajo obremenitev hrbtenice, prisiljena drža), kajenje, sedeč način življenja, slaba telesna drža.

Pomembno je tudi, da najdemo takšno vadbo, v kateri uživamo, saj jo bomo tako izvajali redno in z veseljem. Kolesarjenje je recimo primerna vaja za celo telo, saj krepi spodnje ude, srčno-žilni sistem in tudi hrbtenico. Potrebno je biti le pozoren na kolesarsko držo, da je hrbtenica vzravnana.

Koristna je tudi vadba v vodi, saj voda podpira telo in ob zmerno toplih temperaturah se telo ogreje, in to sprošča hrbtenico. Sila vzgona podpre težo telesa, zato je pritisk na spodnji del hrbta manjši. Plavanje pa aktivira tudi skoraj vse mišice v hrbtenici in v njeni

neposredni okolici, obenem pa vzdržuje splošno vzdržljivost in gibčnost.

Ali opazate da je vedno več slabše drža in težav s hrbtenico med otroci in mladimi?

Težave s hrbtenico ima danes vedno več mladostnikov. Vzrokov je več. Prej se pojavi pri mladini, ki ni športno aktivna. Tudi okolje, v katerem mladi živijo, je pomemben dejavnik, saj dijaki, ki živijo na vasi, opravljajo tudi težja fizična dela in s tem so izpostavljeni tudi večjim naporom, ker botruje bolečinam v hrbtenici. Bolečine nastanejo tudi zaradi dolgotrajnega sedenja tako v šoli kot tudi pred računalnikom in televizorjem.

Mladostniki sicer slabo poznajo preventivne vaje za hrbtenico in tudi niso preveč motivirani, da bi jih izvajali, razen tisti, ki imajo resne težave, lahko tudi že operacije in jih taka situacija nekoliko strezni.

Za svojo hrbtenico sicer lahko največ naredi vsak sam, in to z zavedanjem, koliko je hrbtenica pomembna. Zato je pomembno ozaveščanje o preventivnih vajah, o vajah, ki izboljšujejo telesno držo, o pomembnosti gibanja, o vplivu nepravilnega sedenja in številnih drugih dejavnikih.

100^{let}
OPERABALET
MARIBOR
SLOVENSKO NARODNO GLEDALIŠČE
SLOVENE NATIONAL THEATRE

Uspešnica sezone
VRATOLOMNI OMNIBUS ZABAVE
JOHANN STRAUSS ML.

NETOPIR

DIRIGENT
Simon Robinson
REŽISER
Stanislav Moša

13., 14. in 15. december 2019
10. in 11. januar 2020
Velika dvorana SNG Maribor

STE POSTALI SUŽENJ SVOJEGA TELEFONA? OSVOBODITE SE!



Kako se počutite, ko ugotovite, da ste pomotoma svoj telefon pozabili doma? Vas zagrabi panika? Ali pa se to niti ne more zgoditi, ker skrbite, da je vedno z vami? Postalo je nekaj povsem normalnega, da gre telefon povsod z nami. Da skrbimo, da se ne izprazni. Da ga uporabljamo ne le kot telefon, ampak tudi kot fotoaparata, za dopisovanje, spremljanje novic, zanimivih vsebin, navigacijo, delo in še kaj. S tem ni nič narobe - če nas ne zasvoji in postanemo sužnji svojega telefona.

Besedilo: Sanda Škoro, life coach in voditeljica podcasta Življenje in jaz, www.sandaskoro.si

Vsi najbrž poznamo koga, ki preveč časa preživi na svoji napravi - ali pa smo sami ta nekdo. Večinoma se strinjamo, da nam ni všeč, da toliko časa posvečamo svojim telefonom, a hkrati se počutimo nemočne, da bi to slabo navado spremenili.

Zakaj ji podležemo?

Razlogov za to vidim več. Prvi je ta, da je meja med zdravo in prekomerno uporabo telefona tanka in individualna. Nihče vam ne more povedati, koliko časa na dan je za vas prav ali katere aplikacije so za vas koristne in katere ne. To je odvisno od vaših potreb in želja. Na primer, nekateri ljudje pametni telefon nujno potrebujejo za opravljanje svojega dela, a je tudi tukaj tanka meja med tem, ali so med tem delom zares produktivni ali na neki točki na telefonu začnejo izgubljati svoj dragoceni čas in energijo.

Drugi razlog, da podležemo pretirani uporabi telefona, je, da je to postala družbeno sprejemljiva razvada. Postalo je normalno, da imamo telefon vedno pri sebi. Da se celo oglašamo nanj med druženjem s prijatelji in službenimi sestanki (morda se ne odzovemo na klic, vseeno pa pogosto hitro spišemo SMS). Ker se družbeno ne zavedamo resnosti in dejanske škodljivosti prekomerne uporabe telefona, se ne lotimo njenega reševanja.

Tretji, morda najpomembnejši razlog je, da mislimo, da je z nami nekaj narobe, če podležemo prekomerni uporabi telefona. V sebi vidimo težavo in počutimo se krive, ker je ne zmoremo sami rešiti. Če se prepoznate v tem, naj vas malo potolažim in hkrati spodbudim z

naslednjimi informacijami.

Naše naprave in določene aplikacije na njih so narejene s poznavanjem delovanja človeških možganov tako, da v nas povzročajo odvisniško vedenje. Na primer, vsakič, ko dobite novo sporočilo ali obvestilo v aplikaciji in s tem vaš telefon zapiska ali se pojavi rdeče obvestilo, se v vaših možganih sproži hormon dopamin. Tega doživljamo kot pozitivnega, saj nam daje kratkotrajen občutek zadovoljstva, a hkrati je tisti, ki trenira naše vedenje, in zato se njegovo delovanje povezuje z razvojem odvisnosti.

Ne glede na to, kako močna je vaša volja in kako zavestni, inteligentni, sposobni

ste, ti mehanizmi delujejo na vas. Zato je pomembno, da se zavedamo, da je za vzpostavitev zdrave uporabe telefona potrebnega več kot zgolj moč volje.

Kako vzpostaviti zdravo uporabo telefona?

Prvi korak pri vsaki spremembi navade je odločitev, da si to želimo, pospremljena z vizijo tega, kar si želimo. V primeru zdrave uporabe telefona to pomeni, da se moramo zavedati, kako za nas to sploh izgleda. Vzemite si čas med naslednjim sprehodom in se posvetite temu, kakšna je vaša vizija življenja, ko svoj telefon uporabljate zavestno in svobodno. Narišite si mentalno sliko svojega življenja tudi širše - kakšni



Razlog, da podležemo pretirani uporabi telefona, je, da je to postala družbeno sprejemljiva razvada.



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE.

15 % popusta*
2. 11. - 30. 11. 2019



- Za izboljšano delovanje imunskega sistema
- Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti

Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



*Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Popust velja na vsa prehranska dopolnila lastne blagovne znamke Lekarne Ljubljana. Izdelki linije Nekoč in danes v akcijo niso vključeni. Popusti se ne seštevajo.



kličejo po pozornosti – ta najdete v nastavitvah posamezne aplikacije. Utišajte skupinske pogovore v aplikacijah za klepet, če vas motijo, vsaj za čas delovnika, da lahko fokusirano in kakovostno opravljate svoje delo. V nastavitvah telefona lahko izberete, da postane nekaj ur pred spanjem vaš zaslon črno-bel. Tako se boste izognili, da bi bili vaši možgani pod vplivom živih barv, ki kličejo po pozornosti, preživljanje časa na mobilniku pred spanjem pa bo tako postalo veliko manj privlačno.

Čeprav ni povezano s povzročanjem odvisnosti, vam priporočam še, da spremenite še eno pomembno nastavitev, ki bo pozitivno vplivala na vašo kakovost življenja. Nastavite lahko, da vaš telefonski zaslon oddaja svetlobo v rumenem spektru namesto v modrem, ki je privzeta nastavitev, saj modra svetloba negativno vpliva na izločanje melatonina. Melatonin je hormon, ki vpliva na naš cirkadiani ritem – kdaj telo dobi signal, da je čas za počitek oz. čas za akcijo. Obstajajo tudi očala, ki filtrirajo modro svetlobo, ki jih priporočajo, če dlje časa preživite za računalnikom, saj enako opozorilo glede modre svetlobe velja tako za računalnike kot televizijske sprejemnike.

Ste navajeni zjutraj, takoj ko se zbudite, preveriti sporočila in novice na telefonu? Če ste, je morda to tista navada, pri kateri lahko začnete, in opazili boste najbolj občutno spremembo. Namreč ko se zbudimo, so naši možgani še v t. i. alfa valovanju možganskih valov, v katerem smo zelo dojemljivi za vtise iz okolice. Če se takrat izpostavimo stresnim dejavnikom zunanjega sveta,

kot je lahko prebiranje službene e-pošte ali branje novic, to naše možgane pripravi, da se čez dan stresno odzivajo. Preprosto povedano: bolj intenzivno boste doživljali stres. Za spremembo te navade vam priporočam, da razmislite in načrtujete, kaj boste v svojo jutranjo rutino uvedli namesto tega. Kaj bi lahko zjutraj drugega počeli, kar bi vas lahko podprlo in dobro pripravilo na dan, pa ste se morda počutili, da za to nimate časa? Morda lahko meditirate nekaj minut, preberete nekaj strani knjige z nočne omarice, telovadite ali si pripravite zdrav zajtrk? Izberite tisto, kar je za vas najboljše aktivnost.

Ko se enkrat zavemo, kako nam prekomerna uporaba telefona škoduje, postanemo visoko motivirani, da se osvobodimo primeža te slabe navade. Ko nehamo posvečati toliko pozornosti telefonu, pa po navadi ugotovimo, da imamo naenkrat veliko več časa, energije in da so naše misli bolj jasne. Bolj postanemo produktivni, kreativni, prisotni v odnosih in občutek imamo, da življenje zares polno doživljamo. Preizkusite tudi sami!

Za konec pa vas želim spomniti na nekaj, kar pogosto v današnji družbi spregledamo: za vsako spremembo v življenju je pomembno, da se je lotimo iz pozitivnega odnosa do sebe in se zavedamo, da nas pozitivna motivacija pripelje dlje kot negativna. Včasih bo prišel dan, ko vam bo šlo odlično, drug dan pa malo manj. Ne bodite strogi do sebe in imejte v mislih, zakaj to počnete. Vaša vizija življenja, ki si ga želite, naj vas vodi. Naredite to spremembo ZASE, ne proti sebi.



Naše naprave in določene aplikacije na njih so narejene s poznavanjem delovanja človeških možganov

Ste navajeni zjutraj, takoj ko se zbudite, preveriti sporočila in novice na telefonu?

bodo vaši odnosi z bližnjimi? Kako bo to vplivalo na vašo produktivnost v službi in kreativnost na vseh področjih življenja? Kako bo to vplivalo na vašo fizično in mentalno dobrobit? Pa na življenja otrok v vašem življenju, ko jim boste zgled zdravega odnosa do telefona? Ta vizija vam bo dala potrebno motivacijo za spremembo tudi, ko bo morda težko.

Drugi korak je, da smo pozorni na svoje vedenje in opazimo, kdaj po telefonu posežemo, ker ga resnično potrebujemo ali želimo uporabiti, kdaj pa to počnemo iz navade. Opazujte se vsaj en dan in takoj vam bo jasno, kako se ta vzgiba razlikujeta.

Naslednji korak je, da se na nezdrav vzgib ne odzovemo (in se zanj niti ne obsojamo!). Če npr. opazite, da boste posegli po telefonu iz navade, dolgčasa ali zgolj zato, ker je zapiskal, se ustavite in naredite namesto tega nekaj počasnih vdihov in izdihov, pri tem pa se postavite v čim bolj pokončno držo telesa. To vam bo omogočilo, da svojo pozornost vrnete v zdajšnji trenutek in da sprejmete najboljšo odločitev zase. Vprašajte se, kaj resnično potrebujete? Pogosto namreč posežemo po telefonu zaradi tega, ker imamo neko potrebo, ki je nismo ozavestili, in je naš avtomatski odziv, da vzamemo v roke telefon. Ko si odgovorite na vprašanje Kaj potrebujem, boste morda ugotovili, da vaše telo kliče po pozornosti in v resnici potrebujete nekaj pojesti ali iti na stranišče. Ali pa da se morda izogibate razmišljanju o nečem, kar vas skrbi, pa se morate s tem soočiti. Ozavestite in zadovoljite resnično potrebo, nato boste telefon brez težav odložili.

Kako pa se izognemo temu, da na nas negativno vplivajo tisti elementi mobilnih naprav in njihovih aplikacij, ki so načrtno narejeni, da nas zasvojijo?
Izklopite obvestila aplikacij, ki stalno

NOVEMBER



MESEČNA AKCIJA



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE!



15%
POPUSTA
2. 11. - 30. 11. 2019

ZA VSA PREHRANSKA DOPOLNILA LASTNE BLAGOVNE ZNAMKE LEKARNE LJUBLJANA*

*Izdelki iz linije Nekoč in danes niso vključeni v akcijo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



A-DERMA
AVOINE RHEALBA®
DERMATOLOGICAL LABORATORIES

20%
POPUSTA

na izdelke Ducray in A-derma

2. 11. - 30. 11. 2019



DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

ZA VSE IZDELKE
A-DERMA IN DUCRAY

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 2. 11. do 30. 11. 2019 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, v specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Akcija ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.



www.lekarnaljubljana.si

KOSTANJ IMA ŠTEVILNE POZITIVNE UČINKE NA ZDRAVJE



Kostanj je plod drevesa kostanja, ki izvira iz Evrope in Male Azije. Poznamo ga več vrst, v naših gozdovih pa je najpogostejši pravi kostanj (*Castanea sativa*). Zrel je vsako leto oktobra in novembra, vsako tretje leto pa obrodi še posebej obilno. V Vitovljah vsak tretji oktobrski vikend praznujejo tudi praznik kostanja.

Besedilo: Dr. Urška Pivk Kupirovič, Nutris.org

Sestava kostanja in vplivi na zdravje
Kostanj vsebuje večjo količino ogljikovih hidratov, esencialnih maščobnih kislin (linolne maščobne kisline), vitaminov, mineralov in antioksidantov. Ima veliko prehransko vrednost zaradi visoke vsebnosti vitaminov, kot so vitamin C, folat, vitamin B6 in tiamin, in mineralov, kot so mangan, baker in kalij. Obenem je bogat vir prehranskih vlaknin, ki ugodno vplivajo na prebavo in zdravje.



Vsebuje tudi escin, ki blagodejno vpliva na kapilare.

Escin je sestavina v kostanjevih semenih, ki zmanjšuje poškodbe kapilar, krepi njihove stene in ščiti pred edemi. Znanstveniki menijo, da znižuje nastanek in vpliv encimov, ki razkrajajo notranje stene žil lasnic. Kostanj je torej odlično naravno zdravilo za blaženje krčnih žil, vendar se prvi znaki izboljšanja pokažejo šele po enem ali dveh tednih uživanja. Čaj iz skorje uporabljamo pri kroničnih

Escin je sestavina v kostanjevih semenih, ki zmanjšuje poškodbe kapilar, krepi njihove stene in ščiti pred edemi.

diarejah, krvavenju iz želodca in črevesja, grži in podobnih obolenjih. Še danes se cvetovi kostanja v ljudski medicini

uporabljajo za krepitev telesa, proti driskam in kožnim lisam. Pijemo vedno poparke posušenih delov drevesa, ki naj bodo v vodi namočeni petnajst minut. Pri prehladih pripravimo poparek iz dveh čajnih žlic suhih cvetov, ki ga pijemo trikrat na dan. Pri sončnih opeklinah, ozeblinah in ranah, ki se slabo celijo, pa uporabljamo zavretek iz pol čajne žlice posušene skorje.

Kostanj je treba olupiti. Uživa se lahko svež, vendar ima lahko trpek okus, zato se ga navadno pred uživanjem speče ali skuha. Kuhan kostanj se lahko uporablja za pripravo različnih prilog, pirejev, nadevov za testenine in peciva.

Kadar ga pečete, v lupino naredite zarezo, tudi pred kuhanjem ga je priporočljivo zarezati, vendar z nožem predrite le zunanjo lupino, notranja kožica pa naj bo čim bolj nedotaknjena. Kostanje lahko tudi posušite in zmeljete v moko.



Kostanj je treba olupiti. Uživa se lahko svež, vendar ima lahko trpek okus, zato se ga navadno pred uživanjem speče ali skuha.



Naveličani tablet?

Izberite izjemno učinkovita, priročna in okusna ustna pršila.



Priročna in okusna



Optimalna biorazpoložljivost



Učinkovito dopolnjevanje



Podprto z raziskavami



Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več na www.sitis.si ali 02 / 421 33 33.

"LJUDJE ME IMAJO RADI"

Mojca, zavarovalna zastopnica

Dober občutek je, ko vidiš, da ti ljudje zaupajo.
Poskrbim, da se lahko zanesejo name,
zato me imajo radi.

**POSTANI ZAVAROVALNI
ZASTOPNIK (M/Ž).
PRIJAVI SE!**

