

NAKLADA 111.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

POPOLN SLOVENSKI
BREZPLAČNI VODIČ
ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

DECEMBER - JANUAR 2020

Pojdi ven in
poišči svoj
naravni ščit.



Tvoja prava narava.

STOP VIRUSOM IN BAKTERIJAM

Gripa na pohodu - cepite se • Respiratorni sincicijski virus (RSV)
Ne podcenjujmo pljučnice • Imejte astmo pod nadzorom • Skrb
za kožo pozimi • Virus HIV • Holesterol - tihi ubijalec • Težave s
ščitnico • Vas peče zgaga? • Okužbe sečil • Savna za telo in duha

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



Raziskava je dokazala:
železo pomaga utrujenim ženskam.

New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- **Vrhunska sestava** z dodanimi vitamini za dobro kri
- **Odičen učinek** zaradi visoke absorpcije
- **nežen do želodca** (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- **Varna uporaba** v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- **Nemoteno hkratno uživanje** drugih vitaminov in mineralov
- **Primerno za vegetarijance**



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:
080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine. Patakan d.o.o., Savska cesta 10, 1000 Ljubljana. Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

*Raziskava: Effect of iron supplementation on fatigue in menopausal menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial. CMAJ July 9, 2012; Bernard Farhat and others.

Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:

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

1 kapsula na dan. Naravno. Brez stranskih učinkov.



Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

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

UVODNIK

Potrošništvo nas kljub dobri namenom sili v nakupovanje stvari, ki jih v resnici nihče ne potrebuje. Zato si letos podarite nekaj najdragocenejšega – čas zase, ki ga vsem kronično primanjkuje. Kaj je najpogostejši sklep ob vstopu v novo leto? "Naredil(a) bom nekaj zase!" Žal največkrat ostane le pri zaobljubi, saj nikakor ne najdemo dovolj časa, da bi se res posvetili sebi in vsem najbližjim, ki nam največ pomenijo. A december je čas, da se začnemo umirjati, da damo v nižjo prestavo vse svoje aktivnosti, da ne hitimo evforično in lovimo zadnje trenutke tik pred koncem leta, panično nakupujemo darila in si naložimo preveč obveznosti za vsa praznična kosila in večerje. Ker če vse to delamo že od začetka meseca, bomo takrat, ko bodo prazniki in si bomo želeli oddahniti ter biti v krogu svojih najbližjih, popolnoma zanič in brez energije. Takšni pa ne bomo prav nič prijetna družba, niti sebi niti drugim. Kako se umiriti, ko pa je okoli nas v tem času tako vse bleščeče, hrupno in polno vsega? Nedvomno težko, saj je treba spremeniti pogled na to, kaj je tebi pomembno: popoln jedilnik, popolna darila, ne zamuditi nobene zabave ali si pomemben ti in tvoje počutje? Med pogovori s prijatelji, kolegi, znanci sem dobil občutek, da nam čedalje več pomeni notranji mir, ne pa hrup in vse, kar se okrog blešči. Vse to lahko delimo s svojimi najbližjimi. Zato si decembra vzemimo več časa zase, da se lahko umirimo, posvetimo samim sebi, svojim občutkom, se prepustimo ustvarjanju daril za svoje najbližje, okraševanju, skupnim večernim druženjem ... Le tako bomo imeli v sebi veliko tega, kar lahko delimo z drugimi. Tako bomo v novo leto lahko vstopili zadovoljni in z zavedanjem, da nas čaka čudovito leto. Ekipa revije Zdrave novice vam želi prijetne in vesele božične praznike ter zdravo in uspešno leto 2020. Na zdravje!

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 Frelj
Oblikovanje in prelom: Media Element
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: Žito 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 MEDIJEV 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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodi ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnе, Mariborske lekarnе, Mestne lekarnе, Obalne lekarnе, Dolenjske lekarnе, Pomurske lekarnе, Koroške lekarnе), manjše zasebne lekarnе v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnica Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brezice, 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 Kravacev, 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 MinoTest (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 – Smerirana, 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/

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Kako nad zamašen nos?
- 14 Pljučnico (bakterijsko) je treba jemati resno
- 16 En obisk – dvojna zaščita
- 20 Respiratorni sincicijski virus
- 24 Skrbite za svojo kožo pozimi!
- 26 Pomen celostnega pristopa k težavam z inkontinenco
- 28 Kaj je dobro vedeti o okužbah sečil
- 32 V Sloveniji tretjina oseb, okuženih s HIV, ne ve za svojo okužbo
- 36 Zvišan LDL-holesterol je škodljiv za vsakogar
- 42 Imate astmo pod nadzorom?
- 44 Majhna, a zelo pomembna za zdravje - ŠČITNICA
- 48 Savna – užitek za telo in duha
- 54 Zgaga je lahko prava nadloga
- 58 Debelost pomeni veliko zdravstveno tveganje
- 62 Ni zdravega telesa brez zdravih zob
- 64 Začarani krog odvisnosti
- 66 Poznate zdravilne učinke granatnega jabolka?

- 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 oddelek za bolezni živčevja in klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljša Danesi, MC Barsos
- pediatrinja dr. Jerneja Ahčan, MC Barsos
- dr. Franci Dagarin, BA pth, Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Alenka Fefer Grubar, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Krizaj, direktorica Zvezdazdravnice in estetske klinike Krizaj
- dr. Dubogonj Aleksandra, Dermatologinja
- Jana Maniko Svetičič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Lijana Mervic, dr. med.
- prim. prof. dr. Bojana Zvan, dr. med., višja svetnica, Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni, Društvo MZB
- Mirjam ROGL BUTINA, dr. med. specialistka dermatovenerologije
- Dr. Matic Fabjan, specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije
- Eva Cafuta Hušička, mag. farm.
- Diana Balista, dr. avd. Slušni aparati Widel, d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružič Mevčič, dr. med.
- Danica Lončan NLP Coach-Svetovalec
- DNK – Društvo za nemaloznane komunikacije
- Zveza društev diabetikov 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 Šarli, dr. med. spec. int. pul., Bolnišnica Topolšica
- Iztok Foršnar, klinika za otorinolaringologijo in cervikalno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snaj, dr. med., center Barsos
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Denis Mikar-Mastrnak, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana
- prof. dr. Borut Štambur, dr. med., uredila pa prim. Manja Vegalj Pirč, dr. med.
- preševska društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Tavnik
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Ondina Jordan Markočič, dr. med., Jana Marinko Svetičič, dr. med., asist. dr. Dražen Stajčanovič, dr. med., asist. Zoran Simonovič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v 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.

PREVERJANJE AVTENTIČNOSTI ZDRAVIL Z DODATNO INFORMACIJSKO PODPORO

Slovensko lekarništvo je po varnosti zdravil v svetovnem vrhu. Lekarniška zbornica Slovenije in vse lekarne zato sledijo evropski zakonodaji in so z decembrom uvedle postopke preverjanja avtentičnosti zdravil z vzpostavljeno dodatno informacijsko podporo. »V lekarnah imamo vzorno metodo preverjanja zdravil, nov sistem pa bo še bolj prispeval k varnosti pacientov. Onemogočen bo namreč vdor ponarejenih zdravil v uradno distribucijsko verigo v celotni Evropi,« je pojasnil dr. Miha Vivoda, mag. farmacije iz Lekarne Izola. Ker je varnost na prvem mestu, se bo zaradi preverjanja avtentičnosti zdravil nekoliko podaljšal čas izdaje zdravil v lekarnah.



NOVO IZ NARAVNE MEDICINE: FARINOL PRŠILO SORIA NATURAL

Farinol naravno pršilo za grlo in usta iz naravne medicine Soria Natural uporabljamo pri bolečem in vnetem grlu, pri vnetju dlesni in aftah ter pri razjedah v ustih zaradi zobne proteze ali aparata. Žajbelj deluje blažilno. Skupaj z evkaliptom, timijanom, miro in propolisom olajša draženje v grlu in žrelu. **Naravno Farinol pršilo Soria Natural** ne vsebuje barvil, arom in konzervansov. Poiščite ga v najbližji lekarni, Sanolaborju ali specializirani trgovini. www.soria-natural.si.



HEROJI FURAJO V PIŽAMAH: ZA VOLAN TREZNI IN ODGOVORNI

Statistika kaže, da so ženske na cesti previdnejše in v primerjavi z moškimi manjkrat sedejo za volan pod vplivom alkohola. 89 odstotkov prometnih nesreč pod vplivom alkohola povzročijo moški. Zato zavarovalnica Generali podpira iniciativo Heroji furajo v pižamah, ki je predana v roke ženskam, da pozovejo k odgovorni udeležbi v prometu brez alkohola. »Koledar gole resnice« je nastal kot opomnik za treznejše razmišljanje. Z njim znane Slovenke sporočajo, da so dobri vozniki odgovorni do sebe in drugih. »Ženske znamo biti steber družbe. To smo doslej s svojimi premissljenimi dejanji dokazale že nešteto krat. Tudi v prometu,« je pojasnila predsednica uprave zavarovalnice Generali Vanja Hrovat.



MEDENI BALZAM ZA USTNICE V OMEJENI IZDAJI

NUXE je znamka, ki spoštuje naravo. Tri nove omejene izdaje medenega balzama ponujajo priložnost, da se opozorimo na tri zaveze, s katerimi smo še posebej tesno povezani. To so naše tri zaveze odgovornosti: spoštovanje narave, zaščita čebel in kakovost iz Francije. Balzam v steklenem lončku jantarjeve barve in embalažo iz papirja, pridobljenega iz trajnostno upravljanjih gozdov, je učinkovit v boju z zimskimi nadlogami - od vetra in mraza razpokanim ustnicam v hipu povrne mehko in vlažnost. Njegova slastna topljiva tekstura in izrazito naravna dišava eteričnih oljgrenivke in limone ustvarita resnično zasvajajočo izkušnjo.



BIO-OIL® GEL ZA SUHO KOŽO NOV NAČIN NEGE SUHE KOŽE

Nov Bio-Oil® Gel za suho kožo obnovi pregrado kože in globinsko navlaži kožo. Edinstvena tekstura oljnega gela se zlahka vpije in ustvari zaščitni film, ki preprečuje izgubo vlage in znova vzpostavi optimalno navlaženo stanje kože. Ta izjemno učinkovita formula z le 3 % vode doseže izjemen rezultat vlaženja z mešanico emolientov, kot je karitejevo maslo, humektantov, kot sta glicerol in urea, in pomirjajočih sestavin, na primer vitamina B3. www.bio-oil.com/si



DAN SLOVENSKE HRANE

Vsaki tretji petek novembra v Sloveniji praznujemo dan slovenske hrane, katerega pobudnica je Čebelarstva zveza Slovenije. Ta je tudi pobudnica tradicionalnega slovenskega zajtrka - nadgradnje medenega zajtrka slovenskih čebelarjev, ki ga v vrtcih in šolah to leto izvajamo že trinajsto leto zapored.

Cilj tega projekta je poudariti pomen kakovostne lokalno pridelane in predelane hrane in posledično tudi skrb za okolje, spodbujanje kmetijstva in popularizacijo odgovornega sobivanja z naravo in njenimi plodovi. Ter ne nazadnje opomniti na pomen čebele. Te spadajo med ene najpomembnejših opraševalcev, saj sodelujejo pri opraševanju različnih cvetočih rastlin in posledično pri pridobivanju hrane. Od opraševanja čebel je odvisnih več kot 80 % kulturnih rastlin, vsaka tretja žlica hrane, čebele pa oprašijo tudi večino sadnega drevja.

ZA PRAZNIČNE DNI

je slej ko prej treba **VEČ ENERGIJE** poskrbimo še za **ODPORNOST**

Bio-Qinon Aktivni Q10 z vit.B2

Naravni ubikinon Q10 in vit. B2, ki prispeva k sproščanju energije pri presnovi in k manjši utrujenosti in izčrpanosti. V uravnoteženi in pestri prehrani **dobimo 6 mg Q10**. Ker v srednjih letih in tretjem življenjskem obdobju **manjka najmanj 30 mg**, to pomeni, da bi ga s hrano dobili tako, da bi zaužili nekajkrat več živil, kar ne gre. Ko nam začne manjkati energije, je zato smiselno in dobrodošlo, da si pomagamo z Bio-Qinonom Q10 z vit.B2. S tem podpremo vse organe in življenjske funkcije: **vsa nadstropja v telesu delujejo bolje! Vsa tkiva postanejo bolj čvrsta z manj poškodbami.**

Svetovna konferenca o Q10 v New Yorku, junija 2018, je potrdila primerjalno študijo Univerze v Seville o uspešnosti sedmih največjih brandov Q10 na svetu. Razred Bio-Qinon iz Pharma Nord se je uvrstil na **izstopajoče vodilno mesto**. V Sloveniji je na voljo v lekarnah in spec. trgovinah razen v skupini Ljubljanskih lekarn.



Bio-Selen+Cink

Selen ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, pri delovanju ščitnice, pri nastajanju semenčic, prispeva k ohranjanju zdravih las in zdravih nohtov, kar pomeni, da je pomemben za celoten spekter zdravja in boleznih. Pri nas so v vodi ugotovili **20x premalo selena**, po verigi »zemlja - rastline - živali« ga je zato bistveno premalo v vseh naših živilih in je **smiselno redno dodajanje tega prehranskega dopolnila**. Ko imamo selena v krvi dovolj, je za 37% manj raka v celoti, za 46% je manj pljučnega raka, za 63% je manj raka prostate, itd. Pogoj je vrhunska kakovost selena.

Ob 200. obletnici odkritja selena je bila na Švedskem izjemna svetovna konferenca o tem mikrohranilu. Bio-Selen+Cink ima že tretje desetletje **vodilno učinkovitost**. V Sloveniji je na voljo v lekarnah in spec. trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn.



Pharma Nord

GLEDE NA POVEDANO STA BIO-QINON IN BIO-SELEN+CINK VERJETNO NAJBOLJŠE MOŽNO DARILLO

Bralkam in bralcem omogočamo, da si ta komplet nabavijo s posebnim **15% novoletnim popustom za 40,00 €**. Naročilo lahko oddate na:

☎ 01 729 1382 ☎ 041 769 544

www.micmengeš.com
micmengeš d.o.o.

VESELE PRAZNIKE IN SREČNO 2020!

AKCIJA

AKCIJA

ENDURANZA: UTRUJENOST, IZČRPNOST, IZGORELOST

»Vedela sem, kaj je stres. Samo nikoli nisem pričakovala, da se bo lotil mene.« Podobnih izpovedi slišimo in preberemo vedno več.

Nič čudnega. Stres se je v zadnjih 30 letih pri nas podvojil. Po ugotovitvah raziskave Evropske agencije za varnost in zdravje (EU_OSHA) iz leta 2013 so v stresu skoraj tri četrtine slovenskih delavcev, kar je bistveno več, kot znaša povprečje EU (51 %).

Stres ni le duševna vznemirjenost. Je tudi telesna vznemirjenost. Vse psihične težave se prej ali slej pokažejo in spremenijo v telesni stres. Tega lahko povzročimo tudi s telesnimi napori, prekomernim delom, pomanjkanjem spanja, boleznijo, poškodbami ali vnašanjem škodljivih snovi, kot so tobak, alkohol, mamila, pesticidi, aditivi.

Kopičenje stresa občutimo kot utrujenost, pogosto tudi dolgotrajno utrujenost, preobremenjenost, izčrpanost, težave z imunsko odpornostjo.

Naravna in učinkovita zaščita telesa pri utrujenosti in izčrpanosti je Enduranza.

PREHRANSKE VLAKNINE SYLLIFLOR

V enotah Lekarne Ljubljana ne spreglejte izdelka SylliFlor. To je prehransko dopolnilo z naravno visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin in je izdelano iz semenske lupine jajčastega trpotca. Izbirate lahko med tremi okusi: naravni, jabolko in cimet s sladkorjem ter vanilja s sladkorjem. Vse, kar morate storiti, je, da izdelek zmešate z zadostno količino vode, soka ali druge tekočine in popijete. Izdelek je brez glutena.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.



5 SESTAVIN = 1 OKUSNO KURKUMINO MLEKO!

Golden Curcuma je napitek s kurkumo, obogaten s cimetom in ingverjem in že dodanim riževim mlekom v prahu. Je odlični vir antioksidantov, ki pomaga pri krepitvi imunskega sistema in pripomore k dvigu energije. Golden Curcuma pomaga nadomestiti kavo, deluje protivnetno in obenem krepi naš imunski sistem in nas tako ščiti pred prehladi in drugimi zdravstvenimi težavami. Spodbuja presnovo in poskrbi, da se počutimo bolj energično, zato je odlična izbira za zdravo prebujanje in dober začetek dneva. Na voljo na www.naturesfinest.si in brezplačni telefonski številki 080 35 31.



Ta vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke. Izdelek je podprt tudi z vitamini in minerali: vitamin C in železo, ki prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Cink in selen imata vlogo pri delovanju imunskega sistema in zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Enduranza je že drugič zapored št. 1 za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti po izboru kupcev v lekarnah.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



IDEALNA IZBIRA ZA OTROKE IN ODRASLE

Matični mleček je primeren za vse ljudi ne glede na starost ali življenjski slog. Priporočamo ga tudi otrokom. Prav zanje je na voljo matični mleček Arkoroyal v **obliki sirupa**, ki mu je dodana visoka vsebnost vitamina C, za katerega vemo, da ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Sirup ima **okus jagode**, zato ga imajo otroci zares radi.

Za odrasle je na voljo ekološko pridelan **matični mleček koncentracije 1500 in 1000 mg** in poseben izdelek **Arkoroyal Dynergie**, ki je mešanica fantastičnih sestavin.

Poleg medu, matičnega mlečka in propolisa vsebuje tudi **ginseng**, ki odlično vpliva na izboljšanje koncentracije, pomaga pri odpravljanju utrujenosti, poleg tega pa zmanjšuje mlečno kislino v mišicah, kar je koristen podatek predvsem za športnike. Vsebuje še acerolo, ki je vir naravnega vitamina C. Matični mlečki Arkoroyal so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.medex.si



BEEWELL PRŠILA ZA GRLO

BeeWell - so pršila, ki so jih v Medexu razvili pod novo blagovno znamko. Predstavljajo učinkovito rešitev za ščemenje v grlu, ki je vedno pri roki! Z njimi nagovarjamo aktivno, urbano ciljno skupino, ki je nenehno pod časovnim pritiskom in si zase redko vzame čas. BeeWell so voljo v treh legendarnih okusih: ameriški slamnik & ingver, žajbelj & islandski lišaj in smrekovi vršički & evkaliptus. www.medex.si



ZDRAVJE IN ZADOVOLJSTVO POSAMEZNIKA KOT ELIKSIR DOLGEGA IN POLNEGA ŽIVLJENJA

Kako ohraniti zdravje in zadovoljstvo oziroma kako ju doseči, je vprašanje, ki si ga zastavljajo mnogi. Z zdravim življenjskim stilom, dobrimi prehranjevalnimi navadami in redno telesno dejavnostjo je mogoče živeti dolgo in polno življenje. To so bili glavni poudarki letošnjega, že 20. strokovnega simpozija Društva medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana z mednarodno udeležbo, ki je potekal pod naslovom Zdravje in zadovoljstvo posameznika kot eliksir dolgega in polnega življenja.

NARAVNA MEDICINA ZA DIHALA IN ODPORNOST ZA VSE DRUŽINSKE ČLANE

Naravna pomoč pri kašlju!

Okroglolista rosika ali drosera pomirja dražeče občutke v grlu in prispeva k optimalnemu izločanju sluzi iz dihalnih poti. Ker blaži draženje na kašelj, je zelo učinkovita pri suhem **pokašljevanju**, ki je še posebno nadležen ponoči. Uporabljajo jo tudi pri **kadilskem kašlju**. **Drosera** sprošča mišice dihalnih poti in omili sopenje. Cenjena je tudi v homeopatiji. **Okroglolista rosika-drosera XXI kapljice Soria Natural** so popolnoma naravne in ne vsebujejo alkohola in konzervansov.

Po zaslugi sodobnih postopkov priprave so kapljice Soria Natural do 25-krat močnejše od običajnih kapljic.

Zaščitimo se in lažje dihamo! Za otroke Soria Natural

V obdobju, ko so otroci bolj obremenjeni, za izbirčne jedce in pogosto prehlajene otroke starši iščemo naravne rešitve za krepitev odpornosti. Končno jim lahko ponudimo res okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitamini B-kompleksa, A, C in E ter z betaglukani, ameriškim slamnikom in propolisom. V primeru **kašlja ali draženja v grlu** pa jim pomagamo s sirupom **Lažje dihamo! Soria Natural**. Vsebuje okroglolisto rosiko ali drosero, ki poskrbi

ŽELITE NARAVNO PODPRETI SVOJO IMUNSKO ODPORNOST?

Vzemite BetaCold® PLUS. Deluje hitro in močno. Je učinkovit, v obliki praška za pripravo okusnega toplega ali hladnega napitka in dobrega pristnega okusa po limonah. Vsebuje naravni izvleček iz soka limon. BetaCold® PLUS sestavine: naravni biaktivni betaglukan, izvleček iz lubja kočevske bele jelke Abigenol ter 3 vitamini in 3 minerali: vitamini B6, C, D, baker, cink in selen, imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. www.arspharmae.com



COLD&FLU NAPITEK

Cold&Flu - je napitek, ki ga priporočajo tudi naši alpski smučarji. Namenjen je hitri pomoči že oslajenemu imunskemu sistemu z dodanimi vitamini, minerali in naravnimi izvlečki. Napitek je brez konzervansov in umetnih arom, a z odličnim okusom črnega ribeza.



za optimalno izločanje sluzi iz dihalnih poti in pomirja draženje. Timijan in evkaliptus delujeta proti mikrobom in ugodno na dihalo. Vitamin C pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Oba sirupa sta brez dodanega sladkorja in glutena. Za prijeten okus poskrbi zgoščeni jabolčni, grozdni in češnjevi sok. Za otroke od 1. do 12. leta starosti.

Naravna rešitev za pomirjanje in dober spanec

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

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

35 let tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural

Okusno in naravno. Za otroke.

Naravne kapljice. Brez alkohola in konzervansov.

Zaščitimo se!

Imunski sistem

Dihala

Zdravilna moč narave

Kašelj

V lekarnah, trgovinah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah.

030 280 271 www.soria-natural.si

AKCIJA! PAKET ZA 30-DNEVNO RAZSTRUPLJANJE SORIA NATURAL – Z DARILOM

Pravilni vrstni red čiščenja organov je bistven! Če izločila slabo delujejo, odpadne snovi zastajajo in povzročajo samozastrupljanje. Zato je treba najprej očistiti črevesje z **artičoko**. Nato s **preslico** spodbudimo izločanje odpadnih snovi skozi ledvice. Jetra obnovimo s pegastim badljem. Zadnji korak razstrupljanja je izločanje skozi kožo s pomočjo regrata. AKCIJA: Paket za 30-dnevno celostno razstrupljanje: za ceno 3 dobite 4 kapljice Soria Natural brez alkohola in umetnih konzervansov. Primerno tudi za vegane. Akcijski paket poiščite v najbližji lekarni, Sanolaborju ali specializirani trgovini. Naročite ga lahko tudi na www.soria-natural.si.



LASERSKA OPERACIJA OČI PREOBLIKUJE ROŽENICO IN IZBOLJŠA VID

»V čast mi je, da si imena, kot so Ivana Trump, Franco Nero in Armand Assante, ki bi lahko operacijo opravila kjerkoli, izberejo našo kliniko. To je dokaz, da imamo vrhunsko tehnologijo, strokoven kader in storitve, s katerimi brez težav konkuriramo ZDA,« je poudaril prof. dr. Nikica Gabrić, direktor Klinike Svjetlost, v kateri do konca letošnjega leta poteka tradicionalna akcija za lasersko odpravo dioptrije. Laserska operacija oči je kirurški postopek, ki s hladnim žarkom svetlobe nežno preoblikuje roženico in tako izboljša vid. S tem oko pravilno fokusira svetlobne žarke na mrežnico. Največje zadovoljstvo, ki ga prinese laserska odprava dioptrije, je povrnitev ostrega vida. Večina ljudi po posegu vidi najmanj stoodstotno.



SOLGAR ESTER-C, PODPORA IMUNSKEMU SISTEMU

Vitamin C ima številne odobrene zdravstvene potrditve Evropske agencije za varnost hrane. Pomemben je pri tvorbi kolagena in omogoča normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, kože in zob. Prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter povečuje absorpcijo železa. Pogosta oblika vitamina C v prehranskih dopolnilih je askorbinska kislina. Druga oblika je kalcijev askorbat, poznan tudi kot Ester-C®. Ester C ima v nasprotju z askorbinsko kislino nevtralen pH, zaradi česar ga dobro prenašajo tudi osebe z občutljivim želodcem. Biorazpoložljivost vitamina C izboljša dodatek bioflavonoidov. Pri vnosih nad 1000 mg/dan je zaradi nasičenosti tkiv malo verjeten dvig koncentracije vitamina C v telesu, poveča pa se tveganje za stranske učinke (slabost, trebušni krči in druge prebavne motnje).



SEPTANAZAL® HITRO ODMAŠI NOS, VARUJE IN CELI

Pri težavah zaradi zamašenega nosu in izcedka iz nosu potrebujemo hitro pomoč, ki je nežna do naše sluznice. Odlična izbira je prišlo Septanazal z dvojnimi učinkoma: dekongestiv ksilometazolin učinkovito in hitro odmaši nos (deluje že v prvih minutah), zmanjša oteklino nosne sluznice in izcedek iz nosu, deksipantenol pa nežno varuje in celi poškodovano nosno sluznico. Septanazal pozitivno vpliva na kakovost življenja, saj se zaradi njegovih učinkov izboljšajo tudi vonj, okus in spanec. **Vaš nos je dragocen inštrument**, zato si zasluži učinkovito in varno zdravilo. Več koristnih informacij o Septanazalu lahko poiščete na spletni strani www.septanazal.si.



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

POSKRBITE ZA SVOJE OČI V DIGITALNEM SVETU

Vsak dan smo pretirano izpostavljeni digitalnim telefonom, tabličnim računalnikom in računalniškimi zaslonom - kot tudi modremu spektru svetlobe, ki ga oddajajo. Makula - mesto najostrejšega vida pri človeku - potrebuje posebna hranila za vzdrževanje gostote pigmenta, potrebnega za filtriranje modre svetlobe, preden doseže fotoreceptorje v mrežnici. Prehransko dopolnilo **MacuGuard®** Podpora očem, **Life Extension®** nudi karotenoide in flavonoide ter fosfolipide, ki omogočajo dobro absorpcijo le teh v mrežnici in makuli oči. Na voljo v boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na www.lifeextension.si, 041 985 070.



TEŽAVE S HRBTOM?

Neuronal je namenjen dietetskemu uravnavanju težav, ki izvirajo iz hrbtenice. Prednost Neuronal je v tem, da deluje od znotraj in pomaga dolgoročno (v primerjavi s prvimi blažilci bolečine kot so obliži, mazila, terapije, masaže). Vsebuje NCFR-6, edinstveno kombinacijo nukleotidov in vitaminov za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci. Vsebuje sestavine, ki ugodno vplivajo na delovanje živčnega sistema, prispevajo k normalnim fiziološkim funkcijam ter k normalnemu metabolizmu pridobivanja energije. Neuronal kapsule so vam na voljo v vaši lekarni in specializirani trgovini. Več informacij na www.bolec-hrbet.si ali na telefonski številki **080 50 02**.



PREHRANA

KO TELO POTREBUJE VEČ

V zimskem času moramo svoj imunski sistem še dodatno okrepiti, da ne podležemo virusnim obolenjem, ki so zadnje čase močno v porastu. Vreme je nestanovitno, temperaturne razlike iz dneva v dan večje, kar pomeni, da je to ugodno okolje za razvoj in vzdrževanje virusov, hkrati pa velika nevarnost za našo telesno odpornost.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Bolj kot smo pod stresom (infekcija, večja izpostavljenost mrazu, čustvene težave in drugi stresni dejavniki), več vitamina C potrebujemo za ohranjanje zdravja. Raziskave so namreč pokazale, da smo ob majhnih koncentracijah vitamina C veliko bolj izpostavljeni infekcijam. To je pogosta posledica stresnih okoliščin, kot so kronična vnetja, bolezn, kajenje, enolična prehrana in restriktivne diete, v katerih se vitamin C porablja bistveno hitreje. V teh primerih je vsekakor priporočljiv vnos večjih odmerkov vitamina C in cinka v obliki prehranskega dopolnila, ki imata največjo vlogo pri podpori imunskemu sistemu.

Liposomalna prehranska dopolnila se od običajnih prehranskih dopolnil razlikujejo v aktivnih sestavinah enkapsuliranih v liposome. Liposomalna tehnologija omogoči enkapsulacijo

aktivne učinkovine s pomočjo liposomov, tako da ščitijo aktivno učinkovino pred neugodnimi dejavniki v našem notranjem in zunanem okolju: vpliv prebavnih encimov, žolčnih soli, črevesne flore in zaradi prave velikosti omogočijo neposreden vstop aktivne substance skozi črevesni epitelij v nespremenjeni, visoko razpoložljivi obliki in v večjih količinah do tarčnih celic. Liposomalni pripravki se dalj časa zadržujejo v prebavilih, učinkovine so bolj zaščitene pred agresivnim okoljem, kar končno prispeva k bistveno večji biološki uporabnosti.

V študiji, v kateri so primerjali absorpcijo liposomalnega in neliposomalnega vitamina C, so 24 posameznikov razdelili v dve skupini. V prvi skupini so posamezniki uživali 5 ml/1000 mg liposomalnega vitamina C, v drugi pa 5 ml/1000 mg neliposomalnega vitamina C. Ugotovili so, da je imel po treh urah

liposomalni vitamin C 6,6-krat (660 %) boljšo absorpcijo kot neliposomalni vitamin C.



Bolj kot smo pod stresom (infekcija, večja izpostavljenost mrazu, čustvene težave in drugi stresni dejavniki), več vitamina C potrebujemo za ohranjanje zdravja.

Bodite zahtevni, izberite liposomalno!

Rezultati klinične študije, v kateri so primerjali običajen in CureSupport® liposomski vitamin C, so pokazali, da je biorazpoložljivost liposomskega kar **660 % višja**.

Liposomski Vitamin C, 150 ml
(zadostuje za 30 napitkov)



Na voljo tudi drugi liposomalni izdelki: Vitamin B12, Vitamin D3, B-kompleks, Cureit® Kurkumin in Glutation.

SKRIVNOST JE V ODLIČNI ABSORPCIJI!

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



Na voljo izključno v lekarnah, specializiranih prodajalnah, na www.hisa-zdravja.si in na www.liposomalni.si. Za naročila in več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: **080 80 12**

Septanazal®

Vaš nos
je dragocen
inštrument.



**Septanazal® hitro odmaši
nos, varuje in celi.**

+ Deluje že v prvih minutah.

KRKA

www.septanazal.si

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

ZDRAVI V ZIMO

KAKO NAD ZAMAŠEN NOS?



Pozimi se nam pogosteje dogaja, da nas srbi nos, kihamo, imamo suh ali celo zamašen nos. Gre za vnetje nosne sluznice ali rinitis, ta pa lahko, če ga zanemarimo in ne zdravimo, vodi tudi v resnejše bolezni (astma, bronhitis, sinusitis, vnetje srednjega ušesa).

Besedilo: dr. Aljoša Danieli, dr. med.

Nos je s svojo sluznico namreč prva obrambna črta naših dihal - vdihani zrak se segreje, očisti in ovlaži, migetalčna aktivnost v nosu vdihane delce očisti v žrelo, obrambne molekule na površini sluznice imajo pomembno vlogo pri spopadanju telesa z vsemi »prišleki«. Kadar pa je površina sluznice nosu suha ali zasluzena (in nos zamašen), obrambni sistem sluznice nosu ne deluje tako, kot bi moral. To lahko vodi v resnejše težave. Pomembno je torej, da skrbimo za zdravje nosne sluznice.

Nos ni samo eden najbolj opaznih organov na našem obrazu, ampak je tudi zelo pomemben. Zaradi zamašenega nosu se slabo počutimo in ponoči slabo spimo. Od njega je odvisno dihanje, vohanje, okušanje in sprožanje različnih refleksov, hkrati pa telo ščiti pred okužbami, izsušitvijo in podhladitvijo. Z njim si pomagamo pri oblikovanju glasu. Vdihavanje zraka skozi nos je zdravo. Vdihavanje hladnega in suhega zraka zgolj skozi usta pa lahko povzroči zaplete, kot so vnetje žrela, sapnika ali celo bronhijev.



Pozimi, zlasti med kurilno sezono, in poleti v klimatiziranih prostorih je nosna sluznica izsušena.

Kako se nos zamaši?

Pozimi, zlasti med kurilno sezono, in poleti v klimatiziranih prostorih je nosna sluznica izsušena, zato njena zaščitna funkcija oslabi, možnost okužbe se zelo poveča in nos je lahko hitro zamašen. Posledice so težko dihanje skozi nos, onemogočeno vohanje in nemiren spanec. Če se obrambna funkcija nosne sluznice poruši, se poveča možnost za okužbo. Virusi, bakterije in alergeni lahko povzročijo, da se nosna sluznica vname in nabrekne. Poveča se izločanje sluzi in izcedka. Vnetje nosne sluznice imenujemo rinitis. Začetni simptomi lahko prehajajo v resnejše, in sicer srbenje v nosu, kihanje, nosni izcedek (sprva redkejši, po nekaj dneh gostejši), zamašen nos.

Ob prvih znakih težav priporočamo čiščenje nosu s fiziološko raztopino,

ko se pojavita nosni izcedek in zamašen nos, pa je treba za učinkovito odmaševanje v lekarnah poiskati ustrezen nosni dekongestiv oz. pršilo za nos. Danes so na voljo različni dekongestivi, ki nos sicer odmašijo, a pri tem do njega niso vsi enako prizanesljivi.

Otroški noski so še posebej občutljivi

Med najbolj motečimi tegobami, ki spremljajo prehladna obolenja pri otrocih, je zamašen nasek. Dihalne poti majhnih otrok so anatomsko še nezrele, zato otrok potrebuje nekaj časa, da se nauči pravilno dihati skozi usta. Če nasek ni dobro očiščen, se lahko zamašijo kanali, kar lahko povzroči vnetje ušes. Zato je treba poskrbeti za redno čiščenje in vlaženje nosnih kanalov. Če nasek ni pretirano zamašen, zadošča izpiranje s fiziološko raztopino, če pa je neprehoden, je priporočljivo



Ob prvih znakih težav priporočamo čiščenje nosu s fiziološko raztopino.



Daljša nosna kongestija je nenormalno stanje.

uporabiti tudi nosni dekongestiv oz. pršilo za nos. Seveda izberemo takega, ki je primeren za otrokovo starost.

Če zamašen nos ne mine

Kaj storiti, če je nos predolgo zamašen? Podaljšan potek vnetnih procesov v dihalnem traktu lahko kaže na razvoj hudih bolezni. Če nelagodje ne mine dva tedna, morate poiskati zdravniško pomoč. Samo z rinoskopskim pregledom bo otorinolaringolog lahko odkril vzrok vnetja in predpisal ustrezno zdravljenje.

Možni vzroki

Daljša nosna kongestija je nenormalno stanje, ki v večini primerov kaže na razvoj kroničnega vnetja v nazofarinksu. Alergeni, povzročitelji infekcij in nevrovegetativne motnje pogosto delujejo kot provokatorji patoloških reakcij. Vnetni procesi v sluznici povzročijo resnejše zaplete.



Zapoznelo zdravljenje zamašenega nosu povzroči nastanek sinusitisa, atrofičnega rinitisa in polipoznega sinusitisa.

Zapoznelo zdravljenje zamašenega nosu povzroči nastanek sinusitisa, atrofičnega rinitisa in polipoznega sinusitisa.

Če kršitev nosnega dihanja traja dlje kot 2-3 tedne, lahko za to obstaja več razlogov:

- slabe navade (kajenje);
- nazalni tumorji (cista, nosni polip);
- deformacija nosnega pretina;
- vztrajno zmanjšanje imunosti;
- kronične bolezni dihal;

- prirojena obstrukcija nosnih poti;
- delo v nevarnih industrijah.

Če želite izvedeti pravi vzrok rinoreje ali zamašen nos, morate opraviti pregled pri otorinolaringologu. Glede na stanje nazofaringealne sluznice, spremljajoče klinične manifestacije in posledice backoze, bo zdravnik lahko določil vrsto bolezni in razvil optimalno strategijo zdravljenja.

Metode zdravljenja

Če imate dolgo zamašen nos, verjetno razlog za to je bilo počasno vnetje dihalnih poti. Neželene učinke v dihalnem sistemu lahko izzovejo mikrobi ali dražilci (alergeni). Zdravljenje kroničnega rinitisa vključuje:

- izločanje žarišč vnetja;
- odpravljanje drugih počasnih bolezni;
- zdravljenje z zdravili in aparati;
- krepitev imunske obrambe telesa.

Celovito zdravljenje bolezni dihal lahko sestavi le zdravnik na podlagi rezultatov mikrobioloških, rinoskopskih in endoskopskih preiskav.

Za zdravljenje kronične bolezni boste morali opraviti antibakterijsko ali desenzibilizacijsko (antialergično) terapijo. Preprečiti ponovitev vnetja v primeru okrepitve splošne in lokalne imunosti. Pri tem se lahko pacientu dodelijo imunostimulanti, zeliščni adaptogeni (tonik) ali vitaminsko-mineralni kompleksi.

Foltène® PHARMA

ŠAMPONI IN AMPULE NAREJENI PO FARMACEVTSKIH STANDARDIH

ŠAMPONI PROTI IZPADANJU LAS, PRHLJAJU IN MASTNEMU LASIŠČU za ženske in moške 200ml in 400ml

AMPULE PROTI IZPADANJU LAS IN ZA OČIŠČENJE LASIŠČA za ženske in moške 100 ml



▶ Šamponi Foltene Pharma so narejeni po farmacevtskih standardih. Ne vsebujejo SLES, silikonov, mineralnih olj, parafinskih voskov in parabenov.

- Foltene šampon proti izpadanju las za ženske
- Foltene šampon proti izpadanju las za moške
- Foltene šampon proti mastnemu in suhemu prhljaju
- Foltene šampon za mastno lasišče
- Foltene šampon za občutljivo lasišče
- Foltene šampon za poškodovane in barvane lase



▶ FOLTENE INTENZIVNA NEGA PROTI IZPADANJU LAS ZA ŽENSKO, ekskluzivna nega, na osnovi sinergije TRICALGOXYL®-a, aktivne substance iz laboratorijev Foltene, in BIOMINERALNEGA KOMPLEKSA.

FOLTENE NEGA PROTI IZPADANJU LAS ZA MOŠKE, ekskluzivna formulacija, ki temelji na sinergijskem delovanju TRICOSACCARIDOV®, aktivne substance proti izpadanju las, laboratorijev FOLTENE in BIOVITAMINSKI KOMPLEKS.

Klinični testi so dokazali, da FOLTENE INTENZIVNA NEGA PROTI IZPADANJU LAS

- Poveča število las v ravnem obdobju (anagen)
- Zmanjša število las v obdobju izpadanja (telogen)
- Lasje zrastejo daljši in odpornejši, ohranjajo naravni mladostni videz, volumen in sijaj

Klinično dokazana linija proti izpadanju in za rast las, trepalnic in obrvi. Brez SLS, silikonov, mineralnih olj, parafinskih voskov in parabenov. Za občutljivo lasišče in trepalnice.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



Z NARAVO DO ZDRAVJA IN BOLJŠEGA POČUTJA

www.stirias.si | 02 2500 136

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



VAŠ NOS JE DRAGOCEN INSTRUMENT
PRI TEŽAVAH ZARADI ZAMAŠENEGA NOSU IN IZCEDKA IZ NOSU POTREBUJEMO HITRO POMOČ, KI JE NEŽNA DO NAŠE SLUZNICE. SEPTANAZAL® HITRO ODMAŠI NOS TER VARUJE IN CELI NOSNO SLUZNICO. TAKO POZITIVNO VPLIVA NA KAKOVOST ŽIVLJENJA, SAJ SE ZARADI NJEGOVIH UČINKOV IZBOLJŠAJO TUDI VONJ, OKUS IN SPANEC. VEČ NA WWW.SEPTANAZAL.SI.

PLJUČNICO (BAKTERIJSKO) JE TREBA JEMATI RESNO



Pnevmokokna (torej bakterijska) pljučnica spada med vodilne vzroke smrti po vsem svetu, po podatkih STO (Svetovne zdravstvene organizacije) celo med deset najpomembnejših.

Besedilo: Jasna Fürst

Poleg dojenčkov in otrok do petega leta starosti so še posebno ogroženi starejši od 65. let (zlasti srčno-žilni bolniki, bolniki s kroničnimi boleznimi jeter, kadičli in alkoholiki), kronični bolniki s sladkorno boleznijo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo, astmo in ljudje z oslabilnim delovanjem imunskega sistema. Tveganje za pnevmokokno pljučnico se zelo poveča že po 50. letu, še posebno pri kroničnih bolnikih in kadičlih. Po 65. letu beležimo velik porast invazivnih pnevmokoknih obolenj pri odraslih. Na prvem mestu (več kot 80 odstotkov) je pljučnica z bakteriemijo. S starostjo smrtnost skokovito narašča. Pri nas zaradi okužbe s pnevmokoki hudo zbolijo več ljudi kot v evropskih državah, kjer se je število okužb prav zaradi rednega cepljenja občutno znižalo.

Čeprav imamo tudi v Sloveniji že nekaj let na voljo učinkovita in varna cepiva za zaščito pred okužbo s pnevmokoki, je precepljenost predvsem med odraslimi žal še vedno zelo nizka, opozarjajo v Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano. V Evropi poznamo več kot 90 različnih tipov pnevmokokov, a lahko s cepivi, ki so na voljo pri nas, pokrijemo vse glavne tipe, ki so najnevarnejši in najpogostejši. Pomembna novost je, da imamo od začetka letošnjega leta na voljo za vse otroke tudi širše, 13-valentno cepivo (do zdaj smo uporabljali 10-valentno), ki deluje proti najširšemu možnemu spektru tipov in ponuja zelo visoko raven zaščite. Primerno je za cepljenje otrok in odraslih. Za vse otroke in tiste odrasle, ki imajo katero od kroničnih ali drugih boleznih oziroma stanj, je brezplačno, za druge pa samoplačniško. Okužbe s pnevmokoki so sicer pogostejše jeseni in spomladi, vendar strokovnjaki cepljenje priporočajo vse leto.

Vsej prej kot nedolžna bolezen

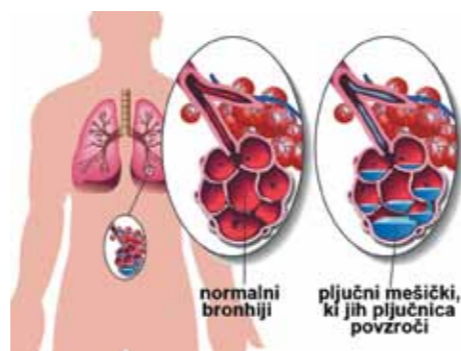
Pri pljučnici, smrtno nevarni okužbi dihal, se razvije vnetje v pljučih, zaradi katerega se pljučni mehurčki napolnijo s tekočino ali gnojem, kar povzroči nenadno visoko vročino, kašelj, mrzlico, pospešeno in oteženo dihanje, pospešen srčni utrip ter zbadajočo bolečino v prsnem košu. Zaplete in smrt pogosteje povzročijo pri starejših. V Sloveniji je smrtnost v bolnišnici zdravljenih bolnikov s pnevmokokno pljučnico več kot desetodstotna, pri starostnikih pa je še večja: zaradi te bolezni vsako leto hospitalizirajo približno 6000 ljudi, približno dve tretjini sta starejši od 65 let. Nosilci in prenašalci bakterij so lahko sami starostniki (recimo v domovih za starejše), pnevmokoki pa se lahko prenašajo tudi med druženjem z majhnimi otroki. Prenos je kapljičen ali prek sline. Številke bi bile znatno nižje, če bi se ljudje odločili za cepljenje. Pri nas se cepi le nekaj tisoč ljudi na leto, ugotavlja stroka, kar je zelo malo v primerjavi z drugimi evropskimi državami in ZDA. Z večjo precepljenostjo ne bi le povečali zaščite starostnikov (visoka smrtnost odraslih zaradi pljučnic) in ogroženih skupin pred pnevmokoknimi okužbami, ampak bi se zaradi znižane stopnje obolevnosti zaradi teh okužb znižala tudi uporaba antibiotikov ter posredno težave zaradi odpornosti bakterij proti antibiotikom, kar v zadnjih letih postaja vse večji problem, predvsem pri otrocih. Pri dojenčkih in majhnih otrocih so lahko znaki bolezni manj očitni. Ta skupina ljudi ima pogosto v ospredju nerespiratorne simptome – zmedenost, splošno oslabelost, bruhanje, poslabšanje kronične bolezni. Povišana telesna temperatura je pri njih lahko celo odsotna. 'Pri bolnikih z atipičnimi pljučnicami je začetek bolezni počasen, v ospredju pa so splošni simptomi, kot so glavobol, bolečine v mišicah in sklepih, splošna oslabelost,

suh in dražeč kašelj, zato morajo biti starši pri malčki še posebej pozorni.

Zdravljenje in možni zapleti

Pljučnice ni težko odkriti – zdravnik lahko pravilno diagnozo postavi že s preprostim poslušanjem dihanja s stetoskopom. Ker pa je za zdravljenje pomembno, kako je napredovala bolezen, je ena prvih preiskav, za katero se odločajo zdravniki, rentgensko slikanje pljuč, ki pokaže razširjenost okužbe v pljučnem tkivu. Z dodatnimi preiskavami vzorca izmečka – torej tistega, kar bolnik izkašlja – pa se ugotavlja, katera bakterija oziroma virus je kriv za bolezen.

Pri hujših oblikah pljučnice, majhnih otrocih, starejših ljudeh in kroničnih bolnikih zdravniki bolezen zdravijo v bolnišnici. Tisti, ki imajo dober imunski sistem in blažjo obliko pljučnice, pa lahko s pomočjo ustreznih zdravil okrevajo kar sami doma. V primeru virusne pljučnice zdravnik po navadi predpiše le protibolečinska sredstva in zdravila za zbijanje vročine, bakterijska pljučnica pa se ozdravi z antibiotiki. Pri zelo hudih oblikah pljučnice je možno, da bakterija ali virus, ki je povzročil pljučnico, vstopi tudi v krvni obtok, zaradi česar okužba napreduje v sepso. Drugi možen zaplet je ta, da se vnetje iz pljučnega tkiva razširi v poprsnico



Pri hujših oblikah pljučnice, majhnih otrocih, starejših ljudeh in kroničnih bolnikih zdravniki bolezen zdravijo v bolnišnici.

– to je opna, ki ločuje pljučno tkivo od stene prsne votline – lahko pa se med obema plastema poprsnice začne nabirati gnoj ali pa tekočina, ki pritiska na pljučno tkivo in povzroča težave z dihanjem. Pri zelo majhnih otrocih in predvsem pri hudih kroničnih bolnikih pa lahko napredovanje pljučnice povzroči

odpoved dihal, a takšen skrajni zaplet je zelo redek.

Najpogostejši simptomi virusne pljučnice:

- slabo počutje in mišična oslabelost;
- oteženo dihanje;
- suh kašelj;

- rahlo zvišana telesna temperatura.

Bakterijske pljučnice pa imajo precej bolj tipično sliko in očitne simptome:

- povišana telesna temperatura;
- mrzlica;
- kašelj z gnojnim izmečkom ali brez;
- težko dihanje;
- bolečine v prsih, ki se običajno stopnjuje ob globokem vdihu;
- zadihanost brez kakršnih koli telesnih naporov.

Varna cepiva

Cepiva so »mrtva«, torej varna: ne morejo povzročiti okužbe, neželeni učinki so v primerjavi s koristjo (cepivo lahko reši življenje!) zanemarljivi (rdečina na predelu cepljenja, nekoliko povišana telesna temperatura, blaga utrujenost po cepljenju). Glavni razlog, zakaj strokovnjaki tako zelo priporočajo cepljenje, je, da lahko v večini primerov prepreči huda invazivna obolenja pri otrocih, ki lahko puščajo posledice, in hkrati močno znižuje možnosti zbolevanja odraslih za smrtno nevarno pljučnico. Pomembno je tudi, da je odpornost pnevmokokov proti antibiotikom vedno večja, zlasti pri otrocih, na kar pa bi pozitivno vplivalo tudi cepljenje.

AQUA MARIS®

CLASSIC

100% naravno

Očistite nos bakterij in virusov! Odplaknite jih z morsko vodo Aqua Maris!

Lift the senses.
Okrepite čute.

Zastopnik in distributer: JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.o.o., Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana, e-mail: info@jgl.si
Datum priprave informacij: november 2019.
Medicinski pripomoček

EN OBISK – DVOJNA ZAŠČITA



Pnevmokokne okužbe in gripa nas lahko za več dni spravijo v posteljo, bolj ogrožene skupine v bolnišnico, lahko pa so tudi usodne. Gripa in pnevmokokne okužbe posebno v zimskih mesecih resno ogrožajo vsakogar, ki je v stiku z drugimi ljudmi. Okužbo s pnevmokoki lahko preprečimo s cepljenjem, prav tako gripo, proti kateri se lahko letos brezplačno cepi več prebivalcev Slovenije kot v prejšnjih letih.

Besedilo: Petra Šaupert

Gripa najbolj ogroža nosečnice, otroke, starejše in kronične bolnike

V začetku letošnjega leta so v Slovenske bolnišnice sprejeli številne bolnike z gripo. V zadnjih petih letih po podatkih NIJZ zabeležijo med 2.000 in 3.000 (leta 2018 - 2299) primerov gripe – gre pa le za primere, ko je dokazana okužba z virusom influence. Zaradi gripe je samo v dobrih dveh mesecih umrlo več kot 60 oseb.

“Praviloma zaradi gripe umirajo starejši, zlasti če imajo pridružene kronične bolezni. Vendar pa imamo smrtno primere tudi pri mlajših, ki so sicer popolnoma zdravi in v najboljših letih, predvsem zaradi sepse, pljučnic in odpovedi organov. V preteklosti smo imeli tudi primere mrtvorojenih otrok, katerih matere so med nosečnostjo prebolele gripo. Torej tudi pri nas je lahko gripa smrtna in to v vseh starostnih,” poudarja asist. Tatjana Mrvič, dr. med., vodja Službe za preprečevanje in obvladovanje bolnišničnih okužb na UKC Ljubljana in pediatrija na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.

Svetovna zdravstvena organizacija postavlja nosečnice na prvo mesto med rizičnimi skupinami zaradi gripe. Tudi pri nas se nosečnicam priporoča, da se cepijo proti gripo, od letos pa so nosečnice tudi upravičene do brezplačnega cepljenja proti gripo. V zadnji sezoni se je namreč proti gripo cepilo samo 372 od okoli 19.000 nosečnic. “V nosečnosti zaradi sprememb v imunskem odgovoru, dihalih in številnih drugih organskih sistemih bistveno zviša tveganje za resne zaplete gripe v nosečnosti. Zato je gripa v nosečnosti zelo resna bolezen,

ki ogroža zdravje nosečnice in otroka. Tudi v Sloveniji je gripa pomemben vzrok za hudo bolewnost in celo umrljivost nosečnic in novorojenčkov. Najpogostejši zaplet je bakterijska pljučnica, ki lahko vodi v odpoved dihanja, lahko pa zaradi hude sistemske okužbe oz. sepse prizadene tudi srce in praktično vse ostale organe. Za nosečnost značilni možni zapleti gripe so prezgodnji porod, zastoj plodove rasti in smrt ploda v maternici. Zaplete gripe v nosečnosti lahko s cepljenjem nosečnic v veliki meri preprečimo. S cepljenjem zaščitimo tudi otroka v prvih šestih mesecih življenja - v obdobju, ko je še premajhen, da bi lahko bil cepljen,” je dejal izr. prof.

Miha Lučovnik, dr. med., vodja Enote za intenzivno nego nosečnic in porodnic Ginekološke klinike UKC Ljubljana in izredni profesor porodništva na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani.

Slovenske otroke pnevmokokne okužbe osemkrat bolj ogrožajo kot evropske vrstnike

Pnevmokokne okužbe Slovenijo ogrožajo dvakrat bolj kot ostale Evropejce – na 100 000 prebivalcev zabeležimo dobrih 13 primerov. Enoletni otroci pa so bili leta 2018 skoraj osemkrat bolj ogroženi kot njihovi evropski vrstniki. “Za okužbo s pnevmokoki so posebej dovzetni mali otroci do dveh let, starejši od 65



Pnevmokokne okužbe Slovenijo ogrožajo dvakrat bolj kot ostale Evropejce – na 100 000 prebivalcev zabeležimo dobrih 13 primerov.



Praviloma zaradi gripe umirajo starejši, zlasti če imajo pridružene kronične bolezni.

let in kronični bolniki. Med odraslimi se pri 5 do 10 % pnevmokok nahaja v nosnožrelnem prostoru. Približno od 20 do 40 % zdravih otrok ima pnevmokoke v nosno žrelnem prostoru, med otroki, ki obiskujejo vrtec, živijo v prenatrpanih prostorih in starši kadijo, je odstotek prenašalcev bistveno višji. Glavni prenašalci pnevmokokov so prav otroci,« pojasnjuje prim. dr. Alenka Trop Skaza, dr. med., predstojnica Območne enote Celje NIJZ. “Ob padcih odpornosti lahko bakterija povzroči infekcijo na sluznicah (vnetje srednjega ušesa,

sinusitis, pljučnica) ali pa preide v kri in povzroči invazivno okužbo. Najbolj se bojimo invazivnih okužb, med katere sodijo bakterijski meningitis, bakteriemija ter bakterijska pljučnica. V svoji praksi se najpogosteje srečamo z gnojnim vnetjem srednjega ušesa, zaradi česar je pri otroku pogosto potreben predpis antibiotika. Vsako leto imam nekaj otrok z bakterijsko pljučnico in pri mlajših otrocih (večinoma so to necepljeni) tudi bakteriemijo, ki se pokaže z visoko vročino in mrzlico ter močno povečanimi vnetnimi kazalci v krvi,« je pediater Denis Baš naštel najpogostejše zaplete pri pnevmokoknih okužbah. Pnevmonoki povzročajo tudi vnetje sinusov, vnetje oči, mehkih tkiv, potrebušnice, lahko tudi vnetje kosti in sklepov. Najbolj resni klinični sliki pa sta pnevmokokni gnojni meningitis in pnevmokokna sepsa (okužba krvi). Smrtnost je tu v primeru, da bolnik ne pride dovolj zgodaj k zdravniku, lahko velika. Po prebolelem pnevmokoknem meningitisu lahko ostanejo trajne posledice: naglušnost, gluhost, nevrološka prizadetost.

Pediatri cepljenje proti gripo otrokom močno priporočajo

Ker so rizična skupina za hujši potek gripe vsi otroci pod petim letom starosti in kronični bolniki nad šestim

mesecem starost, je cepljenje proti gripo močno priporočljivo. Poleg močno povišane telesne temperature, slabega počutja in apetita, dražčega kašlja, glavobola in bolečin v mišicah, pogosto tudi dehidracije, gripo pri otrocih lahko spremljajo tudi resni zapleti. Tudi nevrološki zapleti niso tako redki. Predvsem pri šolarjih so pogoste vrtoglavice in izgube zavesti. Predšolski otroci pa imajo pogosteje vročinske krče. V lanski sezoni je bilo že zaradi vseh opisanih težav ob gripo kar nekaj otrok, ki smo jih obravnavali sprejetih v bolnišnico. Da pa je stvar še hujša, pa so pogosto ob gripo pojavili zapleti, ki zahtevajo antibiotično zdravljenje; vnetje srednjega ušesa in pljučnica, ali pa okužba spodnjih dihal, lahko pride do zapletov odpovedi dihanja in potrebe po intenzivnem zdravljenju. Pogosto gripa povzroči tudi akutno poslabšanje kronične bolezni. Priporočajo; da ob enem obisku zdravnika opravimo obe cepljenji: v eno ramo proti gripo in v drugo proti pnevmokoknim okužbam.

Najhujše pnevmokokne okužbe so najbolj verjetne do drugega leta starosti

NIJZ cepljenje proti pnevmokoknim okužbam priporoča za male otroke do dveh let, osebe, starejše od 65 let, in

Prehransko dopolnilo.

Podpora

vašemu

imunskemu

sistemu ...

..., ko jo ta najbolj potrebuje.



Zmanjšuje utrujenost

in izčrpanost.

Prašek za pripravo napitka.

Vitaminski A, B₆, B₁₂, C in folna kislina ter baker, cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. Magnezij, vitamini B₂, B₆, B₁₂, C in folna kislina pa prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Izdelek je prehransko dopolnilo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

kronične bolnike. Cepljenje dojenčkov, ki so rojeni po oktobru 2014, in ogroženih skupin je brezplačno. Cepljenje starejših in kronično bolnih je priporočljivo, a so samoplačniki. Pediater Baš starše poziva da svojega otroka cepijo čimprej, to je že pri 3. mesecu starosti, ko začnejo cepljenje otrok po programu: "Najhujše okužbe, ki so lahko za otroka smrtne ali mu povzročijo trajne posledice (meningitis, sepsa), so namreč najbolj verjetne v prvih dveh letih otrokove starosti. Z vstopom otroka v vrtec se verjetnost okužb poveča. Precepljenost otrok se sicer v Sloveniji zvišuje." "V letu 2018 je bilo cepljenih slabih 60 % dojenčkov v prvem letu, a so razlike med posameznimi regijami velike. Izkušnje iz držav, kjer imajo tradicijo cepljenja proti pnevmokoknim okužbam daljšo in je več otrok cepljenih, kažejo, da je zaradi velike precepljenosti dojenčkov manj pnevmokoknih okužb tudi pri starejših zaradi t.i. kolektivne odpornosti, manj je nosilcev pnevmokoka, cepljenje zmanjšuje porabo antibiotikov in zmanjšuje odpornost na antibiotike", je poudarila prim. dr. Alenka Trop. Za cepljenje dojenčkov v programu cepljenja od letos v Sloveniji uporabljamo novo 13-valetno cepivo, ki v primerjavi z 10-valentnim nudi še boljšo zaščito proti pnevmokoknim okužbam. To cepivo se uporablja tudi za odrasle skupine z večjim tveganjem za razvoj pnevmokoknih okužb, torej starejše od 65 let in kronične bolnike. Za skupine bolnikov, ki so posebej ogroženi, se cepljenje krije iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja – torej njim cepljenja proti pnevmokoknim okužbam ni treba plačati.

Komu NIJZ priporoča cepljenje proti gripi?

Cepljenje je še posebej priporočljivo za skupine prebivalstva, ki so izpostavljene večjemu tveganju za težji potek bolezni in nastanek zapletov zaradi gripe. V te skupine spadajo starejši od 65 let, kronični bolniki, osebe z izrazito povečano telesno težo (ITM \geq 40) in nosečnice. Vse naštetje skupine so v sezoni 2019/2020 upravičene do brezplačnega cepljenja proti gripi. Stroške cepljenja v celoti krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, cepljenje pa poteka pri izbranih osebnih zdravnikih. Za vse ostale je cepljenje proti gripi samoplačniško in stane 14 evrov. Med kronične bolezni navajajo kronične bolezni obtočil, dihal, sečil, jeter, metabolne bolezni, nekatere živčno-mišične in vezivne bolezni, maligna obolenja, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov, bolezni, ki slabijo imunski odziv in otroke, ki so dlje časa



Zaradi pnevmokoknih okužb lahko zbolijo kdorkoli, a največje tveganje je pri majhnih otrocih do drugega leta starosti, pri starejših od 65 let, pri ljudeh s šibkim imunskim sistemom in pri kroničnih bolnikih.

zdravljeni z salicilati4 . Poleg teh skupin pa NIJZ cepljenje proti gripi priporoča tudi zdravim osebam, starejšim od 65 let, otrokom, starim od 6 do 23 mesecev, in nosečnicam, ker je pojavljanje zapletov bolezni v teh skupinah bolj pogosto kot v ostali populaciji.

Komu NIJZ priporoča cepljenje proti pnevmokoknim okužbam?

Zaradi pnevmokoknih okužb lahko zbolijo kdorkoli, a največje tveganje je pri majhnih otrocih do drugega leta starosti, pri starejših od 65 let, pri ljudeh s šibkim imunskim sistemom in pri kroničnih bolnikih. Bolniki, ki so brez vranice ali imajo okrnjeno imunost zaradi različnih vzrokov (npr. bolniki s končno ledvično odpovedjo, nefrotskim sindromom, onkološki bolniki, bolniki na imunosupresijskem zdravljenju, bolniki na kemoterapiji, bolniki po presaditvi organov, HIV okuženi, bolniki, ki imajo težko imunsko pomanjkljivost), so še posebej ogroženi glede pnevmokokne okužbe in poteka bolezni. Pri otrocih se pnevmokokne okužbe najpogosteje izrazijo kot vnetje srednjega ušesa. Pnevmoniki lahko povzročijo tudi pnevmokokni meningitis, sepsa, bakteriemijo in pljučnico – s temi resnimi zdravstvenimi

zapleti pa se otroci, starejši in kronični bolniki najtežje spoprimejo. Zato je po mnenju epidemiologov smiselno cepljenje za vse ranljive skupine, ki so okužbam najbolj izpostavljene. Cepljenje dojenčkov se plača iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Cepljenje starejših in kronično bolnih je priporočljivo, a so osebe samoplačniki, medtem ko se za skupine bolnikov, ki so posebej ogroženi, cepljenje krije iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja.



Cepljenje je še posebej priporočljivo za skupine prebivalstva, ki so izpostavljene večjemu tveganju za težji potek bolezni in nastanek zapletov zaradi gripe.



BetaCold® za odpornost celotne družine



ZA OTROKE



ZA ODRASLE IN MLADOSTNIKE OD 12. LETA STAROSTI



BetaCold® izdelke se priporoča za podporo imunskemu sistemu:

- v jesensko-zimskem obdobju
- ob prvih znakih težav
- ko so težave že tu.

BetaCold® izdelki so brez sladkorja in umetnih sladil. Ne vsebujejo glutena, laktoze, umetnih barvil ali arom.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com, T 080 87 66

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Vitamini B6, C, D3, baker, cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.



RESPIRATORNI SINCICIJSKI VIRUS



Okužbe z respiratornim sincicijskim virusom (RSV) se pojavljajo v jesensko-zimskem času, v nekaterih sezonah segajo celo v spomladanske mesece. RSV je najpogostejši povzročitelj akutnega bronholitisa majhnih otrok, pri večjih otrocih in odraslih povzroča blažja prehladna obolenja. Začetek kroženja RSV zaznamo le, če kužnine dihal testiramo na RSV, saj klinična slika okužbe nima značilnega poteka.

Besedilo: dr. Samo Belavič Pučnik, NIJZ

Kako zmanjšamo nevarnost okužbe z RSV?

Ta virus je zelo nalezljiv. Dojenčki se lahko z njim okužijo, če pridejo v stik z otrokom ali odraslim, ki je z virusom okužen. RSV se lahko širi s kašljanjem in kihanjem ali neposrednim stikom. Kot starši lahko z nekaj ukrepi pomagate zmanjšati tveganje za okužbo z RSV tako doma kot zunaj doma.

- Preden primete otroka, si roke umijte s toplo vodo in milom.
 - Če ste prehlajeni ali imate vročino, morate vedeti, da lahko dojenčka s poljubljanjem okužite z RSV. Dojenčka zato raje samo nežno objemite ali ga pobožajte po glavi.
 - Če so sorojenci prehlajeni ali imajo vročino, pazite, da se dojenčku ne približajo.
 - Pazite, da se ljudje z znaki prehlada ali vročino ne približajo otroku.
 - Otroka ne jemljite s seboj tja, kjer je veliko ljudi (v vrtce, nakupovalna središča, na velika družinska srečanja ...).
 - Če imate doma novorojenčka, je priporočljivo, da starejši sorojenec ne obiskuje vrtca, saj lahko prinese RSV domov.
 - Do drugega meseca otrokove starosti odsvetujemo obiske.
- V bližini otroka ne kadite. Prepovejte kajenje v hiši.

2. Kaj je RSV?

RSV je kratica za RESPIRATORNI SINCICIJSKI VIRUS. Je zelo pogost povzročitelj okužb dihal pri dojenčkih in otrocih v zgodnjem otroštvu. Približno dve tretjini dojenčkov se okužita z RSV v prvem letu življenja, do konca drugega leta pa se z njim okuži skoraj vsak otrok. Nevarnost, da se razvije težja oblika okužbe z RSV, je še posebej prisotna

pri prezgodaj rojenih otrocih, otrocih s kronično pljučno boleznijo in hujšo prirojeno srčno napako. Okužbe z RSV se v državah z zmernim podnebjem najpogosteje pojavljajo od jeseni do pomladi.

Ali je RSV zlahka prenosljiv?

Da, RSV je zlahka prenosljiv. Ta zelo pogosti virus se širi s telesnim stikom (z dotikom, poljubljanjem, rokovanjem) z okuženo osebo. Klice se širijo tudi po zraku pri kašljanju ali kihanju. Poleg tega lahko virus RSV preživi več ur - na pultu v trgovini ali na uporabljenem robčku. Okužba z njim je zelo pogosta tam, kjer je veliko ljudi, na primer v vrtcih, trgovskih centrih. Oseba je lahko izpostavljena virusu in ga nevede prenese na druge. Zato je zelo

pomembno, da z ustreznimi ukrepi preprečite okužbo dojenčka z RSV.

Pri katerih otrocih je večja nevarnost težjega poteka okužbe z RSV?

Pri večini dojenčkov RSV povzroči blag prehlad. Toda v določenih primerih - tudi pri prezgodaj rojenih otrocih, otrocih s kronično pljučno boleznijo in hujšo prirojeno srčno napako - lahko RSV povzroči okužbo pljuč. Taki dojenčki lahko hudo zbolijo.

PREZGODAJ ROJENI OTROCI

Prezgodaj rojeni otroci so izpostavljeni večjemu tveganju za hujšo obliko okužbe z RSV, ker dihalna in imunski sistem takih otrok ob rojstvu niso dozoreli.



Ta zelo pogosti virus se širi s telesnim stikom (z dotikom, poljubljanjem, rokovanjem) z okuženo osebo.



RSV je kratica za RESPIRATORNI SINCICIJSKI VIRUS.

Bronhopulmonalna displazija

Bronhopulmonalna displazija (BPD) je najpogostejša pri nedonošenčkih, ki so bili rojeni mnogo prezgodaj in so dlje časa potrebovali umetno predihavanje in/ali veliko koncentracijo kisika.

Znaki bronhopulmonalne displazije vključujejo:

- potrebo po dodatnem kisiku,

- oteženo, hitrejše dihanje,
- značilne spremembe na rentgenski sliki pljuč.

Prirojena srčna napaka

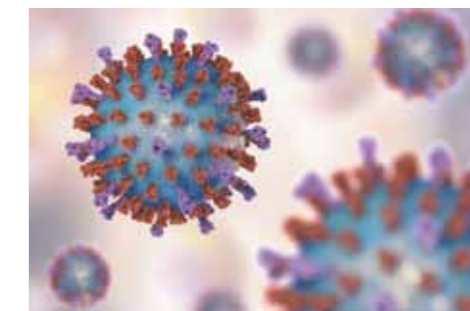
Poznamo več različnih vrst prirojenih srčnih napak. Nekatere oblike močno povečajo tveganje za razvoj hude oblike bolezni pri okužbi z RSV. Če ima vaš otrok prirojeno srčno napako, prosite

zdravnika za podrobnejše informacije. 5. Kakšni so znaki okužbe z RSV? Znaki okužbe z RSV se lahko sprva kažejo kot prehlad in lahko vključujejo:

- zvišano telesno temperaturo,
- voden izcedek iz nosu,
- druge znake prehlada.

Znaki se lahko poslabšajo, ko se virus razširi v pljuča, in se kažejo kot:

- suh, dražeč kašelj,
- težko dihanje,
- sopenje ali piskajoče dihanje,
- hitro dihanje,
- pomodrevanje,
- daljši dihalni premori.



Okužbe z RSV se v državah z zmernim podnebjem najpogosteje pojavljajo od jeseni do pomladi.

OMRON M3

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



*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.



DARILO ADAPTER

Ugodnost velja do 31. 12. 2019

diaFIT



PRIPOROČA DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

Tvoja prava narava.



Čaj 1001 CVET **ODPORNOST** vsebuje izvrstno kombinacijo ameriškega slamnika, žajblja, limone in bezga in je zato odličen sopotnik, ki vas pogreje ob sprehodih v naravi, tudi na hladen in vlažen dan.



Čaj 1001 CVET **SPANEC** bo nepogrešljiv ob večernih ritualih saj vsebuje nežno mešanico baldrijana, citronske verbene, melise in pasijonke.


1001 CVET
SINCE 1964

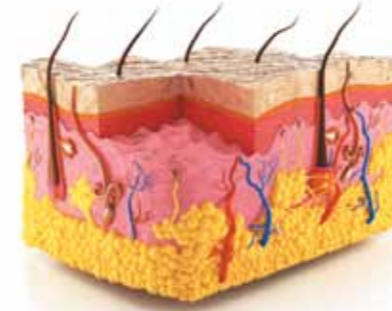


Odlična čajna mešanica za uravnoteženo življenje se skriva v čaju 1001 CVET **RAVNOVESJE**. Združuje toplino ingverja in kurkume z dišečimi toni cimeta, rooibosa in sladkega korena.



Za vsakodnevno spodbudo in aktivacijo si privoščite čaj 1001 CVET **AKTIVNOST**. Ta vsebuje tulsi, poimenovan tudi sveta bazilika, ki odpira um ter posreduje energijo ljubezni in predanosti. Dodana sta mu ginseng in mate; južnoameriška rastlina, ki vsebuje kofein.

SKRBITE ZA SVOJO KOŽO POZIMI?



V grobem človeško kožo razdelimo na tri tipe: normalno, mastno in suho kožo. Pogosto se omenja mešano kožo (mogoče so najrazličnejše kombinacije) in razlikovanje po stanjih: občutljiva, umirjena ipd.

– izsušitev in vnetje. Padavine kožo na kratki rok močijo in dražijo, na dolgi rok pa izsušijo. Pri hudem mrazu je nizka že vlažnost zunanega zraka, ogrevanje stanovanj jo znižuje še naprej. V takih razmerah koža izgublja lastno vlago in postaja vse bolj izsušena. Dodatni, na zimo vezani dražljaji so tuširanje z vročo vodo in številne plasti oblačil, ki ne samo tanjšajo kislno-maščobni plašč vrhnjice, ampak njihovi robovi, ki drgnejo ob brado, lica, hrbtišča rok že tako ali tako fragile kožo še mehanično dražijo in poškodujejo. Olje na ogenj prilivajo dejavniki, ki so prisotni vse leto: slabo obrisane roke po umivanju, umivanje in pomivanje z dražječimi sredstvi, pogosto močenje kože, ignoriranje nege ipd.

Posledice so izrazite

Omenjeno dogajanje najprej sproži težave in vidne spremembe na stranskih delih obraza, po vekah, hrbtišču rok in izteznih straneh zgornjih in spodnjih okončin. Če so dražljaji dolgotrajni, nega kože pa ni ustrezna, se razširijo tudi na trup. Na koži najprej opazimo poudarjeno risbo drobnih gubic, nato drobne luske, na dotik postane groba in rdečkasto zabarvana. Taka koža se bistveno hitreje rani. Pogosto srbi že sama od sebe, zlasti ko se segreva ali ohlaja, še huje pa je nekaj minut po tuširanju ali pomivanju posode.

Če imate iz kateregakoli razloga že v osnovi občutljivo in/ali suho kožo, z začetkom kurilne sezone intenzivirajte običajno nego svoje kože (ki ste jo čez poletje brez posledic deloma opuščali). Predvsem je pomemben režim umivanja, priporočeno je:

- Izogibanje dražječim dejavnikom, posebej poudarjam pravilno izbiro sredstev za umivanje. Izbirajte vedno med preparati, katerih sestava je

prilagojena negi suhe/občutljive kože in predvsem niso obarvani ali odišavljeni; priporočljivi so pripravki, ki vsebujejo maščobe ali sredstva, ki umirjajo kožo.

- Izogibanje umivanju z vročo vodo.
- Kopeli in/ali tuširanja naj ne bodo dolgotrajna.
- Kožo po umivanju je treba obrisati temeljito, a nežno; drgnjenje tanjša kislno-maščobni plašč, kožo dodatno draži in sproži srbež.
- Redna uporaba negovalnih pripravkov (mleka, kreme, mazila), katerih osnovna naloga je preprečevanje izgube vlage iz kože. Ti pripravki morajo vsebovati več maščob kot »poletnik«, nanašamo jih vsakodnevno. Najbolje je, da kožo že v prvih minutah po kopanju/tuširanju v celoti namažemo z izbranim preparatom. Najbolj izpostavljene dele kože mažemo večkrat dnevno.

Kako si pomagamo?

Za vse ostale se usmerjena skrb začne ob pravem mrazu. Nekaj namigov:

- Redno negujte kožo (vsega telesa!) s pripravki, ki ustrezajo vaši starosti, tipu in stanju kože, morebitnim boleznim in zdravljenjem. Negovana koža bistveno lažje umirja dražeče vplive mraza in se težje izsuši. V zimskem času je smiselno izbrati pripravke z intenzivnejšimi zadrževalci vlage (trenutno so na voljo številni pripravki, ki vsebujejo sečno kislino – ureo) in nekoliko več maščobe. Vsaj enkrat dnevno priporočamo nanos ustrezne zaščitno-negovalne kreme tudi osebam, ki tega v ostalem delu leta ne potrebujejo.
- Dodajajte vlago zraku v vaših stanovanjih in delovnih prostorih.
- Užijte dovolj tekočine: voda, čaj, juha ... saj veste – dnevno potrebujemo približno 30 ml na vsak kg naše teže.

- Kadar pričakujemo dolgotrajne aktivnosti na mrazu, lahko nanesemo t. i. filmogene pripravke (praviloma vsebujejo voske, hidrokarbone ali silikon). Ti ustvarijo okluzivno plast, ki še intenzivneje preprečuje izhlapevanje vlage.
- Zaščitite se z ustrežno obleko, rokavicami, pokrivali, maskami za obraz. Kroj oblačil naj bo udoben, materiali nežni, koži prijazni. Rokavice natakimo takoj, ko pridemo na prosto, ko pa se vrnemo na toplo, jih tudi takoj slečemo. Sicer se začnemo potiti, pot pa dodatno draži kožo.
- Tudi v hladnih mesecih leta ne pozabite na zaščito pred soncem; na severni polobli je v tem delu leta intenzivnost UV-žarkov sicer majhna in UVB-žarčenja praktično ni, ampak UVA-sevanje ostaja. Kadar se vzpnemo v višje predele, se izpostavljenost bistveno poveča, poleg tega se od snega odbije do 70 % žarkov, ki dodatno obremenijo vašo kožo.

- Skrbite za splošno počutje: dovolj spanja, veliko tekočin, skrbno umivanje rok, redna športna aktivnost in zadrževanje na svežem zraku bodo preprečili večino prehladov.
- Še misel glede ličenja: da ali ne je povsem osebna odločitev. Tudi brez njega lahko kožo ustrezno zaščitimo. Nedvomno pa plast ustreznega pudra preko pravilno izbrane negovalne kreme predstavlja dodatno zaščito pred mrazom in deluje kot amortizer reakcij žilic pri spremembah temperature (prehod s prostega v stavbo in obratno).

Kakorkoli se boste že odločili – želiva vam zdravo zimo. Uživajte v umirjenosti dolgih zimskih večerov, čarobnih decembrskih lučkah in bleščanju sonca na pomrznjeni belini!



Težave se bistveno hitreje pojavijo pri osebah, ki imajo iz kateregakoli razloga tudi sicer občutljivo, suho kožo.

Ko nastaja ta prispevek, se po naših koncih še pretegujejo oblačnost, megla in dež. Ampak vremenoslovci napovedujejo, da nam bo, ko ga boste prebirali, že škripal sneg pod nogami. Kljub mrazu bomo načrtovali sprehode po praznično okrašenih krajih in delali načrte za naslednjo smuko. Srečneži, ki živimo v predelih sveta, kjer se letni časi menjajo, in se imamo res vedno česa veseliti! Seveda ima ta raznolikost vremena tudi kakšne manj navdušujoče stranske učinke: stavbe morajo biti toplotno izolirane, precej nas stane kurjava, potrebujemo več oblačil in – letnemu času je smiselno prilagoditi tudi skrb za kožo.

Besedilo: dr. Mirjam Rogl Butina, dr. med., specialistka dermatovenerologije; Matic Fabjan, dr. med., specialist plastične, rekonstruktivne in estetske medicine; Dermatologija Rogl Fabjan, Ljubljana

Na ta obsežni in zunanosti najbolj izpostavljen organ človeškega telesa vsak trenutek vpliva množica notranjih in zunanjih dejavnikov. Dedni zapis, hormonska dogajanja, odraščanje in staranje, bolezni, zdravila, naše delo, šport in različni hobiji močno vplivajo na zgradbo in delovanje kože ter na njeno sposobnost prilaganja novim okoliščinam – npr. letnim časom.

V grobem človeško kožo razdelimo na tri tipe: normalno, mastno in suho kožo. Pogosto se omenja mešano kožo (mogoče so najrazličnejše kombinacije) in razlikovanje po stanjih: občutljiva, umirjena ipd.

Kot normalno opredelimo kožo, ki je v funkcionalnem ravnovesju – primerno vlažna in obarvana, na dotik voljna, ob obremenitvah dovolj prožna. Videz je različen glede na del telesa, prav tako ne uide spremembam, ki jih prinaša staranje. A najpomembnejše je, da posameznik s tako kožo nima občutkov neugodja, povezanih z njo: ga ne srbi, ne veže, ni zapletov na predelih, kjer je največ lojnic, in tako naprej. Večina nas ima normalno kožo do pubertete, pozneje pa pogosteje moški.

Največ skrbi zase zahteva suha koža. Pri marsikom se pojavi že v zgodnjem otroštvu, po puberteti jo ima približno vsaka tretja ženska, moški redkeje. Primerno negovana suha koža v mladosti deluje zelo nežno in lepo, z leti pa se hitro pojavijo drobne gubice. Na pogled je bledikasta, na dotik pa tanka, a z nekoliko grobo povrhnjico –

ta je posledica močnejšega luščenja. V nasprotju z »zdravo« suho kožo je izrazita izsušenost kože tudi del nekaterih obolenj, npr. luskavice in različnih alergijskih bolezni. Med zadnjimi sta najpogostejša atopijski dermatitis in kontaktni alergijski ekcem. »Bolezensko« suha koža se lahko razvije iz predhodno normalne, suhe ali celo mastne kože. Spremenjena je lahko po vsem telesu ali le na obolelih predelih, npr. na rokah ob kontaktnih alergijah na določeno snov, s katero prihajajo v stik le naše roke.

Hladno vreme obremenjuje kožo

Ob kakršnemkoli dodatnem draženju suha koža postane fragilna, rdečkasta,

pojavijo se drobne razpoke in ojačano luščenje, razvije se ekcem – pa ne zaradi alergijske reakcije, ampak zaradi vnetja, v katero vodi izsušenost. Omenjeno praviloma spremlja občutek zategovanja in/ali srbenja kože. Iz krhkega ravnovesja jo vržejo najrazličnejši zunanji dražljaji: nepravilna nega, močno sonce, prah, zrak z nizko vlažnostjo, veter, mraz.

Hladno zimsko obdobje je za kožo obremenjujoče. Za vsako kožo. Seveda se težave bistveno hitreje pojavijo pri osebah, ki imajo iz kateregakoli razloga tudi sicer občutljivo, suho kožo.

Praktično vsi dogodki vodijo v isto smer



Največ nege za telo zahteva suha koža.

POMEN CELOSTNEGA PRISTOPA K TEŽAVAM Z INKONTINENCO



Dobra oskrba pri inkontinenci je vsota manjših dejavnikov, ki se združijo v en holističen pristop.

Besedilo: Karmen Bolta

Glavni trije elementi holističnega pristopa pri oskrbi inkontinence so:

- Prava izbira pripomočka za inkontinenco
- Previdna in ustrezna nega intimnih predelov
- Skrb za higieno – vse od uporabe rokavic do končnih odpadkov

Znanje in ustrezna obravnava posameznika s težavami z inkontinenco sta pomembna, vendar nista dovolj. Ključ do dobre oskrbe pri inkontinenci leži v interakciji med različnimi praksami, navadami in izbiri pripomočkov pri vsakodnevni oskrbi oseb z inkontinenco. Holistična rešitev naj bo prilagojena in izvedena tako, da pomaga k izboljšani kakovosti življenja in omogoči karseda enostavno življenje z inkontinenco. Čez dan mora izbran pripomoček za inkontinenco omogočati naš življenjski slog; medtem ko nam mora ponoči omogočati dober počitek in varno izbiro. Hkrati morajo rešitve pri težavah z inkontinenco aktivno preprečevati težave s kožo, npr. inkontinentni dermatitis.

1. Prava izbira pripomočka za inkontinenco

Pri izbiri pripomočka za inkontinenco nečimrnost in svoboda gibanja velikokrat zmagata nad potrebno vpojnostjo in stroškom. Kadar izbiramo ustrezno velikost in kakovost pripomočka, ne smemo pozabiti na ustrezno vpojnost pripomočka glede na individualne potrebe posameznika. Pripomočki, ki omogočajo zračenje kože, imajo mehko vpojno površino, ki posrka urin in ga zadrži v vpojnem jedru, s čimer preprečuje stalno vlažno kožo in s tem možnost nastanka inkontinentnega dermatitisa.

Uporaba zaščitnih posteljnih podlog pri nepomičnih osebah ali čez noč pri pravilno izbranih ter pravilno nameščenih pripomočkih za

inkontinenco ni potrebna. Nekaterim uporaba podloge za zaščito postelje omogoča miren spanec, saj vedo, da so dodatno zaščitili ležišče. Vedeti pa moramo, da dodatne posteljne podloge zmanjšajo oz. omejijo učinek delovanja blazin za preprečevanje poškodb kože zaradi pritiska (razjeda zaradi pritiska oz. nekoči dekubitus).

2. Previdna in ustrezna nega intimnih predelov

Koža je zelo dovzetna pri prekomerni izpostavljenosti urinu in blatu. Naravna zaščitna funkcija kože je oslabiljena, zato sta zaščita in vlaženje kože bistvenega pomena, da se izognemo vzdraženi koži ali huje, inkontinentnemu dermatitisu, ki posledično lahko vodi k poškodbam kože zaradi pritiska. Različne stopnje poškodb kože ali prisotnost inkontinentnega dermatitisa potrebujejo tudi drugačen pristop k negi in zaščiti kože. S tristopenjskim načinom nege lahko preprečimo ali »zdravimo« poškodbe kože. Pri vsaki menjavi pripomočka

za inkontinenco je pomembno, da kožo očistimo, zaščitimo in nanesemo sredstva, ki pomagajo pri njenem obnavljanju.

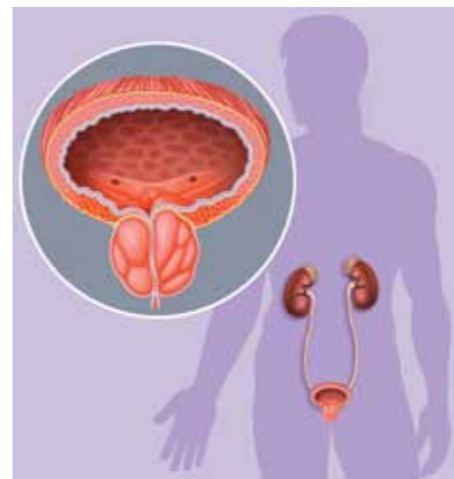
Smernice dobre nege: po čiščenju kože in nanašanju vlažilnih in zaščitnih sredstev se priporoča uporaba visokokakovostnih pripomočkov za inkontinenco, ki omogočajo dobro zračenje kože.

3. Skrb za dobro osebno higieno pri inkontinenci omogoča boljše počutje, zmanjša možnost prenosa bakterij in preprečuje okužbe.

Zaščitne rokavice so nepogrešljive pri oskrbi oseb z inkontinenco. Negovalci morajo pri negi vedno uporabljati kakovostne zaščitne rokavice, da bi se izognili okužbam in prenosu teh. Pomembno je, da se rokavice redno menja med posameznimi delovnimi procesi. Pri negi oseb z inkontinenco se priporoča uporaba zaščitnih rokavic Abena iz lateksa ali nitrila.



Če so pripomočki za inkontinenco izbrani in namešчени pravilno, ne bi smelo biti težav zaradi iztekanja urina.



Znanje in ustrezna obravnava posameznika s težavami z inkontinenco sta pomembna, vendar nista dovolj.

Pri negi oseb v postelji ali posteljni kopeli se priporoča uporaba nepropustnih pralnih posteljnih podlog oz. podlog za enkratno uporabo. Zaščitne podloge preprečujejo širjenje bakterij in tekočin v vzmetnico, posteljno perilo, vzglavnik ...

Rokovanje z odpadki: Z odpadki, kot so pripomočki za inkontinenco, posteljne podloge za

enkratno uporabo, rokavice, je treba odgovorno rokavati, da preprečimo možnost širjenja okužb v okolico.

Kako dosežemo optimalno individualno oskrbo pri težavah z uhajanjem urina?

Osnovni principi oskrbe pri težavah z inkontinenco so bili razviti v Abeni DK, temeljijo na strokovnem znanju in tesnem sodelovanju s strokovnjaki na področju zdravstvene nege.

Izberite pripomoček za inkontinenco majhen, kolikor je mogoče, in velik, kolikor je potrebno – manjše pripomočke enostavneje namestimo in so bolj udobni za uporabo. Poglejte, kateri sistem vam bolj odgovarja: enodelni (hlačne predloge, vpojne mobilne hlačke, hlačne predloge na pas) ali dvodelni (predloge in fiksirne hlačke).

Vzdržujte zadosten vnos tekočine, 1,5–2 litra dnevno, če ni drugače predpisano.

Vzpostavite rutino toaletnega treninga, kadar je le mogoče. Normalno je, da urin čez dan odvajamo vsake 3–4 ure.

Navadno potrebujemo v 24 urah tri pripomočke za inkontinenco;

individualen pristop tudi določi čas menjave pripomočka.

Pri vsaki menjavi pripomočkov za inkontinenco je treba kožo dobro očistiti, osušiti in zaščititi; osredotočenost na preventivo inkontinentnega dermatitisa.

Zavedajte se skrbi za dobro osebno in splošno higieno.

Če so pripomočki za inkontinenco izbrani in namešчени pravilno, ne bi smelo biti težav zaradi iztekanja urina.



Smernice dobre nege: po čiščenju kože in nanašanju vlažilnih in zaščitnih sredstev se priporoča uporaba visokokakovostnih pripomočkov za inkontinenco, ki omogočajo dobro zračenje kože.

Prava izbira je stvar odločitve

ABENA®



Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ali na www.abena-helpi.si.

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

VNETJE MEHURJA IN SEČIL



Vnetje mehurja je eno najbolj razširjenih bolezenskih stanj, s katerim se srečujejo predvsem ženske. Splošno govorimo o infekciji urinarnega trakta, ki lahko prizadene katerikoli njegov del.

Besedilo: Marko Šifer, mag. farm.

Večina infekcij urinarnega trakta je omejena na spodnji del sečil - med najpogostejšimi sta vnetje mehurja in uretre. Za vnetje mehurja pogosto uporabljamo besedno zvezo 'prehlajen mehur' ali strokoven izraz cistitis.

Še zlasti vnetje mehurja je lahko sprva boleče in zelo nadležno. V primeru poslabšanja pa se lahko infekcija razširi višje po urinarnem traktu do ledvic, kjer lahko povzroči resnejše bolezensko stanje.

Večina vnetij je akutna in lažje rešljiva. Poznamo tudi kronično vnetje mehurja, ki traja dlje časa. Ključno je hitro prepoznati vnetje mehurja in ukrepati čimprej, da se akutno stanje ne prevesi v kronično in resnejše obolenje.

Pogledali bomo, kaj povzročata vnetje sečil, kateri so najpogostejši simptomi oz. znaki vnetja mehurja in kaj lahko pomaga pri prehlajenem mehurju. Pri resnejših težavah zaradi infekcij urinarnega trakta se priporoča obisk osebnega zdravnika.

Kaj povzročata infekcijo mehurja?

Vnetje mehurja je bakterijska infekcija. Glavni krivec je bakterija E. coli. To je ena najpogostejših bakterij, ki živijo predvsem na naši koži in v našem črevesju in v večini primerov ne povzročajo težav.

Težave, ki vodijo v vnetje mehurja, se začnejo, ko E. coli zaide v uretro. Naše telo bakterije večino časa učinkovito odstranjuje z uriniranjem (zaradi tega se priporoča tudi redno uriniranje - redna hidracija). Če bakterije dosežejo mehur, se lahko oprimejo sten mehurja in se hitro razrastejo. Pogosto naš imunski sistem ni dovolj močan, da bi se lahko sam boril proti hitro rastočim bakterijam, kar povzroči vnetje mehurja ali cistitis.

Kaj povzročata infekcijo mehurja? Zakaj je cistitis pogostejši pri ženskah?

Da je vnetje sečnega mehurja pogostejše pri ženskah, še posebej pri nosečnicah in starejši populaciji, obstaja več razlogov:

1. Ženska uretra je krajša kot moška. Zato imajo bakterije krajšo pot od sečila do mehurja.
2. Tudi razdalja med anusom in vagino je kratka. Dobro poznan ukrep, ki pomaga kot preventiva proti vnetju mehurja, je brisanje vagine v smeri od vagine proti anusu (in ne obratno).
3. Tamponi. Ženske, ki uporabljajo tampone, lahko z vstavljanjem tampona pomagajo bakteriji preiti od vagine do mehurja.
4. Podobno kot za tampone velja za diafragme, ki jih nekatere ženske uporabljajo kot način kontracepcije.
5. Po menopavzi imajo ženske manj hormona estrogena. To povzroči tanjšanje stene mehurja in možno

spremembo v naravni bakterijski flori vagine, kar poveča verjetnost za infekcije.

Dodaten problem, ki ga imajo nosečnice, je manjša zmožnost povsem izprazniti mehur, saj rast ploda vedno bolj pritiska na mehur.

Pri starejših sta dodani še dve težavi:

1. Oslabljen imunski sistem, ki se težje bori proti bakteriji E. coli.
2. Manj redno uriniranje.

Znaki vnetja sečil in mehurja

Kot že omenjeno: ključna stvar pri infekciji sečil je hitro prepoznati vnetje, da lahko čimprej ukrepamo in preprečimo širitev infekcije na višje predele urinarnega trakta (infekcija sečevodov in ledvic).

Kateri so najpogostejši znaki 'prehlajenega mehurja'?

- Močna in pogosta nuja po uriniranju.



Večina vnetij je akutnih in lažje rešljivih.

- Pekoč in boleč občutek pri uriniranju.
- Pogosto uriniranje, ampak količina urina pri vsakem uriniranju je manjša.
- Moten urin.
- Urin, ki ima rdečkasto, rahlo rožnato ali temnejšo barvo. To je indikacija krvi v urinu.
- Urin z močnim neprijetnim vonjem.
- Bolečina v medenici. Predvsem boleč je osrednji del medenice in predel okoli sramne kosti.

Simptomi cistitisa se pojavijo različno, vnetje sečil lahko poteka tudi brez simptomov.

Pri spremljanju znakov vnetja mehurja je zelo pomembno, da prepoznamo simptome vnetja ledvic. Če se vnetje sečil razširi na ledvice, moramo biti pozorni na znake ledvičnega vnetja:

- Bolečina v hrbtnem predelu v višini ledvic. To ni mišična bolečina; prepoznamo jo po nenehni in nepojenjači bolečini, ne glede na položaj, v katerem smo, ali na aktivnost, ki jo opravljamo.
- Vročina.
- Slabost.
- Bruhanje.

Pri pojavu omenjenih simptomov moramo poiskati pomoč pri zdravniku.

Kako si pomagamo sami?

Pri samopomoči moramo najprej pretehtati, kakšno težavo imamo. Na podlagi tega se lahko odločimo za samozdravljenje ali obisk pri zdravniku.

Pri lažjem in akutnem vnetju sečnega mehurja si lahko pomagamo sami z raznovrstnimi prehranskimi dopolnili ali medicinskimi pripomočki. Če pa traja vnetje dlje časa (kronično) ali že čutimo znake ledvične infekcije (bolečina v ledvičnem predelu, slabost), se moramo napotiti k zdravniku.

Če opazimo, da smo nagnjeni k vnetjem sečil, lahko veliko stori že preventiva. Spodaj lahko najdete praktične nasvete, ki se svetujejo kot preventiva:

1. Pogosto in redno pitje vode in redno uriniranje. Zadnje pripomore, da se bakterije E. coli odplavijo iz uretre. S pitjem zadostne količine vode si zagotovimo redno polnjenje mehurja in s tem redno urinacijo.
2. Celotno praznjenje mehurja. Pri uriniranju je treba mehur popolnoma izprazniti.
3. Brisanje od spredaj nazaj. S tem preprečimo razširitev E. coli iz anusa do vagine.



Vnetje mehurja je bakterijska infekcija. Glavni krivec je bakterija E. coli.

Vnetje mehurja? 100 % naravna rešitev



KOMBINACIJA 3 UČINKOVITIH SESTAVIN

Št. 1 V FRANCIJI



TUDI, ČE STE:



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

Arkopharma LABORATOIRES www.arkopharma.si



Pri samopomoči moramo najprej pretehtati kakšne vrste težav imamo.

4. Nošenje ohlapnejših oblačil in bombažnega spodnjega perila. Tesna oblačila in spodnje perilo lahko dražijo sečnico. Priporočila se tudi bombažno spodnje perilo, ki ne zadržuje vlage; sintetično spodnje perilo zadržuje več vlage, ki ustvari idealno gojišče za bakterije.

Pomoč pri različnih oblikah sečnega vnetja

V lekarni se srečujemo predvsem s ponavljajočo se obliko vnetja, kjer si lahko pomagamo na naraven način.



Pri lažjem in akutnem vnetju sečnega mehurja si lahko pomagamo sami z raznovrstnimi prehranskimi dopolnili ali medicinskimi pripomočki.

Pripravke, ki jih povezujemo kot pomoč pri vnetju mehurja, vsebujejo:

1. D-manozo.
2. Ekstrakt brusnic.

Uporaba prehranskih dopolnil in medicinskih pripomočkov, ki vsebujejo D-manozo in/ali ekstrakt brusnic, je priporočena pri akutnem vnetju mehurja in ponavljajočih se vnetjih sečil.

Ob tem se priporoča tudi uživanje živil in pijače, ki dodatno sprožijo uriniranje – primer: čaj, kava, sveže brusnice.

Če se težava ponavlja, je smiselno pomisliti o krepitvi imunskega sistema; ta je prva in najpomembnejša obramba pred razraščanjem E. coli v mehurju.

Kdaj k zdravniku zaradi vnetja sečil?

Če opazimo, da se vnetje vleče že dalj časa in prehaja v kronično obolenje ali pa obstaja sum na ledvično vnetje (nenehna hrbtina bolečina v ledvičnem predelu), je obisk zdravnika nujen.

Zdravnik lahko po lastni presoji glede vaših težav predpiše antibiotike; ob jemanju teh lahko vzporedno posegamo tudi po prehranskih dopolnilih in medicinskih pripomočkih, ki nam jih svetujejo v lekarni.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Zdrava hrana je pomembna za celo telo, zato je pomembno poznati nekaj izdelkov, ki bodo pomagale, da bo vaš mehur ostal zdrav.

Brusnice

Brusnice so najbolj znan sadež za zdravje mehurja, in to z dobrim razlogom. Snovi, ki jih brusnice vsebujejo, ustvarijo termodinami ni ščit, ki preprečuje vstop bakterijam in virusom. Seveda pa ne pozabite – bolj kot je sadje sveže in manj kot je predelano, več koristnih snovi se ohrani.

Hruške

Hruške imajo alkalne lastnosti, zato pomagajo uravnati kislost telesa. Uravnovešena kislost telesa pa je kot vemo pomembna za naše zdravje in posledično tudi za mehur.

Polnozrnatni izdelki

Polnozrnat kruh, ovsena kaša in podobni polnozrnatni izdelki so odlični za zdravje mehurja, saj vsebujejo veliko količino vlaknin, ki so pomembne za ves prebavni sistem. Pomagajo pri hitrejšem transportu odpadnih snovi iz telesa, to pa pomeni manj napenjanja in stiskanja trebuha in mehurja.

Voda

Osem do deset kozarcev navadne vode na dan poskrbi, da je vaše telo očiščeno.

Jogurt

Švedski raziskovalci ugotavljajo, da naj bi 2 lončka jogurta na dan zmanjšala možnost raka na mehurju kar za 40%.

Tisti, ki pa že imate težave z mehurjem, pa bi se morali odreči tobaku, kofeinu in pekoči hrani, vsaj dokler se vaše zdravje ne uredi.



Pri spremljanju znakov vnetja mehurja je zelo pomembno, da tudi prepoznamo simptome vnetja ledvic.

tušdrogerija

NOVO



Blagovna znamka PLANETA ORGANICA izvira iz najbolj oddaljenih in edinstvenih krajev na svetu. (Maroko, Sejšeli, Peru, Gana, Gvatemala ...). Tukaj so bile izbrane najboljše sestavine: argan, kokos, makadamija, karite, kakav, baobab, jojoba ... formule pa so narejene po starodavnih receptih in lepotnih ritualih domorodcev.

Da gre res za kvalitetno naravno kozmetiko dokazujeta dva pomembna certifikata: ECOCERT in VEGAN. Certifikata zagotavljata, da je v izdelkih najmanj 95 % rastlinskih sestavin in ne vsebujejo sestavin ali dodatkov živalskega izvora.



V SLOVENIJI TRETJINA OSEB, OKUŽENIH S HIV, NE VE ZA SVOJO OKUŽBO



Kljub napredku na področju zdravljenja in dobri zdravstveni oskrbi so okuženi s HIV še vedno stigmatizirani.

Pogovor z Dr. Veroniko Jagodic Bašič iz Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije

1. decembra je bil svetovni dan boja proti aidsu, ki ga je leta 1988 razglasila Svetovna zdravstvena organizacija. Aids je sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti (ang. acquired immune deficiency syndrome) in je zadnja stopnja okužbe s HIV. Število novo okuženih se z leti zmanjšuje, zaradi učinkovitih zdravil in ozavešanja je vse manj smrti zaradi aidsa. Kljub temu se v svetu nove okužbe med mlajšimi odraslimi niso zmanjšale po pričakovanjih, saj dostopnost do zdravil ni povsod enaka. Slovenija se uvršča med države z nizko stopnjo incidence, osebe, okužene z virusom, pa imajo pri nas zelo dobro zdravstveno oskrbo, so ob svetovnem dnevu boja proti aidsu sporočili iz Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveze strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije. Skrb vzbujajoč pa je podatek, da tretjina oseb s HIV v Sloveniji ne ve, da je okužena.

»Kar tretjina okuženih s HIV pri nas ne ve, da je okužena. To se odraža tudi v velikem deležu pozno postavljenih diagnoz, ko je bolezen že razvita oz. imunski sistem že hudo prizadet,« je dejala Veronika Jagodic Bašič, predsednica Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov na internistično-infektološkem področju pri Zbornici – Zvezi. »Zgodnejše odkrivanje in zdravljenje lahko pomembno vplivata na boljše izide zdravljenja ter omejujeta prenos okužbe naprej. HIV je namreč ob zgodnjem odkritju in rednem zdravljenju popolnoma obvladljiv.«

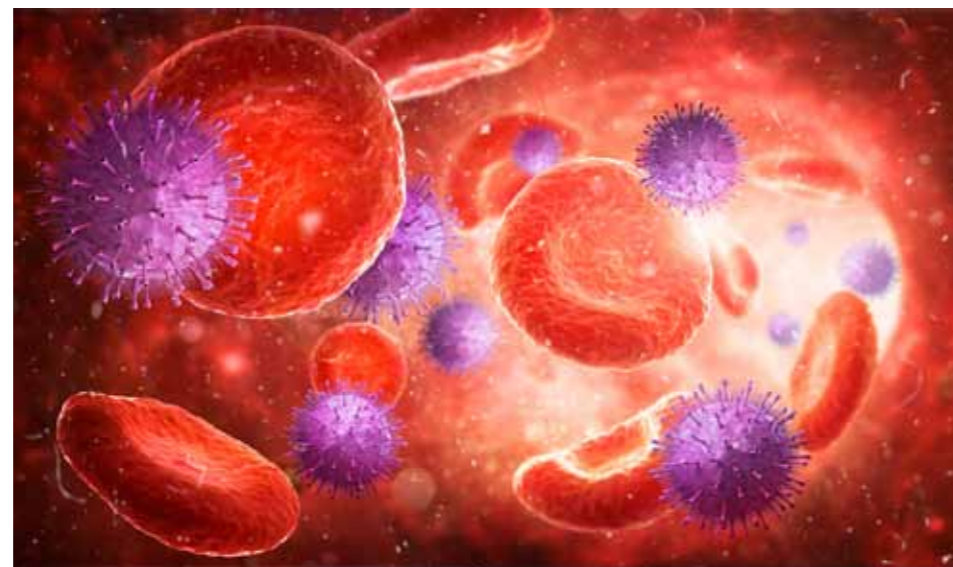
Pomembno je redno testiranje

Okužba s HIV za okuženo osebo pomeni večjo dovzetnost za okužbe z drugimi spolno prenosljivimi okužbami, zaradi česar je pomembno redno testiranje (1- do 2-krat letno). Z zgodnjim zdravljenjem pomembno vplivamo na zmanjšanje virusnega bremena in s tem možnosti

za prenos virusa na partnerja. Bolnik, ki redno prejema terapijo, praviloma ni kužen za druge, nasprotno pa lahko oseba, ki ne pozna svojega statusa, nenamerno okuži še koga drugega.

Sodobna zdravila omogočajo zaščito pred HIV že pred izpostavitvijo. Priporočajo jih predvsem osebam s tveganim spolnim vedenjem. Do okužbe najpogosteje pride pri nezaščitenih spolnih odnosih z okuženo osebo in ob izpostavljenosti okuženi krvi, predvsem pri souporabi pribora pri intravenskih uživalcih drog. Možen je tudi prenos z okužene matere na otroka med nosečnostjo in porodom ali z dojenjem.

Neenaka dostopnost do zdravil V zahodni in osrednji Afriki ima do protiretrovirusne terapije, s katero se preprečuje razvoj aidsa, dostop samo 40 odstotkov okuženih s HIV. Pri tem so še posebej skrb vzbujajoče razmere v Nigeriji, kjer so po podatkih organizacije UNAIDS zaznali skoraj polovico novih okužb v regiji. V državah članicah EU je



Sodobna zdravila omogočajo zaščito pred HIV že pred izpostavitvijo.

število novo okuženih močno upadlo, predvsem v najbolj izpostavljeni skupini, to je med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi.

Ključna dejavnika pri zavezitvi svetovne pandemije aidsa ostajata odgovorna in varna spolnost ter redna uporaba kondomov, kar učinkovito ščiti tudi pred drugimi spolno prenosljivimi okužbami, kot so gonoreja, sifilis ter hepatitisa B in C.

V Sloveniji osebam s HIV zagotovljena zelo dobra zdravstvena oskrba Slovenija sodi med države z nizko stopnjo incidence. Relativno nizka umrljivost zaradi aidsa in relativno nizka obolevnost za aidsom – v letu 2019 je do vključno 22. novembra za aidsom zbolelo pet oseb, kar je pet manj kot v letu 2018 – odražata dobro dostopnost do zelo kakovostnega zdravljenja okužbe s HIV, vključno z najnovejšimi protiretrovirusnimi zdravili, v dokumentu Okužba s HIV v Sloveniji navaja Nacionalni inštitut za javno

Oglasno sporočilo

NAJ VAS NE BO SRAM! VSI IMAMO HEMOROIDE

Hemoroidi so **normalna anatomsko struktura** v kanalu zadnjika nad in pod zobato črto. Gre za posebne vrste krvnih žil, sestavljenih tako iz ven kot manjših arterij. Ločimo **notranje in zunanje hemoroide**. Hemoroidi lahko povzročajo tudi neprijetne simptome. Ker se te težave pojavljajo najpogosteje kot občasne epizode, jih poimenujemo akutni hemoroidalni sindrom.

Vsak 2. človek se tekom življenja sooči s težavami s hemoroidi.

V primeru **zunanje hemoroidalne bolezn** se ob robu zadnjika nenadoma pojavi **ena ali več zatrdlin** (tromboza zunanjih hemoroidov), ki zelo bolijo. **Bolečina** je stalna in ni povezana z odvajanjem blata.

V primeru **notranje hemoroidalne bolezn** akutni napad navadno ne povzroča bolečine. Občutiti je mogoče **neugodje, srbenje, občutek nepopolne izpraznitve** in drugo.

Notranjo hemoroidalno bolezen najpogosteje spremlja **krvavitev** iz zadnjika. Stopnja krvavitve je zelo različna. Lahko je opazna le sled krvi na toaletnem papirju ali pa je okrvavljena celotna straniščna školjka, vendar takšna krvavitev praviloma ne ogroža bolnika. Simptomi se navadno poslabšajo ob odvajanju.

Vsi simptomi, ki se pojavijo v zadnjiku, niso samo hemoroidalni simptomi. Krvavitev lahko kaže tudi na resno bolezen. Diagnozo lahko potrdi le vaš zdravnik, ki vam bo svetoval ustrezno zdravljenje. Ne oklevajte in se posvetujte z zdravnikom!

Več o bolezni si lahko preberete na www.bolezni-ven.si

DETRALEX, je zdravilo, ki vsebuje kombinacijo flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito skrajša trajanje in jakost bolečine ter čas krvavenja iz hemoroidov.

www.bolezni-ven.si

HEMOROIDI?

Krvavitev ?

Bolečina ?

Srbenje ?

LAHK TNO, brez hemoroidov!

36 tablet

DETRALEX, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki s protivnetnim delovanjem učinkovito **premaga težave s hemoroidi**.

Servier Pharma d.o.o., Podmilšakova ulica 24, 100 Ljubljana, www.servier.si

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



Virus HIV je ob zgodnjem odkritju in rednem zdravljenju popolnoma obvladljiv.

zdravje (NIJZ). NIJZ ugotavlja še, da naj bi po podatkih o prijavljenih primerih novih diagnoz okužbe s HIV na začetku leta 2019 v Sloveniji živelo 657 oseb s prepoznano okužbo s HIV. Med njimi je po podatkih Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana 631 (96 %) oseb prejelo protiretrovirusna zdravila in med temi jih je večina (600 oseb) imela virusno breme nižje od mejne vrednosti (40 kopij/mL plazme), kar pomeni, da zaradi uspešnega zdravljenja ne morejo okužiti drugih.

»Slovenija se uvršča med države, za katere lahko rečemo, da zagotavlja osebam s HIV zelo dobro zdravstveno oskrbo. To ugotavljamo tudi na srečanjih medicinskih sester z vsega Balkana. Bolniki pri nas so deležni rednih specialističnih pregledov, ki so dostopni vsem, kontrole so skrbno vodene, na voljo imajo najnovejša in najboljša zdravila z minimalnimi stranskimi učinki. Ob morebitni indikaciji so bolniki napoteni na različne diagnostične in

preventivne preiskave,« pravi Veronika Jagodic Bašič.

Še vedno velika stigma

Kljub velikemu napredku na področju zdravljenja, dobri zdravstveni oskrbi in prizadevanju nevladnih organizacij po destigmatizaciji HIV še vedno spremlja močna stigma, ki je v družbi močno zakoreninjena. Okužba s HIV, ki je še nedavno skoraj zagotovo napredovala v smrtonosni aids, je postala dobro obvladljiva kronična bolezen, s katero lahko ljudje dočakajo visoko starost in kakovostno življenje. Kljub temu pa življenje posameznika po okužbi ni nikoli več enako, saj jih večina živi v strahu in z občutki sramu. Največji paradoks te bolezni je, da kljub ogromnemu napredku na področju zdravljenja stigma v družbi ostaja skoraj enaka, kot je bila pred tridesetimi leti.

Zaradi močno prisotne stigmatizacije in diskriminacije obolelih ter odklonilnega odnosa družbe bolniki o svoji okužbi

molčijo in se zatekajo k neresnicam, da ostanejo enakovredni drugim. Pot do destigmatizacije okužbe s HIV je verjetno še dolga, vendar se ta začne pri vsakem posamezniku. »Če se postavimo v vlogo osebe, ki je ravnokar izvedela za okužbo s HIV, bi to moralo v nas prebuditi empatična čustva in nas spodbuditi, da pripomoremo k zmanjšanju stigme. Včasih lahko storimo največ, da smo glas tistega, ki ne zmore govoriti,« meni Jagodic Bašičeva.

»Zdravstveni delavci, ki so vsakodnevno vključeni v zdravljenje obolelih, imajo pomembno vlogo pri rušenju pregrad stigme,« še pravi Jagodic Bašičeva. »Okuženi s HIV so občutljivi pri vzpostavljanju stikov z zdravstvenim osebjem, veliko pozornosti namenijo njihovem vedenju in neverbalnemu izražanju. Zato je pomembno, da ti bolnikom izkažejo sočutje, razumevanje in human odnos. Z znanjem, izkušnjami in preseženimi predsodki je delo osebja zdravstvene nege učinkovitejše, zdravljenje pa uspešnejše.«

Spodbujanje varnega spolnega vedenja in redno testiranje

Najpomembnejša ukrepa za preprečevanje okužb s HIV sta odgovorno in varno spolno vedenje ter uporaba kondomov. Poleg tega je pomembno redno testiranje, ki je najbolj smiselno pri bolnikih s simptomi in znaki, ki kažejo na okužbo s HIV, osebah, obravnavanih v ambulantah za spolno prenosljive okužbe, osebah z okužbami, ki kažejo na tvegano spolno vedenje, osebah, ki injicirajo droge, osebah z okužbami, ki so povezane z injiciranjem drog, ter osebah z zelo tveganim spolnim vedenjem, predvsem pri moških, ki imajo spolne odnose z moškimi. Prostovoljno zaupno testiranje v okviru primarnega zdravstvenega varstva mora biti omogočeno tudi vsem, ki zanj zaprosijo, še navaja NIJZ.



Najpomembnejša ukrepa za preprečevanje okužb s HIV sta odgovorno in varno spolno vedenje ter uporaba kondomov.

PREHRANA

KURKUMA – ČUDEŽNA ZAČIMBA



Kurkumo lahko z lahkoto uvrstimo med kraljice začimb, saj je ena izmed bolj uporabnih in okusnih začimb z izjemno zdravilnim učinkom.

Besedilo: Petra Šaupert

Kurkuma je začimbni prašek, ki ga pridobivajo iz korenine ingverju sorodne rastline *Curcuma longa*. Je značilne rumene barve za katero je odgovoren kurkumin, ki je ključna aktivna biološka sestavina v njej.

Izvira iz Daljnega Vzhoda, natančneje iz južne Azije, kjer se začimba močno prepleta v vsakdanje življenje domačinov, njihovo kulinariko, kulturo in zdravilno tradicijo. Zaseda tudi zelo pomembno mesto v ajurvedski medicini že več tisoč let.

V Evropo je najverjetneje prišla preko arabskih trgovcev in tudi pri nas ji že prepisujemo toliko blagodejnih in zdravilnih učinkov, da jo marsikje imenujejo kar čudežna začimba.

Ima pa ta čudežna začimba dosti slabši izkoristek, če je ne pripravimo oz konzumiramo na pravi način.

Snov, ki je v kurkumi najbolj zdravilna je kurkumin, ki pa slabo prehaja iz črevesja v kri. Zato je zelo priporočljivo, da kurkumo uporabimo v kombinaciji s poprom ali kajenski poprom in kančkom

rastlinske maščobe.

Tako bomo učinek oz absorpcijo te zlato-rumene začimbe znatno povečali.

In kateri so zdravilni učinki, ki jih pripisujejo kurkumi?

- Podpira funkcije živčnega sistema.
- Pomaga vzdrževati zdravje jeter.
- Pomaga ohranjati zdravje pljuč.
- Podpira proizvodnjo in kakovost krvi.
- Podpira zdravje srca.
- Podpira imunski sistem.
- Ima antioksidativno delovanje.
- Pripomore k stimulaciji apetita

Nasveti za uporabo

Priporočena dnevna količina je ena čajna žlička na dan (kar je približno 4 grame). Je začimba, ki oplemeniti sladke in tudi slane jedi. Dobro se poda omakam, enolončnicam, nepogrešljiva pa je pri pripravi vseh azijskih jedeh.

Ker se s segrevanjem oz kuhanjem moč kurkume še poveča je zadnje čase vse bolj priljubljeno njeno uživanje v obliki napitkov. Najbolj zaželeno med vsemi je zagotovo nadvse priljubljeno in cenjeno kurkumino mleko (*curcuma latte*) ali

kot mu pravijo, zlato mleko, kateremu pripisujejo kar 150 zdravilnih učinkov. Kakorkoli in v katerikoli obliki, naj bo ta čudovita začimba čim večkrat tudi del vaše prehrane oz napitkov, še posebej v teh zimskih dneh.



Snov, ki je v kurkumi najbolj zdravilna je kurkumin, ki pa slabo prehaja iz črevesja v kri.

PharmaClassic®

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



NATURE'S FINEST

— KURKUMINO MLEKO —

Golden Curcuma

“Napitek z zdravilnim učinkom”

NOVO

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

ZVIŠAN LDL-HOLESTEROL JE ŠKODLJIV ZA VSAKOGRAR



Holesterol je že nekaj desetletij v Sloveniji pa tudi v večini razvitega sveta eden glavnih krivcev za razvoj bolezni srca in ožilja in posledično za številne smrti, mnogi ga zato imenujejo tihi morilec. Razvoj bolezni in prezgodnjo umrljivost bi lahko na nacionalni ravni učinkovito preprečili, če bi vsakdo poznal vrednosti svojega holesterola in povišane pravočasno zdravili.

Intervju: prof. dr. Zlatko Fras

Ugotavljate, da večina ljudi ne pozna vrednosti holesterola, predvsem pa se ne zaveda nevarnosti srčno-žilnih zapletov, zato svoje aktivnosti usmerjate tudi v ozaveščanje laične javnosti. Zdaj je aktualen projekt Za kaj ti bije srce?. Kaj želite z njim doseči?

Uvodoma je treba poudariti, da se je na tem področju nekaj vendarle že premaknilo oz. izboljšalo. V zadnjih 20 letih smo v Sloveniji namreč uvedli sistematično ocenjevanje tveganja za bolezni srca in ožilja in s tem izmerili holesterol velikemu številu ljudi. Imamo edinstven, vsem dostopen sistem presejanja odrasle populacije v smislu ocenjevanja srčno-žilne ogroženosti, tako da je merjenje holesterola na voljo praktično vsem odraslim, in to na račun obveznega zdravstvenega zavarovanja. Dejstvo pa je, da številni za to morda niti ne vedo oz. se tega ne spomnijo, predvsem pa se še vedno ne zavedajo, kaj izmerjene vrednosti pomenijo za njihovo zdravje. Čeprav je torej izvajanje meritev krvnega holesterola omogočeno in zelo razširjeno, vedno umanjka vsaj 30 odstotkov takih, ki nikoli ne pridejo k zdravniku ali pa se ne odzovejo na vabilo k sodelovanju v programu presejanja. Pri ozaveščanju ljudi o nevarnostih zvišanih vrednosti holesterola moramo zato narediti korak naprej, in prav temu je namenjena kampanja Za kaj ti bije srce?. Posredno, prek kratkega vprašanja, ki lahko človeku pomeni več kot gola številka o vrednosti holesterola sama po sebi, skušamo čim širšo javnost opozoriti na s holesterolom povezan posledični razvoj ateroskleroze, bolezni srca in ožilja, kar lahko močno vpliva na kakovost posameznikovega življenja. Želimo si, da bi bili ljudje bolj pozorni in začeli ukrepati, ko je še čas. Seveda

se zavedamo tudi omejitev tovrstnih kampanj, saj iz izkušenj preteklih projektov vemo, da je odraslo populacijo, ki jo naslavljamo tudi s tem vprašanjem, težko spreminjati, tako glede potrebnih ukrepov v smislu spreminjanja življenjskega sloga kot zdravljenja z zdravili. Verjamemo pa, da bomo s transparentno, neposredno, pošteno informacijo, ki ne skriva tabujev, mitov, niti zablod in napak, dosegli pozitiven učinek in da bodo ljudje bolj skrbeli za svojo holesterolsko »higieno«.

V javnosti vlada prepričanje, da je holesterol težava debelih ljudi, tistih, ki jedo mastno hrano, morda nekateri vedo, da se hiperholesterolemija lažje razvije pri ljudeh, ki se nič ne gibljejo, tu se pa konča. Kdo vse je v resnici

ogrožen in kateri so najpogostejši dejavniki tveganja?

Nekateri, ki vsaj malo poznajo biologijo, nam pogosto oporekajo, češ kako bi bil holesterol lahko škodljiv, saj je vendarle nujen element življenja in je gradnik vsake naše celice ... Temu kardiologi seveda pritrjujemo, saj je res, kar pa še ne pomeni, da nismo absolutno negativno nastrojeni proti holesterolu, ki se v krvi prenaša v obliki LDL in ima to za zdravje škodljivo lastnost, da v žilni steni sproči aterosklerozo. Naša prizadevanja so torej usmerjena v čim obsežnejše zniževanje škodljivega, holesterola v delcih LDL. Ne glede na nesporno dejstvo, da je zvišan LDL-holesterol škodljiv za vso populacijo, moram poudariti, da je treba pri obravnavi zvišanih vrednosti nujno



Želimo si, da bi bili ljudje bolj pozorni in začeli ukrepati, ko je še čas.

pristopati individualno. Ko pride posameznik k meni v ambulanto, moram preveriti vse njegove individualne lastnosti, ki igrajo pomembno vlogo pri razlagi njegove vrednosti holesterola in tudi pri ukrepanju. Res je, v javnosti je prisoten stereotip, da naj bi imeli povišan holesterol le ljudje s prekomerno telesno težo. Kar pa ne drži. Če pogledamo ekstremne vrednosti škodljivega holesterola, pri določenih dednih oblikah, velja celo nasprotno, višje vrednosti izmerimo pri ljudeh, ki imajo nižjo telesno maso. Tudi bolniki z družinsko hiperholesterolemijo, klasično genetsko boleznijo, so običajno normalne ali vsaj priporočene telesne teže. Po drugi strani pa je treba upoštevati, da število ljudi s prekomerno telesno težo v populaciji narašča, s čimer med njimi narašča tudi število tistih, ki nimajo normalnih vrednosti krvnih maščob. Praviloma imajo vse osebe s trebušno zamaščenostjo, ki jo opredelimo s prekomernim obsegom pasu, vsaj zmerno zvišane vrednosti holesterola v obliki LDL. Najpomembnejše pa je zavedanje, da so med vsemi najbolj ogrožene osebe, ki imajo poleg zvišanega holesterola pridružene še druge, tako imenovane poglobitve dejavnike tveganja za aterosklerozo, kamor sodijo kajenje, zvišan krvni tlak, sladkorna bolezen, telesna nedejavnost in neustrezna prehrana. Najpomembnejši so prvi trije navedeni in, na srečo, jih je mogoče odpraviti ali pa tudi uspešno zdraviti.

Omenili ste družinsko hiperholesterolemijo. Lahko o njej poveste več?

To je dedna oz. genetska bolezen, ki ima sorazmerno dobro opredeljen vzrok. V večini primerov gre za okvaro receptorjev, ki v jetrih posredujejo pri odstranjevanju slabega oz. LDL-holesterola. To pomeni, da se v jetrih ljudi s to boleznijo presnavlja manj LDL-holesterola, in posledično je koncentracija v njihovi krvi znatno večja. Nekoč smo mislili, da je pri bolj razširjeni obliki te bolezni, t. i. heterozigotni obliki, v primerih, kjer potomci dobijo od enega starša normalen gen, od drugega pa okvarjenega in imajo v primerjavi z zdravim človekom za okoli polovico manj receptorjev za LDL-holesterol, prizadeta ena oseba na 500 prebivalcev, kar pomeni, da bi v Sloveniji imeli 4000 takšnih primerov, nove študije pa kažejo, da je z boleznijo prizadetih bistveno več, eden na 200, kar pomeni za Slovenijo skupno 10.000 ljudi. Zgolj za ilustracijo: z bolniki, ki imajo to bolezen, bi lahko napolnili celoten nogometni stadion v Stožicah. Od 90. let prejšnjega stoletja smo se o tej bolezni veliko naučili.



V večini primerov gre za okvaro receptorjev, ki v jetrih posredujejo pri odstranjevanju slabega oz. LDL-holesterola.

Znanje je bilo spodbujeno z odkritjem statinov, saj smo prvič v zgodovini dobili v roke zelo močno orožje, s katerim lahko to bolezen tudi uspešno zdravimo. Pri osebah, ki so prizadete z družinsko hiperholesterolemijo, ugotavljamo, da je njihova vrednost LDL-holesterola dvakrat, pri nekaterih celo trikrat višja kot pri drugih, zato lahko bolnik posledice počasi razvijajoče se aterosklerotične bolezni doživi že po 30. ali 40. letu in ne šele okoli 60., kot je to sicer značilno za povprečje celotne populacije. Prav zato začnemo s statini zdraviti že 8-letne otroke, ki so obremenjeni s to boleznijo. Z zgodnjim zdravljenjem lahko njihovo ogroženost za srčni infarkt izenačimo s tistimi otroki, ki bolezni nimajo. Prej ko jih začnemo zdraviti, bolj lahko zmanjšamo holesterolno breme, možnost obolenja in zapletov pa prestavimo v poznejši čas. Seveda to ne velja za najtežjo, t. i. homozigotno obliko bolezni, pri kateri dobi otrok okvarjena gena od obeh staršev. Na srečo so te oblike silno redke, vrednosti holesterola pa so resnično zelo visoke, tudi do 20 ali 30 mmol/L. V takih primerih lahko ugotavljamo aterosklerotične lehe v

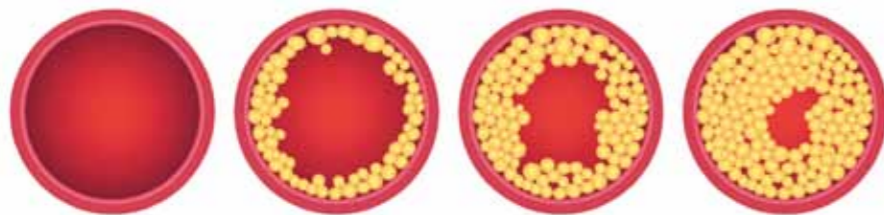


Za osebe, starejše od 35 let, velja priporočilo merjenja vrednosti krvnega holesterola vsaj enkrat na pet let.

žilah že pri 10-letnih otrocih, holesterol se nabira tudi v koži, kjer se oblikujejo posebne tvorbe, ki jim rečemo ksantomi. Te otroke moramo že zelo zgodaj začeti zdraviti tudi z neposrednim fizikalnim odstranjevanjem holesterola iz žil. To počnemo z LDL-aferezo, metodo, ki je podobna hemodializi. Če tega ne bi storili, bi lahko ti otroci doživeli srčni infarkt že v drugem desetletju svojega življenja. In prav to so primeri, ki najbolj neposredno pričajo o škodljivem učinku, da ne rečem o strupenosti LDL-holesterola.

Kako velik problem predstavlja med Slovenci? Kaj pravijo številke?

Številke so odvisne od tega, v katero populacijsko skupino pogledamo. Podatek iz nacionalnega programa primarne preventive za bolezni srca in žilja, v okviru katerega obravnavamo na videz zdrave ljudi, stare od 35 do 70 let, kaže, da ima kar 67 odstotkov, torej kar dve tretjini odraslih Slovencev, zvišano vrednost holesterola, kar je resnično skrb vzbujajoče. Če te podatke postavimo v mednarodni kontekst, lahko ugotovimo, da je podobno tudi v drugih razvitih državah, je pa res, da nimamo prav dobrih podatkov, kako se to potem preljuje v obolevnost. Zadnja prevalečna nacionalna raziskava o pogostosti z aterosklerozo pogojenih bolezni v Sloveniji je bila opravljena še pred letom 1990, zato bi bilo po mojem mnenju nujno izvesti novo. Takrat se je pokazalo, da naj bi imelo aterosklerotično bolezen okoli šest odstotkov prebivalstva oz. 120.000 Slovencev, strokovnjaki pa sklepamo, da je verjetno ta delež danes že večji, potrebovali bi ažurnejše podatke. Zaradi bolezni obtočil v Sloveniji letno umre 8000 ljudi, okoli dve tretjini med njimi zaradi posledic ateroskleroze. Vsako leto beležimo več kot 5000 srčnih infarktov, in kot rečeno, razpolagamo z neposrednimi znanstvenimi dokazi, da je holesterol v delcih LDL ali slabi holesterol vzročno in premočrtno povezan z aterosklerozo, iz česar lahko že vsak osnovnošolec utemeljeno sklepa, da čim bolj nam uspe znižati raven holesterola, tem bolje je.



Takrat se je pokazalo, da naj bi imelo aterosklerotično bolezen okoli šest odstotkov prebivalstva.

Ob čemer ostaja nerazumljiva uganka, kako je mogoče, da mnogi odrasli tega še vedno ne dojemajo in ne upoštevajo. Tudi med že obolelimi, ki opuščajo zdravljenje. Tudi številke, povezane s tem, so alarmantne. Raziskava, ki smo jo opravili med koronarnimi bolniki, zdravljenimi v UKCL, je pokazala, da se po urejenosti LDL-holesterola med državami EU sicer lahko uvrstimo v zgornjo tretjino, pa vendar ugotavljamo, da ima v skladu z mednarodno uveljavljenimi priporočili vrednost krvnega holesterola urejeno le okoli 40 odstotkov slovenskih bolnikov.

Težav s holesterolom v prvi fazi ne čutimo, velja za nekakšnega tihega morilca. Kako ugotavljate njegove vrednosti, kako poteka diagnostika?

Zelo preprosto. Vzamemo majhen vzorec krvi, ki ga damo v laboratorijsko aparaturo in izmerimo vrednost. Obstajajo tudi priložne metode za samomerjenje, mogoče jih je kupiti na spletu, so pa v primerjavi z meritvami v profesionalnem laboratoriju sorazmerno dražje in nekoliko manj zanesljive. Je pa podatek o obstoju takšnih naprav pomemben za tiste, ki jih nikakor ne moremo spraviti k zdravniku. Nič ni

narobe, če se ljudje sami prepričajo o vrednostih holesterola. Vsaj polovica teh, ki jim bo aparat pokazal povišano vrednost, bo vendarle poiskala zdravniško pomoč, in to je pomemben dosežek. Svojevrstni dosežek je tudi dejstvo, da pri nas obvezno zdravstveno zavarovanje pokrije stroške meritev holesterola pri vseh ljudeh, ki so starejši od 35 let, meritve v teh starostnih skupinah pa priporočajo tudi mednarodne smernice.

Kako pogosto bi si moral zdrav človek preverjati holesterol in kako pogosto tisti z že potrjenimi povišanimi vrednostmi?

Za osebe, starejše od 35 let, velja priporočilo merjenja vrednosti krvnega holesterola vsaj enkrat na pet let, tisti, pri katerih ugotovimo vrednosti nad priporočenimi, morajo na kontrolo enkrat na leto. Osebo podpiram pristop meritev holesterola čim mlajšim ljudem. Slovenija igra v tem kontekstu pionirsko vlogo, saj so se naši pediatri – edini v svetovnem merilu – že pred več kot 15 leti odločili, da bodo sistematično presejali vso populacijo in merili koncentracijo holesterola že pri petletnih otrocih.

Tiste, ki imajo vrednosti holesterola nad 5 mmol/l, potem obravnavajo po posebnem algoritmu, njegov namen pa je čim zgodnejše odkrivanje obolelih z družinsko hiperholesterolemijo, o kateri sem že govoril. Pri tem odkrijemo tudi marsikakšno odraslo osebo s povišano vrednostjo holesterola, saj gre do odkritja bolezni pri otroku navadno na testiranje tudi starši. Ti potem pridejo v našo ambulanto in jih začnemo zdraviti. Zakaj je tako pomembno poznati vrednosti holesterola že pri otrocih? Zato ker je pri njih bistveno lažje spreminjati odnos do določenih elementov zdravega življenjskega sloga, npr. odnos do mastne hrane, pretirane količine sladkorja v njej, tudi odnos do telesne dejavnosti... Odrasle ljudi je bistveno težje prevzgajati ter spreminjati njihove stereotipe in vsajene vzorce.

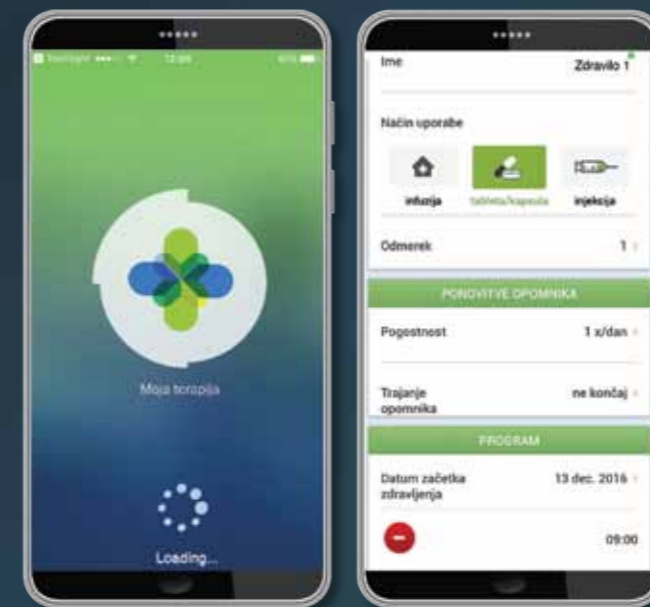
Kakšne so priporočene vrednosti holesterola? Kdaj moramo številke vzeti resno in kdaj je nujno ukrepati z medicinsko pomočjo?

Ugotavljamo, da so nekateri izgubljeni, ko dobijo listič s svojimi laboratorijskimi izvidi, na katerem so tudi v Sloveniji še vedno ponekod navedene referenčne oz. na podlagi povprečja določene »normalne« vrednosti. Denimo, posameznik z izmerjeno vrednostjo celokupnega holesterola v krvi 5,4 mmol/l na lističu v stolpcu z referenčnimi vrednostmi prebere, da je referenčno območje do 5,8 mmol/l, in napačno sklepa, da so njegove vrednosti holesterola »normalne« tudi v smislu, da njegova srčno-žilna ogroženost ni povečana. To seveda ni korektno. Vrednosti holesterola namreč ne moremo in ne smemo razumeti na enak način kot denimo vrednosti hemoglobina v krvi, pri katerem za »normalne« veljajo tiste v okviru povprečnih vrednosti v populaciji z določenim odstopanjem. Pri holesterolu povprečna in priporočena vrednost nista enaki. Povprečna vrednost krvnega holesterola odraslih v Sloveniji je okoli 5,6 mmol/l, kar pa ne odraža vrednosti, ki bi jih lahko razumeli za sprejemljive. Vemo namreč, da se začne tveganje za pojav različnih srčno-žilnih dogodkov pomembno povečevati že pri vrednostih nad 5,0 mmol/l. Stroka si zato že dalj časa prizadeva, da laboratoriji po Sloveniji na izvide kot referenčne ne bi zapisovali več v populaciji izmerjenih povprečnih vrednosti z odmiki, ampak tiste, ki so priporočene v smislu nepovečanega srčno-žilnega tveganja. Za načelno zdrave ljudi velja, da je ta meja pri vrednosti celokupnega holesterola 5,0 mmol/l. Kdor ima toliko ali manj, obenem pa nima izraženih nobenih

 **Biogen.**



Ali ste pozabili vzeti zdravila ali oditi na pregled k zdravniku ali v laboratorij?
Enostavna aplikacija Moja terapija



vas bo opomnila, kdaj morate vzeti zdravilo/a ali oditi na pregled k zdravniku, glede na parametre, ki jih boste sami nastavili (interval, način jemanja, obdobje, količino). Aplikacija je na voljo v iOS in android sistemih.

Podrobnejše informacije so na voljo pri:

Biogen Pharma d. o. o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija, tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99
 Datum priprave informacije: december 2019, Biogen-35425





Urejene vrednosti so nujne zato, ker s tem zmanjšujemo nagnjenost oz. ogroženost za nastanek, napredovanje in pojavljanje zapletov ateroskleroze v naših arterijah.

drugih dejavnikov tveganja, družinske obremenjenosti, na primer, je lahko miren. Če pa ima oseba vrednost celokupnega holesterola višjo kot 5,0 mmol/l, je že treba narediti načrt ukrepanja in razmisliti, kako priti pod to številko. To je mogoče. Z nacionalnim programom primarne preventive, v okviru katerega je bilo od leta 2002 opravljenih več kot 1,2 milijona meritev, smo dokazali, da bi lahko kar pri dveh tretjinah ljudi, ki imajo vrednosti celokupnega holesterola nad 5,0 mmol/l, dosegli »normalizacijo« že zgolj s primernimi spremembami življenjskega sloga. Tovrstne spremembe še zdaleč niso preproste za vse, so pa mogoče. Z zdravniško pomočjo, običajno s predpisom zdravil in kontrolami, je treba posredovati pri tistih, ki imajo zelo zvišane vrednosti holesterola ali pa poleg zvišanega holesterola še druge dejavnike tveganja, zgodnje bolevanje za boleznimi srca in ožilja v družini. To

je zagotovo znak za določene vrste alarma. Po zdravljenju morajo poseči tudi ljudje, ki imajo hkrati zvišan krvni tlak, sladkorno bolezen, pri kadilcih. To so »eksplozivne mešanice« poglavitnih dejavnikov tveganja, ki so lahko zelo nevarne, in zato zahtevajo takojšnje ukrepanje. Tudi v primerih, ko ima nekdo, čeprav brez omenjenih dodatnih dejavnikov, celokupni holesterol višji od 8,0 mmol/l ali holesterol v delcih LDL višji od 5,0 mmol/l, to velja za indikacijo, pri kateri je treba nemudoma ukrepati z zdravilom, z enim od statinov.

Zakaj je tako pomembno, da imamo urejene vrednosti holesterola? Kakšne posledice sledijo nezdravljenju?

Urejene vrednosti so nujne zato, ker s tem zmanjšujemo nagnjenost oz. ogroženost za nastanek, napredovanje in pojavljanje zapletov ateroskleroze v naših arterijah. Zavedati se je treba

tudi, da enaka vrednost holesterola pri dveh različnih osebah ne bo nujno povzročila iste škode, vendar še nimamo široko dostopnih diagnostičnih orodij, s katerimi bi lahko predvideli, za koga je določena vrednost bolj in za koga manj ogrožajoča. Ukrepamo na osnovi znanja o statističnih povezavah med izmerjenimi vrednostmi in pojavnostjo aterosklerotične bolezni. Ne nazadnje je manj tvegano zdraviti koga preveč kot enega samega premalo. Z urejeno vrednostjo holesterola pomembno zmanjšamo verjetnost za razvoj bolezni srca in ožilja in ogrožajočih zapletov. Stroko v »sveti vojni« za zmanjševanje oz. normalizacijo LDL-holesterola vodi dejstvo, da je prav holesterol v tej obliki najmočnejši dejavnik tveganja za koronarno bolezen, ki se lahko kaže v zelo dramatičnih oblikah. Ljudje najbolje poznajo infarkt, še hujša pa je nenadna srčna smrt. Ta je kar v tretjini primerov prvi, zadnji in edini simptom bolezni. Če bi vsi, ki doživijo infarkt in imajo posledično prizadeto srčno mišico z motnjami ali krčenja, lahko pravočasno prišli v bolnišnico, bi bili naši pristopi morda tudi drugačni, saj znamo v principu te bolnike danes odlično zdraviti. Ampak, kot že rečeno, kar tretjina jih doživi nenadni srčni zastoj zunaj bolnišnice, ki je lahko zanje usoden. V veliki meri po zaslugi nacionalnega programa sistematičnega presejanja odrasle populacije na srčno-žilne dejavnike tveganja nam je v Sloveniji uspelo smrtnost zaradi koronarne bolezni pri ljudeh, ki so mlajši od 65 let, v zadnjih 15 letih zmanjšati za skoraj 40 odstotkov. A ne tajimo, želeli bi si še boljše rezultate. Že leta 2000 smo se strokovnjaki v okviru evropskega kardiološkega združenja s t. i. Deklaracijo sv. Valentina zavezali, da bomo pri otrocih, ki bodo rojeni v 21. stoletju, poskrbeli, da pred 65. letom starosti ne bo nihče od njih zbolel s klinično manifestno obliko bolezni srca in ožilja, pogojene z aterosklerozo. To je vsekakor dosegljivo.



Odrasle ljudi je bistveno težje prevzgjati ter spreminjati njihove stereotipe in vsajene vzorce.

VITAMIN C ZMANJŠUJE UMRLJIVOST LJUDI



Nedavne raziskave so prinesle dramatično spoznanje, da imajo ljudje z najvišjo koncentracijo vitamina C v krvi za 25 % nižje tveganje za umrljivost. Ugotovili so, da vitamin C spodbuja daljšo življenjsko dobo in lahko pomaga preprečiti številne motnje, povezane s staranjem; zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt zaradi bolezni srca in ožilja ter raka. Prehrana lahko zagotavlja dovolj vitamina C, da se izognemo skorbutu, vendar še zdaleč ne dovolj za optimalno delovanje našega telesa.

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

Vpliv vitamina C na umrljivost

V raziskavi, objavljeni v reviji J Epidemiol Community Health leta 2018, so raziskovalci dokumentirali raven vitamina C v krvi in njeno povezanost z zdravjem bolnikov. V njej je sodelovalo 948 naključno izbranih zdravih moških in žensk, starih od 53 do 84 let, ki so jim kri odvzeli v letih 1999-2000. Testiranje in njihovo zdravje so spremljali naslednjih 16 let. Ugotovili so, da so imeli ljudje z najvišjo ravni vitamina C v krvi za 25 % manjšo verjetnost za umrljivost zaradi srčne bolezni in raka kot tisti, ki so imeli najnižjo koncentracijo vitamina C.

Vitamin C in rak

Vitamin C je močan pri zmanjševanju oksidativnega stresa, ki lahko sproži poškodbo DNK, kar vodi v začetek raka, in lahko zavira vnetni odziv, ki spodbuja rast tumorja. Dopolnjevanje prehrane z vitaminom C zmanjšuje markerje oksidativnega stresa pri nekadilcih, ki

so izpostavljeni cigaretnemu dimu. V drugih študijah so dokazali, da uživanje dodatnega vitamina C zmanjšuje škodo na človeških celicah, ki je nastala kot posledica izpostavljenosti sevanju. Vitamin C lahko deluje tudi neposredno na nastanek malignih obolenj; lahko tvori vodikov peroksid, ki uničuje hitro rastoče rakave celice. Velika klinična študija je pokazala, da so višje ravni vitamina C močno povezane z manjšim tveganjem za raka na želodcu (adenokarcinom). Za vsako povečanje vrednosti vitamina C v krvi za 0,35 mg/dL so ugotovili do 14 % zmanjšanje tveganja za ta tumor. Primerjava med ljudmi z najnižjo koncentracijo vitamina C in tistimi z normalno koncentracijo vitamina C je pokazala skupno 27 % zmanjšanje tveganja za raka na želodcu. Študije raka na dojkah kažejo podobne rezultate: ženske z najvišjim vnosom vitamina C pred diagnozo raka so imele za 25 % manjšo verjetnost za umrljivost zaradi te

bolezni v primerjavi s tistimi z najnižjimi ravnimi vitamina C v krvi.

Vitamin C in osteoporozo

V letu 2018 so z metaanalizami in sistemskim pregledom ugotovili še, da je večji vnos vitamina C povezan s 33 % manjšim tveganjem za osteoporozo.

Upad vitamina C pri bolezenskih stanjih

Plazemska konc. vitamina C pri zdravih ljudeh: 61-80 mmol/l	
Bolezen	Povprečna koncentracija vitamina C v plazmi (mikromol/l)
Sladkorna bolezen	42 mmol/l
Gastritis	46 mmol/l
Pankreatitis	33 mmol/l
Pljučnica	31 mmol/l
Rak	< 24 mmol/l
Travma ali sepsa	10 mmol/l
Artritis	27 mmol/l

Pharma C Classic®
Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah
Ledeni gel Pharma Classic
Gel za masažo, ki spodbuja prekrvavitev in daje občutek hlajenja na površini kože.

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

LIPOSOMALNI VITAMIN C

QUICKSILVER SCIENTIFIC®

Primeren tudi za občutljive želodce, v obliki natrijevega askorbata (nekisla oblika).
Z okusom naravnih olj citrusov.

Takojšnji učinek, absorpcija se začne že v ustih.

Vitamin C

- Prispeva k delovanju živčnega sistema.
- Prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju.
- Ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- Ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
- Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
- Prispeva k obnovi reducirane oblike vitamina E.
- Ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, zob, kože.
- Prispeva k sproščanju energije pri presnovi.
- Povečuje absorpcijo železa.

Brez glutena, brez sladkorja, brez soje, ne vsebuje GSO, tudi za vegetarijance.

www.lifeextension.si / 041 985 070

IMATE ASTMO POD NADZOROM?



Osnovni vzrok vnetja pri astmi je neznan. Vnetje bronhijev pri ljudeh z genetsko nagnjenostjo domnevno sprožijo alergeni, poklicni alergeni ali virusi. Ocenjujejo, da ima astmo najmanj 300 milijonov ljudi in da ji lahko pripišemo 250.000 smrti letno. V Sloveniji znaša prevalenca astme 16,3 %. Astma ima do 50 % bolnikov z alergijskim rinitisom in več kot 80 % bolnikov z astmo ima alergijski rinitis.

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

Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti. Astmatično vnetje se odvija vzdolž traheobronhialnega sistema, od velikih bronhusov do najmanjših bronhiolusov. Alveoli niso vnetno prizadeti. Značilni simptomi in znaki astme so: dispneja, kašelj, piskanje, stiskanje v prsnem košu. Simptomi astme so variabilni. Pogosta prva simptoma astme sta nočni kašelj ali nočna dušenja ter dispneja ob telesni obremenitvi. Dušenje nastane ob virusni okužbi dihal, vdihovanju specifičnih alergenov, ob vdihovanju dražljivcev, v mrzlem in suhem zraku ali med telesnim naporom.

Diagnoza astme temelji na anamnezi, telesnem pregledu in funkcijskih preiskavah.

Za začetno zdravljenje novo odkrite astme so inhalacijski glukokortikoidi (preprečevalec) v srednjevelikem dnevnem odmerku. Na tržišču obstajajo različni vdihovalniki, zato je pomembna pravilna tehnika prejemanja zdravila. Na tem mestu ima pri poučevanju bolnika ključno vlogo prav medicinska sestra. Olajševalec (kratkodelejuči bronhodilatator) predpišemo po potrebi.

Cilj zdravljenja astme je, da bolnik nima simptomov, poslabšanj, da ne uporablja olajševalcev in ima normalno pljučno funkcijo. Pri urejanju in zdravljenju astme so poleg farmakoloških ukrepov potrebni tudi nefarmakološki ukrepi. Ocenimo zavzetost za zdravljenje, znanje o vdihovalnikih ter znanje o drugih področjih astme, opustitev kajenja, urejanje okolja, poznavanje plana za samozdravljenje, poznavanje vprašalnika o urejenosti astme. Aktivno iščemo simptome rinitisa, sinusitisa ali gastroezofagealne refluksne bolezni, ki

poslabšujejo urejenost astme.

Poslabšanje astme lahko ogrozi življenje. Po navadi se bolezen slabša v dnevih (7-14 dni). Približno 10 % poslabšanj je nenadnih. Astma se večinoma poslabša zaradi virusne okužbe dihal, zlasti okužbe z rinovirusi.

Poslabšanje astme lahko izmerimo. Poslabša se pljučna funkcija: zmanjšata se FEV1 (maksimalni pretok zraka v prvi sekundi izdihaja) in PEF (peak expiratory flow ali maksimalni pretok zraka v izdihu), poveča se razlika PEF med največjo in najmanjšo vrednostjo, ki jo bolnik izmeri v enem dnevu. Poveča se poraba olajševalnih zdravil.

Poglaviten kriterij za oceno poslabšanja je pljučna funkcija, idealna je spirometrija. Najpomembnejši parametri pri spirometriji so: vitalna kapaciteta in

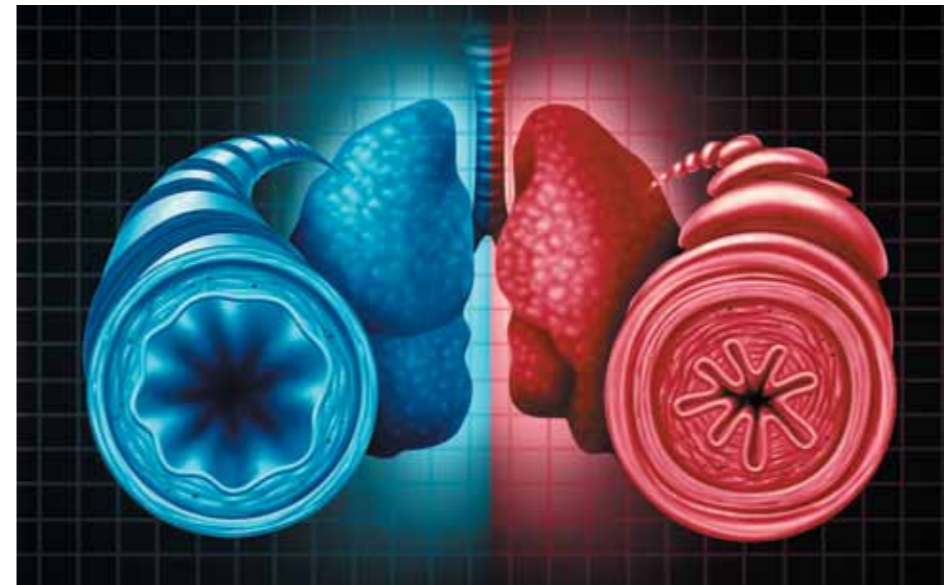
FEV1. Obstruktivna motnja ventilacije je definirana takrat, kadar razmerje med hitrostjo izdiha in izdihom pade – to izračunamo kot indeks Tiffeneau (FEV1/VC ali FVC). Odstopanja za več kot 12 % navzdol pomenijo obstrukcijo, ki jo izmerimo pri vrsti pljučnih bolezni (npr. astma, KOPB, bronhiektazije).

Maksimalni pretok zraka med izdihom (PEF) je dober merilec variabilnosti zapore dihalnih poti, ki nastaja v sklopu cirkadiane variabilnosti (najnižji pretoki so v zgodnjih jutranjih urah, največji proti večeru). Pomembno pa niha tudi pri bolnikih z bronhialno preodzivnostjo v sklopu astme. Neurejena astma je združena s povečano variabilnostjo maksimalnega pretoka v izdihu, ki presega 20 % čez dan.

Ocena teže poslabšanja je zanesljiva, če izmerimo PEF med poslabšanjem



Urejenost astme lahko spremljamo z vprašalnikom o urejenosti astme ACT (angl. Asthma Control Test). Vprašalnik vsebuje le pet vprašanj.



Za začetno zdravljenje novo odkrite astme so inhalacijski glukokortikoidi (preprečevalec) v srednjevelikem dnevnem odmerku.

na bolnikov PEF-meter in vrednost primerjamo z bolnikovo najboljšo vrednostjo. Prav je, da vsak bolnik ve, kolikšna je njegova najboljša PEF-meritev. Enkratna meritev PEF in primerjava s predvideno normo je manj zanesljiv kriterij za oceno teže poslabšanja. Meritev je še posebej priporočljiva pri bolnikih, ki slabo zaznavajo poslabšanja astme.

Urejenost astme lahko spremljamo z vprašalnikom o urejenosti astme ACT (angl. Asthma Control Test). Vprašalnik vsebuje le pet vprašanj, koliko težav je imel bolnik zaradi astme v preteklih štirih tednih. Pri vsakem vprašanju izbere odgovor, ki je ocenjen med 1 in 5. Vsota točk 19 ali manj pomeni slab nadzor nad astmo. Za bolnika to pomeni,

naj prilagodi zdravljenje v skladu z navodili, ki jih je dobil pri zdravniku, ali pa se posvetuje z medicinsko sestro ali zdravnikom. Če je astma pod nadzorom, nadaljuje zdravljenje astme po ustaljenih navodilih.

Vprašalnik lahko uporabimo tudi za aktiven nadzor nad bolnikovim zdravljenjem. Medicinska sestra lahko vsak mesec po telefonu pokliče bolnika, da skupaj izpolnita vprašalnik, potem pa bolniku svetuje glede na rezultat in predhodno izdelan načrt ukrepanja. Samozdravljenje akutnega poslabšanja astme

Za bolnike s poslabšanjem astme, ki je zahtevalo hospitalizacijo ali obisk urgence, je priporočljiv načrt samozdravljenja, ki poleg poslabšanja

simptomov temelji na padcu PEF > 20 %. Bolnik sam vselej začne zdraviti poslabšanje astme in nadaljuje zdravljenje v skladu z nasveti zdravnika ali višje medicinske sestre, s katerima mora komunicirati v 24 urah po začetku poslabšanja.

Znaki poslabšanja nadzora nad astmo (s katerimi naj bodo seznanjeni tudi svojci): povečana uporaba olajševalca, znižanje vrednosti jutranjih meritev PEF in večja nihanja dnevnih vrednosti, več oteženega dihanja, predvsem ponoči, več kašlja, predvsem ponoči, zmanjšanje telesne zmogljivosti, znaki okužbe, npr. povišana telesna temperatura, bolečine v grlu, rinitis ali poslabšanje rinitisa.

Znaki, ki kažejo na verjetno zelo hudo poslabšanje astme in narekujejo kar se da hitro ukrepanje, so: uporaba pomožne dihalne miškulature, pomodritev ustnic, nezmožnost izgovora celega stavka ali celo besede, zmedenost, po štirih vdihih olajševalca: PEF < 50 % ali celo < 33 %.

Ravnanje pri poslabšanju astme

Ob znakih, ki kažejo na poslabšanja astme, pacient izmeri PEF. Nato ob znižani vrednosti PEF vdahne 2-4 vdihne svojega olajševalca, počaka največ 15-20 minut ter znova izmeri PEF. To meritev umesti med vnaprej znana področja PEF: nad 80 % (zeleno območje), med 80-50 % (rumeno območje), pod 50 % (rdeče območje) in pod 33 % najboljše vrednosti svojega PEF, in po zanj osebno izpolnjenih navodilih ustrezno ukrepa.

Načrt ukrepanja pri poslabšanju astme zdravnik izpolni za vsakega bolnika posebej.

Vel. največji PEF	Zelena območja	Rumena območja	Rdeča območja
100	100 do 115	80 do 100	100 do 110
110	110 do 125	90 do 110	110 do 120
120	120 do 135	100 do 120	120 do 130
130	130 do 145	110 do 130	130 do 140
140	140 do 155	120 do 140	140 do 150
150	150 do 165	130 do 150	150 do 160
160	160 do 175	140 do 160	160 do 170
170	170 do 185	150 do 170	170 do 180
180	180 do 195	160 do 180	180 do 190
190	190 do 205	170 do 190	190 do 200
200	200 do 215	180 do 200	200 do 210
210	210 do 225	190 do 210	210 do 220
220	220 do 235	200 do 220	220 do 230
230	230 do 245	210 do 230	230 do 240
240	240 do 255	220 do 240	240 do 250
250	250 do 265	230 do 250	250 do 260
260	260 do 275	240 do 260	260 do 270
270	270 do 285	250 do 270	270 do 280
280	280 do 295	260 do 280	280 do 290
290	290 do 305	270 do 290	290 do 300
300	300 do 315	280 do 300	300 do 310
310	310 do 325	290 do 310	310 do 320
320	320 do 335	300 do 320	320 do 330
330	330 do 345	310 do 330	330 do 340
340	340 do 355	320 do 340	340 do 350
350	350 do 365	330 do 350	350 do 360
360	360 do 375	340 do 360	360 do 370
370	370 do 385	350 do 370	370 do 380
380	380 do 395	360 do 380	380 do 390
390	390 do 405	370 do 390	390 do 400
400	400 do 415	380 do 400	400 do 410
410	410 do 425	390 do 410	410 do 420
420	420 do 435	400 do 420	420 do 430
430	430 do 445	410 do 430	430 do 440
440	440 do 455	420 do 440	440 do 450
450	450 do 465	430 do 450	450 do 460
460	460 do 475	440 do 460	460 do 470
470	470 do 485	450 do 470	470 do 480
480	480 do 495	460 do 480	480 do 490
490	490 do 505	470 do 490	490 do 500
500	500 do 515	480 do 500	500 do 510
510	510 do 525	490 do 510	510 do 520
520	520 do 535	500 do 520	520 do 530
530	530 do 545	510 do 530	530 do 540
540	540 do 555	520 do 540	540 do 550
550	550 do 565	530 do 550	550 do 560
560	560 do 575	540 do 560	560 do 570
570	570 do 585	550 do 570	570 do 580
580	580 do 595	560 do 580	580 do 590
590	590 do 605	570 do 590	590 do 600
600	600 do 615	580 do 600	600 do 610
610	610 do 625	590 do 610	610 do 620
620	620 do 635	600 do 620	620 do 630
630	630 do 645	610 do 630	630 do 640
640	640 do 655	620 do 640	640 do 650
650	650 do 665	630 do 650	650 do 660
660	660 do 675	640 do 660	660 do 670
670	670 do 685	650 do 670	670 do 680
680	680 do 695	660 do 680	680 do 690
690	690 do 705	670 do 690	690 do 700
700	700 do 715	680 do 700	700 do 710
710	710 do 725	690 do 710	710 do 720
720	720 do 735	700 do 720	720 do 730
730	730 do 745	710 do 730	730 do 740
740	740 do 755	720 do 740	740 do 750
750	750 do 765	730 do 750	750 do 760
760	760 do 775	740 do 760	760 do 770
770	770 do 785	750 do 770	770 do 780
780	780 do 795	760 do 780	780 do 790
790	790 do 805	770 do 790	790 do 800
800	800 do 815	780 do 800	800 do 810



Ob znakih, ki kažejo na poslabšanja astme, pacient izmeri PEF.

MAJHNA, A ZELO POMEMBNA ZA ZDRAVJE - ŠČITNICA



Z motnjami ščitnice in težavami, povezanimi s ščitnico, se v Sloveniji spopada od 200.000 do 300.000 ljudi, a večina bolnikov ne pozna vzrokov za svoje težave in jih ne pripisuje motnjam v delovanju ščitnice. Da bi motnje pravočasno prepoznali, predstavljamo najpogostejše simptome, ki kažejo na težave s ščitnico.

Besedilo: dr. Nataša Bedernjak Bajuk, dr. med., specialistka interne medicine

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem. Leži na sprednji strani vratu, pod adamovim jabolkom in med obema mišicama obračalkama glave. Njena glavna naloga je proizvodnja in izločanje ščitničnih hormonov tiroksina (T4) in trijodtironina (T3), ki imata zelo pomembno vlogo pri delovanju organizma.

Ščitnica vpliva na skoraj vse procese v telesu, saj uravnava metabolizem in s tem vpliva na delovanje vseh pomembnih organov v našem telesu – med drugim srca in možganov. Prav tako vpliva na kožo, kosti in mišice.

Težave s ščitnico - zmanjšano in povečano delovanje

Težave s ščitnico so lahko posledica dveh povsem nasprotnih razlogov – zmanjšane ali povečane delovanja žleze.

- Hipotiroidizem je zmanjšano delovanje žleze ščitnice. Približno 1-2 % ljudi na svetovni ravni se spopada z zmanjšanim delovanjem ščitnice. Najpogostejša oblika je Hashimotov

sindrom (več o Hashimotovem sindromu v naslednjih odstavkih).

- Hipertiroidizem je povečano delovanje žleze ščitnice. Najpogostejša oblika hipertiroidizma je Gravesova (oz. Basedowova) bolezen.

Kako opaziti znake nepravilnega delovanja ščitnice?

Bi lahko prepoznali težave s ščitnico? Tako hipotiroidizem kot hipertiroidizem lahko spremljajo številni simptomi, ki so povezani z duševnim in fizičnim zdravjem. Značilni so tudi občutek strahu, povišan srčni utrip, težave s spanjem, depresija, povečana občutljivost na mraz, suhi lasje in koža ter bolečine v mišicah. Med glavne simptome spadajo:

- FIZIČNI SIMPTOMI: oslajeno delovanje mišic in mišični krči, povišan krvni tlak, golša oz. povečana ščitnica, povišana telesna teža, zaprtje, občutek šibkosti, suha in robustna koža, zmanjšan tek, izguba las, zabuhlost v očeh in na obrazu, odebelen jezik, neredne ali izjemno močne menstruacije, povišana raven holesterola v krvi.
- MENTALNO-KOGNITIVNI SIMPTOMI: težave s spanjem, anksioznost, depresija, nihanje razpoloženja, težave s koncentracijo, izguba kratkotrajnega spomina, pomanjkanje psihične energije za nove ideje.

Težave z duševnim zdravjem se največkrat pojavijo v primeru zmanjšane delovanja ščitnice. Simptomi se lahko poslabšajo tudi v primeru nerednega jemanja zdravil, kar povzroča hormonsko neravnovesje. Nekatere študije kažejo, da lahko stresni življenjski dogodki pripomorejo

Prav vsak je že slišal za to žlezo, pa vendar o njej pogosto ne vemo dovolj informacij. Kakšna je naloga ščitnice? Zakaj nastanejo težave in kako prepoznati simptome? Kakšne hujše zdravstvene težave lahko nastanejo zaradi nediagnosticiranih težav s ščitnico? Kako potekata diagnoza in zdravljenje?



Hashimotov sindrom je avtoimunska bolezen ščitnice in najpogostejši vzrok za hipotiroidizem.

MEDICINSKI CENTER



HITRO DO DIAGNOZE Z ULTRAZVOKOM

Ultrazvok sklepov in mišic

Ultrazvok trebuha in trebušnih organov

Ultrazvok vratu s ščitnico

Ultrazvok testisov

Ultrazvok dojk

Ultrazvok dimelj

Ultrazvok mehkih tkiv

Opravite ultrazvočni pregled brez čakalne dobe in takoj odkrijte vzrok vaših težav.



Tehnološki park 21
stavba D, 3. nadstropje
1000 Ljubljana

Razgibajte življenje.

T: 01/518 7063
E: info@artros.si
artros.si

k nastanku nepravilnega delovanja ščitnice oz. poslabšanju simptomov.

Hashimotov sindrom - simptomi, diagnoza in zdravljenje

Hashimotov sindrom je avtoimunska bolezen ščitnice in najpogostejši vzrok za hipotiroidizem. Najpogosteje se pojavlja pri ženskah med 30. in 50. letom in povzroča vnetje ščitnice. Kronično vnetje ščitnice vodi v dolgoročno zmanjšano delovanje, saj žleza ni več zmožna proizvajati ščitničnega hormona. Zaradi počasnega napredovanja bolezni lahko minejo meseci ali celo leta, preden posameznik opazi kakršnekoli simptome. Najprej se pojavijo utrujenost, šibkost in lenobnost, kar je lahko posledica tudi marsikaterih druge bolezni ali zgolj stresa. Hashimotov sindrom je zato pogosto težko zaznati v začetnem obdobju. Med druge najznačilnejše simptome spadajo še suha koža, povečana telesna teža in depresija. Hashimotov sindrom diagnosticiramo s pomočjo krvnih testov, ki merijo delovanje žleze ščitnice. Čeprav sindrom ni ozdravljiv, lahko simptome uspešno lajšamo s pomočjo nadomestne hormonske terapije.

Kdaj obiskati zdravnika in kako poteka zdravljenje?

Simptomi zmanjšane ali povečane delovanja ščitnice so pogosto podobni simptomom drugih bolezni. Če so vaši simptomi že dlje časa trajajoči, vzroki zanje pa nepojasnjeni, je priporočljiv obisk zdravnika. Pomembno je, da osebnega zdravnika seznanite z vsemi informacijami o težavah, ki jih opažate. Poskusite čim bolj natančno in jasno opisati težave, ki jih opažate, priporočljivo pa je tudi, da te spremljate skozi čas. Če ima vaš osebni zdravnik na voljo več informacij o vaših zdravstvenih težavah, je več možnosti,



Treba se je zavedati, da zgolj pravilna hrana ne bo čudežno pregnala težav s ščitnico.



Simptomi zmanjšane ali povečane delovanja ščitnice so pogosto podobni simptomom drugih bolezni.

da bo nepravilno delovanje ščitnice hitro odkrito, s tem pa se lahko hitro začne tudi vaše zdravljenje.

Težave s ščitnico lahko olajšamo na različne načine. Povečano delovanje ščitnice lahko zdravimo s pomočjo zdravih, radioaktivnih jodov in v najhujših primerih tudi z operacijo. Največkrat se za zdravljenje uporabijo tionamidi, ki vplivajo na tvorbo ščitničnega hormona. Prvi znaki izboljšanja so vidni po enem ali dveh mesecih jemanja tionamidov. V večini primerov se predpisani odmerki tionamidov postopoma manjša, dokler zdravila niso več potrebna. V drugih primerih pa je treba zdravila jemati več let ali vse življenje. Druga oblika zdravljenja je zdravljenje z radioaktivnim jodom. Največkrat je potreben zgolj en odmerek, ki deloma uniči delovanje žleze ščitnice in s tem zmanjša količino hormonov, ki jih ta izloča. V primeru izjemno zatečene žleze ščitnice (t. i. golše), hudih težav z vidom, ki so posledica povečane delovanja ščitnice, ali ko druga zdravila ne učinkujejo, pride na vrsto kirurški poseg, s katerim odstranijo del ščitnice ali celotno ščitnico.

Hipotiroidizem oz. zmanjšano delovanje ščitnice se zdravi drugače. Zmanjšano delovanje ščitnice je neozdravljivo, zato je zdravila (levotiroksine) treba jemati vse življenje. Levotiroksini običajno nimajo nobenih stranskih učinkov, saj zgolj nadomestijo pogoščen hormon.

Zakaj je pomembno, da se težave s ščitnico odkrije in zdravi?
Neodkrit hipotiroidizem ali

hipertiroidizem lahko povzroči hujše težave s srcem. Hipotiroidizem lahko zaradi povišane ravni holesterola v krvi povzroči aterosklerozo. Tudi neodkrit hipertiroidizem ni nedolžen – hitro delovanje srca lahko vodi v povečano možnost za nastanek srčnega infarkta kot tudi arterialne fibrilacije oz. motnje srčnega utripa. Simptomi manjših težav s ščitnico so pogosto podobni simptomom raka na ščitnici, zato je obisk osebnega zdravnika izjemno pomemben. Rak na ščitnici je izjemno redka bolezen, ki pa je v celoti ozdravljiva, če je odkrita pravočasno. Posamezniki, ki so prestali bolezen, lahko živijo dolgo in zdravo življenje.

Težave s ščitnico in prehrana

Treba se je zavedati, da zgolj pravilna hrana ne bo čudežno pregnala težav s ščitnico. Za pravilno delovanje je največjega pomena vnos joda z jodirano soljo (odrasel posameznik naj bi dnevno zaužil 150 mikrogramov joda). Povezava med prehrano in težavami s ščitnico je večinoma neraziskana, zato je na voljo veliko nasprotujočih si informacij. Pomembno je predvsem, da redno jemljete predpisana zdravila in živite čim bolj zdravo. Izogibajte se močno predelani hrani in pasivnemu preživljanju prostega časa.

Pravilna kombinacija zdravega življenja in zdravil lahko bistveno zmanjša simptome ter pogosto pomaga uravnovežiti delovanje ščitnice. Čeprav se zaradi težav s ščitnico na dan prikrajšajo številne neprijetnosti, lahko zdravila večinoma odpravijo te težave in vam omogočijo dolgo ter aktivno življenje.

AKTUALNO

KAKO SPET DOBRO SLIŠATI

Slušni aparati omogočajo kvalitetnejše življenje. Zakaj je na poti do boljšega sluha zelo pomembna strokovna podpora usposobljene osebe, ki ji lahko popolnoma zaupamo, razloži Neurothov slušni akustik Renato Petek.

Kdo je Neuroth in zakaj k Neurothu?

Od tradicionalnega družinskega podjetja se je Neuroth razvil v vodilno avstrijsko podjetje za slušno akustiko, nato pa prevzel še mesto vodilnega slovenskega akustika za sluh. Leta 1907 je Paula Neuroth na Dunaju postavila temelje podjetja Neuroth, ki ima danes po Evropi približno 240 specializiranih slušnih centrov. Visoka kvaliteta, odlično svetovanje in bogata paleta storitev sestavljajo središče Neurothove filozofije poslovanja. Pri nas je vaš sluh v najboljših rokah. Zahvaljujoč tehničnemu razvoju se današnji slušni aparati ne morejo primerjati s tistimi, ki so jih uporabljali pred leti. Le nekaj pa se ni spremenilo: naša želja, da ljudem

podarjamo boljši sluh in s tem kvalitetnejše življenje.

Zakaj se vse vrti okrog svetovanja, ko se pogovarjamo o sluhu?

Poslušati druge in si ob tem iskreno priznati težave s sluhom, pogosto ni tako enostavno. Neurothov slušni akustik vas bo z veseljem poslušal in svetoval v osebni pogovoru. Sluh je nekaj zelo osebnega. Zato mora biti vsak slušni aparat individualno prilagojen uporabniku. Pri Neurothu postavljamo v središče svojega delovanja človeka in njegove slušne potrebe, da bi za vsakega našli kar najboljšo rešitev za odpravo težav s sluhom. Vedno imamo napeta ušesa.

Kaj je pomembno pri odpravi težav in da spet dobro slišimo?

To je kombinacija primernih slušnih aparatov in njihove najboljše nastavitve. Dobro slišati pa se je treba ponovno naučiti. In slušni akustiki smo na poti do dobrega sluha zvesti spremljevalci. Najboljša kvaliteta in prvorazredne storitve so tukaj naše vodilo – in to že več kot 110 let.

O slušnih aparatih kroži veliko predsodkov – tudi o njihovi ceni. Koliko stanejo slušni aparati?

Vsak slušni aparat je tako unikaten kot prstni odtis. Ponovno dobro slišati pa kljub temu ni vprašanje cene. Pri Neurothu ponujamo slušne aparate v vseh cenovnih razredih.

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

Ker boljši sluh pomeni več veselja v življenju.

Neurothovi slušni akustiki so vaš zvest sopotnik na poti k boljšemu sluhu.

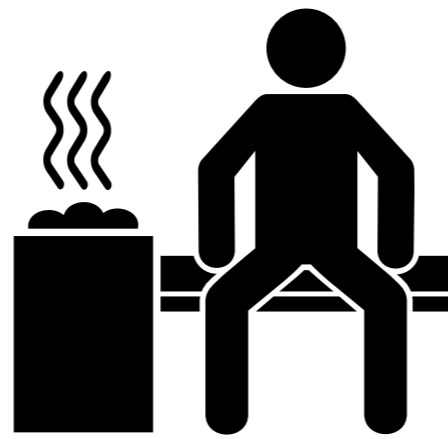
Neuroth:
14 poslovalnic po vsej Sloveniji!
Brezplačen telefon: 080 5076

WWW.NEUROTH.COM



Posvetujte se o najnovjši tehnologiji slušnih aparatov in jih testirajte brezplačno.

SAVNA – UŽITEK ZA TELO IN DUHA



Hladni, zimski dnevi so kot ustvarjeni za sproščanje v savnah, ki blagodejno vplivajo na naše telo in duha. Med savnanjem se namreč sprostimo in umirimo.

Besedilo: Saša Omahen, vodja wellnessa v Rimskih termah

Topel učinek savne širi pore, zaradi česar se kisik bolje absorbira in je tako obnova celic v koži hitrejša in učinkovitejša. Uporabo savn zato priporočajo tudi pri zdravljenju aken, izpuščajev, opeklin, luskavice in drugih poškodbah kože. Savnanje učinkovito čisti kožo in pospešuje prekrvitev vseh tkiv, dobro vpliva na srce, krvni tlak, žleze z notranjim izločanjem, ledvice in živčevje ter preprečuje stres. Savne tudi spodbujajo presnovo, pospešujejo izločanje strupenih snovi iz telesa, utrjujejo in krepijo imunsko obrambo in ugodno vplivajo na psihično počutje. V svetu savn Varinia se lahko potopite v različne in bogate savna programe, ki jih izvajajo izkušeni savna mojstri, nato pa se sprostite v notranjem hladnem bazenu in masažnem bazenu s termalno vodo.

Finska savna

Finska savna je najpogostejša oblika savne, stara že več kot tisoč let. Na telo deluje s segrevanjem zraka v zaprtem, izoliranem, običajno lesenem prostoru. Zrak se pri tej vrsti savne segreje od 80 do 100 stopinj Celzija, relativna vlažnost pa je med 15 in 30 odstotki. Ima več stopničastih klopi, ker se temperatura šele nad nivojem peči enakomerno porazdeli po prostoru. S polivanjem mešanice vode in arome dosežemo vroči val pare, ki dodatno ogreje prostor in še pospeši znojenje telesa.

Parna ali turška savna

Visoka vlažnost v parni savni in vdihavanje vonjev naravnih eteričnih olj pozitivno vplivata na dihalo. V nasprotju s finsko savno, v kateri so temperature zelo visoke, je turška, ki jo lahko kombiniramo še z različnimi terapijami, primerna tudi za srčne bolnike, saj je v njej maksimalna priporočena temperatura 55 stopinj Celzija ob visoki 90- do 100-odstotni vlažnosti. Blagodejno vpliva tudi pri revmatičnih

obolenjih in artritisu.

Infrardeča savna

Energija v infrardeči savni deluje globinsko in ogreje telo. Ker pa je temperatura v infrardeči savni nižja kot v finski – do 65 stopinj Celzija – je priporočljiva tudi za ljudi s kardiovaskularnimi težavami. Prednost infrardeče savne je, da posameznika v njej ogreva neposredno, od znotraj navzven.

Solna savna

Obisk solne savne poveča cirkulacijo, odpre pore, solni kristali pa odprejo dihalne poti. Pripomore, da ostanemo zdravi in v dobri kondiciji. Najvišja temperatura v solni savni dosega 65 stopinj Celzija.

Bio zeliščna savna

Bio zeliščna savna je savna z nižjo

temperaturo in višjo vlažnostjo ter blagodejno vpliva na telo, odpira pore, predvsem pa je primerna za ljudi, ki imajo težave z zadrževanjem vode v telesu. Najvišja temperatura je 60 stopinj Celzija.

Krepitev imunskega sistema in vzdrževanje telesne teže

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. V savno naj bi se odpravili enkrat do dvakrat tedensko, da bi lahko terapevtsko delovala na naše počutje. Redna uporaba savne krepi imunski



Visoka vlažnost v parni savni in vdihavanje vonjev naravnih eteričnih olj pozitivno vplivata na dihalo.



Savnanje je namenjeno zdravim ljudem in je popolnoma varno, dokler se držimo navodil.

sistem in poveča odpornost na prehlade ter zmanjša obolenja, kot so kronično vnetje srednjega ušesa, bolečine v vratu, krvavenje iz nosu, bolečine v križu, sklepov, ledvenem predelu, napetih mišicah. Savna odpravlja tudi težave, povezane s stresom, kot so glavoboli, depresija, nespečnost in tesnoba. Velja tudi za enega najprijetnejših oblik vzdrževanja telesne teže in odpravljanja celulita. Zahvala gre pospešeni cirkulaciji krvi. Savnanje spodbuja metabolizem in prebavo, kar je zelo pomembno pri izgubljanju kilogramov. Vendar pa izključno zaradi savne ne bomo vitkejši, zato so potrebni tudi pravilna prehrana in redni treningi.

Pomembno je nadomeščanje izgubljene tekočine

Priporočljivo je, da pred obiskom savne omejimo obroke. Vsaj dve uri pred vstopom v savno je dobro, da ne zaužijemo ničesar. Med savnanjem je treba poslušati svoje telo. Če se začnete počutiti omotično in težko dihate, nemudoma zapustite prostor. Po savnanju telo ohladimo s hladno prho ali skokom v hladen bazen. Piti pa je treba veliko vode ali zeliščnih, nesladkanih čajev, da tako nadomestimo izgubljeno tekočino. Po vsakem intervalu v savni sledi ohlajanje, ki naj traja od 10 do 15 minut. Po kratkem počitku, ki naj traja od 10 do 20 minut (odvisno od posameznika), lahko gremo znova v savno in ponovimo postopek savnanja. Še prej popijemo kozarec mineralne vode, soka ali vode. Po prihodu iz savne se je treba gibati na svežem zraku, da se sprostijo dihalne poti in v kri dobimo dovolj kisika.

Zdravje vedno na prvem mestu

Savnanje je namenjeno zdravim ljudem in je popolnoma varno, dokler se držimo navodil. Obisk pa ni primeren za ljudi s hujšimi boleznimi srca in ožilja, epilepsijo, tuberkulozo, rakom, kožnimi ali akutnimi vnetji, nalezljivimi boleznimi, gripo, hudim prehladom ali drugim obolenjem, ki ga spremlja povišana telesna temperatura. Savne so povsem varne tudi za nosečnice in otroke, a zanje je priporočljivo, da obiskujejo takšne z nižjimi temperaturami in v njih ostajajo le kratek čas. Savna s svojimi učinki krepi imunski sistem in ob redni uporabi preprečuje virusna in bakterijska obolenja ter pospešuje delovanje limfnega obtoka. »Ob pravilni uporabi savne se bomo dobro počutili in tudi dobro spali. V savno se lahko za krajši čas napotijo tudi starejši, revmatiki in sladkorni bolniki, ki sedijo na nižjih in srednjih policah, ohlajajo pa se z mlačno in ne mrzlo vodo.



EKOLOŠKO PRIDELAN MATIČNI MLEČEK

Z OZNAKO ODGOVORNEGA ČEBELARSTVA

BREZ KONZERVANSOV IN SINTETIČNIH SESTAVIN



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

Arkopharma LABORATOIRES

www.arkopharma.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

KRISTALIZACIJA MEDU



Med je zelo cenjeno živilo in sladilo. Večinoma ga sestavljata enostavna sladkorja fruktoza in glukoza, manj pa tudi saharoza. Poleg sladkorjev vsebuje še vodo, različne kisline, encime, aromatične snovi in ostale spojine, ki so koristne za delovanje človeškega organizma. Zaradi visoke vsebnosti enostavnih sladkorjev, ki jih naše telo lažje izkoristi, in drugih bioaktivnih snovi je med veliko bolj cenjeno sladilo v primerjavi z navadnim, belim, konzumnim sladkorjem, ki ga sestavlja le saharoza.

Besedilo: Nataša Lilek, ČZS, Svetovalka za zagotavljanje varne hrane

Velikokrat se zgodi, da nam med, še preden ga porabimo, kristalizira v kozarcu. To pomeni, da se iz tekočega, viskozne stanja spremeni v trdnega v obliki drobnih kristalčkov. Žal še zmeraj veliko ljudi misli, da je kristaliziran med pokvarjen. Vendar ni tako. Kristalizacija medu je popolnoma naraven pojav, ki ne vpliva na kakovost medu in ne povzroča nobenih kemijskih sprememb v medu. Če med kristalizira, ste lahko prepričani, da ste kupili naraven, kakovosten med, ki so ga pridelale čebele. Med kristalizira pri vseh vrstah. Hitrost pojava kristalizacije pa je odvisna od vrste medu in razmerja sladkorjev v njem. Tako med z večjo vsebnostjo fruktoze, ki je v vodi dobro topna, kristalizira počasneje (npr. akacijev, kostanjev med), medtem ko je kristalizacija hitrejša pri medu z več glukoze, ki v vodi ni dobro topna (npr.

cvetlični med). Kristaliziran med je v primerjavi s tekočim tudi za kakšen odtonek svetlejša barve.

Značilna lastnost medu je, da kristalizira. V preteklosti so ga imenovali tudi STRD.

Poleg vsebnosti in razmerja sladkorjev v medu na hitrost kristalizacije vplivajo tudi temperatura in čas skladiščenja medu, vsebnost vode v medu in prisotnost kristalizacijskih jeder. Kristalizacijo medu pospešuje shranjevanje medu na temperaturi med 10 in 18 °C, nižje temperature shranjevanja pa proces kristalizacije upočasnijo. Ravno tako med, ki vsebuje manjšo vsebnost vode, kristalizira hitreje v primerjavi z medom, ki vsebuje več vode. Velikokrat se lahko zgodi tudi, da med kristalizira nepravilno. Govorimo sicer o napakah kristalizacije, vendar te na samo kakovost medu v največjem

številu primerov nimajo prevelikega vpliva. Če imate doma v kozarcu kristaliziran med in so se po kozarcu pojavile bele lise, nikar ne bodite zaskrbljeni. Takšna kristalizacija nastane v medu, ki ima zelo nizko vsebnost vode. Med kristalizacijska jedra se ujame zrak in površina postane bele barve (pojavu belih lis pravimo »cvet«). Pojav »cveta« velja za znamenje kakovostnega medu, saj gre za med z zelo nizko vsebnostjo vode. Včasih se kristalizacija medu pojavi tudi v obliki razslojevanja. Nevarnost razslojevanja je predvsem pri medu, ki vsebuje visoko vsebnost vode (več kot 18 %), saj spodnji del medu kristalizira, zgornji pa ostane tekoč. V tekočem delu je tako povečana vsebnost vode, kar predstavlja idealno okolje za razvoj kvasovk, ki lahko povzročijo fermentacijo medu.

Če vam je med kristaliziral v kozarcu in ga želite znova utekočiniti, to storite



Kristaliziran med - »cvet«



Kristaliziran med

Doživite POREKLO



**SLOVENSKI
MED**
z zaščiteno
geografsko označbo



**KOČEVSKI
GOZDNI MED**
z zaščiteno
označbo porekla



**KRAŠKI
MED**
z zaščiteno
označbo porekla

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



Pestrost slovenskega medu

tako, da kozarec medu postavite v vodno kopel na največ 40 °C. Če je temperatura utekočinjanja previsoka, se v medu poškodujejo ali celo uničijo toplotno občutljive sestavine, kot so encimi, hormoni in toplotno občutljivi vitamini. Biološka vrednost medu je tako izgubljena in postane uporaben zgolj kot sladilo brez dodane vrednosti.

Da ohranite biološko vrednost medu, ga nikoli ne dajte v prevroč čaj.

Med pa je uporaben ne le kot namaz na kruhu in sladilo v različnih napitkih, ampak se lahko uporablja pri pripravi tako zelenjavnih kot mesnih jedi, za pripravo različnih marinad in pekarskih ter mlečnih izdelkov. Med je slajši od

Izberite med z oznako višje kakovosti

Naše čebelarstvo se ponaša z visokokakovostno pridelavo medu, na kar kažejo kar tri zaščite medu na evropski ravni (slovenski med z zaščiteno geografsko označbo ter kočevski gozdni med in kraški med z zaščiteno označbo porekla), vse več čebelarjev pa se zaveda tudi pomena ekološke pridelave. Te označbe kakovosti so dodatno zagotovilo, da se kakovost takega medu redno spremlja, saj je podvržen dodatnemu nadzoru!

sladkorja, zato se ga v receptih dodaja manj kot navadnega sladkorja, jedem pa podari bogato aromo. Priporočljivo je, da ga jedem dodajamo tam, kjer je mogoče, po toplotni obdelavi oz. uporabimo nižje temperature peke.

Če je med ustrezno skladiščen, je njegov rok uporabe zelo dolg. Priporoča se uživanje medu iz lokalnega, domačega okolja, saj ima takšen za nas večjo biološko vrednost. S kristaliziranim medom ni popolnoma nič narobe, in naj vas kristalizacija medu ne odvrne pri poskusih in spoznavanju pestrosti okusov slovenskega medu.

Ali ste vedeli, da med vsebuje več kot 200 različnih sestavin, da v svetu danes poznamo več kot 300 vrst medu, hkrati pa je med desetimi najpogostejše potrjenimi živilji? Odgovore na vsa vprašanja o medu najbolje pozna doc.dr. Mojca Korošec, ki deluje v skupini za vrednotenje živil na katedri za tehnologijo mesa in vrednotenje živil, oddelka za živilstvo na Biotehniški fakulteti. Ugotavljanju pristnosti medu je posvetila tudi svojo doktorsko dizertacijo.

Ali ima vsakodnevno uživanje medu in propolisa res preventivne ali celo zdravilne učinke?

Med je za naše prednike predstavljal edino sladilo, obenem pa so že v antiki med in druge čebelje pridelke uporabljali v ljudski medicini. Tako med kot propolis vsebujeta različne bioaktivne snovi, dokazano pa je, da delujeta protivnetno in antimikrobno.

Povejte nam torej - kakšen je dober med?

Čisto enostavno - dober med je tisti, ki nam je všeč! Če pa odgovorim malo daljše: vsekakor je kakovosten tisti med, ki je bil pridelan skladno z dobro čebelarstvo prakso, med potjo

od čebelarja do naše mize pa ni bil pretirano ali nedovoljeno obdelan. Torej, da ni bil daljši čas izpostavljen višjim temperaturam, ki bi vplivale na slabšo kakovost, ali da je bilo medu karkoli dodano ali odvzeto. Kakovosti in pristnosti potrošniki ne moremo preverjati, zato smo odvisni od čebelarja oz. polnilca, nadzornih služb in znakov kakovosti, ki jih med pridobi z dodatnimi kontrolami.

»V Sloveniji med preverjamo na več ravneh. Čebelarska zveza že dalj časa izvaja notranji nadzor medu in čebeljih pridelkov, kar ne počnejo vse države. V Sloveniji imamo pod evropsko priznano zaščito kakovosti Slovenski med z zaščiteno geografsko označbo ter Kraški med in Kočevski gozdni med z zaščiteno označbo porekla. Nacionalni znak višje kakovosti pa ima tudi med slovenskega porekla

Po čem pa se odlikuje slovenski med?

Slovenski med zaradi čebelarstva prakse in naravnih danosti vsebuje malo vode - v povprečju manj kot 18,6 % (in ne 20 %, kot sicer dovoljujeta nacionalni pravilnik o medu in evropska zakonodaja). To pomeni, da je

bistveno manj možnosti, da bi tak med zavrel. Slovenski med vsebuje zelo malo hidroksimetilfurfurala - manj kot 15 mg/kg (in ne 40 mg/kg, kot sicer dovoljujeta nacionalni pravilnik o medu in evropska zakonodaja), vedeti pa moramo, da se količina te snovi v medu poveča, če je dalj časa izpostavljen višjim temperaturam. Med je pridelan izključno na ozemlju Slovenije, čebelarji smejo čebelariti le z avtohtono čebelo, kranjsko sivko, izvajajo pa se tudi dodatna preverjanja.

Slovenski čebelarji pridelujejo med različnih vrst, zato raziskujte različnost barv in okusov ter poskusite tudi bolj nenavadne in redke vrste.



PREHRANA

MLADOST IN DOBRO POČUTJE Z IONIZIRANO VODO



Ionizacija vode je v zadnjem času precej priljubljena, ker se ljudje začinjamo zavedati pomembnosti kakovosti vode, ki jo pijemo vsak dan. Večina ljudi si neizmerno želi boljšega počutja in mladostniške energije.

Besedilo: Petra Šaupert

Kaj je ionizacija?

Ionizacija je kemijski proces, v katerem se molekule razbijejo na negativne in pozitivne delce.

Delci z negativnim električnim nabojem se imenujejo anioni, tisti s pozitivnim pa kationi.

Bazične snovi so po navadi napolnjene s pozitivnimi kationi, kisle pa z negativnimi anioni.

Kako ionizacija vode poteka v naravi?

Voda po definiciji postane ionizirana, ko se v njej nekaj raztopi, saj se pri tem tista zmes, ki jo dodamo vodi, razdeli

na katione in anione (torej se molekule razbijejo).

Tako je praktično vsa voda, ki jo najdemo v naravi, ionizirana, saj v njej ne najdemo povsem prečiščene vode.

Tudi številne znanstvene študije potrjujejo, da ima ionizirana voda vrsto zanimivih lastnosti ...

- Zaradi manjše molekulske strukture vaše telo hidrira bolj učinkovito od navadne vode
- Visok bazičen pH vitalne vode vašemu telesu pomaga odstranjevati škodljive kisle snovi
- Ker je ta voda močan antioksidant, zavira staranje na celični ravni

Ionizirana voda

Kislinsko bazično ravnotežje večine ljudi je zaradi napačne prehrane, premalo gibanja in stresnega življenja lahko porušeno. Takšno stanje pospešuje razvoj rakastih, osteoporoznih in drugih degenerativnih sprememb pri ljudeh, ki so pozneje težko ali niso več ozdravljive. Pri tem si v tujini (Rusija, Japonska, Koreja ...) že od zgodnjih 50 pomagajo z najbolj naravno snovjo na planetu - IONIZIRANO VODO. Vodikova voda oz. živa voda, ki je inovacija na svetovnem trgu, je pijača, ki jo mnogi zdravniki in kozmetični strokovnjaki vidijo kot najboljšo ter najbolj naravno rešitev za zdravje in lepoto. Glavna korist, ki jo vodikova voda ponuja, so njene protivnetne značilnosti.

Tehnofan
strokovnjaki za čisto vodo

Naravna zaščita pred bakterijami, klorom, pesticidi, vodnim kamnom...

analiza vode

filtracija vode

mehčanje vode

alkalna voda



Zakisanost in dehidracija vodita v nastanek bolezni, pitje ionizirane vode pa rešuje mnoge zdravstvene probleme. Zagotovite si zdravo vodo iz pipe, praktično ne glede na kvaliteto dobavljene vode iz javnega omrežja. Filtri Tehnofan iz vode odstranjujejo umazanijo, bakterije, klor, težke kovine, pesticide, nitrate...

Filte vam bomo tudi strokovno zmontirali in skrbeli za njihovo vzdrževanje.

Brezplačne meritve kakovosti vode!

041/687 090 // www.tehnofan.si // info@tehnofan.si

ZGAGA JE LAHKO PRAVA NADLOGA



Hrana je poleg zraka in vode najpomembnejša. Zagotavlja nam ne le energijo za delovanje in obnavljanje telesa, ampak tudi energijo in gradnike za zdravo rast in razvoj. Pomembno se je zavedati, da ni vsak dan praznik in da nekatera živila neugodno vplivajo na zdravje. To so energijsko bogata živila z veliko maščob, sladkorja in soli, po načinu priprave pa predvsem ocvrta.

Besedilo: Dr. Samo Belavič Pučnik,

Kljub temu se v povprečju še vedno vsak drugi odrasli vse leto prehranjuje pretežno nezdravo, več kot dve tretjini (70 %) prebivalcev, starih od 55 do 74 let, imata prekomerno telesno težo, delež je nekoliko manjši pri mlajših odraslih. Zato je pomembno, da se zavedamo, da ni vsak dan praznik in da nekatera živila neugodno vplivajo na zdravje. To so energijsko bogata živila z veliko maščob, sladkorja in soli, po načinu priprave pa predvsem ocvrta. Praviloma taka hrana vsebuje tudi malo vlaknin. Prav tako živila pa se najpogosteje pojavijo na naših krožnikih za praznike.

praznični obrok poskušamo uravnotežiti že med dnevom, tako da si že zjutraj npr. privoščimo bolj lahek in uravnotežen zajtrk.

Tradicionalne praznične jedi težko spremenimo v »zdrave izbire« po recepturi. Vseeno pa smo lahko malce bolj zmerni tudi pri pripravi teh dobrot. Božič je družinsko praznovanje, povezano z uživanjem prazničnih jedi, novoletno praznovanje pa ima značilnosti množičnega veseljačenja, kjer se prav tako uživajo praznične jedi. Če recimo pečemo božično potico ali novoletno torto, bodimo zmerni pri dodajanju maščob in sladkorja. Priporočamo, da v času božično-

novoletnih praznikov ohranimo zmernost tako pri mizi kot tudi že pred tem v trgovini. Uživajmo zmerne količine mesa in mesnih izdelkov (manj mastne, odstranjena vidna maščoba), manj mastnega mleka in mlečnih izdelkov, sladkih in prazničnih jedi, poleg tega pa v obroke vključimo dovolj zelenjave, sadja, različne kaše ter izdelke iz polnovrednih žit, ki so vir zaščitnih snovi, hkrati pa tudi energijsko in hranilno uravnotežijo obrok. To pomeni, da imamo po že zaužitem obroku manjšo potrebo, da bi pojedli še kaj drugega. Paziti moramo tudi na pitje. Ne pretiravajmo s sladkanimi napitki, energijskimi pijačami in alkoholom.

Slovenski prazniki so že pregovorno vezani na praznično obloženo mizo, pogostejše prenajedanje in opuščanje telesne dejavnosti. Pestra ponudba praznične hrane, ki ima lep videz, vonj in okus, poveča naš tek. Tako kot zaužitje ene porcije zelenjave nima pozitivnih učinkov na zdravje, tudi enkratni obilni in prehransko manj ustrezen obrok ne bo imel večjih dolgoročnih posledic za zdravje. Izjema so lahko kratkotrajne prebavne težave (napenjanje, zaprtje, zgaga ...), ki običajno minejo brez večjih zapletov. Poslabšajo se lahko tudi naše počutje, razpoloženje in storilnost. Praviloma lahko nekoliko večje težave nastanejo le ob večjem prenajedanju, neustrezni prehrani ali prevelikih odmerkih alkohola, zato moramo biti toliko zmerni, da teh težav sploh ni. Večjo pozornost pri prehrani med prazniki je treba nameniti bolnikom, ki se morajo držati predpisanega načina prehranjevanja. Nekatere tuje raziskave^[1] kažejo, da prehrana med prazniki lahko vpliva na povečanje telesne teže, v povprečju se zredimo za 1,5-2 kg. Zato je pomembneje, da



Zgaga ali refluks kisline je boleč in pekoč občutek v t. i. epigastriju - v žlički in tik za prsnico.



ReflUSTAT

ANTIREFLUKSNA PERORALNA SUSPENZIJA



HITER UČINEK^{1,2}



DOLGOTRAJEN UČINEK²



Za dodatne informacije preberite navodila za uporabo izdelka ali se posvetujte s svojim zdravnikom ali s farmacevtom.

REFERENCE:
1. Mandel KG, Daggly BP, Brodie DA, Jacoby HI. Review article: alginate-raft formulations in the treatment of heartburn and acid reflux. Aliment Pharmacol Ther. 2000 Jun;14(6):669-90. 2. Giannini EG, Zentilin P, Dulbecco P, Iiritano E, Bilardi C, Savarino E, Mansi C, Savarino V. A comparison between sodium alginate and magaldrate anhydrous in the treatment of patients with gastroesophageal reflux symptoms. Dig Dis Sci. 2006 Nov;51(11):1904-9.

Zastopnik in distributer: JADRAN - GALENSKI LABORATORIJ d.o.o., Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana, e-mail: info@jgl.si

Medicinski pripomoček.
Datum priprave informacij: november 2019.





Torej, pomembna sta razmislek in načrtovanje obrokov vnaprej, s čimer se izognemo prenajedanju.

Na zabave ali družinska srečanja ne hodimo lačni, temveč doma pred dogodkom pojedimo nekaj lahkega, začnimo že z uravnoteženim, lahkim zajtrkom. Torej, pomembna sta razmislek in načrtovanje obrokov vnaprej, s čimer se izognemo prenajedanju. Ob tem pazimo tudi na velikost obrokov, izbiramo manjše porcije, pri čemer si lahko pomagamo z manjšimi krožniki. Pred vsakim obrokom popijmo kozarec vode ali nesladkanega čaja, kar nas vsaj malo nasiti in odvrne od pretiranega uživanja hrane. Ne glede na skorajda pregovorno obvezno prisotnost tradicionalnih prazničnih jedi poskrbimo, da bo jedilnik čim bolj uravnotežen.

Če težave zaradi nezdravega prehranjevanja le nastanejo oz. jih lahko pričakujemo, lahko težave omilimo tako, da naslednji obrok načrtujemo kot lahek obrok z dovolj vlaknin in tekočine. Izognimo se sladkorju in živilom iz bele moke, kavi, gaziranim pijačam, ocvrti in slani ter mastni hrani, ki lahko težave le še povečajo. Kozarec vode z žlico kisa ali limoninega soka običajno spodbudi



Ne pretiravajmo s sladkanimi napitki, energijskimi pijačami in alkoholom.

prebavo in prebavne encime. Pomagamo si lahko tudi z ječmenovo juho, ki olajša prebavo. V primeru zaprtja so najboljši telesna dejavnost, hrana z veliko vlaknine in uživanje tekočine. Zaužijemo lahko več surove zelenjave, lupinastega sadja in razredčenih sokov (npr. slivov, hruškov) ter jabolk. Uporaba prehranskih dopolnil, ki dokazano spodbujajo izločanje želodčne kisline, prebavnih encimov ali pa krepijo naravno črevesno floro, je smiselna le v primeru indikacij.

Na koncu lahko opozorimo, da je praznično prenajedanje pogosto tudi motiv za poznejšo odločitev o hujšanju in različnih dietah. Raziskave kažejo, da



Ne glede na skorajda pregovorno obvezno prisotnost tradicionalnih prazničnih jedi poskrbimo, da bo jedilnik čim bolj uravnotežen.

nestrokovno hujšanje, enolična prehrana ali določene izključitvene diete lahko celo škodijo zdravju, zato praznike preživite z uravnoteženo prehrano in dnevno rekreacijo, da poznejše diete ne bodo potrebne. Raziskave so pokazale, da prazniki tako močno zaznamujejo naše prehranjevanje, da med letom težje nadzorujemo telesno težo in se kljub vsemu posledično tudi zredimo. Dolgoročno to lahko vodi v debelost, ki pa ima lahko resne dejavnike za razvoj nekaterih kroničnih bolezni (npr. sladkorne bolezni tipa dva, bolezni srca in ožilja).

Spodbujanje stabilnosti telesne teže skozi celo leto se zato izkaže za najbolj koristno strategijo. Za optimalno podporo zdravja je potrebno v svoj vsakodnevni življenjski slog vgraditi čim več pozitivnih dejavnikov zdravja, ki poleg prehrane vključujejo še redno telesno aktivnost, spanje in izogibanje škodljivim navadam. Ob tem pa je pomembno, da hrana ne postane sredstvo za samokazovanje, ampak da v njej tudi uživamo – konec koncev je to tudi njen namen.



Spite z dvignjenim vzglavjem, saj se tako zmanjša zatekanje želodčne vsebine v požiralnik.

UPORABA IN PREDNOSTI KUHANEGA MASLA - GHEE

Zlati Ghee (gi) je kuhano oziroma prečiščeno maslo, ki je nepogrešljivo v različnih tradicionalnih kuhinjah sveta. Zapisi o njem segajo več tisoč let v zgodovino, njegovo vsestransko uporabo in številne dobrodejne učinke pa so poznale tudi naše prababice. Ajurveda ga prav zaradi njegovih lastnosti slavi že tisočletja, mnogim pa predstavlja steber kvalitetne kuhinje in je skrivnost »la Chef«.

Besedilo: Simona Krnjak

Ghee-ju zaradi učinkovitosti in univerzalnosti uporabe pravimo tudi zlato olje, saj je v njem zbrana esenca narave, ki jo je podobno kot čebela z našo pomočjo sestavila krava. Seveda pa je najbolj pomembno, kakšna je prvotna surovina, kdo in na kakšen način pripravlja hrano ter kako se skuha pravo Ghee maslo. Da bo za vse etično, moralno, zdravo in okusno, kar najbolje poskrbi ekipa Zlatega Ghee-ja.

Kaj sploh je Ghee in njegove prednosti?

Zlati Ghee oziroma kulinarično zlato, je pripravljeno iz surovega masla krav proste paše, ki živijo naravno življenje, po ekoloških in biodinamičnih visoko predpisanih standardih. Krave se prosto pasejo tudi čez zimo, za njihovo prehrano in prostor je preskrbljeno, zato je tudi njihovo mleko oziroma maslo povsem drugačno od industrijsko proizvodnega. Pripravljeno demeter surovino je nato potrebno skrbno skuhati. In sicer pri Zlatem Ghee-ju ustvarjajo vse povsem ročno, v izpopolnjeni 70 do 80 ur dolgi in neprekinjeni kuhi na ognju. S kuhanjem surovo maslo izloči:

- ogljikove hidrate,
- beljakovine,
- vodo,
- nečistoče,
- kazein in
- laktozo

ter tako postane čisto zlato olje z edinstvenim okusom in aromo.

Kuhi sledi ročno vlivanje, zapiranje, nadzorovano ohlajanje in nato počitek. Čez nekaj dni je na vrsti pregled lončkov, ki se jih ročno oblikuje v harmonično celostno podobo. Kozarček masla nato nadaljuje s počitkom v uravnoteženem okolju, v katerem je tudi nastajal skozi več obogatenih stopenj transformacije.

Naravni Ghee je antioksidant in vsebuje lipoprotein visoke gostote ali HDL (high density lipoprotein), ki ga imenujemo tudi "dobri" holesterol. Ta prenaša LDL ali slabi holesterol iz tkiv in arterij v jetra, ki ga odstranijo iz telesa v obliki žolča. Višja raven HDL holesterola v krvi preprečuje izpostavljenost srčnožilnim in koronarnim dogodkom (zavira nastajanje oblog holesterola v žilnih stenah). Dober holesterol je tudi gradnik naših hormonov (kortizol, serotonin, melatonin, itn.), ki jih izločajo v kri različne zelo pomembne žleze z notranjim izločanjem in od katerih je odvisno celostno počutje tako na fizični kot energetski ravni.

Za kaj vse se uporablja Ghee?

Njegova izjemna uporabnost je idealna alternativa in kakovosten nadomestek za mnoga olja in maščobe, saj vsebuje različne dobre maščobne kisline in je brez laktoze. Poleg tega ima Zlati

Ghee višjo točko dimljenja kot mnoga olja, zato je odlična za pečenje in cvrtje vseh vrst jedi, hkrati pa poglubi in razširi okus pripravljene obroku. Je idealen dodatek k prilogam kot so mlinci, riž, pire krompir, omake, testenine in podobno. Njegova uporaba je resnično univerzalna vsestranska; za mazanje, pečenje, cvrtje, praženje, v testo, namaze, priloge, za več vrst nege telesa in še kaj. Poleg vsega pa Ghee v vsakdanji prehrani pripomore k ohranjanju optimalnega počutja. Na podeželju so si z Ghee-jem mazali sklepe, ozeblino, suho kožo, razpokane ustnice in si ga kapnili v oči za boljši vid (tako tudi preverjamo njegovo kvaliteto).

Najboljše na Ghee-ju!

Zlati Ghee je čudovit za praženje začimb, oreščkov, lahko ga namažemo na kruh samostojno, z marmelado, medom ali pa z njim izdelamo svoj namaz. Uporabljamo ga pri pripravi odličnih sladice, palačink, pralin, kruha in ostalih izdelkov iz testa. Tradicionalno pa ni boljšega kot popečena domača jajčca na Zlatem ghee maslu, domač pečen krompirček z ghee maslom ali uporaba zlatega olja za hitro praženje domače zelenjave. Pomešan s toplim rastlinskim mlekom in začimbami sestavlja odlično napitek za umiritev in izboljšanje prebave. Ker je odlična vir maslene in kaprilne kisline, pa pomaga tudi pri težavah s črevesjem. "Hraniti ljudi je častno opravilo"



DEBELOST POMENI VELIKO ZDRAVSTVENO TVEGANJE



S prekomerno telesno težo in debelostjo se spopada že 40 % odraslih in otrok po vsem svetu. Prebivalci Slovenije celo presežemo svetovno statistiko. Po podatkih raziskave CINDI je imelo leta 2016 prekomerno telesno težo 48,9 % moških in 28 % žensk.

Besedilo: Ajda Strnad MSc, magistrica znanosti s področja športne in vadbene nutricionistike

Statistika je skrb vzbujajoča. Zakaj je tako?

Lahko bi rekli, da sta prekomerna telesna teža in debelost postali normalni, sprejemljivi in del našega vsakdana. V zadnjih nekaj letih se je tega začela zavedati celo modna industrija. Vse več modnih izdelkov je narejenih za ljudi z »oblinami«. Vendar se s tem oddaljujemo resnici, da so te »obline« razlog za izjemno slabo kakovost življenja, slabo samopodobo in nastanek številnih bolezni. Marsikdo se tega začne zavedati šele, ko se z boleznijo spoprime sam.

Kaj povzroča debelost?

Razlog za nastanek debelosti je neustrezno razmerje med vnosom kalorij s prehrano in porabo kalorij z gibanjem. Seveda, če s prehrano vnesemo več kalorij, kot jih porabimo, bomo telesno težo pridobivali. In obratno.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se je od leta 1975 do leta 2018 pojav debelosti po svetu kar potrojil. Velik krivec za skrb vzbujajočo statistiko je tudi sedeč življenjski slog, s katerim se spopada vse več ljudi. Pri takšnem načinu življenja

porabimo izjemno malo kalorij, kar vodi v povečano telesno težo, debelost in z njima povezane zdravstvene težave. Sedeč življenjski slog je postal tako skrb vzbujajoč, da ga je SZO uvrstil med deset največjih vzrokov za umrljivost na svetu.

Debelost in tveganje za zdravje

Povečana telesna teža in debelost vplivata na vsak spekter zdravja: od srca, ožilja, plodnosti, okostja, sklepov do spomina in mentalnega zdravja. Debelost poveča nevarnost za številna manjša obolenja in številne večje zaplete, kot so srčni infarkt, možganska kap, sladkorna bolezen in rak. Nekatera obolenja vplivajo na naše zdravje neposredno kot mehanska obremenitev, medtem ko na druga področja vplivajo posredno preko številnih kompleksnih hormonskih sprememb in sprememb v metabolizmu.

Sladkorna bolezen

Ena od bolezni, ki je najmočnejše povezana z debelostjo, je sladkorna bolezen tipa dva. Sicer nastane tudi na podlagi genetske predispozicije, vendar povišana telesna teža in pomanjkanje gibanja močno vplivata na pojav in razvoj sladkorne bolezni.

Maščobne celice, še posebno tiste, ki se nalagajo v obliki visceralne maščobe okoli notranjih organov v trebušni votlini, močno otežujejo pravilno delovanje organov in tkiv. V trebušni votlini pa je tudi žleza trebušna slinavka, ki je odgovorna za proizvodnjo inzulina. Ta je ključni hormon za uravnavanje krvnega sladkorja. Če je delovanje trebušne slinavke oteženo, bo ta proizvedla

premalo inzulina, kar vodi v sladkorno bolezen.

Že z manjšimi izgubami telesne teže in zmernim rednim gibanjem velikokrat zmanjšamo, ustavimo ali preprečimo nastanek sladkorne bolezni.

Bolezni srca in ožilja

S povišano telesno težo in premajhno fizično aktivnostjo nemalokrat nastanejo nevšečnosti, kot sta povišan krvni tlak in holesterol.

Povišan krvni tlak je eden največjih dejavnikov za okvare srca, ožilja in drugih vitalnih organov. Ta postane težava predvsem, ko je ta predolgo povišan. Pritisk obremeni žile, ki se čez čas okvarijo. Oslabljene žile ne morejo več dovesti krvi, kisika in prehranskih snovi do vitalnih organov. Na povišan krvni tlak so še posebej občutljivi srce, možgani, ledvice in oči.

Skrb lahko predstavlja tudi povišan holesterol v krvi, ki pomeni večje tveganje za nastanek krvnega strdka. Strdek v žili zmanjša prostor za pretok krvi ali ga celo povsem ustavi. Do srca ne pride dovolj kisika in hranilnih snovi, kar se lahko odrazi v srčnem zastoju. Največkrat se krvni strdek razvija več



Povečana telesna teža in debelost vplivata na vsak spekter zdravja.

let ali celo desetletij in navadno se ga ne zavedamo, dokler ne nastanejo večje okvare.

Že s 5-10 % izgubo telesne teže lahko znižamo krvni tlak, holesterol in trigliceride v krvi ter izboljšamo stanje kardiovaskularnega sistema.

Rak

Povezava med rakom in debelostjo ni tako posredna kot pri zgoraj omenjenih boleznih. Kljub vsemu pa obstaja dovolj dokazov o povezavi med debelostjo in rakom na dojkah, maternični sluznici, jajčnikih, prostati, jetrih, ledvicah, črevesju in žolčniku.



Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se je od leta 1975 do leta 2018 pojav debelosti po svetu kar potrojil.

BISER IZ SLOVENSKE GLASBENE ZAKLADNICE

Radovan Gobec

"Planinska roža"

REŽISER
Matjaž Latin

DIRIGENT
Slavko Magdić

16. januar 2020
Velika dvorana SNG Maribor

100 let
OPERABALET
MARIBOR
SLOVENSKO NARODNO GLEDALIŠČE
SLOVENE NATIONAL THEATRE

Depresija in kakovost življenja

Obstaja tudi povezava med ljudmi s povečano telesno težo in depresijo. Pri tem se je treba vprašati, kaj je bilo prej. Depresija ali debelost? Šele ko odgovorimo na to vprašanje, se lahko lotimo reševanja problema. Ljudje z depresijo večkrat posegajo po hrani, bogati z maščobo, sladkorjem in soljo. Takšna prehrana predstavlja način za lajšanje stiske, saj hitro aktivira centre za ugodje v možganih. Na drugi strani pa so otroci in odrasli, ki trpijo za povečano telesno težo. Eden glavnih razlogov za depresijo je slaba samopodoba. V takšnih primerih je smiselno zdravljenje debelosti kombinirati tudi s psihološko terapijo.

Podhranjenost

Ljudem, ki trpijo za debelostjo, nemalokrat primanjkuje ključnih vitaminov in mineralov. Živila, ki vsebujejo veliko maščob, soli in sladkorja, so navadno kalorično zelo bogata, vendar osiromašena z vitamini in minerali. Takšna prehrana je predvsem hitra hrana, sladkarije in slani prigrizki. Posebno v nevarnosti za podhranjenost kljub prekomerni telesni teži so mladostniki in otroci. V otroštvu se razvije največ okostja in drugih tkiv. Če v otroštvu in mladosti ne bomo poskrbeli za uravnoteženo prehrano, ima lahko to dolgotrajne posledice tudi pozneje v odrasli dobi.

Kaj lahko stori posameznik pri zdravljenju debelosti?

Pri izgubi telesne teže ni pristopa, ki bi ustrezal vsem. Vseeno pa je glavna zakonitost za izgubo telesne teže, da z gibanjem porabimo več kalorij, kot smo jih zaužili. To lahko storite, da zmanjšate kalorijski vnos s prehrano ali povečate fizično aktivnost. Pri zdravljenju



debelosti se navadno priporoča zmeren kalorijski deficit 500 kalorij na dan. Najbolj učinkovit in priporočljiv način za dolgoročno izgubo telesne teže je zamenjava kaloričnih živil z manj kaloričnimi, vendar bolj nasitnimi, in živila, bogatimi z vitamini in minerali. Zdrava uravnotežena prehrana vsebuje veliko sadja in zelenjave, polnozrnata žita, stročnice, semena, oreščke, nekaj mlečnih izdelkov, mesa, rib in majhne količine sladkarij ter mastnih prigrizkov.

Nepriporočljive so kratke diete, ki obljublajo hitro izgubo telesne teže. Kadar želimo telesno težo izgubiti in nižjo telesno težo tudi ohraniti, je največkrat treba spremeniti življenjski slog. Pred vsako spremembo se je priporočljivo vprašati, ali vam bo določen način prehranjevanja uspelo ohraniti vse življenje. Če je odgovor pritrdilen, ste na dobri poti. Če je odgovor negativen, se lahko zgodi, da boste po koncu kratkoročne diete kmalu na starih tirnicah.

Vprašajte se, zakaj želite biti zdravi in kaj vse bi počeli z zdravo telesno težo. Ali

Pri izgubi telesne teže ni pristopa, ki bi ustrezal vsem.

je to lažje zavezovanje vezalk, hoja po stopnicah, ne da bi se pri tem zadihali, igranje z otroki, ukvarjanje z najljubšim športom ali kaj drugega? Potem pa se tega »zakaj« spomnite pri naslednjem srečanju s skušnjavo. Kljub vsemu ne bodite prestrogi do sebe. Sprememba življenjskega sloga je vse prej kot lahek proces. Če se s spremembo soočate prvič ali se že dolgo vrtite v krogu, je smiselno premisliti o strokovni pomoči. Pot do vašega cilja bo ob ustrezni pomoči krajša in lažja.

V zaključku bi rada dodala, da čeprav smo se navadili živeti z debelostjo in da jo največkrat ne opazimo, je še vedno bolezensko stanje. Je bolezen, ki nas kot vsaka druga prikrajša, da živimo kakovostno in izpopolnjeno življenje. Povzroči lahko hude in celo nepopravljive zdravstvene težave. Danes poznamo že veliko načinov za zdravljenje debelosti. Prav tako se za pomoč lahko obrnete na vrsto svetovalcev in zdravstvenih delavcev. Debelosti zato ne smemo dopuščati sebi, še manj pa svojim otrokom.

Pridruži se največji spletni skupnosti za starejše, obišči www.MojaLeta.si.

Vse, kar te zanima. Tudi brezplačni nasveti zdravnikov in drugih strokovnjakov.



www.MojaLeta.si



www.facebook.com/mojaleta.si

DECEMBER /
JANUAR



MESEČNA AKCIJA



OROXID® - oralna raztopina za zdrav nasmeh in svežino
Medicinski pripomoček.



sensitiv

raztopina 250 ml
pršilo 100 ml

Brez
KLORHEKSIDINA
in ALKOHOLA



forte

raztopina 250 ml
pršilo 100 ml



OXILVER® - raztopina in gel za kožo in nohte

**15%
POPUSTA**
na vse izdelke
Oroxid® in Oxilver®
2. 12. - 31. 12. 2019



AKTIVNI KISIK
IONSKO SREBRO
hialuronska kislina
Aloe vera

pršilo 100 ml gel 30 ml
OXILVER®
Skin Solution in Gel



AKTIVNI KISIK
IONSKO SREBRO
pantenol

pršilo 100 ml
OXILVER®
Nail Solution

www.enikam.si

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**20%
POPUSTA**
na vse izdelke Lipikar
in Cicaplast
3. 1. - 31. 1. 2020

**LIPIKAR IN
CICAPLAST
IZDELKI
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE
OBČUTLJIVE KOŽE**



NOVE KLINIČNE ŠTUDIJE

LIPIKAR AP+

Za kožo, ki je nagnjena k atopiji.

Do dvakrat manj praskanja za daljši spanec*. In boljše dni.

*Klinična raziskava: 51 oseb, odrasli in otroci, 15 dni uporabe izdelkov Lipikar Syndet AP+ in Lipikar Baume AP+.

EAU THERMALE

Avène

**20%
POPUSTA**

na vse izdelke Avène

2. 12. - 31. 12. 2019



**25%
POPUSTA**
na vse izdelke Naturavit
3. 1. - 31. 1. 2020

Naturavit

Naravni izdelki
za nego las



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana v enotah Lekarne Ljubljana, v specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcije so predvidene za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne veljajo za pravne osebe. Akcije ne veljajo za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

**70
LET
ZDRAVJA**

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si

NI ZDRAVEGA TELESA BREZ ZDRAVIH ZOB



Vsak dan s prehranjevanjem skozi usta v telo vnašamo hranilne snovi, vitamine, minerale in vodo. Hrano v ustih z zobmi zmeljemo in prepojimo s slino, da olajšamo njeno požiranje in nadaljnjo razgradnjo v telesu. Skupaj z zaužitim pa v usta prinesemo tudi veliko različnih mikroorganizmov. Prav usta so del človeškega telesa, ki je najbolj naseljen z raznovrstnimi bakterijami, glivicami in virusi.

Besedilo: Aleksandra Krizaj Dumić, direktorica Zobozdravstvene in estetske Klinike Krizaj

V zdravih ustih vlada med mikroorganizmi ravnovesje, ki preprečuje, da bi se nevarne vrste prekomerno razmnožile in ogrozile zdravje. Takšno ravnovesje lahko različni dejavniki tveganja hitro porušijo. To privede do povečane rasti in bohotenja škodljivih mikroorganizmov, in sicer najprej na bolj omejenih in odročnih delih ust, od tam pa se lahko postopno razmnožijo po celotnih ustih in včasih zaidejo celo v druge dele telesa ter povzročijo različne bolezni, kot je vnetje dihal in prebavil. Največ mikroorganizmov je v belkastih oblogah na površini zob (zobni plak) in na hrbtišču jezika. Bolezni, ki ju najpogosteje zasledimo v ustni votlini sodobnega človeka, sta zobna gniloba ali karies in parodontalna bolezen. Obe sta tudi glavna vzroka za izgubo zob pri človeku. Dokazano je, da to lahko povzročajo različne sistemske bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, kronično obolenje pljuč in aspiracijsko pljučnico, slabo metabolno urejenost sladkornih bolnikov in druge zdravstvene težave. Velja pa tudi obratno – nekatere zdravstvene težave lahko vplivajo na

zobe in dlesni. Pravočasna, redna in ustrezna nega zob in dlesni torej ne prinaša le bleščečega in zadovoljnega nasmeha, temveč je tudi ključnega pomena za naše zdravje.

Nezadostna ustna higiena lahko škoduje srcu, dihanju in sladkornim bolnikom

Ljudje, ki trpijo za katero od vnetnih boleznih dlesni, so izpostavljeni še enkrat večjemu tveganju za bolezen koronarnega ožilja v primerjavi s tistimi, ki imajo zdrave dlesni, so pokazale raziskave. Domnevno naj bi škodljive bakterije iz ustne votline vstopile v krvni obtok, se prilepile na maščobne delce v srčnih krvnih žilah in se vnele. To povečuje tveganje za nastanek strdkov, ki lahko spodbudijo srčni infarkt. Bolezni

dlesni naj bi povečevale tudi tveganje za respiratorne okužbe, na primer kronično obstruktivno pljučno bolezen in pljučnico. Bakterije iz ustne votline naj bi v pljuča namreč prehajale z dihanjem ter na ta način povzročale vnetja dihal. Osebe s sladkorno boleznijo se pogosteje srečujejo z vnetnimi boleznimi dlesni kot tisti, ki te bolezni nimajo. Čeprav bi bila lahko to posledica dejstva, da so sladkorni bolniki bolj občutljivi na infekcije, so strokovnjaki ugotovili, da bolezni dlesni ovirajo nadzorovanje krvnega sladkorja. Zdravljenje boleznih dlesni naj bi tako pomagalo omiliti simptome sladkorne bolezni. Če se pojavijo zobobol ali skelenje zob, občutljivost dlesni ali boleče dlesni, je priporočljivo obiskati zobozdravnika, ki lahko prepreči hujše težave.



Če je zobna ščetka slaba, lahko naredimo več škode kot koristi in dlesen celo poškodujemo.



Domnevno naj bi škodljive bakterije iz ustne votline vstopile v krvni obtok, se prilepile na maščobne delce v srčnih krvnih žilah in se vnele.

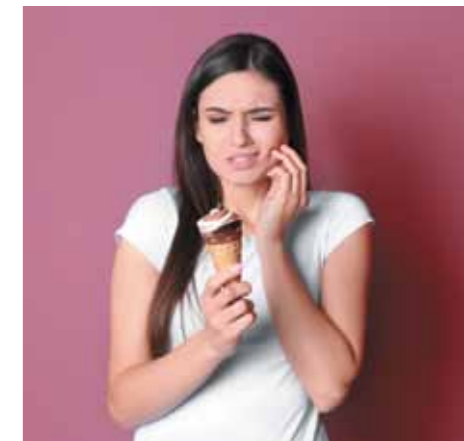
Zdravje se torej začne v ustih

Dobro vzdrževanje zob je odlična naložba, vendar večina ljudi ne ve natančno, kaj v resnici prispeva k zdravim zobem in kaj jim škodi. Večina nas misli, da obvladamo pravilno ščetkanje zob, saj naj bi se tega naučili že v otroštvu, a dejansko stanje v ustni votlini je pogosto skrb vzbujajoče. Zobozdravniki pri svojem delu opažajo, da pri umivanju najpogosteje izpuščamo ploskve, pozorni pa smo le na določene dele. Pogosto pozabimo tudi na čiščenje medzobnih prostorov in jezika, kar je zelo pomembno za ustno higieno. Pomembno je, da zobe ščetkamo od dlesni proti zobu in na koncu uporabimo še zobno nitko. Ta doseže tiste ostanke hrane, ki jih z navadno zobno ščetko ni mogoče odstraniti. Prav tako je pomembno, da pri ščetkanju nismo površni. Seveda se prav vsakemu od nas zjutraj mudijo, a se moramo zobem vseeno posvetiti. Zunanje in notranje ploskve zob ščetkamo s kroznimi gibi, od dlesni proti zobu. Grizne ploskve čistimo drugače, in sicer s potegi naprej in nazaj. Če bi tehniko, ki jo uporabljamo za grizne ploskve, uporabili za čiščenje zunanjih in notranjih ploskev zob, bi umazanijo zatlačili v medzobne prostore. S tem bi

tvegali poškodbo dlesni. Umivanje zob tako še zdaleč ni nekaj samoumevnega, ampak je večšina, ki se je moramo naučiti.

Nepravilno ščetkanje lahko prinese številne nevšečnosti

Z nepravilnim ščetkanjem ne odstranimo vseh ostankov hrane in zobnih oblog ter ne preprečujemo nastanka zobne gnilobe in vnetja obzobnih tkiv. Rezultat so težave z zobmi in obzobnimi tkivi, ki lahko vodijo v hujše zdravstvene težave, zato strokovnjakinja poudarja pravilno preventivo. »Zobni kamen je posledica nabiranja mehkih zobnih oblog. Stare, neočiščene obloge začnejo sčasoma privzemati minerale, ki so v slini, in tako postanejo trde obloge – zobni kamen. Že majhna količina trdih zobnih oblog pa s svojo hrapavo površino privlači še več mehkih oblog in količina zobnega kamna se samo še povečuje. Priporočam kontrolo pri zobozdravniku dvakrat letno. Če se nabere zobni kamen, ga je treba čim prej odstraniti. Nekaj dni po čiščenju zobnega kamna zobozdravnica odsvetuje uživanje kave, čaja, vina, cigaret ali pijač, ki vsebujejo barvila. V tem času so zobje nekoliko bolj občutljivi, zato se nanje vežejo barvila, kar povzroči hitrejšo zabarvanje zob. Izjemno pomembna je tudi izbira kakovostne zobne ščetke, saj lahko nekakovostna povzroči veliko škode v ustni votlini. S ščetkanjem zob masiramo dlesni in odstranjujemo zobne obloge. Če je zobna ščetka slaba, lahko naredimo več škode kot koristi in dlesen celo poškodujemo. Kakovostna ščetka naj bo bogata s ščetinami. Najboljše imajo več tisoč ščetin, ki so na koncu zaobljene. Ščetka ne sme biti prevelika, tako da lahko z njo lažje dostopamo do najbolj skritih kotičkov naše ustne votline in odstranimo še tiste zadnje ostanke hrane. Mehkejša kot je, daljši mora biti čas čiščenja. Pozorni moramo biti tudi na pravilno izbiro zobne paste – pri otrocih je namreč bolj kot pri odraslih



Največ mikroorganizmov je v belkastih oblogah na površini zob (zobni plak) in na hrbtišču jezika.

pomembno, da vsebuje fluor, saj otroški zob še ni dovolj trden in manj odporen proti zobni gnilobi kot pri odraslih. Pomembna je tudi pravilna nega jezika. S ščetkanjem z jezika odstranite bakterije ter zmanjšate možnost za nastanek slabega daha. Zato nežno očistite jezik z zobno ščetko ali uporabite strgalo za jezik. Z odstranjevanjem bakterij z jezika tudi zmanjšate možnost za nastanek kariesa.

Skrb za zobe z digitalizacijo še lažja

Tako kot v drugih panogah se tudi v zobozdravstvu spremembe dogajajo s svetlobno hitrostjo. Digitalizacija v zobozdravstvu nam olajša veliko stvari, saj nam digitalni podatki, kot so posnetki, skeni in rentgeni, pomagajo pri sestavi 3D-rekonstrukcije celotne čeljusti in 3D-diagnostiki. S skeniranjem ustnih lokov dobimo sliko in od tam načrtujemo zdravljenje, to je ena od prednosti digitalne diagnostike tudi možnost konzultacije s strokovnjaki iz druge države. Ob tem pacientu s pomočjo digitalizacije res ponudijo celovito obravnavo in zanesljivo diagnozo.



Dobro vzdrževanje zob je odlična naložba, vendar večina ljudi ne ve natančno, kaj v resnici prispeva k zdravim zobem in kaj jim škodi.

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

The Breath Co.
ustna voda proti zadahu.
Garantirano odpravi zadah.
Deluje najmanj 12 ur!

Na voljo v vaši lekarni in Sanolaborju ter pri uvozniku:

MibaVita

www.mibavita.si T: 01 511 40 40 **NOVO V SLOVENIJI**

ZAČARANI KROG ODVISNOSTI



»Tako daleč je šlo, da so me hospitalizirali v Centru za mentalno zdravje. Ko so me po zdravljenju napotili v stanovanjsko skupnost, mi je psihiater postavil pogoj vključitve v podporni program. Svetovali so mi Društvo »UP«, je povedal dvajsetletnik, ki se je prvič srečal z drogo pri svojih 12. letih. Pri 14. so bile posledice že zelo hude.

Besedilo: Tea Jevtič, mag. soc. del. in Katja Logar Savšek, dipl. soc. del.

»Posledica domačih razmer. Mame samohranilke nikoli ni bilo doma. Dneve sem preživel na igrišču. Moja skupina je igrala nogomet, na tribuni pa so bili fantje neprestano »počenik«, med njimi moj prijatelj, ki se je ubil. Takrat sem s športne strani prestopil k njim. Še dva iz te skupine sta medtem umrla. Zaradi prevelikega odmerka. Mama je šele po dveh letih opazila, kaj se dogaja z mano. Nisem hodil v šolo, nisem se učil. Precej sem shujšal, veliko spal, bil sem agresiven. Na dan smo pokadili deset gramov trave pa še kaj drugega zraven. Droga mi je naredila toliko psihične škode. Paranoja je še vedno prisotna.« Pri 18. letih sem se na Društvo »UP« vključil v nadaljevalni program Podpora po vzpostavljeni abstinenci. A mama ni sodelovala. »Vztrajala je, da težavo rešim sam, ker sem sam kriv zanj,« je svoje izkušnje z nami delil anonimni zasvojenec, ki je iskal pomoč pri Društvu UP. »Danes ne morem verjeti, da otroci že pri desetih ali celo prej jemljejo drogo. Žal je povsod na voljo. Ko sem prišel na informativni dan za srednjo šolo, so jo tam prodajali. Direktor je stal 20 metrov stran. Na začetku jo dobijo brezplačno.«

K temu pritrjujeta tudi Tea Jevtič, mag. soc. del. in Katja Logar Savšek, dipl. soc. del., zaposleni pri »UP« Društvo za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije. Danes je dostopnost do drog lahka pot, saj je po pričanju uporabnikov dostopna na vsakem koraku. Raziskave in izkušnje kažejo, da mladi po drogah posežejo prej kot v preteklosti – včasih kot srednješolci, danes kot osnovnošolci. Zasvojenost je bila nekoč opredeljena predvsem v povezavi s ponavljajočim uživanjem snovi (na primer alkohol in droge), ki je vplivala na razvoj vedenjskih, kognitivnih in fizioloških fenomenov. Skozi čas je prišlo v ospredje zavedanje, da zasvojenost

vključuje širše razsežnosti vedenj, kot so igranje iger na srečo, pornografija, hrana, odnosi, delo, nakupovanje, uporaba sodobnih tehnologij in drugo. Zasvojenost je stanje, ki se razvija postopoma, vpliva na telesno in duševno področje posameznika in prizadene posameznikove odnose z družino in širšo okolico. O zasvojenosti govorimo, kadar postane neko vedenje prevladujoče, zelo pogosto (dnevno, večkrat dnevno), ko je za posameznika to vedenje pomembnejše od šole, dela, hobijev, medosebnih odnosov in postane središče njegovega razmišljanja. Posledično se pri teh vedenjih pojavijo resne posledice, ki se kažejo kot težave pri ohranitvi zaposlitve, finančne težave, zdravstvene težave itn. Kadar človek ne zmore več nadzirati svojega vdajanja snovem ali določenega vedenja, s katerim sprošča napetost in stres, govorimo o odvisnosti, katera ima – če ni pravočasno zdravljena – negativne posledice za človekovo življenje.



Ljudje se zaradi življenjskih izkušenj, ki sprožajo predvsem negativna čustva, kot so jeza, strah, sram, tesnoba, občutek manjvrednosti in druga, znajdejo v različnih stiskah.

Izguba nadzora nad samim sabo

Ljudje se zaradi življenjskih izkušenj, ki sprožajo predvsem negativna čustva, kot so jeza, strah, sram, tesnoba, občutek manjvrednosti in druga, znajdejo v različnih stiskah. Pogosto so prisotni močni in siloviti občutki, s katerimi se posameznik lahko sooči z različnimi zdravimi oblikami soočanja s stresom in sproščanja, poseže pa lahko tudi po določenih kemičnih sredstvih ali vedenjih, ki kratkotrajno umirijo in povzročijo izboljšanje počutja. Slednja pogosto privedejo človeka do odvisnosti od prisotnosti teh sredstev v telesu oziroma do kompulzivnega iskanja boljšega razpoloženja na podlagi nekega vedenja. Človek sčasoma izgubi nadzor nad pogostostjo tovrstnega vedenja in ga poskuša na različne načine osmisлити. Večkrat poskuša s tem prenehati, vendar mu to ne uspe, zato se v njem vzbudi občutek, da svojega življenja več ne zmora obvladovati. Hkrati ga spremljajo občutki manjvrednosti in krivde,



Zdravljenje zasvojenosti je dolgotrajen proces, prvi pomemben korak je prepoznavanje in nato priznanje posameznika, da ima težave.

ki pogosto preidejo v razna stanja razpoloženj (depresija, anksioznost), zaradi česar začnejo razpadati tudi odnosi z okolico, predvsem z družino. Zasvojena oseba se pogosto zaveda, da ima težavo, vendar ne zmora sama iz začaranega kroga zasvojenosti. Predvsem pa dolgo zanika, da ima težavo, zaradi česar se bolezen še bolj razvija.

Zasvojenost lahko vodi v smrt

Raziskave in izkušnje kažejo, da na nastanek in trajanje zasvojenosti vplivajo naslednji številni dejavniki: genetski dejavniki, primarno družinsko okolje, travmatične izkušnje (zanemarjanje in zloraba v otroštvu), vpliv družbe in vrstnikov, nekatere osebnostne značilnosti posameznika (perfekcionizem, čustvena nestabilnost, nizko samospoštovanje, itd.) ter značilnosti snovi oziroma vedenja, s katerim je posameznik zasvojen. Pogosto je zasvojenost z neko snovjo ali vedenjem v povezavi z drugimi pridruženimi duševnimi težavami, kot tudi drugimi vrstami zasvojenosti. Abstinenca, torej opustitev vnašanja pomirjajočih snovi v telo ali posameznih oblik vedenja, je prvi korak na poti do zdravljenja, vendar se lahko doseže le s korenitimi spremembami vzorcev vedenja in spremembo načina življenja. Ta obsega vnovično vzpostavitev življenjskega ravnovesja telesnega, duševnega in duhovnega zdravlja. Ko se preneha krog omamljanja, se v telesu začne proces zdravljenja škode, ki je nastala v obdobju zasvojenosti v posameznikovem telesu, umu in posledično v odnosih z drugimi. Odvisnost v umu sproži predvsem destruktivno razmišljanje in nezmožnost za upravljanje s čustvi. Na ta način se zmanjša zmožnost za racionalno mišljenje in prevzemanje odgovornosti za nadzor svojega vedenja. Cilj zdravljenja odvisnosti pomeni predvsem

temeljno spremembo dosedanjega življenjskega sloga. Posameznik se mora naučiti vzpostaviti in ohraniti nove veščine za spoprijemanje z življenjskimi stiskami in težavami in začeti živeti življenje, za katerega je značilna visoka raven telesnega, duševnega, socialnega in duhovnega zdravlja.

Poiščite pomoč čimprej

Zdravljenje zasvojenosti je dolgotrajen proces, prvi pomemben korak je prepoznavanje in nato priznanje posameznika, da ima težave. Naslednji korak je iskanje ustrezne pomoči in podpore. Pomembno je, da posameznik čim prej poišče strokovno pomoč, predvsem že v fazi prepoznavanja zasvojenosti, saj je včasih le-to zapleteno in oteženo. Predvsem je pomembno, da so v proces podpore in pomoči vključene tudi bližnje osebe mladostnika oziroma posameznika, ki ima težave z zasvojenostjo.

»Ne slepite se, problem obstaja. Obstaja tudi rešitev« je slogan »UP« Društva za pomoč zasvojenecem in njihovim svojcem Slovenije, ki kot nevladna, neprofitna in nestransko humanitarna organizacija, s statusom društva v javnem interesu na socialnovarstvenem področju deluje od leta 1993. Društvo v okviru programa Informacijska pisarna nudi celostne informacije o problematiki zasvojenosti, možnostih obravnave ter o programih v Sloveniji in tujini, ki le-to ponujajo. Program Svetovalnica nudi uporabnikom podporo pri pridobivanju novih odnosnih in doživljajskih izkušenj na poti proti bolj kvalitetnemu, odgovornemu in

samostojnemu življenju. Program poteka v individualni in skupinski obliki, lahko pa tudi v obliki družinskih partnerskih srečanj. Program Podpora mladim je namenjen mladim, ki se srečujejo s težavami pri odraščanju in odnosih z drugimi, ki eksperimentirajo z drogo in/ali alkoholom ter njihovim bližnjim osebam. Končni cilj programa je osvojiti tiste vzorce vedenja, ki omogočajo konstruktivnejše obvladovanje osebnih izzivov in tistih, ki prihajajo iz širšega okolja, sposobnost kvalitetnega preživljanja časa in zadovoljujoči odnosi. Zaradi pojava različnih potreb in opolnomočenja družinskih članov zasvojenih, so v Društvu »UP« ustanovili tudi različne skupine (skupina za samopomoč, skupina za partnerke zasvojenih, skupina za mlade, skupina za starše, ženska skupina, motivacijska skupina za tiste, ki si želijo prenehati, a na poti potrebujejo pomoč in spodbudo, skupina za umirjenost in sproščanje). V okviru programa Šola življenjskih veščin omogočajo predavanja strokovnjakov, ki delujejo na različnih področjih urejanja zasvojenosti. Predavanja in razgovori s strokovnjaki so brezplačna in odprta za javnost, potekajo vsak 3. torek v mesecu od septembra do junija v Knjižnici Otona Župančiča v Ljubljani. Več si lahko preberete na <https://www.drustvo-up.si/> predstavitev.

Program Društva »UP« sofinancirajo Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v RS, Ministrstvo za zdravje in Mestna občina Ljubljana.



zdravenovice

Zdravje je največje bogastvo, zato dobro pazite nanj, mi pa vam bomo pri tem še naprej pomagali z nasveti strokovnjakov. 365 zdravih in s srečo napolnjenih dni v novem letu vam želi ekipa Zdravih novic.

POZNATE ZDRAVILNE UČINKE GRANATNEGA JABOLKA?



Granatno jabolko (lat. Punica granatum) je hrustljav, sočen sadež živo rdeče barve, mamljiv že na prvi pogled. Čeprav je njegova uporaba znana že od Perzije in Grčije, pa je pri nas postal prepoznaven sadež komaj v prejšnjem stoletju. Zaradi številnih pozitivnih učinkov na zdravje se vse več uporablja v prehrani.

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

Od Perzije do danes

V zgodovini je bilo granatno jabolko zelo cenjeno zaradi svoje lepote in atraktivnosti. Izvira iz področja Irana od koder se je naprej razširilo na Azijo in severno Indijo. V Iranski kuhinji so ga uporabljali kot dodatek jedem, katerim je prispeval značilno aromo in okus. Ta tradicija se je ohranila do danes. Danes se granatno jabolko uporablja v prehrani po celemu svetu.

Zakaj je granatno jabolko tako cenjen sadež

50% mase celotnega sadeža so zrnca od česa je 10% semen. Zrnca so bele do temno rdeče barve, skorja pa rumena do vijolična, prevladujeta pa rdeča in roza barva. Celoten sadež je zgrajen iz

85% vode. Vsebuje visoko koncentracijo polifenolov, predvsem taninov, ki mu dajejo grenkast okus. Sok granatnega jabolka ima večjo antioksidativno učinkovitost v primerjavi z rdečim vinom, askorbinsko kislino (vit. C), sokom grozdja, borovnic, brusnic in agrumov. Je vir vitamina C; že 100 ml soka pokrije 16% dnevnih potreb vitamina C pri odraslih. Dokaj visoka je tudi vsebnost vitaminov B kompleksa. Semena so bogata z omega-3 maščobnimi kislinami, vsebujejo pa tudi rastlinske hormone – sterole.

Prispevek k zdravju

Granatno jabolko je pomemben sadež predvsem zaradi močnega antioksidativnega in protivnetnega

učinka. Deluje proti raku, ter preprečuje predvsem raka prostate in raka na dojki. Pozitivno deluje na diabetes z uravnavanjem ravni glukoze v krvi, ter sodeluje pri preprečevanju srčno-žilnih bolezni in ateroskleroze tako, da zmanjša vsebnost LDL holesterola v krvi. Granatno jabolko je zanimivo tudi zaradi zdravilnih učinkov na kožo in ustno votlino. Olje iz semen pomaga pri regeneraciji kože ter jo ščiti proti UVA in UVB žarkom. Zaradi antimikrobnega učinka deluje proti bakterijam v ustih ter tako pomaga preprečevati karies. Preventivno deluje tudi proti drugim boleznim ustne votline, kot je npr. vnetje desni.

Vsebnost rastlinskih hormonov pomaga pri izboljšanju kvalitete sperme in erektilnih sposobnosti pri moških.

Uporaba v prehrani

V prehrani se granatno jabolko večinoma uživa kot svež sadež. Uporablja se tudi za izdelavo svežega soka, sirupa in džema in kot dodatek solatam ali sladicam. V Indijski kuhinji se semena uporabljajo tudi kot začimba.

Kako enostavno olupiti granatno jabolko

Zaradi kompleksne zgradbe sadeža, lahko lupljenje predstavlja problem. Preprosto ga lahko olupimo na naslednji način: najprej odstranimo spodnji in zgornji del skorje. Izrežemo celoten sadež na štiri kose ter položimo vse skupaj v posodo z vodo. Ročno ločimo zrnca od olupka. Olupki so lahki ter se obdržijo na površini vode, zrnca pa padejo na dno. Na koncu pobereemo lupine s površine vode, ostalo vsebino pa precedimo. Na ta način enostavno pridobimo olupljena zrnca granatnega jabolka.



Deluje proti raku, ter preprečuje predvsem raka prostate in raka na dojki.



NAJ VAS NA POTI DO ZMAGE NIČ NE USTAVI.

NAPITEK ZA HITRO POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU.

Vitamini A, B6, B12, C, D, folat in cink imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.



Ponosni sponzor alpske smučarske reprezentance in podpornik družinskih vezi.

TANTUM VERDE®

benzidaminijev klorid

PR/BSI/BEN/2019/021



Za lajšanje bolečin in oteklin pri vnetju v ustni votlini in žrelu

Zdravila Tantum Verde so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.


ANGELINI

Odgovoren za trženje:
Bonifar d. o. o.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

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