

OKTOBER 2020

ZOPET VNETJE MEHURJA?

URIFAR forte z novo močnejšo
formulo preprečuje in odpravlja
vnetja sečil ter **HITRO** odpravi
nadležne simptome!

NOVO
Sedaj še
močnejša
formula



NOVI KORONAVIRUS – EPIDEMIJA PO EPIDEMIJI

Maske rešujejo življenja • Okrepimo imunski sistem – zmanjšajmo možnost okužbe
Vitamini in minerali • Antibiotiki in upad energije • Atopični dermatitis - kronična kožna
bolezen • Rdečica - rozacea • Obvladajmo luskavico • Intimne težave • Menopavza -
hormonsko neravnovesje • Roza oktober - rak na dojkah • Rak na danki • Revmatska
obolenja • Multipla skleroza • Hoja - brezplačna in koristna • Granatno jabolko

REŠITEV ZA VSAKO KOŽO

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

PRIPOROČAJO DERMATOLOGI IN PEDIATRI

Bioderma je inovativna dermatološka kozmetika z izdelki za:

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

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



Atoderm
Suha in zelo suha koža
Atopijski dermatitis

Sensibio
Občutljiva koža
Rdečica

Sébium
Akne
Mešana in mastna koža

ABCDerm
Koža dojenčkov in otrok

Hydrabio
Dehidrirana koža

Cicabio
Celjenje poškodovane kože

UVODNIK

Le kaj nam še lahko prinese leto 2020, ki je že tako polno stresa in kaosa?
Nekatere je strah virusa, druge posledic na družbi, ki jih lahko že zdaj opazimo – zdravstveni sistem trpi, z njim pa tudi bolniki. Vse več ljudi je v stresu, skrbi jih, ali bodo ostali brez službe in dohodkov. Prav gotovo nikomur v danih razmerah ni lahko. Trpijo vsi, jasno pa je, da ima ta epidemija oz. pandemija uničujoč vpliv na naše duševno zdravje. Vse več je strahov, tesnobe, nemira, nespečnosti ...
Če smo pred enim letom v tem času načrtovali, kje in kako bomo z družino preživeli resda skupaj, a najbrž v domačem okolju in nekakšni samoizolaciji. Mnogi so za krompirjeve počitnice načrtovali koriščenje turističnih bonov, a je ob poslabšanih razmerah in ukrepih vlade obiskovanje turističnih destinacij vse bolj pod vprašajem. Pravzaprav se včasih najboljši spomini lahko naredijo kar v domačem kraju družine. Ne glede na to, ali si pripravimo filmski večer, igramo zabavne družabne igre ali gremo zgolj nabirat kostanj v bližnji gozd, je otrokom na voljo toliko načinov zabave, da so lahko letošnje krompirjeve počitnice tudi pestre in sproščujoče.
Krompirjeve počitnice doma so lahko za nekatere nova ideja in mogoče ne ravno prva izbira. A če razmislite o tem na naslednji način: kdaj so vsi člani družine doma, ne da bi morali kam obvezno hiteti? Skoraj nikoli! Takšne počitnice doma omogočajo družinam, da uživajo v prostem času brez pakiranja kovčkov.
Običajno vključujejo enodneвне izlete v lokalne kraje, letos pa se lahko potrudite, da skupaj kot družina preizkusite nekaj novih stvari. Pretvarjajte se, da ste turisti v domačem okolju. Marsikje lahko dobite buče za domov ali jih imate celo sami in lahko iz njih naredite jesensko dekoracijo.
Sprehod po gozdu lahko izkoristite tudi za nabiranje zalog za deževne dni: iz listov, kostanjev, želodov, storžev, orehov, vejic itd. lahko ustvarite veliko zanimivih stvari.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Novi koronavirus – vnovična razglasitev epidemije
- 12 Zaščitne obrazne maske rešujejo življenja
- 14 Okrepimo imunski sistem in zmanjšajmo možnost okužbe
- 17 Obvladajmo luskavico
- 18 Nasvet za zdravo življenje – vitamini in minerali
- 20 Antibiotiki in upad energije
- 22 Atopijski dermatitis – kronična srbeča kožna bolezen
- 24 Rozacea in koža, nagnjena h kuperози
- 26 Intimne težave so pogostejše, kot se zdi
- 28 Ko menopavza potrka na vrata
- 34 Rak na dojkah, najpogostejši in najbolj ozdravljiv
- 38 Rak na danki – se lahko izognemo operaciji?
- 40 Revmatska obolenja
- 42 Multipla skleroza – znaki, vzroki in zdravljenje
- 46 Hoja je zdrava in dostopna vsakomur
- 50 Granatno jabolko – rajski sadež

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, daniel.kmetec@media-element.si
Oglasno trženje: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Koordinatorica uredništva: Lana Janković, 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: Simona Škrlec
Oblikovanje in prelom: Media Element d.o.o.
Fotografije: Shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon

Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Sensilab d. o. o.

HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod šte. 1558
Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščitena blagovna znamka. Ponatis in razmnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.
Več zdravja s spleta:
www.zdrave-novice.si in
www.facebook.com/zdrave-novice

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
- Miroslav Abazović mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šauperl
- rim. doc. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., specialistka družinske medicine
- Branko Pirš, dr. med., specialist dermatovenerolog in flebolog
- Stefan Spidrič, dr. med., spec. otorinolaringologije
- direktor Medicinskega centra Baross mag. Simon Vrhunc
- Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije
- dr. Maja Trnčič, dr. med., spec. neurolog
- Bravo društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljoša Danieli, MC Baross
- pediatrija dr. Jerneja Ahtan, MC Baross
- dr. Franci Dagari, BA pth, Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- zobozdravnica Aleksandra Kržaj, direktorica Zdravstvene in estetske klinike Kržaj
- dr. Dušan Aleksandra, Dermatologinja
- Jana Marinko Svetičič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino

- doc. dr. Lijana Mervic, dr. med.
- prim. prof. dr. Bojana Zvan, dr. med., viša svetnica, Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni, Društvo MZB
- Marjan ROGL BUTINA, dr. med. specialistka dermatovenerologije
- dr. Matjaž Fabjan, specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije
- Eva Cafuta Hliščič, mag. farm.
- Diana Battista, dr. aud. slušni aparati Wides, d. o. o.
- prim. mag. Naja Ružič Medvedšek, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach-Svetovalec
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pediater pulmolog
- Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
- Doc. dr. Tanja Bagar
- Asist. Zeljko Perdič, dr. med., specialist interne medicine
- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovac
- Jurij Šori, dr. med., spec. int. pul.; Bolnišnica Topolšica
- Iztok Foršmanič, klinika za otorinolaringologijo in

- cervikofacialno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snog, dr. med., center Baross
- 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 Miklavc, specializirani št. m. s. spec. klinične dietetike, in doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med.
- Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana
- prof. dr. Borut Stabur, dr. med., uredila pa prim. Manja Vegej Pirč, dr. med.
- predsednica društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Ravnik
- doc. dr. Barbara Penč, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Ondina Jordan Markočič, dr. med.; Jana Marinko Svetičič, dr. med., asist. dr. Dražen Stojanović, dr. med., asist. Zoran Simonović, dr. med.; Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Barbara Penč, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Edith Jožak, mag. farm., spec.
- Bojan Matjaž, mag. farm., spec.
- Polonica Fiala Novak, mag. farm.
- Tatjana Sužič, mag. farm.

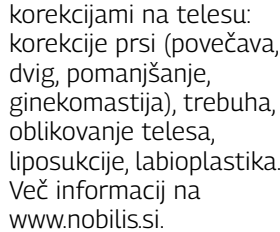
Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnice, Mariborske lekarnice, Mestne lekarnice, Obalne lekarnice, Dolenjske lekarnice, Pomurske lekarnice, Koroške lekarnice), manjše zasebne lekarnice v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Termalna Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Kravac, Hotel Cerklje, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri (Cianus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravno prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogška 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 – Superhrana, Ginekološki center Bežigradski dvor, Bodifit centri (7) ...

Facebook: edine novice o zdravju in kakovosti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 16.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

Posvet z estetskim kirurgom je prvi in zelo pomemben korak pri spreminjanju ali oblikovanju telesa. Temelj posveta je osebni pristop in pogovor, med katerim predstavite svoje težave, želje in želeni končni videz. Na podlagi strokovnega pregleda vam v Nobilisu, estetskomedicinskih centrih, tako predstavijo možne posege ali terapije, s podporo računalniške tehnologije pa vam tudi vizualizirajo vaš nov videz. V akciji lahko rezervirate brezplačni pregled pred korekcijami na obrazu: korekcija nosu, vek, ušes in pred



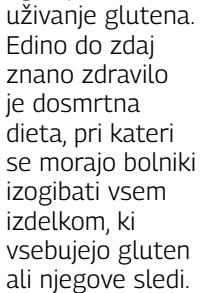
Učinkovita brezkontaktna dezinfekcija rok je ključnega pomena pri preprečevanju okužb z novim korona virusom, gripo ... **Tehnofan UV-TOUCH senzorski razkuževalnik rok** je trenutno **najmodernejši razkuževalnik na trgu**. Razkuževalnik roke dezinficira, **UV luč**, pa jih še dodatno **sterilizira** in tako poveča učinek dezinfekcije.



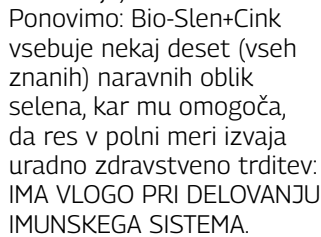
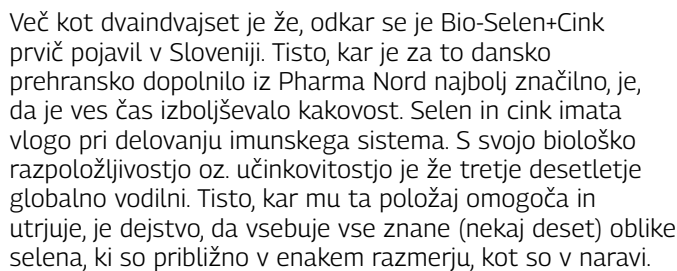
- UV-sterilizacija rok + dezinfekcija rok (aerosolni delci)
- **0,01 EUR/razkuževanje**
- Stenska montaža ali inox talno stojalo
- Možen tudi dnevni ali mesečni **NAJEM**
- Najkakovostnejša razkužila (EN in dermatološki testi)

EDINO ZDRAVILO PROTI CELIAKIJ JE DOSMRTNA DIETA

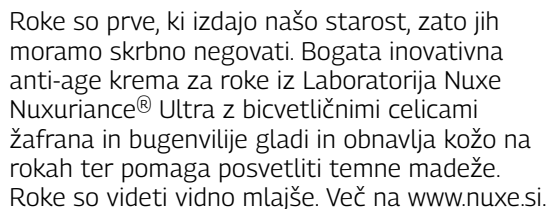
Na Biotehniški fakulteti so študentje magistrskega študija prehrane pod okriljem Slovenskega prehranskega društva organizirali 3. Simčičev simpozij v spomin na profesorja in prehranskega strokovnjaka, prof. ddr. Marjana Simčiča. Letos so na dogodku spregovorili o celiakiji - kronični, imunsko posredovani bolezni, za katero je značilen avtoimunski odziv proti lastnemu tkivu, ki ga sproži



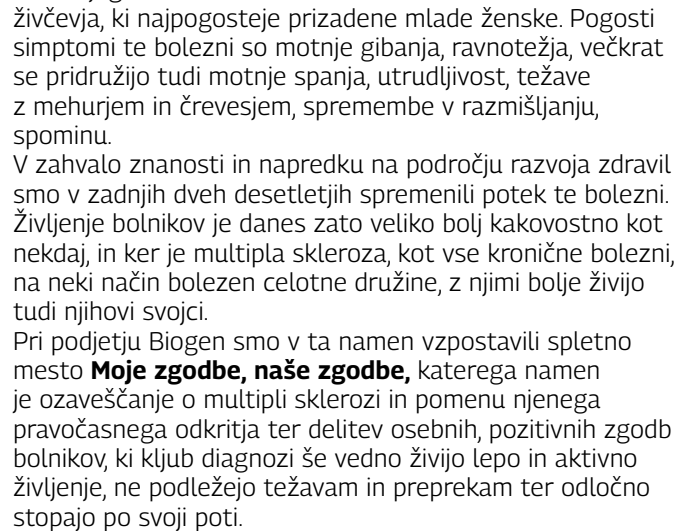
Brez potrebnega vnosa vitaminov je naš imunski sistem oslabiljen, še posebej v hladnejših mesecih. Z močnim imunskim sistemom pa zmoreš več, ne podležeš virusom in okužbam. Okrepite svoj imunski sistem pravočasno in poskrbite zanj. Skrbno izbrane sestavine, kot so vitamin C, B12, D3, magnezij, cink in selen, so zdaj na voljo v priročnem pakiranju za direktno uporabo, brez vode. **Immun Direkt** z okusom medu in žajblja je novost na slovenskem trgu in je odlična za na pot ali v službo. Izdelek nemške kakovosti ne vsebuje glutena, laktoze in sladkorja. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.hisa-zdravja.si. Več na 080 80 12.



Še nedolgo nazaj za marsikatero vnetno revmatično bolezen ni bilo na voljo učinkovitih zdravil in revmatični bolniki so trpeli nepredstavljive bolečine, ki so izjemno slabo vplivale na kakovost njihovega življenja. Bolezen ankilozirajoči spondilitis (AS) je zaradi značilne močne vnetne bolečine v hrbtenici še posebno obremenjujoča za bolnike. Pred letošnjim svetovnim dnevom revmatikov, ki ga obeležujemo 12. oktobra, so strokovnjaki poudarili, da je celostna obravnava revmatičnih bolnikov ključna za dobre izide zdravljenja in kakovostno življenje z boleznijo.



Naše razumevanje o multipli sklerozi je v zadnjih nekaj desetletjih znatno napredovalo. Gre za avtoimunsko bolezen osrednjega



Kako ameriški slamnik vpliva na imunski sistem?

Prispeva k **imunskemu odzivu v primeru prehlada** in se uporablja kot **podporna terapija pri infekcijah dihal**. Veste, da se pripravki iz ameriškega slamnika zelo razlikujejo po kakovosti in učinkovitosti? Soria Natural XXI kapljice brez alkohola vsebujejo ekstrakt škrlatnega ameriškega slamnika, ki je rasel na **ekološki** zemlji, brez uporabe pesticidov. Kapljice so prijetnega okusa in ne vsebujejo alkohola, umetnih konzervansov, sladkorja ali glutena.

Naravna medicina za otroke

Zaščitimo se! za otroke Soria Natural

V obdobju, ko so otroci bolj obremenjeni, za izbirčne jedce in za pogosto prehlajene otroke, starši iščemo naravne rešitve za krepitev odpornosti. Končno jim lahko ponudimo res okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitaminom C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamini B kompleksa, A in E ter z betaglukani, ameriškim slamnikom



35 let tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®

**Naravna podpora
imunskemu sistemu
in dihalom
za odrasle in otroke.**



imunski sistem



imunski sistem



kašelj

Od 1. leta starosti; brez glutena in sladkorja

☎ 030 280 271 www.soria-natural.si

V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

TEŽAVE S HEMEROIDI?

Rektalna svečka **HEMAGEL PROCTO**, zaradi katere si lahko največ težav s hemeroidi odpravite sami doma. Pomaga zmanjšati krvavenje hemeroidov, podpira celjenje akutnih in kroničnih ran rektalnega tkiva, lajša nelagodje anusa (pekoč občutek in srbenje). Svečka **Hemagel Procto** je enostavna za uporabo, ni agresivna, ne draži in hitro izboljša stanje rektalnega dela. Izognite se obiska pri zdravniku in uporabite Hemagel Procto. Če se težave nadaljujejo, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Izdelek je na voljo v lekarnah ali na www.bitax.si.



ZA PRELEPE LASE IN ČVRSTE NOHTE

Forcapil je kombinacija izbranih in dragocenih aktivnih sestavin za močnejše, gostejše in sijoče lase ter čvrste nohte. Prehransko dopolnilo vsebuje aminokislino L-cistin, L-metionin, ki imata vlogo pri vzdrževanju, odpornosti in rasti las in nohtov s stabilizacijo strukture beljakovin. Pomagata tudi pri tvorbi kolagena. Izdelek med drugim vsebuje še cink, ki prispeva k ohranjanju zdravih las, zdravih nohtov in zdrave kože. Za doseg optimalnega učinka je Forcapil treba jemati vsaj tri mesece, saj je to obdobje, ki ga lasje in nohti potrebujejo za obnovo. Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter v spletni trgovini www.sophia.si. * Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



SVETOVNI DAN SRCA

Zaradi bolezn srca in ožilja na svetu vsako leto umre več kot 17,9 milijona ljudi, do leta 2030 naj bi se ta številka povzpela na več kot 23 milijonov. Tudi v Sloveniji so omenjene bolezni v 40 odstotkih vzrok za smrt in tako prehitujejo rakava obolenja, ob svetovnem dnevu srca, ki ga obeležujemo 29. septembra in letos poteka pod sloganom S srcem prepreči bolezn srca in ožilja, sporoča Zbornica - Zveza. Pandemija covid-19 je močno vplivala na bolnike s srčno-žilnimi obolenji, ki so bolj podvrženi razvoju hujših oblik viroze in se zaradi strahu pred okužbo z novim koronavirusom izogibajo obiskom pri zdravniku, še poudarja Zbornica - Zveza.



ANTI-AGE NEGA ZA ŽENSKE PO 55. LETU

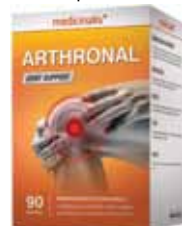
Nuxuriance® Gold dnevna oljna krema je popolna rešitev za suho kožo, ki je oslajljena zaradi let. Kožo razvaja z naravnimi sestavinami in deluje na vse vidne znake staranja: gube, pomanjkanje lipidov, izgubo gostote in sijaja. Koža je temeljito nahranjena, bolj sijoča in polna življenja, gube pa so zglajene. Pefinjena dišava kreme Nuxuriance® Gold združuje zasvajajočo sladko cvetlično harmonijo, sadne srednje note in mošusno-lesnate temeljne note. Več na www.nuxe.si.



SLOVENSKA KAKOVOST V LEKARNAH

Vas še vedno mučijo sklepi, kljub temu, da ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

Sedaj je v lekarnah na voljo prehransko dopolnilo - ARTHRONAL. Vsebuje kompleks 11-ih aktivnih sestavin s farmacevtsko optimizirano formulo za normalno tvorbo kolagena, vezivnih tkiv in hrustanca. Z novo sestavino Thermanalio Chebulo, ki je v ajurvedski medicini zapisana v sam vrh učinkovin za sklepe, Arthronal predstavlja nov pristop delovanja med prehranskimi dopolnili. Končno kombinacija, ki res pomaga! ARTHRONAL - prehransko dopolnilo za normalno tvorbo kolagena in vezivnih tkiv. Več informacij: 080 50 02 www.arthronal.com



CEPLJENJE PROTI GRIPI PREPREČUJE ZAPLETE

Gripa je zelo nalezljiva bolezen in virus se z lahkoto širi med prebivalci. Po ocenah zanjo vsako sezono zbolijo do 10 odstotkov prebivalcev, kar je do 200.000 naših prebivalcev.



Gripa v tokratnem jesensko-zimskem obdobju ne bo edina grožnja za javno zdravje. A zaplete, ki jih lahko povzroči predvsem ranljivim skupinam prebivalstva, lahko omejimo s pravočasnim cepljenjem.

BREZ DAROVALCEV ORGANOV BI MARSIKDO OSTAL BREZ MOŽNOSTI ZA PREŽIVETJE

V Sloveniji so leta 2019 presadili 105 organov, na aktivni čakalni seznam za presaditev organov pa je bilo prijavljenih 134 oseb. V letošnjem letu je nanj prijavljenih 156 oseb. Ob evropskem dnevu darovanja in presaditve organov, ki ga obeležujemo 10. oktobra, in v okviru kampanje »Kaj vas spodbudi k darovanju?« so strokovnjaki na spletni konferenci v organizaciji družbe Astellas Pharma opozorili na pomembno vlogo darovanja organov, saj je transplantacija organov ali tkiv pogosto edini način, da se bolniku reši življenje.



PANVITA PONOSNI SPONZOR KOLESARSKE EKIPE TEAM BAHRAIN MCLAREN

Skupina Panvita je postala ponosni sponzor ekipe Team Bahrain McLaren. »Zavedamo se pomena rednega gibanja in zdrave prehrane, zato spodbujamo in podpiramo tudi naše športnike. Naši AVE izdelki so kakovostni, varni in zdravi,« je poudaril mag. Peter Polanič, predsednik uprave Panvite. »Zavedamo se pomena zdrave, varne hrane in kakovostnega načina življenja. Naša odgovornost temelji na spoštovanju okolja, živali in ljudi. Ker je sožitje temelj rasti in napredka vsake družbe, veliko pozornost posvečamo številnim dejavnostim, ki povezujejo ter združujejo. Ker šport krepi vezi in odnose, obenem pa skrbi za dobro voljo, zdravje in vitalnost, smo postali ponosni sponzorji vrhunske kolesarske ekipe Team Bahrain McLaren,« so povedali v Skupini Panvita, kjer v središče postavljajo zanesljivost, pripadnost in prilagodljivost.



NOVO IZ MIC MENGEŠ NOVO IZ PHARMA NORD

Danska

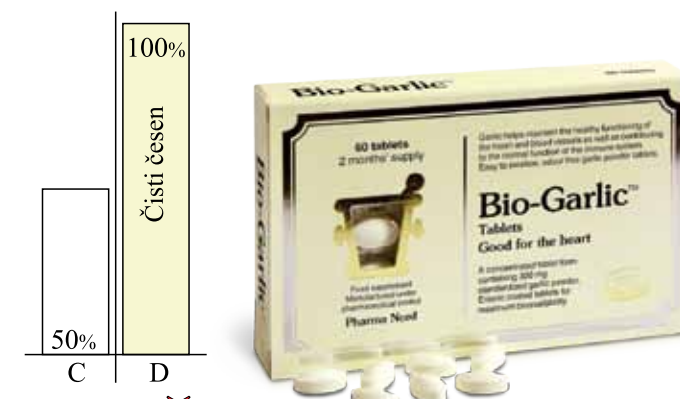
Proizvajalec Pharma Nord je že tretje desetletje vodilni v razvoju in povečevanju biološke razpoložljivosti in uspešnosti učinkovin v prehranskih dopolnilih. Na trg gredo samo takrat, ko ustvarijo nekaj novega. Vsaka prehranska dopolnila so izdelana po farmacevtskem postopku, to je kot zdravila. Poglejmo dosežke pri nekaterih njegovih izdelkih.

Pri **Bio-Magneziju** je s kombinacijo treh nosilcev nastala visoka topnost učinkovine, ki je omogočila izjemno povečanje biološke razpoložljivosti. V finski študiji so ugotovili šestkratno povečanje ravni magnezija v krvi. Pakiranje sta po 60 in 150 tablet po zelo dostopni ceni.



Bio-Magnezij

Pri **Čistem česnu** so vsrkljivost podvojili. Učinkovina se v celoti izogne razgrajevalnemu delovanju želodčne kisline. Enterotableta se odpre v tankem črevesu, kar povsem preprečuje neprijeten zadah po česnu. Pakiranje je 60 enterotablet, za dva meseca jemanja. C = vsrkljivost konkurenčne oblike česna D = vsrkljivost učinkovine v Čistem česnu



Čisti česen

☎ 01 729 13 82



mic menses d.o.o.

☎ 041 769 544

www.micmenges.com

Z inovacijo v jemanju tablete **Bio-Melatonina Complex** per os se je izjemno povečala biološka razpoložljivost melatonina, pri čemer kot sinergist sodeluje niacin, to je vitamin B6. A = vsrkljivost konkurenčne oblike B = vsrkljivost melatonina Pharma Nord Pakiranje 60 tablet.



Bio-Melatonin Complex

Prehransko dopolnilo **Bio-Marin Plus** vsebuje omega 3 maščobne kisline v takšni obliki, da se jim vsrkljivost in raven v krvi podvojita. Značilna je tudi visoka čistost, saj po najvišjih standardih odstranijo pesticide, težke kovine, furane in druge nečistote. A = primerjalna koncentracija omega 3 v krvi po jemanju Bio-Marin Plus B = trigliceridi, C = etilestri



Bio-Marin Plus

NOVO – VITAMIN C IN D3 MEGADOSE SORIA NATURAL ZA PODPORO IMUNSKEMU SISTEMU

Naravna medicina Soria Natural vam priporoča 4 nove **MegaDose vitamine: C, D3, B-kompleks in koencim Q10**. Vitamin C prispeva k delovanju imunskega sistema.

Vitamin C 1000 mg MegaDose tablete vsebujejo neko obliko vitamina C, ki je blaga do sluznice želodca in dlje časa ostane v celicah. Vitamin D3 je v jesenskem času priporočljiv dodatek, ker prispeva k delovanju imunskega sistema ter ohranjanju zdravih kosti in zob. **Vitamin**

D3 MegaDose tablete vsebujejo 2000 UI enot vitamina D3. Zadostuje že 1 tableta na dan, tako da boste imeli zalogo za dva meseca uporabe. Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah ter na www.soria-natural.si



KRALJEVO OLJE – BALZAMIČNE KAPLJICE IN BALZAMIČNI GEL



Aromaterapijski šopek 100 % čistih in naravnih eteričnih olj njivske mete, mire, čajevca, bosvelije in rdečega bora poskrbi za naše pravilno dihanje. Balzamične kapljice segrejemo v dlaneh ter jih globoko in počasi

vdihnemo, lahko jih vtremo na pulzne točke ali uporabimo v kopelih. Balzamični gel, ki sta mu dodani tudi eterični olji timijana in sivke, pred spanjem s krožnimi gibi vtremo na prsi, sence ali vrat.

Izdelka ne vsebujeta kafe, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav.

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

AKTIVEN KLJUB SPIRALNI MIŠIČNI ATROFIJI

Genetska bolezen, spinalna mišična atrofija (SMA), spada med živčno-mišična obolenja, ki najpogosteje prizadene najmlajše. Za bolnike je značilno, da imajo zmanjšan mišični tonus in so podvrženi mišični šibkosti. Gre za postopno propadanje mišičnih vlaken. Prizadete so mišice po vsem telesu, predvsem v rokah in nogah ter v držanju vrata in glave. SMA-bolniki pa vendarle živijo zelo aktivno in pestro življenje. Dokaz je Blaž Urbanč, ki ga spinalna mišična atrofija spremlja že od 16. meseca starosti. Ob nastopu bolezni je bilo pri njem mogoče opaziti oteženo, slabotno in nezanesljivo izvajanje gibov. Izrazitejši znaki napredovanja obolenja in splošno poslabšanje je sledilo ob koncu osnovnošolske in srednješolske dobe. Blaž je redno deležen terapevtskih in celostnih obravnav, ki potekajo pod okriljem raznolikih specialistov. Vso zdravniško oskrbo prejema v Sloveniji, s svojim proaktivnim načinom življenja pa je lahko marsikomu zgled.



Z DVIGOM ENERGIJE NAD VIRUSE ...

Ob oslabiljenem imunskem sistemu, prehladih, gripi in drugih virusnih ali bakterijskih okužbah se lahko podpremo tudi s kaskadno fermentiranim bio koncentratom – RegulatproBIO, pripravljenim iz ekološkega sadja, zelenjave, oreščkov in začimb.

Ta vsebuje koncentrat biorazpoložljivih vitalnih snovi, kot so polifenoli, flavonoidi, desnosušna mlečna kislina (L+), osnovni gradniki encimov in probiotičnih bakterij, ki so telesu takoj po zaužitju na voljo za uporabo.

Od bolezni oslabiljeno telo takšen koncentrat vitalnih snovi zlahka vsrka in uporabi. Rezultat tega je med drugim boljša proizvodnja celične energije, ki se ob trimesečnem uživanju RegulatproBIO dvigne za več kot 180 odstotkov.

Več energije pomeni tudi boljše delovanje imunskega sistema, zaradi česar smo lažje kos virusnim in bakterijskim okužbam. Prav tako se telo z več energije in hkrati več lahko dostopnih vitalnih snovi hitreje čisti in regenerira. Zaradi virusov ali bakterij poškodovane sluznice zgornjih ali spodnjih dihal se bodo ob takšni podpori zato lažje in hitreje obnavljale.

Ker RegulatproBIO vsebuje tudi koncentrat desnosušne mlečne kisline in osnovne gradnike za gradnjo probiotičnih črevesnih bakterij, podpira tudi ravnovesje črevesne flore. Ta je zaradi uživanja sinteznih zdravil (antibiotiki, kortikosteroidi ...) ob omenjenih obolenjih pogosto močno oslabiljena. Ker krepka črevesna flora omogoča boljši izkoristek vse



zaužite hrane, s tem še dodatno podpremo obrambo, čiščenje in regeneracijo telesa.

Ne le uživanje, tudi pršenje RegulatproBIO, razredčenega z vodo (1 : 3), po sluznici nosu in grla je dobrodošla pomoč v obvladovanju virusov in bakterij, saj ta spodbuja regeneracijo sluznic in ovira razvoj škodljivih mikrobov.

SPOROČILO, KI POTREBUJE VAŠO POZORNOST

V Sloveniji za rakom na dojkah zbolijo 1400 žensk in 10 moških. Bitko z boleznijo izgubi več kot 400 žensk in dva moška.

Ozaveščanje o pomenu redne preventive in zdravega življenjskega sloga je zato ključnega pomena. Tega se

zavedajo tudi pri podjetju HOFER, kjer že 5. leto zapored izvajajo projekt ROZA OKTOBER. Preventiva v treh korakih:

1. Samopregledovanje

Redno mesečno samopregledovanje dojk pripomore k zgodnjemu odkrivanju rakavih sprememb in s tem k večji uspešnosti zdravljenja. Pri tem si lahko pomagamo z brezplačno aplikacijo BREAST TEST.

2. Aktiven življenjski slog

Naj gibanje postane del našega vsakdana. Priporočena je vsaj aktivnost v obliki boljših navad: dvigalo naj zamenjajo stopnice, krajše razdalje opravimo peš ali s kolesom.

3. Raznolika prehrana

Dobra dopolnitev raznoliškega jedilnika so tudi šampinjoni. Za vsak rožnaz paket šampinjonov, kupljen oktobra, bo HOFER namenil 10 centov za Združenje Europa Donna Slovenija.



BEFUNGIN®

Vodni pripravek sibirske čage po tradicionalnem receptu

Tradicionalni pripravek za OHRANJANJE ZDRAVJA IN VITALNOSTI

Sestavine v čagi pomagajo pri:

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



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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



KORONAVIRUS – VNOVIČNA RAZGLASITEV EPIDEMIJE



V Sloveniji smo prvo okužbo z novim koronavirusom potrdili 4. marca 2020. Epidemiološko sliko spremljamo z okrepljenim testiranjem, glede na število okuženih pa sprejemamo in prilagajamo ukrepe za zaježitev širjenja novega koronavirusa med nami. S tem želimo zamejiti vpliv bolezni covid-19 na življenje ljudi in države.

Besedilo: Ministrstvo za zdravje

Preventivni ukrepi so odločilnega pomena

K uspešnemu obvladovanju širjenja bolezni odločilno pripomore odgovorno vedenje do sebe in drugih. To pomeni, da dosledno izvajamo preventivne ukrepe:

- v zaprtih javnih prostorih in javnem prevozu roke razkužimo in nosimo masko,
- upoštevamo varno razdaljo 2 metra,
- redno in temeljito si umivamo roke z milom in vodo. Če voda in milo nista dostopna, si roke razkužimo,
- upoštevamo pravilno higieno kašlja.

Širjenje okužbe lahko dodatno zamejimo z uporabo mobilne aplikacije za varovanje zdravja in življenja ljudi #OstaniZdrav, ki nas obvesti, da smo bili v stiku z okuženo osebo.

Uporaba mask in razkuževanje

Nošenje mask ali druge oblike zaščite ustnega in nosnega predela obraza in razkuževanje je obvezno:

- v vseh zaprtih javnih prostorih,
- v javnem prometu,
- na javnih mestih na odprtem, kjer se zbira veliko ljudi (npr. tržnice in mestna jedra) in ni mogoče zagotoviti najmanj dveh metrov medsebojne razdalje.

Uporaba mask ali druge oblike zaščite ustnega in nosnega predela obraza pa ni potrebna za:

- otroke v vrtcih, učence v osnovni šoli ter dijake v srednji šoli, ko so v matičnem oddelku,
- vzgojitelje predšolskih otrok oz. pomočnike pri opravljanju neposrednega dela z otroki ter učitelje do vključno 3. razreda osnovne šole pri opravljanju neposrednega dela z učenci, in osebe,

- ki izvajajo organizirano športno vadbo,
- učitelje od 4. razreda osnovne šole in učitelje srednjih šol, kadar lahko pri izobraževalni dejavnosti zagotovijo vsaj dva metra medosebne razdalje,
- višje in visokošolske učitelje, če predavajo za zaščitno pregrado iz stekla ali podobnega materiala in
- osebe, ki izvajajo organizirano športno vadbo.

Obvezna je tudi namestitev razpršilnikov za razkuževanje rok v večstanovanjskih stavbah.

Omejitev zbiranja na javnih krajih Vlada je začasno omejila množična zbiranja oz. združevanja ljudi na javnih krajih.

Prenesi

Bistveni dejavniki tveganja širjenja okužbe so (1) zaprt prostor, (2) čas, ki ga preživimo z drugimi, (3) gostota ljudi in neupoštevanje varnostne razdalje, (4) kašljanje, kihanje, kričanje, petje in hitro dihanje pri raznih dejavnostih.

Vas skrbi, da ste okuženi?

Če ste zboleli (kašljate, imate vročino ali težko dihate)

Ostanite doma in se izogibajte vsem stikom. Pokličite osebnega zdravnika ali

urgentno službo, če osebni zdravnik ni dosegljiv. Ta bo po pogovoru z vami ocenil, ali je sum upravičen. Če bo ocenil, da je sum na okužbo z novim koronavirusom upravičen, vam bo po telefonu dal nadaljnja navodila. Pomembno je tudi, da k zdravniku, po nujno medicinsko pomoč ali v bolnišnico ne hodimo osebno. Če moramo poiskati nujno medicinsko pomoč, jo najprej pokličemo po telefonu.

Najpogostejši znaki za sum okuženosti

Novi koronavirus SARS-CoV-2 povzroči bolezen covid-19, ki se najpogosteje kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Za težji potek je značilna pljučnica.

Okužbe z novim koronavirusom samo na podlagi poteka bolezni in bolnikovih težav ne moremo razlikovati od drugih povzročiteljev akutnih okužb dihal. Za potrditev ali izključitev je potrebno mikrobiološko testiranje.

Novi koronavirus se med ljudmi širi kapljično, s kapljicami sline ob kihanju in kašljanju. To pomeni, da je za prenos potreben tesnejši stik z bolnikom, manj od 1,5 metra oddaljenosti.



Osebi, pri kateri je potrjena okužba z novim koronavirusom, osebni zdravnik odredi ukrep izolacije.

Oboleli v izolaciji

Osebi, pri kateri je potrjena okužba z novim koronavirusom, osebni zdravnik odredi ukrep izolacije. To pomeni, da ne sme zapuščati svojega bivališča, omejiti mora stike z drugimi osebami ter dosledno upoštevati priporočila za preprečevanje širjenja bolezni. Bolnik je v času izolacije v bolniškem staležu.

Socialno distanciranje

Osebi, ki je bila v stiku z okuženo osebo v času njegove kužnosti, se priporoča socialno distanciranje. Visoko tvegani so predvsem stiki med družinskimi člani, med katerimi je možnosti za prenos novega koronavirusa največ.

Socialno distanciranje je priporočilo in ne obveza, saj osebi ni odrejen bolniški stalež. Priporoča se, da v dogovoru z delodajalcem nekaj časa delo opravlja od doma. Če dela ne more opravljati od doma, naj se čim bolj pozorno samoopazuje in preneha delati ob prvem pojavu bolezenskih znakov. Priporoča se, da se ne družijo z osebami zunaj skupnega gospodinjstva, na javnih krajih pa dosledno ohranja medosebno razdaljo dveh metrov.

Karantena le na predlog epidemiologov Osebi, ki je bila v tesnem, visoko tveganem stiku z okuženo osebo v času njegove kužnosti, lahko na predlog

Nacionalnega inštituta za javno zdravje minister za zdravje odredi karanteno. S tem se zdravi osebi začasno omeji svobodno gibanje in priporoči ravnanje po navodilih.

V osamitev ali izolacijo je napotena obolela oseba. V karanteno pa je napotena zdrava oseba, za katero se sumi, da je bila v visoko tveganem stiku z obolelo osebo.

Državni načrt zaščite in reševanja ob pojavu pandemije nalezljive bolezni pri ljudeh

Država ima za pojav nalezljivih bolezni, ki pomeni veliko grožnjo javnemu zdravju, izdelan Državni načrt zaščite in reševanja ob pojavu epidemije oz. pandemije nalezljive bolezni pri ljudeh (v nadaljevanju Državni načrt), ki vsebuje natančne protokole ukrepanja in je namenjen utečenemu delovanju vseh ključnih deležnikov na državni ravni.

Državni načrt se sproži, ko je razglašena epidemija oz. pandemija nalezljive bolezni pri ljudeh na celotnem območju ali delu Slovenije. V tem primeru je treba poleg služb v zdravstveni dejavnosti uporabiti tudi sile in sredstva za zaščito, reševanje in pomoč.



Novi koronavirus SARS-CoV-2 povzroči bolezen covid-19, ki se najpogosteje kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka.

Hkrati s sprožitvijo Državnega načrta se sprožijo tudi regijski načrti zaščite in reševanja ali posamezni deli občinskih načrtov zaščite in reševanja na ogroženih območjih.

Predlog za sprožitev Državnega načrta poda minister za zdravje, odločitev o aktiviranju načrta pa sprejme poveljnik Civilne zaščite.



Nošenje mask ali druge oblike zaščite ustnega in nosnega predela obraza in razkuževanje je obvezno.



Brezkontaktni razkuževalnik rok Tehnofan UV TOUCH z dodatno UV lučjo za boljši učinek!

- UV sterilizacija (UV luč)
- BREZKONTAKTNA dezinfekcija
- stenska ali samostojna montaža
- razkuževanje za **0,01 €**
- možen **NAJEM** (dnevni ali mesečni)

strokovnjaki za čisto vodo

www.filtr-za-vodo.si
info@tehnofan.si
M: 041 687 090

inox stojalo - samostojna montaža

ZAŠČITNE OBRAZNE MASKE REŠUJEJO ŽIVLJENJE



Študije gripe, gripi podobnih bolezni in koronavirusov dokazujejo, da je uporaba zaščitnih mask lahko prepreči širjenje nalezljivih kapljic iz okužene osebe na nekoga drugega in tudi morebitno kontaminacijo okolja s temi kapljicami. Pri bolezni COVID-19 je to sploh zelo pomembno, kajti okužen človek velikokrat tega niti ne ve ali pa ima asimptomatično vrsto te bolezni.

Besedilo: Bojan Madjar, mag. farm., spec.

Maske, kot osebno varovalno opremo pri svojem delu uporabljajo zaposleni, ki prihajajo v stik z osebami, ki so ali bi lahko bile okužene z novim koronavirusom SARS-COV-2.

Zaščita z masko je pomembna, saj ob upoštevanju ostalih higienskih ukrepov, kot so pravilno kašljanje, kihanje, pravilno umivanje rok ter izogibanje dotikanju obraza in sluznic, še dodatno zmanjšujejo nevarnost prenosa okužbe. Pri tem je zelo pomembno, da masko pravilno namestimo, nosimo in tudi odstranimo. Ves čas nošenja maske se oseba ne sme dotikati osrednjega dela maske, saj bi na ta način lahko prišlo, do onesnaženja rok in nevarnosti prenosa okužbe na druge osebe.

Maske lahko delno zadržijo pot kapljic, ki se sproščajo v okolico ob kašljanju, kihanju in tudi ob govorjenju, in v katerih so lahko prisotni povzročitelji nalezljivih bolezni. Na ta način se do določene mere zmanjša tudi možnost prenosa okužbe na druge osebe.

Stopnja zaščite je odvisna od materiala, iz katerega je maska izdelana. Tako kot pri ostalih maskah, tudi v tem primeru velja, da je nošenje teh mask dodaten ukrep, ki ob upoštevanju ostalih higienskih ukrepov (pravilno kašljanje in kihanje, pravilno umivanje rok, izogibanje dotikanju obraza in sluznic ter vzdrževanje ustrezne oddaljenosti od drugih oseb), prispeva k zmanjšanju širjenja okužbe.

Raziskave kažejo, da so osebe, ki jih nosijo, bolj previdne in ne segajo z rokami k ustom in očem, s tem pa maska osebo, ki jo nosi, lahko zaščiti pred okužbo. Pomemben pogoj, ki ga je potrebno upoštevati pri uporabi tovrstnih mask je, da jo pravilno

namestimo in se je med nošenjem ne dotikamo.

Pravila pri uporabi zaščitne obrazne maske

Obrazna maska je med in po uporabi kontaminirana, zato je pomembno sledeče:

- preden si masko nadenemo, si roke umijemo ali razkužimo,
- maske se ne smemo dotikati s prsti/z rokami⁽¹⁾,
- masko namestimo tako, da si jo zanki zataknejo za uhlja ali zavežemo trakove pod in nad uhljem, pri tem se trakova ne smeta križati^(2,3),
- masko nosimo tako, da pokriva nos, usta in brado, in se mora čim bolj (tesno) prilegati obrazu⁽⁴⁾,
- sponko na nosu s stiskom prilagodimo obliki našega nosu, da se maska čim bolj prilega obrazu in s tem bolj tesni⁽⁵⁾,
- med ali po uporabi maske ne smemo obešati okoli vratu ali povleči na čelo,
- med uporabo se maske ne dotikamo, če se jo dotikamo, si moramo po dotiku umiti ali razkužiti roke,
- preden si masko odstranimo, si umijemo ali razkužimo roke,
- po odstranitvi maske si ponovno umijemo ali razkužimo roke,
- uporabljene in odstranjene maske

ne nameščamo nazaj (razen če je namenjena večkratni uporabi, pri čemer sledimo navodilom proizvajalca za čiščenje in dezinfekcijo),

- če masko zopet potrebujemo, uporabimo novo masko ali dezinficirano masko za večkratno uporabo.

Zaščitne maske

Zaščitna oblačila in deli oblačil so pri nekaterih delovnih procesih in posebnih okoliščinah ključni del osebne varovalne opreme. Uporabnika ščitijo pred kemičnimi ali biološkimi tveganji. V nekaterih primerih posebna zaščitna oblačila nudijo učinkovito zaščito uporabnika in/ali procesa. Z masko ščitimo sluznico ustne votline in nosu, maska nas ščiti vdihavanja okuženega zraka. Narejena je iz materiala, ki ne prepušča mikroorganizmov in tekočin. Z uporabo zaščitne obrazne maske preprečujemo širjenje mikroorganizmov, ki se z govorjenjem, kihanjem in kašljanjem širijo v okolje. Zaščitna maska se mora tesno prilegati nosu in obrazu, spodnji del pa mora segati pod brado. Menjavamo jo na 2 uri oz. pogostejše. Odstranjujemo jo tako, da se dotikamo le trakov. Pred in po uporabi maske si razkužimo roke.



Zaščitna maska se mora tesno prilegati nosu in obrazu, spodnji del pa mora segati pod brado.



Zaščitna oblačila in deli oblačil so pri nekaterih delovnih procesih in posebnih okoliščinah ključni del osebne varovalne opreme.

Zaščitna maska z elastiko ali trakovi tip II ali II R-

• Troslojne zaščitne maske, velikosti 17,5 x 9,5 centimetrov so narejene iz polipropilenskega materiala, skrajšano imenovanega PP in ne vsebujejo lateksa, niklja in steklenih vlaken.

• Ustrezajo standardu EN 146838 (EN 14683 določa zahteve glede izdelave, načrtovanja in učinkovitosti ter preskusne metode za medicinske maske za obraz, ki so namenjene omejevanju prenosa povzročiteljev infekcije z zaposlenih na bolnike med kirurškimi postopki in v drugih zdravstvenih okoljih s podobnimi zahtevami. Medicinska maska za obraz z ustrezno mikrobo pregrado je lahko učinkovita pri zmanjševanju razširjanja povzročiteljev infekcije iz nosa in ust simptomatskega prenašalca ali bolnika s kliničnimi znaki. Kirurška maska s tremi plastmi (23g/m²) in visoko filtrirno močjo - EN 14683:2015 Bacterial Filtration Efficiency (BFE)>99% Δ P<3), Particle Filtration Efficiency (PFE)>99% at 0,1 micron in Differential Pressure (Δ P). Zračen in vodoodporen zunanji sloj, srednji močan filtrirni PLP sloj, notranja plast izdelana posebej za nežen stik z obrazom. Vgrajen upogljiv kovinski nosni nastavek za nastavitve idealnega prilaganja maske na nos.

V skladu s standardom EN14683 se uporabljajo štiri testne metode:

1. Učinkovitost bakterijske filtracije (BFE) izražena v odstotkih.

Letnosti	Kirurške maske		
	tip 1	tip 2	tip R
Učinkovitost filtracije bakterij (%)	≥ 95	≥ 98	
Diferenčni tlak (Pa/cm ²)	< 29,4	< 29,4	< 49,0
Odpornost na tekočine (kPa)	-	-	≥ 16,0
Mikrobiološka čistoča (CFU/g)	≤ 30	≤ 30	≤ 30

2. Upor pri dihanju (Differential pressure ali ΔP). Nižja kot je vrednost, lažje pod masko dihamo. Pri izbiri maske je ta podatek zelo pomemben.

3. Odpornost na kapljični pritisk (Splash/ Fluid resistance) izražena v kPa. Najnižja določena vrednost pri maskah tipa IIR znaša 16kPa, kar pomeni 120 mmHg. Bolj učinkovito tekočin-sko zaporo imajo maske z vrednostjo 160 mmHg.

4. Mikrobiološka čistost (Microbial cleanliness), kjer se določi skupno število mikroorganizmov na obrazni maski. Glede na maso maske se re-zultati poročajo kot celotno biološko breme na gram, preizkušeno za vsa-ko masko.

Tip II: tri-slojne zaščitne maske z elasti-ko ali trakovi, ki so namenjene za zaščito (delovnega) okolja in so brez dodatne tekočinske zapore. Primerne so za uporabo tam, kjer izpostavljenost krvi ali drugi telesni tekočini ne predstavlja tveganja.

Tip IIR: tri-slojne zaščitne maske z elasti-ko ali trakovi, ki so namenjene za zaščito (delovnega) okolja imajo dodatno tekočinsko zaporo. Primerne so za uporabo tam, kjer je uporabnik izpostavljen krvi ali drugi telesni tekočini.

Maska nudi ustrezno zaščito izključno ob pravilni izbiri, uporabi in rokovanju z njo.



Maska nudi ustrezno zaščito izključno ob pravilni izbiri, uporabi in rokovanju z njo.

Ste ustrezno zaščiteni?

Obrazna zaščitna maska z elastičnimi ušesnimi zankami, tip IIR, Abena Excellent

- 3-plastna, za enkratno uporabo
- Tip IIR v skladu s standardom EN 14683:2014
- Z elastičnimi ušesnimi zankami
- Mehka in udobna
- Odporna na tekočine pri tlaku 120 mmHg
- Nizka dihalna odpornost
- Učinkovito filtrira bakterije
- Zmanjša se navzkrižna kontaminacija
- Higijenska
- Pakirane po 50 kosov/zavitek

➤ Izdelek lahko kupite v spletni trgovini www.abena-helpi.si.

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

OKREPIMO IMUNSKI SISTEM IN ZMANJŠAJMO MOŽNOST OKUŽBE



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

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

Imunost je lahko prirojena ali pridobljena

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

Pridobljena ali specifična imunost je imunost, ki jo pridobimo skozi življenje. Glavni akterji limfociti T in limfociti B so v bezgavkah in imajo na svojih

površinah številne receptorje. Ti so kot antene, ki prepoznajo tujek. Tako vedo, katere mehanizme za odstranjevanje je treba vklopiti. Nato nekatere imunske celice uničujejo in odstranjujejo tujek, druge pa izločajo snovi, ki so nevarne za tujke. Limfociti B izločajo protitelesa ali **imunoglobuline (Ig)**, ki jih najdemo v telesnih tekočinah in na površinah sluznic.

Ločimo več vrst Ig:

- Ig A so pomembni pri obrambi sluznic, so tudi v solzah in materinem mleku, kjer v obliki kolostruma nudijo prvo zaščito prebavil novorojenčkov;
- Ig D so najmanj raziskana protitelesa, sodelujejo pri aktivaciji limfocitov B;
- Ig E so pomembni pri alergijah in parazitskih okužbah;
- Ig G prevladujejo (približno 75 % protiteles) in ostanejo v krvi zelo

dolgo po okužbi; prehajajo v placento, in tako se imunost lahko prenese z matere na otroka;

- Ig M so prva protitelesa, ki se aktivirajo po okužbi.

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



Značilnost pridobljene imunosti je imunski spomin.



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

Akutna obolenja

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

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

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

NOVO

S.O.S. ZA IMUNSKI SISTEM

ŽE OB PRVIH
SIMPTOMIH

Ameriški slamnik • Matični mleček
Manuka med • Propolis • Cvetni prah



+ Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah

www.sophia.si | www.arkopharma.si



Pred uporabo izdelkov, ki vplivajo na imunski sistem, poskrbimo za zdrav življenjski slog.

bolečinami v žrelu ter bolečimi in oteklimi vratnimi bezgavkami.

Vnetje obnosnih votlin ali sinusitis poteka postopoma. Najprej zbolimo z znaki prehlada ali drugega virusnega obolenja zgornjih dihal, po izboljšanju pa znova zbolimo z znaki zamašenega nosu in gnojnim izcedkom iz njega, povišana je lahko tudi telesna temperatura. Pri blagi obliki vnetja je zdravljenje simptomatsko, ko lahko posežemo po nosnih kapljicah ali pršilih za zmanjšanje nosne zamašenosti, pri čemer pa je najdaljša priporočena uporaba sedem dni. Kadar po sedmih do desetih dneh nismo zdravi, je treba ugotoviti, ali gre za bakterijsko okužbo, kjer je potrebno zdravljenje z antibiotikom.

Vnetje srednjega ušesa ali otitis media se najpogosteje pojavi pri otrocih do tretjega leta starosti. V večini primerov gre za bakterijsko vnetje, lahko pa ga povzročajo tudi različni virusi. Najpogostejši klinični znaki so bolečina v ušesu in izcedek iz njega (pri virusni okužbi prozoren, pri bakterijski gnojen). Za bolečino in spremljajočo povišano telesno temperaturo najpogosteje uporabimo paracetamol, ibuprofen ali diklofenak. Zadnjega lahko dobimo le na recept. Bakterijsko okužbo srednjega ušesa največkrat povzročajo pnevmokoki, in takrat je potreben antibiotik. Okužbi s pnevmokoki, ki poleg vnetja ušesa lahko povzročajo pljučnico, vnetje obnosnih votlin in možganske ovojnice, se poskušamo izogniti s cepljenjem proti najpogostejše prisotnim tipom pnevmokokov. Najučinkoviteje pa je, kadar se začne v prvem letu starosti.

Običajno so potrebni trije odmerki, prvi pri treh mesecih starosti, drugi pri štirih do šestih mesecih in tretji čim prej v drugem letu starosti. Cepljenje za starejše otroke in odrasle ni rutinsko priporočano, je pa mogoče in zaželeno predvsem pri starejših od 65 let, ki imajo kronične bolezni.

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

Bronhiolitis je vnetje majhnih dihalnih poti – bronhijev in bronhiolov. Okužba je najpogostejša pri otrocih do drugega leta starosti. V večini jo povzroča respiratorni sincicijski virus

(RSV) predvsem v jesenskih in zimskih mesecih.

Samozdravljenje in imunski sistem

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

Kaj lahko sami storimo za dvig imunosti

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

Zdravila in imunski sistem

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

Dovolj kakovostnega spanca in obvladovanje stresa sta zelo pomembna za ohranitev zdravja.



OBVLADAJMO LUSKAVICO



Imunski sistem je navadno naš prijatelj, lahko pa postane tudi naš nasprotnik. V primeru avtoimunskih bolezni, kot je luskavica, se neuravnotežen odgovor imunskega sistema kaže s čezmerno rastjo kožnih celic, pordelimi in vnetimi žarišči na koži ter večjo dovzetnostjo za okužbo kože.

Besedilo: mag. Urška Strlekar, mag. farm.

Vzroki luskavice niso povsem pojasnjeni, veliko pa vemo o sprožilcih, med katerimi so kajenje, okužbe, mraz, stres, alkohol, debelost in hormonska nihanja. Vsem tem sprožilcem je skupno, da zmotijo delovanje imunskega sistema. Ta iztiri, medtem pa se v tkivo sprosti veliko število vnetnih spojin, citokinov, ki povzročijo nenadzorovano in približno sedemkrat hitrejšo rast kožnih celic.

Spojina s širokim spektrom delovanja

Med učinkovinami, ki umirijo hitro rast celic in hkrati delujejo še protibakterijsko in protiglivično, ne smemo spregledati cinkovega piritiona. Gre za spojino, ki se pripravkom za kožo dodaja za pomirjanje vnetja in srbenja ter za zmanjšanje nastajanja vnetnih kožnih zaplat.

Cinkov pirition nevtralizira vnetne procese v koži, še bolj učinkovit pa postane s posebno obdelavo, ki njegovo delovanje močno poveča.

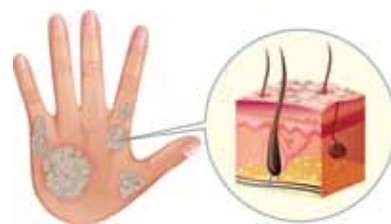
Skrivnost učinkovitosti molekularno aktiviranega cinkovega piritiona

Molekularna aktivacija je posebna patentirana tehnologija, ki molekule cinkovega piritiona vzbudi v višje energetske stanje. Pri tem molekule pridobijo energijo, zaradi katere postanejo učinkovitejše. Njihovo delovanje na kožo je hitrejšo, učinki pa močnejši. Izdelki s tako obdelanim cinkovim piritionom so zato bolj prijazni uporabniku, saj so učinki vidni zelo hitro, uporaba izdelkov pa je zato kratkotrajnejša.

Izdelki z molekularno aktiviranim cinkovim piritionom so namenjeni samostojni negi kože ali za nadaljevalno nego kože po zdravljenju, ki ga predpiše zdravnik. Molekularno aktiviran cinkov pirition je na voljo v kremi, pršilu, tekočem milu in šamponu. Pršilo je namenjeno večjim predelom kože in se pri trdovratnejših težavah lahko kombinira z drugimi izdelki.

Odlični rezultati potrjeni tudi v kliničnih študijah

Z izdelki, ki vsebujejo molekularno aktiviran cinkov pirition, so bile opravljene klinične študije tako doma kot v tujini. Z njimi so dosegli izjemno dobre in hitre učinke tako pri luskavici kot atopičnem in seboroičnem dermatitisu.



Izdelki z molekularno aktiviranim cinkovim piritionom so namenjeni samostojni negi kože ali za nadaljevalno nego kože po zdravljenju, ki ga predpiše zdravnik.

Nega problematične kože in lasišča

Molekularno aktivirani* izdelki, ki res delujejo!

Blue cap izdelki **hitro in učinkovito** pomirijo razdraženo ter vneto kožo pri **psoriaz**, **seboreji**, **atopijskem dermatitisu** in **ekcemu**.

*Molekularna aktivacija je patentirana tehnologija, ki poveča učinkovitost.

Dokazano ne vsebuje kortikosteroidov.

(Preverjeno v referenčnem laboratoriju na Dunaju.)



Zahtevajte brezplačni vzorec.



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:
080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

NASVET ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE - VITAMINI IN MINERALI



Kljub pomembnosti vitaminov in mineralov za naš organizem in splošno dobro počutje jih vendarle ne moremo jemati brez nadzora in zgolj po občutku.

Besedilo: Polonca Fiala, mag. farm.

Le kdo od nas ne pozna tako zelo opevanih vitaminov in mineralov? Naše tržišče je preplavljeno z najrazličnejšimi pripravki teh v različnih odmerkih in od najrazličnejših proizvajalcev. Ker so to prehranska dopolnila, jih lahko (brez recepta) poleg lekarn kupujemo tudi v specializiranih trgovinah in celo v drogerijah ter trgovinah z živili! Na tak način je njihova prodaja premalo nadzorovana, izbira priprave pa je prepuščena povprečnemu znanju posameznika in njegovi kupni moči. Kljub množični uporabi se moramo vendarle zavedati, da previdnost in upoštevanje nasveta strokovnjaka (farmacevta, farmacevtskega tehnika, zdravnika) ni odveč in je pravzaprav nujna, če želimo, da bodo vitamini in minerali služili tistemu, čemur so namenjeni in iz česar izhaja ime vitamin: VITA ŽIVLJENJE!

Vitamini in minerali imajo pomembno vlogo pri oblikovanju in vzdrževanju normalnega, zdravega organizma. Sodelujejo skoraj v vsakem telesnem biokemičnem dogajanju. Z nekaj izjemami telo ne more ustvarjati vitaminov in mineralov, zato jih moramo dobiti s hrano. Pomanjkljiv vnos s hrano, pomanjkljiva absorpcija ter delno ali popolno pomanjkanje vitaminov (hipovitaminoza ali avitaminoza) lahko povzročijo hude motnje metabolizma, poškodbe mnogih organov, pa tudi številne bolezni. Pogosto so, tudi ob normalni prehrani, organizmu potrebne dodatne količine vitaminov in mineralov iz več razlogov: fiziološko (obdobje rasti, nosečnost, dojenje, senilna demenca) ali patološko (motnje v resorpciji, obolenja jeter, nalezljive ali febrilne bolezni). Kadar je prehrana uravnotežena,

vitaminska terapija ni potrebna, vendar glede na to, da se pravzaprav skoraj nihče ne prehranjuje uravnoteženo, je občasno jemanje vitaminsko-mineralnih pripravkov upravičeno in dobrodošlo, predvsem v jesensko-zimskem obdobju in zgodaj spomladi.

Vitamine delimo v dve skupini:

- vitamini, topni v maščobah (A, D, E in K),
- vitamini, topni v vodi (vitamin C in vitamini B-kompleksa).

Vitamini nimajo kalorične vrednosti, ne dajejo energije, vendar so kot koencimi mnogih pomembnih encimov naravni katalizatorji, ki omogočajo sproščanje energije, spodbujajo metabolične procese in krepijo biološke funkcije ter imajo pomembno vlogo pri vzdrževanju imunskega sistema. Vključeni so v metabolizem ogljikovih hidratov, maščob, proteinov in nukleinskih kislin ter so potrebni za tvorbo kolagena, kostne mase, za koagulacijo krvi, vid.

Pomanjkanje nekaterih vitaminov v hrani ali neustrezna prehrana lahko vodi do hipovitaminoze, ki se kaže z utrujenostjo,



Kljub pomembnosti vitaminov in mineralov za naš organizem in splošno dobro počutje pa jih vendarle ne moremo jemati brez nadzora in zgolj po občutku.



Z nekaj izjemami telo ne more ustvarjati vitaminov in mineralov, zato jih moramo dobiti s hrano.

razdražljivostjo, nagnjenostjo k infekcijam in s pomanjkanjem apetita. Hipovitaminoza se zdravi z ustreznim dodajanjem določenega vitamina. Kadar je vnos vitaminov prekomeren (jemanje prevelikih količin vitaminov), govorimo o hipervitaminozi. Večinoma se pojavljajo pri čezmernem vnosu vitaminov, topnih v maščobah, ki se v organizmu zadržujejo dlje časa.

Minerali so anorganski kemijski elementi. V našem telesu je 80 mineralov. Minerali pomenijo 4,5 % naše telesne mase, glavnina je v kosteh. Ne moremo jih niti ustvarjati niti izrabiti, vse življenje jih

moramo vnašati s hrano, vodo in zdravili. Minerali so nujni za tvorbo encimov, hormonov, hemoglobina, strukturnih beljakovin, odgovornih za ekspresijo genov, vitaminov, prek njih pa vplivajo pravzaprav na vse sestavine človeškega organizma. Dovolj velik vnos mineralov še ne pomeni zadostne količine v organizmu. Pomembni so dejavniki, ki se nanašajo na stanje samega organizma, ker so od njih odvisne absorpcija, distribucija in eliminacija. Tako ima človeški organizem veliko kontrolnih mehanizmov za vzdrževanje ravnovesja. Pomembni minerali so: železo, kalcij, magnezij, fluor, natrij, kalij, žveplo, klor, jod, cink, mangan, baker, selen. Pomanjkanje mineralov se kaže kot utrujenost, izguba apetita, motnje spanja, utrujenost, brezvoljnost, slabost ...

Kljub pomembnosti vitaminov in mineralov za naš organizem in splošno dobro počutje pa jih vendarle ne moremo jemati brez nadzora in zgolj po občutku. Velikokrat namreč ljudje posegajo po več vitaminsko-mineralnih pripravkih hkrati, a se premalo zavedajo, da tudi za vitamine in minerale obstaja dnevno priporočen vnos, ki ga ne smemo prekoračiti, saj so sicer odmerki preveliki. Ta priporočen vnos se razlikuje v

različnih starostnih obdobjih in je odvisen od potreb posameznika. Prav tako se ne zavedajo, da tudi vitamini vstopajo v interakcije z različnimi zdravili, ki se jemljejo sočasno (medsebojno delovanje, ki lahko izniči, zmanjša ali poveča učinek zdravila). Tako se je treba ob določenih boleznih in ob zdravljenju z določenimi zdravili izogibati sočasni uporabi določenega vitamina ali minerala.

Ob veliki dostopnosti kjerkoli in kadarkoli je pomembna odločitev vsakega posameznika, komu bo prepustil oskrbo in skrb za tako nujno pomembne, a ob nepravilni uporabi in svetovanju nikakor nedolžne pripravke z vitamini in minerali!



Kadar je prehrana uravnotežena, vitaminska terapija ni potrebna.

Arkopharma
LABORATOIRES
Inteligencia narave za vaš organizem

www.arkopharma.si

SINTETIČNI ALI NARAVNI VITAMINI? ZDAJ LAHKO IZBIRATE

**100%
NARAVNI VITAMINI
IN MINERALI**

BREZ KONZERVANSOV
IN SINTETIČNIH SESTAVIN

ARKOPHARMA
FARMACEVTSKI LABORATORIJ NARAVNE MEDICINE.



ANTIBIOTIKI IN UPAD ENERGIJE (E)

Virusna obolenja dihal (prehlad, gripa) običajno vsako leto najhuje prizadenejo otroke, starostnike in ljudi z šibko odpornostjo ter pridruženimi kroničnimi obolenji.

Besedilo: Adriana Dolinar dr. vet. med.

Mnogo virusnih vnetij se nadaljuje v bakterijska (sinuzitis, vnetje ušes, angina, bronhitis in pljučnica), saj virusi poškodujejo npr. sluznice dihal, na katerih se zdaj lažje naselijo bakterije. Za starejše in kronično bolne je vse to lahko tudi usodno, npr. za gripo je samo letos na svetu umrlo že več kot 160 000 ljudi (www.worldmeters.info).

Zaradi bakterijskih vnetij, je potrebna antibiotična terapija, ki pa je običajno tudi začetek začaranega kroga upada energije (E), če se pravočasno in ustrezno ne ukrepa. Antibiotiki so nedvomno veliko odkritje, rešili so prenekatero življenje, pa vendar smo se k njim zatekli po pomoč prepogosto in tudi takrat, ko to ni bilo potrebno ali upravičeno. Posledice zlorabe antibiotikov so, ne le večanje števila bakterij, ki so nanje odporne (npr. MRSA) in zato resno ogrožajo naše življenje, ampak lahko tudi upad E, ki se npr. kaže v utrujenosti, mišični slabosti, brezvolji, slabem psihičnem počutju, upadu

koncentracije, slabem spominu, upadu odpornosti, ...

Kaj povzroča upad energije?

Antibiotiki upad E povzročajo prvič zato, ker porušijo ravnovesje črevesne flore in tako telesu ovirajo dostop do vitalnih snovi potrebnih za proizvodnjo celične E. Ker se zaužita hrana zaradi disbioze ne more optimalno prebaviti, niti hranilne snovi v telo vsrkat, pride do pomanjkanja ključnih vhodnih "surovin" (Mg, Fe, mangan, vitamini B, ...) za delovanje celičnih elektrarn in tako do upada E. Drugič, antibiotiki tudi direktno poškodujejo celične elektrarne. Po poročanju dr. Joseph Pizzorna, naj bi zdrav človek v njih dnevno samo v mirovanju proizvedel za svojo telesno težo (ATP) energije! To obilno proizvodnjo E antibiotiki lahko zmotijo, saj so celične elektrarne po izvoru sorodne bakterijam in zato na antibiotike občutljive. Ugašanje celičnih elektrarn bomo najprej čutili v upadu delovanja tistih delov telesa,

sestavljenih iz celic z veliko celičnih elektrarn, kot so mišice, srce, možgani, jetra, prebavila, ...

Kako dvigniti raven energije?

Ustrezna hidracija, uživanje kakovostne ekološke hrane, ki med drugim tudi krepi črevesno floro, jemanje pre- in pro-biotikov, dovolj počitka in spanja, so najosnovnejši ukrepi za popravilo škode po antibiotikih. Učinkovita celostna pomoč za dvig E pa je tudi Regulatpro BIO eliksir. Raziskave zanj npr. potrjujejo, da ob tri mesečnem jemanju energijo dvigne za 187 % (Regulat -more energy for cells, dr. med. Waltraud Lessing). Ta zaradi L+ kisline in osnovnih gradnikov probiotičnih mikrobov, krepi črevesno floro in tako izboljša prebavo hrane ter vsrkavanje hranilnih snovi v telo. Celične elektrarne tako dobijo več vhodnih surovin in ustvarijo več E. Te pa delujejo bolje tudi zato, ker Regulatpro BIO, izčrpanemu telesu takoj dovaja obilico mnogih vitalnih snovi (osnovni gradniki encimov, polifenoli, ...) nujnih za splošno zdravje in dobro delovanje celic. Namreč, bio sadje, zelenjava, oreščki in začimbe, so v eliksirju zaradi kaskadne mlečnokislinske fermentacije, razdrobljeni na najosnovnejše delce, ki se ob zaužitju lahko hitro vsrkajo in uporabijo v vseh celicah telesa.



Antibiotiki upad energije povzročajo zato, ker porušijo ravnovesje črevesne flore in tako telesu ovirajo dostop do vitalnih snovi potrebnih za proizvodnjo celične E.



Bio sadje, zelenjava, oreščki in začimbe so v eliksirju zaradi kaskadne mlečnokislinske fermentacije razdrobljeni na najosnovnejše delce, ki se ob zaužitju lahko hitro vsrkajo in uporabijo v vseh celicah telesa.







Dr. Niedermaier®
FERMENTATION

Regulatpro® Bio

PODPORA IMUNSKEMU SISTEMU*!

Kako nas Regulatpro® Bio podpira?

Krepitev imunskega sistema in naših naravnih celic je bolj pomembna kot kdaj koli prej. Regulatpro Bio je kaskadno fermentiran izbran ekstrakt sadja in zelenjave, katerega učinek pozitivno vpliva na zaščitne mehanizme imunskega sistema in nas tako ščiti pred vdorom patogenov.

Dnevno popijte 20 ml Regulatpro® Bio.

Že 80 let sodelujemo s profesorji in univerzami na področju prehrane in epigenetike.

Mednarodna patentirana kaskadna fermentacija.

***Biološki imunski regulator.**

Regulatpro® Bio vsebuje naravni vitamin C, ki prispeva k normalni imunski funkciji.

Na voljo v trgovinah Sanolabor, lekarnah in trgovinah s prehranskimi dopolnili.

*DE-ÖKO-006



Distributor: Eurosolar d.o.o. • GSM: 040 165 052 • email: info@regulat.si

ATOPIJSKI DERMATITIS - KRONIČNA SRBEČA KOŽNA BOLEZEN

ATOPIJSKI DERMATITIS (AD) je kronična, ponavljajoča se, močno srbeča kožna bolezen. Združuje ATOPIJO, ki je neobičajen odgovor na običajne snovi iz okolja, in DERMATITIS, ki pomeni vnetje kože.

Besedilo: prim. Vlasta Dragoš, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Gre za eno najpogostejših kožnih bolezni v današnjem času, ki se večinoma pojavlja pri otrocih (15-20 %), lahko pa tudi pri odraslih (3 %). Ta odstotek se v zadnjih letih vztrajno povečuje.

Simptomi

Simptomi se lahko pojavijo v različnih oblikah in se razlikujejo od osebe do osebe. Lahko je prisotnih več različnih stanj hkrati. Najpogostejši pokazatelji so lahko:

- suha koža po celem telesu
- srbenje je močno in v glavnem vedno prisotno
- ponavljajo se vnetja kože
- koža je pordela
- lahko se delajo mehurji
- rdeča območja lahko tudi rosijo
- nastajajo kraste
- značilna sta videz in razporeditev kožnih sprememb
- lahko se naredijo tudi bunčice
- zaradi praskanja je koža lahko odebeljena in hrapava

Poslabševalci

- Simptomi se lahko pojavijo v različnih oblikah in se razlikujejo od osebe do osebe. Najpogostejši poslabševalci stanja kože so lahko:
- nekatera živila
 - živali
 - pršice in inhalatorni alergeni (cvetni prah ...)
 - atopije (astma, seneni nahod, alergije ...)

- hladen in suh zrak v zimskem času
- slabši imunski sistem v času drugih obolenj (prehlad, gripa, vnetje ušes, okužbe ...)
- stik z dišavami, mili, losjoni in drugimi dražječimi kemikalijami
- mehčalec, neustrezen pralni prašek
- nebombažna oblačila in drugi dražeci materiali (pliš, lateks, filc, volna, elastan ...)
- temna oblačila (črna, rjava, rdeča, modra ...)
- kreda, pesek, silikon ...
- različne kovine
- stres
- preveč vroče ali preveč hladno ozračje, tudi nenadne spremembe temperature
- potenje
- fizična aktivnost
- plesen
- močno sonce

Vzrok

Še vedno ni povsem jasno, zakaj AD nastane in kako ga preprečiti ali se ga znebiti. Je pa znano, da na pojavnost vpliva več dejavnikov. Ko govorimo o AD, govorimo o motnji kožne pregrade. Gre za to, da sta zaščita in vlaženje kože oslajljena, zaradi česar nastajajo težave, koža je posledično veliko bolj dovzetna za okužbe.

Pomembno na pojav AD vpliva tudi dednost, in sicer je zelo pogosto, da ima nekdo v družini tudi katero od atopij. Potem je tukaj še stafilokok, bakterija,

ki jo najdemo praktično povsod. Vse bolj se izpostavlja tudi pomen prehrane in ne gre izključiti stresa ter pomanjkanja spanja.

Lahko pa se zgodi, da ni vzrok nič od tega, ampak se AD enostavno pojavi. Pomembno je, da znakov ne ignoriramo, ampak se raje izogibamo poslabševalcem in poiščemo zase ustrezno terapijo.

Zdravljenje

Zdravljenje je izjemno zahtevno, dolgotrajno in prilagojeno posamezniku. Praksa v našem zdravstvenem sistemu so alergološki testi in pregled pri dermatologu, mazanje z negovalno kremo in dodatna mazila ali antihistaminiki, ki v določenih primerih pomagajo pri srbenju in hitrejšem celjenju kože.

Za zdravljenje zdravniki največkrat predpisujejo oz. svetujejo:

- Negovalna, hladilna mazila – vlažijo in hladijo kožo (krema na vodni bazi, krema na oljni bazi ...)
- Antiseptike – uničujejo mikroorganizme, ščitijo pred okužbo (octenisan ...)
- Antihistaminiki – proti srbenju (fenistil,



Zdravljenje je izjemno zahtevno, dolgotrajno in prilagojeno posamezniku.



Ustrezna in redna nega, ki jo vsakodnevno izvajamo doma, je ključnega pomena.

- claritine, zyrtec, aerius ...)
- Protivnetna mazila (imunosupresivi) – zmanjšujejo vnetje kože in preprečujejo poslabšanje (elidel, protopic ...)
- Antibiotična mazila – zdravijo okužbe kože (fucidin, garamycin ...)
- Lokalni kortikosteroidi – blažijo vnetja, tanjšajo odebeljeno kožo (zmerni – afloderm, locoidon; močni – elocom, advantan, kuterid, diprosone)
- Sistemske zdravljenje - ciklosporin (zavira imunsko odzivnost), dupixent (biološko zdravilo) ...

Ustrezna in redna nega, ki jo vsakodnevno izvajamo doma, je ključnega pomena. S tem namreč lahko občutno izboljšamo stanje kože, zmanjšamo možnosti za dodatne okužbe

in si olajšamo vsakdanje življenje.

Dejstvo pa je, da so zdravniki precej omejeni s sredstvi za pomoč. Za dolgoročno uspešnejše blaženje simptomov atopijskega dermatitisa je treba upoštevati več dejavnikov.

Ključnega pomena je zato celostni pristop k zdravljenju. Da se poišče in izloči poslabševalce, da se izvaja redno in ustrezno nego kože in da se okrepi imunski sistem (zdrava, kakovostna prehrana in dodatki k prehrani).

Kdaj k zdravniku

Poleg atopijskega dermatitisa se lahko pojavijo dodatne težave na koži, sami boste po določenem času znali

prepoznati, kdaj je nekaj del AD in kdaj gre za nekaj drugega.

Obiščite zdravnika ko:

- se AD ne izboljša kljub redni in ustrezni negi
- se simptomi občutno poslabšajo in zdravljenje ne deluje
- se pojavijo znaki okužbe (vročina, bolečina, rdečina ...)
- ko imate občutek, da stanja ne obvladujete več doma

Možne dolgotrajne posledice:

- brazgotine
- razbarvana koža
- stranski učinki od neustrezne uporabe določenih mazil

Uporabna dejstva

Koža potrebuje štiri tedne, da se sama obnovi.

V (vsaj) 25 odstotkih so laboratorijski testi na določen alergen napačni! AD se pogosto pojavlja hkrati z astmo ali alergijami. Alergije in astma ne povzročajo AD in prav tako AD ni vzrok za alergije ali astmo.

Pogosto tuširanje oz. kopanje je priporočljivo, ker se zmanjša možnost okužbe kože, vendar pa ne smejo to biti dolge in vroče kopeli.

Kremo po kopanju je nujno uporabiti še, ko je koža vlažna, torej čim prej (v roku treh minut), da se ne izsuši.

Nohti naj bodo kratko pristrženi, nekateri otrokom dajo tudi rokavice.

Če se odločite za rokavice, uporabite take na prste, preostale vrste namreč dokazano lahko povzročijo težave v pravilnem gibanju dlani.

Ko je čas dolgih rokavov, se priporoča mazanje z negovalno kremo dvakrat na dan, ko je čas za kratke, pa enkrat na dan.

Nosite bombažna oblačila svetlih barv.

Prizadeta območja po telesu			
Dojenčki	Majhni otroci	Starejši otroci in mladostniki	Odrasli
Obraz (predvsem lica), lahko se širi na zgornji del trupa in iztezne dele okončin.	Gležnji, zapestja, lahko se širi tudi po izteznih delih okončin, tudi po prstih rok in nog.	Pregibi sklepov (komolčne in kolenske jame), tudi hrbtna stran rok, nog in prstov.	Poleg mest značilnih za starejše otroke in mladostnike še vrat, veke in obraz.

www.yasenka.hr

Na voljo v vseh lekarnah. PROIZVAJALEC: Yasenka d.o.o., Ulica Dvanaest redarstvenika 2/C, 32000 Vukovar, ZASTOPNIK ZA SLOVENIJO: Medical Intertrade d.o.o., Brodišče 12, 1236 Trzin.

ROZACEA IN KOŽA, NAGNJENA H KUPEROZI



Rozacea je kronična vnetna kožna bolezen, ki prizadene kožo centralnega dela obraza, v redkih primerih se pojavi tudi na drugih delih telesa, kot so prsi, glava, ušesa ali vrat. Prizadene do 10 % populacije, pogosto (do 50 %) tudi oči, ki so pordele, otekle in suhe.

Besedilo: Petra Šaupert

Čeprav se lahko pojavi v različnih oblikah in starosti, raziskave kažejo, da se tipično začne po 30 letu kot zardevanje ali rdečica na licu, nosu, bradi ali čelu. Na začetku je rdečina lahko še reverzibilna (izgine), če koža ni ustrezno obravnavana, postane ireverzibilna (trajna), pojavijo se razširjene kapilare (teleangiectazije). Ko kapilare postanejo propustne, se nekaj krvi izloča v medceličnico, kar povzroči vnetje in mozoljem podobne spremembe – vnetne drobne pordele bunčice (papule), ki imajo občasno tudi bele vršičke (pustule). V najbolj resnih primerih rozacee se lahko odebeli koža in nastane odvečno tkivo. To navadno prizadene nos in je znano kot rinofima ali gomoljast nos. Rozacea prizadene tako moške kot ženske, pri teh je pogostejša, imajo pa lažje simptome kot moški, verjetno zato, ker se z boleznijo začnejo ukvarjati v zgodnejših stadijih kot moški.

Vzroki za pojav rozacee

- Čeprav natančni vzroki za razvoj te kožne bolezni še niso znani, se pojavlja več teorij o njenem nastanku.
- Prirojen imunski sistem** igra ključno vlogo pri odzivu telesa na vnetje.

Sestavljen je iz kompleksa imunskih celic in molekul, ki sprožijo enega ali več obrambnih odgovorov, ko naletijo na bakterije, viruse ali druge patogene. V skladu z najnovejšimi znanstvenimi raziskavami pa je ta zaščitni proces morda neučinkovit pri posameznikih z rozaceo. Raziskovalci verjamejo, da je del imunskega sistema pri teh bolnikih preveč dejaven – tako so pri njih zaznali povečano aktivnost receptorja (TLR)-2, proteina katelicidina in kalikreina 5, kar spremeni neaktivno obliko katelicidina v LL37, protimikrobni peptid. Posledica je povečanje simptomov rozacee, kot so vnetje, eritem in teleangiectazija.

- Spremembe ožilja** Izpostavljenost UV-žarkom vodi do porasta žilnih endotelijskih rastnih faktorjev (VEGF), ki so jih povezali z razvojem vidnih žilic (teleangiectazija). Ker rozacea prizadene večinoma svetlopolte osebe, ki nimajo toliko naravne zaščite pred soncem (proces pigmentacije) kot temnopolte osebe, pri njih UV-žarki dosežejo globlje plasti kože, kjer sprožijo VEGF in tako nastanek krvnih žilic v globljih plasteh kože.

- Pršica Demodex in mikrobi**
- Mikroskopske pršice Demodex so naravni del človeškega mikrobioma – skupnosti mikroorganizmov, ki živijo v telesu in na njem. Dve vrsti pršice Demodex najdemo pri ljudeh. Demodex folliculorum živi v mešičkih lasnih foliklov, predvsem na obrazu, Demodex brevis pa v žlezah lojnicah. Pri bolnikih z rozaceo je njihovo število znatno povečano. Kljub temu še ni enotnega mnenja, ali je njihovo povečano število vzrok ali posledica rozacee. Vendar je vedno več dokazov, da lahko prekomeren razrast te pršice povzroči imunski odziv ali da lahko vnetje povzroči določene bakterije, povezane s temi pršicami.
- Zdi se, da je prava povezava pršice Demodex folliculorum z rozaceo lahko povezana z bakterijo Bacillus oleronius. Ugotovljeno je bilo, da ta spodbuja vnetni odziv pri 79 % bolnikov z rozaceo v napredni fazi. Preiskovalci so ugotovili še, da potencialno vlogo te bakterije podpira dejstvo, da učinkovito zdravljenje rozacee vključuje antibiotike, ki uničujejo B. oleronius, antibiotiki, ki niso škodljivi za te bakterije, pa na splošno niso učinkoviti pri zdravljenju.
- Raziskovalci omenjajo še druge bakterije, ki so potencialno povezane z razvojem bolezni, če so prekomerno razrašene (Staphylococcus epidermidis), medtem ko ni dokazane direktne povezave prisotnosti bakterije Helicobacter pylori z rozaceo. V povezavi s to boleznijo se omenja tudi SIBO (povečano število bakterij in/ali spremembe v tipu bakterij, ki so v tankem črevesju). Bolniki, ki so jih zdravili, so poročali o znatnem izboljšanju simptomov rozacee.

- Genetika**
- Čeprav študije kažejo na pomembno vlogo genetskih lastnosti posameznika, značilnega »gena za

rozaceo« do zdaj niso dokazali.

Sprožilni dejavniki rozacee najpogostejše vključujejo:

- Okoljske dejavnike, kot so izpostavljenost visokim in nizkim temperaturam, veter, sonce, vlaga, suh zrak (centralno ogrevanje), onesnaženost (vključno s cigaretnim dimom), megla, cvetni prah in izpušni plini.
- Psihološke dejavnike, kot so jeza, tesnoba, stres. Stresni hormoni, kot je adrenalin, sprožijo vnetne procese v koži.
- Zdravstveno stanje: kronično kašljanje, pogosto zardevanje, menopavza, lahko tudi nosečnost.
- Zunanje dejavnike
 - določene dišave, detergenti in topična zdravila (vključno s kortizonskimi kremami)
 - vroče kopeli, naporna vadba, tudi savna, bazeni
 - oblačila, ki so obdelana z dražječimi barvili in kemičnimi snovmi
 - kozmetični izdelki, ki vsebujejo alkohol, mentol in aceton
 - močno začinjena hrana, alkohol, vroča pijača, kava, pravi čaj.

Zdravljenje rozacee in pomen nege kože

Poleg konvencionalnega zdravljenja z zdravili (oralno, topikalno) se priporoča izogibanje sprožilnim dejavnikom. Bolniki, ki so bili konvencionalno zdravljeni, poročajo o uspešnosti zdravljenja samo med jemanjem zdravil, po prenehanju pa o vnovičnem poslabšanju. Prav tako oboleli poročajo, da se jim je za najučinkovitejše izkazalo izogibanje sprožilnim dejavnikom, sprememba prehranskih navad (razstrupljanje, razkisanje), redna vadba (izločanje toksinov, uravnavanje stresa) in primerna nega kože.



Ker gre pri rozacei z vidika kože za večstopenjski problem, je tudi pristop k negi kože večstopenjski.



Čeprav natančni vzroki za razvoj te kožne bolezni še niso znani, se pojavlja več teorij o njenem nastanku.

Med prehranskimi navadami je koristno, da:

- Pijete dovolj vode ali zelenega čaja.
- Hrana naj bo bogata z vlakninami.
- Uživajte veliko sadja, bogatega z antioksidanti.
- Uživajte dovolj esencialnih maščobnih kislin (konoplja, lan, orehi, mandlji), oljčno olje.
- Uživajte zelenjavo s temnozelenimi listi: brokoli, špinača.
- Uživajte prehranska dopolnila, encim Q10, vitamin C in E.

Ker gre pri rozacei z vidika kože za večstopenjski problem, je tudi pristop k negi kože večstopenjski:

- Antiinflammatorno delovanje:** sestavine, ki zmanjšujejo vnetje (ognjič, zeleni čaj, kamilica, boragovo olje, salicilna in azelaična kislina).
- Antimikrobno in antibakterijsko delovanje:** sestavine, ki znižajo bakterijsko okužbo, preprečujejo razrast mikrobov/bakterij, povečajo imunsko sposobnost kože, npr. ameriški slamnik, čajevec, salicilna in azelaična kislina.
- Antiiritativno delovanje:** sestavine, ki pomirjajo kožo, zmanjšajo občutek draženja: bisabolol, alantoin, kamilica, modri lotos.
- Vazokonstrikcija (ožanje), ojačitev sten kapilar,** sestavine ekstrakt divjega kostanja, gorske planike, timijana, listni ekstrakt majarona, vitamin K in C.
- Keratolitično delovanje:** učinek luščenja dosežemo s salicilno ali azelaično kislino.
- UV-zaščita** je pri koži z rozaceo nujna, da ne povzročamo novih vidnih žilic. Pomembno je, da imamo dobro UVA- in UVB-zaščito vse leto, saj so UVA-žarki prisotni vse leto, tudi v oblačnih dneh, prav tako prehajajo skozi steklo. UVB-zaščita v jesensko-zimskem času naj bo vsaj SPF15, v poletnem SPF25-30, če ste izpostavljeni intenzivnemu soncu, naj bo SPF50. Izbirajte nekemične filtre, kot je titanijev dioksid.

PROBIOTIK® PUR

VAŠ PARTNER ZA ZDRAVO KOŽO IN SLUZNICO

- probiotik® pur neguje vašo sluznico s svojimi petimi aktivnimi kulturami v velikih količinah (2 x 10)⁹ kultur v vrečki) ki prav tako prispeva jo k obrambni funkciji sluznice – krepijo povezavo med celicami sluznice
- vsebuje vitamin B2 in s tem prispeva k zaščiti oksidativnega stresa v sluznici
- vsebuje biotin, ki je pomemben za zdravo kožo, sluznico, lase in nohte
- visoka kakovost – revitalizacija in bakterijska aktivnost
- hranite pri sobni temperaturi



Dobre bakterije:

Lactob. acidophilus W55
Lactob. casei W56
Lactob. salivarius W57
Bifidob. bifidum W23
Bifidob. lactis W51
Lactococcus lactis W58

Vitamins + Minerali:
Vitamin B2 700 µg
Biotin 15 µg

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Shranjevati nedosegljivo otrokom!

vivaderm

Šmartinska cesta 106, 1000 Ljubljana, 00386.1.620 96 57, info@vivaderm.si, www.proimmun.si

PharmaClassic®
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

INTIMNE TEŽAVE SO POGOSTEJŠE, KOT SE ZDI



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

Besedilo: Petra Šaupert

Vsaka ženska je rada urejena in čista, zato je intimna nega pomemben del njene osebne higijene. Intimni predeli telesa, še posebej ženskega, so občutljivi in potrebujejo pravilno ter blago nego. Z vsakim umivanjem se naša koža in sluznica izsušujeta, zato morajo biti izdelki za čiščenje prilagojeni delu telesa, ki ga umivamo. Predpogoj za zdrave genitalije je ohranjanje optimalne kislosti za obstoj mlečno-kislinskih bakterij (pH 3,8-4,2). Intimni negi in izdelkom, ki so ji namenjenim, moramo torej nameniti posebno pozornost.

Intimna nega je temelj zdravja. Posebej ženske bi ji morale redno posvečati pozornost, saj je nožnica ravno tako občutljiva telesna odprtina kakor usta in sapnik. Intimni predeli se pred okužbami ščitijo z nizko vrednostjo pH vaginalne flore, ki zavira razvoj škodljivih bakterij in glivic. Te namreč v kislem okolju težko preživijo. Pri porušenem ravnesju je sluznica dovzetnejša za škodljive zunanje vplive in lahko pride do draženja ter okužb.

Glivično vnetje

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

Enostavne oblike se pojavljajo občasno in jih v 85 % povzroči Candida albicans. Pri tej obliki je klinična slika blaga. Pri zapletenih oblikah se vulvovaginalna kandidiaza ponavlja tudi več kot štirikrat na leto. Klinična slika je izrazitejša, običajno ob hudi rdečini, otekanju in srbenju pride do razvoja ranic. Obolenje najpogosteje povzročajo Candida tropicalis ali Candida glabrata. Kot zapletena glivična vnetja se obravnava tudi vnetja pri nosečnicah, sladkornih bolnicah s slabo uravnanim nivojem

sladkorja v krvi in ženskah z oslavljenim imunskim sistemom.

Zakaj pride do glivičnih vnetij?

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

Pogosto je vzrok uporaba antibiotikov, zaradi katerih se zniža koncentracija laktobacilov v nožnici, posledično pade pH, čemur sledi razrast glivic. Večja verjetnost glivične okužbe je pri bolnicah, ki imajo oslavljen imunski sistem, to so na primer ženske na terapiji s kortikosteroidi ali HIV-pozitivne. Vnetje je pogostejše tudi po menopavzi, zlasti pri ženskah, ki uporabljajo hormonsko nadomestno zdravljenje, pri nosečnicah, pri ženskah, ki prejemajo oralna kontracepcijska sredstva z visoko dozo estrogena, in sladkornih bolnicah s slabše uravnanim nivojem sladkorja v krvi. Normalno nožnično floro pa lahko poruši tudi stresno življenje, psihične težave, spremembe okolja, nošenje oprijetih oblačil in spodnjega perila iz umetnih tkanin, vlažne kopalke, izpiranje ali draženje nožnice z neustreznim lubrikantom, uporaba odisavljenih dnevnik vložkov, uporaba dišečih mil, robčkov, dezodorantov v področju genitalij ter prekomerno umivanje genitalij, ki je lahko zelo škodljivo, saj se s tem lahko izpere naravna nožnična flora.

Kdaj si lahko pomagamo sami?

Glivično okužbo nožnice lahko zdravite same, če vam je takšno okužbo že v preteklosti potrdil ginekolog in dobro poznate njene značilnosti. V tem primeru si lahko pomagata z zdravili za zdravljenje glivičnih okužb s klotrimazolom, ki zavirajo sintezo



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

spojine (ergosterol), ki je nujna za preživetje gliv in z antiseptiki. Zdravila so na voljo v obliki vaginalnih tablet, ki si jih ponoči vstavite v nožnico, ali pa v obliki vaginalne kreme, ki jo nanašate na prizadeti del. Uporaba teh izdelkov se med menstruacijo odsvetuje, prav tako sočasna uporaba tampona. Glivične okužbe se namreč najpogosteje začnejo teden dni pred menstruacijo, zato je pomembno, da se začnete zdraviti dovolj zgodaj, da lahko pred menstruacijo zdravljenje končate. Ker vaginalne tablete ali krema lahko vplivajo na prepustnost kondomov in diafragme, pazite, da v času jemanja uporabljate druge vrste zaščito.

Preventiva

Ne pretiravajte s prhanjem in uporabo penečih kopeli, parfumiranih mil in dezodorantov. Za intimno nego uporabljajte mila s pH, ki ohranjajo naravno kislost nožnice. Okužba pogosto izvira iz črevesa, zato se po odvajanju blata obrišite od spredaj proti zadnjični odprtini. Glivice se rade zadržujejo v toplem in vlažnem okolju, zato ne nosite

tesno oprijetih hlač, vlažnih kopalk in sintetičnega perila, ki ne prepušča zraka. Še posebej je to pomembno v poletnih mesecih, ko je aktualno kopanje v morju in bazenih.

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

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



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

Blago milo za intimno nego Abena

Abena milo za intimno nego z naravno mlečno kislino (pH 3,5) je namenjeno negi nožnične sluznice. Primerno je za vsakodnevno uporabo, se enostavno izpira in ne draži sluznice, obenem pa ne vsebuje barvil in dišav.



Izdelek lahko kupite v spletni trgovini www.abena-helpi.si.

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

KO MENOPAVZA POTRKA NA VRATA

Težave v menopavzi so zaradi načina življenja, daljše pričakovane starosti in sprememb, ki vplivajo na telo ženske, vse pogostejše. Najpogostejše težave v meni so: motnje spanja, vročinski oblivi in potenje, krvavitve v menopavzi, glavoboli, pomanjkanje želje po spolnosti, suha koža in lasje, čustveni izpadi in slabše počutje.

Besedilo: Petra Okoren, dipl. inž. lab. biomed.

Težave v menopavzi nastanejo zaradi sprememb, ki jih doživlja telo – upade raven estrogena in posledično nastane hormonsko neravnovesje. Simptome lahko lajšamo sami s tem, da uživamo hrano, vitamine in minerale, ki ugodno vplivajo na telo, lahko poiščemo pomoč pri zdravniku ki bo v primeru izrazitih simptomov predpisal nadomestno hormonsko terapijo. Veliko pa pomaga tudi, če poznamo težave, s katerimi se moramo spoprijeti, in si s tem olajšamo prehod.

Kaj je menopavza

Beseda menopavza se navadno uporablja za opis življenjskega obdobja pri ženski med 45. in 55. letom, ko se plodno obdobje in menstruacija končata. Beseda pomeni »konec menstruacije«. Po nekaterih ocenah večina žensk (80 %) doživi svojo zadnjo menstruacijo pred dopolnjenim 54. letom. Vendar pri nekaterih ženskah menopavza nastopi že pred 40. letom, kar obravnavamo kot prezgodnjo menopavzo. Sprožita jo

lahko radioterapija ali kemoterapija pri zdravljenju nekaterih rakavih obolenj, pa tudi kirurška odstranitev jajčnikov. Pri takih ženskah so lahko vročinski oblivi in nočno potenje še posebno hudi.

Obdobju menopavze so upravičeno posvečali veliko pozornosti, saj je lahko precej dramatično. Zgodi se veliko sprememb: hormonske, telesne, duševne in čustvene ter očiten in neizogiben znak – konec menstruacijskih ciklov. Da bi si povečali samozavest in zaupanje vase, moramo dobro vedeti, kaj se dogaja v našem telesu. Tako bomo lahko razumeli, da je mehanizem menopavze povsem normalen.

Kako poteka menopavza

V obdobju menopavze se količina spolnih hormonov (estrogena, progesterona in tudi testosterona) v telesu postopoma zmanjšuje, jajčniki prenehajo proizvajati jajčeca, menstruacije so krajše in začnejo izostajati, sčasoma pa povsem prenehajo. Ženska po menopavzi ne

more več zanositi. Estrogen začne pojenjati. Zaradi njegovega pomanjkanja se pojavijo značilne težave v menopavzi, ki jih do neke mere lahko ublažimo ali odpravimo s pomočjo terapije – nadomestna hormonska terapija.

Prvi znak so neredne menstruacije

Neredne menstruacije so po navadi prvi signal, ki kaže, da se približuje menopavza. Jajčniki začnejo neredno proizvajati estrogen in progesteron, s tem pa postane nereden tudi menstrualni cikel. Sprva se z običajnih 28 dni ciklus skrajša na od 21 do 25 dni. Pozneje pa se podaljša z vmesnim preskokom ciklusa. Spremenijo se lahko tudi krvavitve v menopavzi – včasih so zelo močne in trajajo dlje, drugič pa so krvavitve šibke in trajajo manj časa. Ker samo obdobje lahko traja različno dolgo (pri nekaterih tudi do pet let), se lahko pojavljajo krvavitve v menopavzi brez kakršnegakoli reda. Manj ciklusov pomeni tudi manj sprostitve jajčec, zato se zmanjša plodnost. Včasih se kakšno jajčece spontano sprostijo še po menopavzi, zato bi morali še leto ali dve po zadnji menstruaciji uporabljati ustrezno kontracepcijo.

Simptomi menopavze

Ženske najpogostejše opazajo vročinske oblivi in nočno znojenje. Nožnica lahko postane suha in občutljiva, kar povzroči bolečine pri spolnih odnosih. Prisotne so lahko tudi različne čustvene motnje, na primer tesnoba, depresija, razdražljivost ali utrujenost. Nekatere ženske v menopavzi muči tudi nespečnost ali pa se zmanjša njihovo zanimanje za spolnost. Nekatere opazajo tudi, da koža postane bolj suha, lasje pa tanjši in redkejši. Neredke so tudi težave s sečnim mehurjem.

Ženske v času menopavze pogosto pridobijo telesno težo, maščevje pa se najpogostejše nabira v pasu. Povečana telesna teža in prerazporeditev maščevja sta povezani s povečanjem tveganjem za bolezni srca in ožilja in osteoporozo. Kako občutimo posamezen simptom menopavze, pa v nadaljevanju.

Motnje spanja v menopavzi

Nočno potenje je seveda lahko razlog za slab ali moten spanec, ni pa nujno, da je ta simptom povezan zgolj z menopavzo. Podobno se namreč zgodi tudi, če trpite za tesnobo ali depresijo.

Običajna posledica tesnobe je, da težko zaspite – počutite se izjemno utrujeni, a kar ne neate razmišljati o dogodkih preteklega dne, skrbi vas prihodnost.

Depresija pa je pogosto povezana z zgodnjim zburanjem – zaspite sicer brez posebnih težav, a se prebudite zelo zgodaj ter se nato premetavate in obračate v postelji, dokler se ne odločite, da boste vstali.

Dober spanec je povezan tudi z letnimi časi, saj smo ljudje velikokrat pod vplivom menjanja letnih časov. Depresija na primer lahko nastopi tudi pri sezonski razpoloženi motnji, ki je tesno povezana z nastajanjem še enega zelo pomembnega hormona – melatonina. Ta namreč uravnava cirkaidani ritem (kdaj se zbudimo, kdaj zaspiamo).

Ker hormonske spremembe v menopavzi tesnoba ali depresijo lahko poslabšajo, je včasih potrebno specifično zdravljenje. Če se torej neprespane noči nadaljujejo in imate tudi druge težave v menopavzi, ki jih sicer uspešno obvladujete, poiščite pomoč svojega zdravnika.

Vročinski oblivi in nočno potenje v menopavzi

Vročinski oblivi in nočno potenje so značilni simptomi menopavze, ki jih ima približno 75 % žensk. Vročinski oblivi se pogosto začnejo okrog 47. ali 48. leta in se po navadi nadaljujejo še tri ali štiri leta. V začetnih fazah menopavze se lahko pojavljajo le kakšen teden pred menstruacijo, ko je raven estrogena nizka. Sčasoma pa raven estrogena skozi cikel tako niha, da se pojavijo kadarkoli. Oblivi so najmočnejši prvih nekaj let po zadnji menstruaciji, nato pa se postopoma umirijo.

Veliko žensk ve, kdaj se bo obliv začel, pogosto občutijo naraščajoč pritisk v glavi in pospešen utrip. V nekaj minutah se val vročinskega obliva razširi čez



Ženske najpogostejše opazajo vročinske oblivi in nočno znojenje.

ramena in prsni koš ter dviguje v vrat in glavo. To pogosto povzroči veliko nelagodje in zadrego. Oblivi po navadi trajajo le nekaj sekund, lahko pa vztrajajo tudi do 15 minut in se ponovijo večkrat na dan. Ob tem se morda pojavi tudi potenje ali občutek razbijanja srca, občutek šibkosti ali omotičnosti.

Glavoboli v meni

Nihajoče hormonske ravni lahko pri nekaterih ženskah sprožijo migreno in druge vrste glavobolov. V obdobju pred menopavzo ženske opazijo, da so glavoboli pogostejše povezani z njihovo menstruacijo. Predmenstrualni sindrom (hormonsko neravnovesje), ki se pojavlja teden ali dva pred krvavitvijo, je v tem življenjskem obdobju še bolj izrazit. Tako so lahko migrenski kot tudi nemigrenski glavoboli v tednu pred menstruacijo še hujši. Glavoboli običajno po menopavzi prenehajo, saj se hormonska nihanja uravnajo.

Če so glavoboli moteči, se s svojim zdravnikom ali specialistom pogovorite o potrebnem zdravljenju.

Bolečine med menopavzo V menopavzi so pogoste bolečine v zapestjih, kolenih in gležnjih ter bolečine v križu. Te bolečine se večkrat zmotno pripisuje artritisu.

Boleči spolni odnosi

Estrogen spodbuja proizvodnjo sluzi, ki ohranja vlažnost nožnice in drugih delov spolovil. Po menopavzi je zaradi pomanjkanja estrogena te sluzi manj. Nožnica se skrajša, postane manj elastična in bolj suha. Zaradi teh sprememb so lahko spolni odnosi boleči, pojavita se lahko tudi srbenje in preobčutljivost.

Izguba libida v menopavzi

Pogosto se z menopavzo zmanjša spolno pozevanje. Na pozevanje vplivajo tudi splošno počutje, čustvena razdražljivost in strah pred bolečim spolnim odnosom.

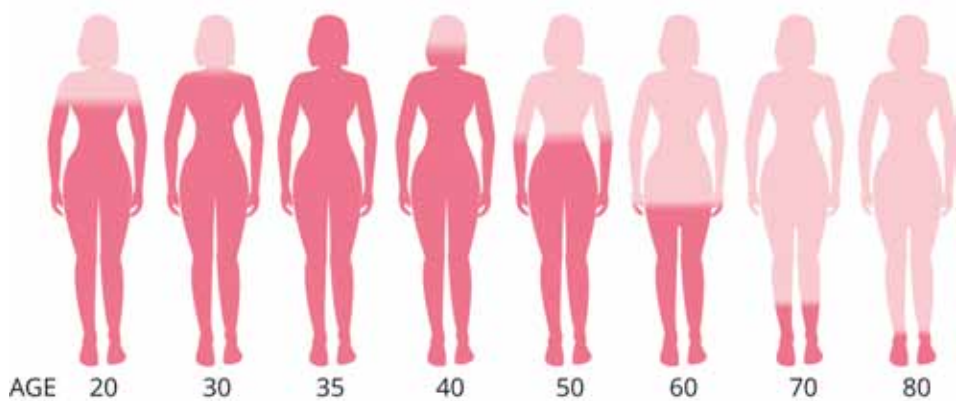
Težave z mokrenjem (uriniranjem)

Nenadna potreba po uriniranju (urgentna inkontinenca), čeprav ste bili pravkar na stranišču, je pogosta težava po menopavzi, saj pomanjkanje estrogena povzroči stanjšanje tkiva okrog vratu sečnega mehurja. Poleg tega postanejo mišice, ki podpirajo maternico in preprečujejo uhajanje urina iz mehurja, šibkejše.

Kašljanje in tek sta značilna sprožilca neprijetnega uhajanja urina (stresna inkontinenca), prizadetih je od 10 do 20 % žensk, starejših od 60 let, ter do 40 % žensk nad 80. letom. Stresna inkontinenca pogosto prizadene že ženske v poznih 40. letih.

Pogostejša so tudi ponavljajoča se vnetja sečil, saj se sluznica sečnih izvodil in mehurja pod vplivom pomanjkanja estrogena stanjša.

Spremeni se kislost nožnih izločkov, to posledično pomeni tudi manj zaščitnih bakterij, ki pred menopavzo pomagajo v boju proti okužbam. Pogost znak morebitne okužbe je pekoče ali zbadajoče mokrenje (uriniranje).



V obdobju menopavze se količina spolnih hormonov (estrogena, progesterona in tudi testosterona) v telesu postopoma zmanjšuje, jajčniki prenehajo proizvajati jajčeca, menstruacije so krajše in začnejo izostajati, sčasoma pa povsem prenehajo.

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



VNETJE MEHURJA! PA NE ŽE SPET!

Tudi letošnja jesen nam zagotovo prinaša zelo raznoliko vreme. Hladna in sveža jutra, sončni in topli dnevi, pa tudi snežna odeja je letos nekatere pokrajine pobelila že zelo zgodaj. Zaradi takih vremenskih raznolikosti kmalu lahko začutimo spremembe tudi na našem zdravju. Jesensko obdobje namreč pogosto prinaša tudi neprijetna vnetja, med njimi najpogostejše vnetje mehurja.

Ta se pogosteje pojavi in celo ponavlja pri ženskah, hkrati pa ima velik vpliv na kakovost življenja, saj vnetje spremlja zelo neprijetni značilni znaki. Okužbe in vnetja sečil ne morete spregledati: pekoče uriniranje, potreba po pogostih

obiskih stranišča, bolečine v spodnjem delu trebuha, moten seč in neprijeten vonj urina.

Do ozdravitve brez antibiotikov

Zdravniki pri bakterijski okužbi sečnih poti najpogosteje predpišejo antibiotik, vendar se jemanju teh lahko izognemo tudi na naraven način. Pogosto jemanje antibiotikov lahko kljub hitremu in pozitivnemu učinku pri vnetju slabo vpliva na splošno zdravstveno stanje. Zaradi prekomernega predpisovanja antibiotikov pa se tudi odpornost med bakterijami hitro širi, zato uspešnost zdravljenja okužb sečil z antibiotiki

upada. Poznamo več vrst okužb sečil, od enostavnih do zapletenih, najpogostejše pa okužbo povzročijo bakterije vrste E. coli, ki se pritrdijo na steno mehurja in ki naj bi bile vzrok težav v kar 90 odstotkih primerov. Vnetje mehurja lahko povzročijo tudi drugi mikroorganizmi, to so virusi ali glivice, kemični dejavniki, to so mila, citostatiki, ali fizikalni dejavniki, na primer obsevanje.

Vnetja se ponavljajo

Pogosto, približno pri četrtini žensk, se okužbe sečil ponavljajo. Pri večini ponavljajočih se vnetij mehurja gre za ponovno okužbo, lahko pa je ponovitev

tudi posledica bakterijske vztrajnosti zaradi neobčutljivosti bakterij na izbran antibiotik. Še dobro, da obstaja še alternativna naravna rešitev, ki deluje hitro in učinkovito.

URIFAR forte - naravna pomoč pri vnetju sečil!

Ena izjemno učinkovitih naravnih rešitev za vnetje mehurja, ki jo vsebuje izboljšani URIFAR forte, je D-manoza. D-manoza je naravni sladkor, ki ga naše telo ne razgrajuje, saj nimamo za to potrebnega encima. Tako se v že 30 minutah po zaužitju D-manoza v nespremenjeni obliki pojavi v sečnem mehurju. Tam se veže na bakterije E. coli, najpogostejše povzročiteljice vnetja sečil, ki se izločijo skupaj z urinom. Delovanje je tako izjemno hitro, zato bo že pol ure zaužitju pekoč občutek, ki običajno spremlja vnetje, izginil.

Kako deluje URIFAR forte?

URIFAR forte ima zdaj novo, še izboljšano sestavo. Vsebuje še večji odmerek D-manoze, izvlečkov cvetov hibiskusa in višnjevih pecljev ter vitamina A, ki pomagajo izločiti škodljive bakterije iz sečil in prispevajo k vzdrževanju normalne sluznice:

Zakaj izbrati URIFAR forte?

- deluje HITRO in učinkovito
- preprost za uporabo
- vsebuje naravne sestavine
- odličen naravni okus jagode

- **D-manoza** se po zaužitju v nespremenjeni obliki pojavi v sečnem mehurju. Tam se nanjo vežejo bakterije E. coli, najpogostejše povzročiteljice vnetja sečil, ki se posledično izločijo z urinom.
- **Izvleček hibiskusovih cvetov** ima diuretični učinek in je obenem bogat vir fenolnih komponent. V raziskavah se je pokazalo, da ima tudi protibakterijski učinek na uropatogene bakterije.
- **Izvleček višnjevih pecljev** pozitivno vpliva na zdravje sečil in je že stoletja poznan kot odličen diuretik. Poleg tega stimulira odvajanje odvečne vode in strupenih snovi skozi izločila.
- **Vitamin A** ima v telesu več pomembnih funkcij, med drugim ohranja zdravje sluznice sečil in ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

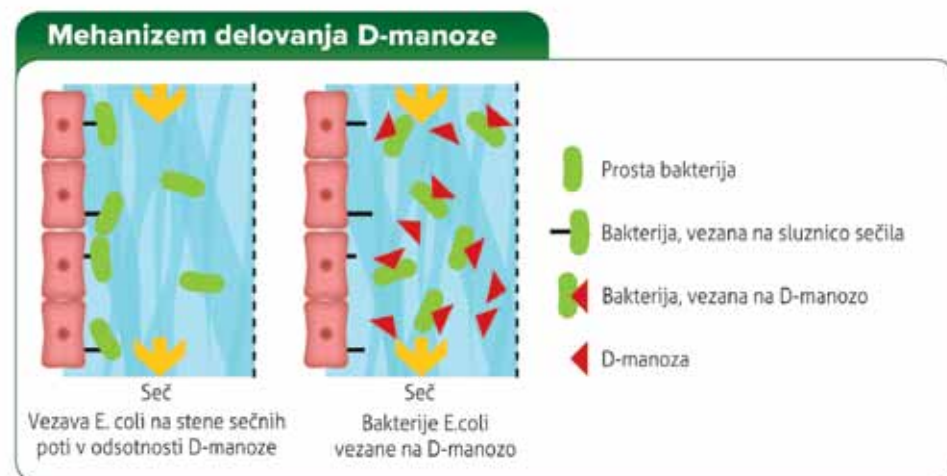


POSEBNA AKCIJA

URIFAR forte lahko dobite v lekarnah in specializiranih prodajalnah še posebno ugodno - ob nakupu dveh škatlic boste prejeli kar **40-odstotni popust**. Če pa se odločite za samo eno škatlico, boste poleg prejeli **GRATIS Vitamin C!**



Vsaka ženska se zagotovo vsaj enkrat v življenju sreča z vnetjem mehurja. Mnoge med njimi, zlasti mladostnice, ženske v menopavzi in nosečnice, pa se s pogostim in pekočim uriniranjem ter bolečino v mehurju srečujejo mnogo pogosteje.



Imuno Boost – 24-urna podpora vašemu imunskemu sistemu



Trojna moč **vitamina C**, **sena** in **cinka** za **krepitev imunosti** v eni kapsuli.

- **Vitamin C** v **superiorni obliki Ester-C®** – 300 % boljša dostopnost patentirane oblike vitamina C (Ester-C®) belim krvničkam, ki se bojujejo proti mikrobom
- **Cink** – za razvoj in rast protiteles proti škodljivim organizmom (mikrobom)
- **Selen** – okrepi prvi imunski odziv na mikrobe

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor in specializiranih prodajalnah.

www.sensilab.com

RAK DOJK, NAJPOGOSTEJŠI IN NAJBOLJ OZDRAVLJIV



Prihaja novo upanje za bolnice z razsejanim rakom na dojkah, posebno za tiste, ki jih je ta bolezen doletela pred menopavzo. Izboljšana kombinirana terapija omogoča daljše in bolj kakovostno življenje s to vrsto raka na dojkah. Gre za pomemben napredek znanosti, ki ženskam s to, še pred nekaj leti usodno boleznijo zagotavlja veliko bolj optimističen pogled v prihodnost.



Besedilo: Dr. Tanja Španić, predsednica Združenja Europa Donna Slovenija

Ohrabrujočo novico pozdravljajo tudi v Združenju Europa Donna Slovenija. »Vsaka pozitivna novica je novo upanje za ženske, nova možnost za boljše življenje kljub bolezni,« poudarja dr. Tanja Španić, predsednica Združenja Europa Donna Slovenija. Z njo smo se oktobra, v mesecu ozaveščanja o raku na dojkah, pogovarjali, kako se je sama spopadla s to boleznijo in kako zdaj ozavešča o raku na dojkah v okviru združenja.

Dr. Tanja Španić, kaj te nauči bolezen, kot je rak na dojkah?

Zagotovo se vsakdo, ki se sreča z neko težko situacijo, iz nje nekaj nauči. Tako je tudi mene diagnoza rak na dojkah. Še vedno mislim, da je ta preizkušnja eden mojih največjih učiteljev. Zdaj predvsem drugače gledam na nekatere stvari v življenju. Ne obremenjujem se z »nepomembnim« zadevami in

večkrat naredim stvari, ki so meni všeč. Po diagnozi sem si postavila nekoliko drugačne prioritete, vendar se je tega čez leta težko držati. V svetu, v kakršnem živimo, te hitro potegne na »stare« tirnice.

Kateri so prvi znaki raka na dojkah?

Če si ga ženska odkrije sama, je običajno to najprej neka zatrdlina v dojki ali pa sprememba na koži dojke ali bradavici. Redko je to bolečina. Naš skupni cilj je, da bi čim več rakov na dojkah odkrili v presejanju, ko spremembe še niso tipne. To velja predvsem za ženske med 50. in 69. letom, ko so vključene v presejalni program DORA.

Kako pravočasno odkriti raka na dojkah?

Izjemno pomembno je, da se že mlade ženske, torej v poznih najstniških

letih, začnejo redno mesečno samopregledovati in na tak način spoznajo svoje dojke in svoje telo. To vzame vsaki tri minute na mesec. Tako da nobena ne sme imeti izgovora, zakaj tega nima časa početi. Po 50. letu se temu pridruži odziv na povabilo programa DORA. In tudi v tem času med posameznima pozivoma se mora vsaka ženska samopregledovati. Ženske, ki so bolj ogrožene oz. so nosilke katerega od okvarjenih genov, so deležne natančnejšega spremljanja.

Rak na dojkah je najpogostejša ženska onkološka bolezen. Kako se razlikujejo potrebe žensk v različnih starostnih obdobjih?

Zagotovo se vsaka ženska, ne glede na starost, na svoj način spopada s to diagnozo, in pri tem gre skozi različne faze. Zagotovo ne obstaja starost, ko je to lažje sprejeti. Pomembno pa je, da so ženske, ki so še v rodni dobi, obveščene o možnosti ohranjanja plodnosti. Mlajše ženske so velikokrat v težkih okoliščinah zato, ker jih diagnoza doleti na začetku kariere ali ob koncu študija, preden so si ustvarile družino ali pa so otroci še zelo majhni ... Bolnice iz te starostne skupine so v najbolj aktivnem obdobju svojega življenja: imajo majhne otroke ali se ravno odločajo za materinstvo, hkrati se dokazujejo v svojem poklicu. Zaradi vpliva bolezni in zdravljenja na sposobnost opravljanja dela v službi pogosto doživijo resen finančni udarec. Nizozemci so ugotovili, da so mlajše ženske najbolj ogrožene, kar zadeva finančni izpad, saj jim poleg diagnoze in dolge bolniške odsotnosti lahko grozi tudi skrajšani delovni čas ali celo izguba službe.

Bolnice z razsejanim rakom na dojkah so namreč večinoma v bolniških

Razsejanega raka na dojkah vse bolje obvladujemo

Rak na dojkah je v razvitem svetu in tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah. V Sloveniji je po podatkih NIJZ za njim v letu 2015 zbolelo 1.319 ljudi (med njimi je tudi osem moških). Pojavnost v zadnjih desetletjih narašča.

Raka na dojkah zdravimo s kombinacijo kirurškega in sistemskega zdravljenja ter obsevanja. Izbor in zaporedje načina zdravljenja sta odvisna od razširjenosti in histopatoloških lastnosti bolezni. Umrljivost za rakom na dojkah sicer pada, žal pa še vedno ne ozdravijo vsi bolniki. Približno četrtina bolnic se spoprime z razsejanim rakom na dojkah. Vendar tudi to bolezen lahko z novimi načini zdravljenja, predvsem sistemskimi, vedno bolje obvladujemo.

Po poročanju The New England Journal of Medicine izboljšana kombinirana terapija omogoča daljše in bolj kakovostno življenje s to vrsto raka. Bolnice z napredovalim (razsejanim) rakom na dojkah (tip HR+/HER2-), ki so jih zdravili s kombinirano terapijo (endokrino/hormonsko terapijo v kombinaciji z zdravilom iz skupine zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz CDK4/6), imajo namreč manjše tveganje za smrt v primerjavi s skupino bolnic, ki so bile samo na endokrini terapiji. Poleg tega taka terapija zagotavlja kakovostno življenje z boleznijo, kar je za ženske te starostne skupine izrednega pomena.

Razsejan rak na dojkah je tako postal kronična bolezen – medicina bolnicam podaljšuje življenje, in ne samo to: tudi kakovost življenja je boljša, kot je bila še do pred kratkim.



Več kot fer. HOFER.



ROZA OKTOBER

V TRGOVINAH HOFER



S šampinjoni za podporo osveščanju o raku dojk

Rak dojk je najpogostejša oblika raka pri ženskah v Sloveniji, prizadene pa lahko tudi moške. Ob mednarodnem mesecu osveščanja pri podjetju HOFER že peto zaporedno leto **pozivamo k rednemu samopregledovanju, aktivnemu življenjskemu slogu in uravnoveženi prehrani**. Sveži šampinjoni so jeseni še posebej dobra dopolnitev raznolikega jedilnika - z njihovo izbiro pa naredite nekaj dobrega tudi za druge.

Za vsak roza paket šampinjonov, ki ga boste kupili v mesecu oktobru, bo HOFER namenil 10 centov za preventivne programe osveščanja o pomenu zdravega načina življenja in zgodnjega odkrivanja raka dojk Slovenskega združenja Europa Donna. **Naj skrb za zdravje (p)ostane naša prioriteta.**

hofer.si/rozaoktober

#rozaoktober



staležih, zato je vsako novo zdravljenje, ki izboljša kakovost življenja, zanje upanje, da se bodo lahko znova delno ali v celoti posvetile svoji službi. Poznamo tudi nekaj primerov, ko ženska z napredovalim rakom na dojkah redno dela. Izjemno pomembno je, da lahko kljub terapiji opravlja običajna dnevna opravila in po možnosti tudi gre v službo. To je del njene terapije in rehabilitacije. Žal pa večina zdravljenega ne omogoča. Bolnice hkrati skrbijo njihov telesni videz, možnost zgodnje menopavze in vpliv zdravljenja na spolnost. Seveda pa tudi za že upokojene ženske bolezen predstavlja dodatno breme, tudi finančno.

V zadnjem času ste obiskali nekaj onkoloških kongresov v tujini, lahko bolnicam z rakom na dojkah sporočite kako dobro novico, o katerih so govorili?

Na kongresih vedno predstavijo novosti in napovedo, v katero smer gredo novi diagnostični postopki in zdravljenje. Tako da so vse pozitivne novice zelo dobrodošle in spodbudne za bolnice. Na področju napredovalega raka na dojkah se veliko dogaja in vsaka študija, ki pokaže neko dobrobit za bolnice, je izjemno pomembna. Kot kažejo smeri razvoja, bo v prihodnje zdravljenje vedno bolj prilagojeno posamezni bolnici in se zelo oddaljuje od principa "ena terapija za vse", čeprav imamo pri raku na dojkah tudi zdaj že zelo prilagojeno zdravljenje glede na tip raka.

Kako se na diagnozo rak na dojkah odzovejo bolnice?

To je izjemno individualno. Večino pa diagnoza pretrese in postavi v cono neudobja, negotovosti, ki je polno vprašanj, dvomov in strahu ...

Kje lahko kot združenje najbolj pomagate?

Bolnice ali njihovi bližnji se na nas

obračajo v različnih obdobjih, od diagnoze, med zdravljenjem in po njem. Tako da jim skušamo pomagati glede na vprašanja in težave, ki jih imajo. Do nas lahko pridejo osebno v pisarno, nas pokličejo na enega od svetovalnih telefonov ali pa nam pišejo po elektronski pošti. Pomagamo jim pa lahko na psihosocialnem (skupinska ali individualna podpora), pravnem ali finančnem področju. V zadnjih letih nudimo podporo tudi svojcem in otrokom obolelih.

Kakšna je vaša vizija? Kje vidite vlogo društev v naslednjih petih letih?

Načeloma ne maram vprašanj, kje kaj vidim čez pet let, ker je moja edina želja, da bom takrat še na tem svetu in zdrava. Kam bodo pa zadeve šle in kako se bodo razvijale, je odvisno od več dejavnikov. Tudi to je zagotovo eden od pogledov, ki ti ga ta diagnoza spremeni. Zagotovo pa bo še vedno vloga društev, da stojijo ob strani bolnicam in njihovim bližnjim.

Kako je rak spremenil vaše življenje?

Zagotovo mi je dal več, kot mi je vzel. Telesno mi je vzel kar veliko: obe dojki, bezgavke, ostale so velike brazgotine ... Pustil mi je limfedem, ki je izjemno neprijetno kronično stanje. Ni lahko vsak dan živeti s spremembami na telesu, ki jih pusti zdravljenje, vendar se na to

Izjemen pomen samopregledovanja

Možnost za ozdravitev raka na dojkah je velika, če ga odkrijemo pravočasno, torej v zgodnji fazi razvoja. Ključno vlogo pri odkrivanju raka na dojkah ima zato vsaka ženska sama: veliko zatrdlin, za katere se izkaže, da so rakave, odkrijejo ženske same. »Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti samopregledovanje in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsak deseti dan po začetku menstruacije, pozneje pa na izbrani dan v mesecu,« svetujejo pri Združenju Europa Donna Slovenija.

Na njihovi spletni strani (www.europadonna.si) najdemo tudi podrobna navodila za samopregledovanje dojke. Pri samopregledovanju dojke je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojke ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Pri spremembah se morate posvetovati z izbranim zdravnikom.

skušal privaditi. Po drugi strani pa mi je prinesel ogromno novih in krasnih ljudi, ki so danes moji dobri prijatelji. Naučil me je postaviti prioritete in izpolnjevati svoje želje. Ne nazadnje pa mi je prinesel tudi novo poklicno pot.

Kaj bi položili ženskam na srce?

Ženskam bi položila na srce, naj bodo prijazne do sebe in naj se imajo rade. Ter naj poskrbijo za svoje zdravje z zdravim življenjskim slogom, kar pomeni, do so telesno dejavne, ohranjajo primerno telesno maso, se zdravo prehranjujejo, se izogibajo kajenju in pitju alkoholnih pijač ... Vse to mogoče zveni preprosto, a v resnici ni.

Smo se Slovenke na področju pravočasnega odhoda k zdravniku že kaj izboljšale?

Tu ima zagotovo pomembno vlogo preventivni presejalni program DORA, saj odkriva še zelo male in netipne spremembe. Po drugi strani pa je za vse ženske, ki niso v programu, pomembno, da so same pozorne na svoje telo in spremembe.

Kaj pa samopregledovanje, kako zavedne smo Slovenke tukaj?

Veliko si prizadevamo pri širjenju zavedanja, da je redno mesečno samopregledovanje pomembno. Zato smo pred leti pripravili brezplačno mobilno aplikacijo Breast Test, ki žensko opozori, kdaj je tisti dan v mesecu, ko si mora pregledati dojke. Aplikacija vsebuje vedno aktualni menstrualni koledarček, ki uporabnice vsak mesec z opomnikom spomni na pregled, vsebuje pa tudi preprosta navodila in slikovna gradiva, s katerimi predstavi postopek samopregledovanja dojke.

Kaj bi svetovali vsem našim bralkam?

"Naj poskrbijo zase z zdravim življenjskim slogom danes za zdravje jutri. In naj si redno mesečno samopregledujejo dojke in naj se odzovejo na povabilo vseh presejalnih programov DORE, ZORE in SVITA.



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE.

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



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

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



RAK DANKE – SE LAHKO IZOGNEMO OPERACIJI?

Rak debelega črevesa in danke pogosto opisujemo skupaj, saj tudi v pogovornem jeziku tega v glavnem ne ločujemo. Vendar predstavlja danka ali latinsko rektum poseben del debelega črevesa, ki bi ga bilo treba zaradi svoje lokacije, anatomije in tudi funkcije obravnavati ločeno.

Besedilo: doc. dr. Bojan Krebs, dr. med.

Danka predstavlja zadnjih petnajst centimetrov debelega črevesa, ki vanjo prehaja postopoma. Medtem ko ima debelo črevo svoje mišičje, s katerim potiska vsebino naprej, zbrano v treh progah, se to v danki preplete v močno mrežo mišičnih vlaken, ki pomagajo pri odvajanju. Danka ima tudi vlogo rezervoarja, kjer se odpadne snovi kopičijo, nato pa, ko je danka dovolj razširjena, sprožijo impulz za odvajanje. Pomembna razlika je tudi v dostopnosti organa. Debelo črevo leži v trebušni votlini in je kirurgu precej lahko dostopno, danka pa leži v mali medenici, v ozkem prostoru obkrožena s pomembnimi strukturami in organi. Tako so operacije raka danke eden najzahtevnejših posegov v abdominalni kirurgiji.

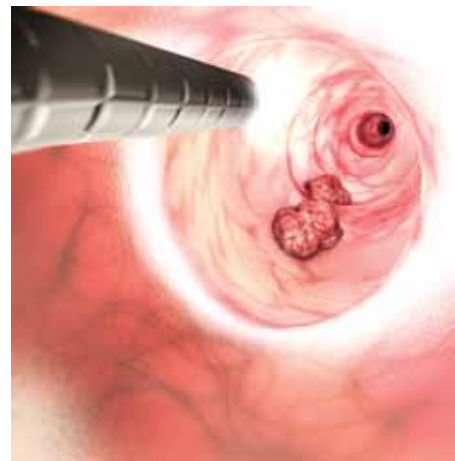
Rak debelega črevesa in danke

Rak debelega črevesa in danke je eden najpogostejših rakov v svetu in tudi pri nas. Onkološki inštitut v Ljubljani vsako

leto izda Letno poročilo registra raka v Republiki Sloveniji, kjer so opisani vsi raki in njihove pogostnosti. Izvemo lahko tudi, v katerih regijah se določena vrsta raka pojavlja pogostejše, kakšna je razporeditev po spolu, starosti in med drugi, kakšna je projekcija glede števila rakov v prihodnosti. Letna poročila so prosto dostopna in do njih lahko pride vsak le z nekaj kliki po omrežju. (VIR? Damo tukaj povezavo?) Zadnje letno poročilo je bilo izdano leta 2020 in v njem so podatki za leto 2017, saj je treba vse podatke, ki jih zdravstveni delavci posredujejo sproti, obdelati in analizirati. Iz poročila izvemo, da je v Sloveniji v letu 2017 za rakom na novo zbolelo natančno 14.987 ljudi. Tega leta jih je zaradi raka žal tudi 6365 umrlo. Na splošno se pogostnost raka pri nas večja, vendar je več kot polovico tega prirastka treba pripisati staranju prebivalstva, saj ima z daljšo življenjsko dobo tudi več ljudi možnost dočakati to bolezen.

Rak debelega črevesa in danke skupaj je bil tega leta po pogostnosti na petem mestu za raki kože, prostate, pljuč in dojk. Razveseljujoč je podatek, da pogostnost raka debelega črevesa in danke pada. Leta 2009 smo namreč v Sloveniji uvedli državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki (SVIT). Incidenca raka debelega črevesa in danke se je pri moških tako med letoma 2008 in 2010 povečevala za 8,2 % letno, od leta 2010 do 2017 pa pada za 3,7 % letno. Prav tako je zelo razveseljujoč podatek, da se je podaljšalo tudi preživetje po zdravljenju raka debelega črevesa in danke, in sicer za kar 14 odstotkov.

Če pogledamo oba raka ločeno, ugotovimo, da je leta 2017 zbolelo 662 bolnikov z diagnozo rak danke in 931 bolnikov z rakom debelega črevesa. V večini primerov raka danke žal še vedno odkrijemo v napredovalem stadiju, kjer se je ta že razširil na bezgavke in morda celo na oddaljene organe. Zdravljenje take oblike raka se razlikuje od zdravljenja lokaliziranega raka. Zlato standard za zdravljenje napredovale oblike raka danke je začetno zdravljenje z obsevanjem in kemoterapijo, ki traja kar nekaj mesecev, čemur sledi standardna operacija, pri kateri izrežemo danko s pripadajočim maščevjem, kjer so glavne žile in bezgavke. V večini primerov črevo znova povežemo med seboj, v nekaterih primerih pa je treba napraviti končno stomo. Tudi pri bolnikih, kjer črevo povežemo, je priporočljivo narediti začasno stomo, s čimer skušamo preprečiti popuščanje povezave (anastomoze) v zgodnjem pooperativnem poteku zaradi pasaže črevesne vsebine. Če se anastomoza lepo zaceli, bolnikom čez nekaj mesecev stomo z manjšo operacijo zapremo, in bolnik lahko blato spet normalno odvaža.



Bistvo neoperativne metode zdravljenja raka danke je v tem, da bolnike, pri katerih je nedvoumno dokazan napredovali rak danke, najprej zdravimo po posebej določenem protokolu.

Čeprav zveni precej enostavno, je operacija raka danke zelo težka operacija. Še posebej je komplicirana pri moških, ki imajo ožjo medenico, posebno težavo pa predstavljajo bolniki z velikim tumorjem in prekomerno telesno težo. Vedeti moramo, da tik ob danki, ki je obdana z maščobo, potekajo pomembne žilne in predvsem živčne strukture ter organi. Ti se pri radikalni operaciji lahko pogosto poškodujejo, kar večkrat vpliva na spolno funkcijo in lahko povzroča težave z odvajanjem vode. Kot že rečeno, moramo včasih pri operaciji narediti celo končno stomo in taki bolniki morajo do konca življenja živeti s stomo ali po domače vrečko, kar predstavlja hudo psihično in tudi fizično obremenitev. Po drugi strani pa so tisti, pri katerih je stoma samo začasna, izpostavljeni še eni operaciji v splošni anesteziji, ki ima svoje zaplete, obolenost in tudi umrljivost.

Glede na vse naštetu bi bilo čudovito, če bi obstajala alternativa kirurškemu zdravljenju, kjer bi se operaciji lahko izognili in bolnika kljub temu pozdravili. Pa taka alternativa res obstaja?

Zdravniki so v zadnjih letih začeli opaziti, da v preparatu danke po operaciji (po posegu, ko danko izrežemo, to pošljemo patologu, ki preparat natančno pregleda) pri nekaterih bolnikih, ki so bili preoperativno zdravljeni s kemoterapijo in obsevanjem, kar smo opisali zgoraj, ni bilo več rakavih celic. Mesto na danki, kjer je bil preoperativno dokazan rak, je bilo vezivno spremenjeno, vendar brez malignih celic, vse bezgavke so bile zdrave in tudi pri natančnem

pregledu znakov raka v preparatu ni bilo več. Nekateri zdravniki so se začeli spraševati, ali je take bolnike upravičeno operirati in jih tako izpostavljati veliki obolenosti in umrljivosti, ko pa raka praktično ni več. Seveda pa so trditev, da raka res ni več, lahko postavili šele po operaciji, ko je danka že bila odstranjena in pregledana. Tako so začeli iskati metode, kako bi odsotnost raka, njegovo uničenje po obsevanju in kemoterapiji lahko dokazali že po tem zdravljenju in pred načrtovano operacijo. Na tem področju so bili najnaprednejši zdravniki iz Brazilijske, ki se s tem vprašanjem ukvarjajo že od leta 1991, ko so objavili svoje prve izsledke. Rezultati so bili že tedaj zelo impresivni in so vzdignili veliko prahu, saj so bili prvi, ki so si upali javno predstaviti tako serijo bolnikov. Od takrat redno objavljajo nove izsledke in iz leta v leto so njihovi rezultati boljši. Sami morate presoditi, zakaj so do tako zanimivega odkritja prišli ravno v Braziliji, ne pa morda v Švici, Nemčiji ali celo v Sloveniji, vendar dejstvo je, da so se šele za njimi začeli pojavljati tudi drugi zdravniki po svetu, ki so objavljali podobne izsledke. V zadnjem času smo se temu mnenju pridružili tudi zdravniki v Sloveniji, in tako zdaj bolnikom, ki so za tak način zdravljenja primerni, to možnost tudi predstavimo. Končna odločitev pa je vedno v rokah bolnika. Zelo pomembno je, da je bolnik o svoji diagnozi natančno poučen in da se zaveda, kakšne so možnosti zdravljenja, dobre in slabe strani različnih pristopov in tudi tveganja.

Neoperativne metode zdravljenja

Bistvo neoperativne metode zdravljenja raka danke je v tem, da bolnike,

pri katerih je nedvoumno dokazan napredovali rak danke, najprej zdravimo po posebej določenem protokolu preoperativnega obsevanja in kemoterapije.

Terapija je neboleča, obsevanj bolnik ne čuti in tudi kemoterapija je novejša in nima veliko stranskih učinkov. Bolniki mnogokrat povedo, da se po taki terapiji celo bolje počutijo in da so se simptomi raka danke izboljšali ali celo izginili. Ko je to zdravljenje, ki traja nekaj mesecev, končano, sledi premor osem do deset tednov. Po tem premoru znova sledi zelo natančna diagnostika: klinični pregled, kolonoskopija, biopsija, krvne preiskave in slikovna preiskava: magnetna resonanca. Če s to diagnostiko ne odkrijemo več rakastih sprememb, je mogoče odstopiti od operacije in bolnika zelo intenzivno spremljati. To imenujemo protokol: »Glej in čakaj.« Spremljanje poteka v prvem letu vsake tri mesece, nato pa se čas postopoma podaljšuje. Če se med spremljanjem kadarkoli dokaže, da se je rak morda ponovil, se bolnika takoj operira, in trenutno velja mnenje, da imajo taki bolniki po operaciji enake možnosti ozdravitve kot tisti, pri katerih rak po obsevanju in kemoterapiji ni izginil in so potrebovali že kar takoj operacijo.

Treba se je zavedati, da je metoda nova in se lahko ponudi le izbranim bolnikom in trenutno ni primerna za vse.

Sklenemo lahko, da je danes resnično mogoče raka danke pozdraviti tudi brez velikega, težkega in kompliciranega operativnega posega, kar predstavlja ogromen napredek na tem področju in je predvsem bolnikom zelo prijazen.



Rak debelega črevesa in danke je eden najpogostejših rakov v svetu in tudi pri nas.



BODI AS Z AS



Še nedolgo nazaj za marsikatero vnetno revmatično bolezen ni bilo na voljo učinkovitih zdravil in revmatični bolniki so trpeli nepredstavljive bolečine, ki so izjemno slabo vplivale na kakovost njihovega življenja. Bolezen ankilozirajoči spondilitis (AS) je zaradi značilne močne vnetne bolečine v hrbtenici še posebno obremenjujoča za bolnike. Pred letošnjim svetovnim dnevom revmatikov, ki ga obeležujemo 12. oktobra, so strokovnjaki poudarili, da je celostna obravnava revmatičnih bolnikov ključna za dobre izide zdravljenja in kakovostno življenje z boleznijo.

Besedilo: Sergeja Širca Foto: Melani Topalovič

Revmatične bolezni so zelo raznolike. »Žal se nekaterim revmatičnim bolnikom pogosto veliko dogaja, poleg revmatične bolezni imajo še npr. luskavico, vnetno črevesno bolezen, vnetje oči ... Na srečo pa imamo v Sloveniji na voljo vsa sodobna zdravila za njihovo zdravljenje,« je dejal prof. dr. Matija Tomšič, dr. med., spec. revmatologije s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana. Žal dobršen del bolnikov v prvi fazi zanika diagnozo revmatične bolezni. »Imam mlado bolnico, ki že tri leta od postavitve diagnoze poskuša razne alternativne metode, ker se grozno boji neželenih učinkov zdravil, žal pa se ne vpraša po želenih učinkih in tem, kaj bo z njo, če se ne bo zdravila. Poškodbe sklepov zaradi npr. revmatoidnega artritisa so po treh letih brez zdravljenja neodpravljive in bodo bolnika spremljale do konca življenja, če pa bi bolezen

zdravili takoj po postavitvi diagnoze, kroničnih poškodb ne bi bilo,« je opozoril prof. dr. Tomšič. Poudaril je, da slovenski revmatologi v zelo kratkem času postavijo diagnozo za nekatere revmatične bolezni, npr. za revmatoidni artritis v povprečju v 12,7 tedna, s čimer se ne morejo pohvaliti skoraj nikjer v Evropi.

Ankilozirajoči spondilitis: do diagnoze mine več časa

Pri ankilozirajočem spondilitisu pa od prvih težav do postavitve diagnoze mine več časa. »Delno zato, ker bolniki ne gredo takoj k zdravniku, ali pa družinski zdravnik te bolezni ne prepozna. Predstavljajte si: v ambulanto se večkrat vrača mlada oseba, ki toži za bolečinami v križu, ki jih ima kar 20 odstotkov Slovencev – le 0,5 odstotka pa ima ankilozirajoči spondilitis. Prepoznav

je še težja, ker polovica bolnikov nima sprememb krvne slike. Ankilozirajoči spondilitis je torej poseben izziv za družinske zdravnike. Svetujem jim, naj bodo pozorni na bolnike, ki se pogosto vračajo v ambulanto zaradi bolečin v križu in so mlajši od 40 let, posebno če je pri njih prisotna nočna bolečina, ki se izboljša po gibanju in poslabša ob mirovanju,« je dejal prof. dr. Tomšič. Ankilozirajoči spondilitis je kronična vnetna revmatična bolezen hrbtenice, ki zarezhe v najbolj plodna leta človekovega življenja, saj zbolevalo predvsem mladi moški pred 40. letom starosti. Prizadene od 0,3 do 0,8 odstotka odrasle populacije, v Sloveniji je obolenih približno 16.000 ljudi. Vzroki za nastanek niso znani.

»Ena glavnih značilnosti vnetne bolečine je pojavljanje v mirovanju, predvsem ponoči, ko bolnika zbudi in ga prisili,

da vstane in se razgiba. Bolečina je zelo huda in bolniki je ljudem, ki je ne poznajo, skorajda ne morejo opisati. Zato imajo bolniki motnje spanja. Te se kažejo s hormonskimi neravnovesji, ki negativno vplivajo na številne procese v telesu. Zjutraj so bolniki okoreli, velikokrat utrujeni, brez energije in volje do dela. Včasih se tako stanje stopnjuje do zmanjšanja motivacije, včasih celo do depresije,« je poudaril revmatolog dr. Aleš Ambrožič, dr. med., s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana.

Za revmatike je zdrav življenjski slog še bolj pomemben

Dr. Aleš Ambrožič je opozoril na pomen zdravega življenjskega sloga za preprečevanje, lahko tudi bistveno izboljšanje ali celo ozdravitev številnih kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost, bolezni gibal, nekatere maligne bolezni, demenca ... »Te bolezni lahko prizadenejo vsakogar, revmatiki pa so dodatno izpostavljeni povečanemu tveganju za večino teh bolezni. Vnetne revmatske bolezni se seveda med seboj razlikujejo, a pri vseh gre za bolj ali manj izraženo kronično vnetje, ki negativno vpliva na številne organe in organske sisteme. Tako imajo revmatiki povečano tveganje za bolezni srca in ožilja,« je poudaril. Dodal je, da kronično vnetje vpliva tudi na telesno sestavo, predvsem je pomembna izguba mišic. Poleg tega se bolniki z nezdravim življenjskim slogom slabše odzovejo na zdravljenje in doživijo več zapletov. Najustreznejši način prehrane je po njegovih besedah mediteranski način prehranjevanja, ki ne izključuje nobenega živila, ampak vključuje vse, kar naš organizem potrebuje.

Polovica ljudi z revmatičnimi boleznimi doživlja depresivna obdobja

Raziskave kažejo, da približno 50 % ljudi z revmatičnimi boleznimi doživlja

depresivna obdobja. »Pri teh bolnikih bolezen huje poteka, izid bolezni pa je slabši. Pri depresiji prevladujeta občutka krivde in sramu, ki ju bolniki z ankilozirajočim spondilitisom pogosto čutijo, saj je pogosto njihov način življenja zelo strog, zelo so zahtevni do sebe,« je opisala asist. Ingrid Plankar, mag. farm., psihoanalitična psihoterapevtka. »Večina bolnikov težko zdrži z občutkom nemoči in negotovosti. Poskušajo ga uravnavati s pretirano kontrolo in potrebo po moči ter materialnih dobrinah, zato se hitro znajdejo v začaranem krogu, kar postane zelo naporno in izčrpavajoče. Pomembno je, da znamo občutke v sebi prepoznati, o njih spregovoriti, jih predelati in malce spustiti svoje standarde,« je svetovala bolnikom z ankilozirajočim spondilitisom.

Fizioterapija zmanjšuje občutenje simptomov bolezni in izboljšuje funkcionalnost telesa

Pomemben del obravnave bolnikov z revmatičnimi boleznimi je fizioterapija. »S postopki fizioterapije učinkovito vplivamo na zmanjšanje občutenja simptomov bolezni, vzdržujemo in izboljšujemo funkcionalnost telesa. Najpomembnejši del fizioterapevtske obravnave sta izobraževanje bolnika in telesna aktivnost. Za ohranjanje in krepitev zdravja mora biti telesna aktivnost namensko izvajana, skrbno načrtovana, strukturirana in ponavljajoča se. Fizioterapijo je najbolje začeti čim prej po odkritju bolezni, lahko pa tudi že prej,« je dejala Anita Jaklič, dipl. fizioterapevtka s Kliničnega oddelka za revmatologijo UKC Ljubljana. »Telesna aktivnost za bolnike z AS mora biti individualno prilagojena in ciljno usmerjena. Priporočila glede pogostosti vadbe se za bolnike z AS bistveno ne razlikujejo od priporočil za zdravo populacijo. Pomembneje je, da so vaje ustrezno izbrane ter pravilno in redno izvajane,« je pojasnjevala

fizioterapevtka Anita Jaklič. Priporoča aktivnosti, ki so telesu bolj prijazne in dodatno ne obremenjujejo sklepov in hrbtenice: hoja, nordijska hoja, plavanje, različne strokovno vodene vadbe, joga, pilates, taj čili... lahko pa tudi kolesarjenje. Odsvetovani so športi, ki vključujejo hitre, sunkovite in nekontrolirane gibe, pri katerih se poveča tveganje za poškodbe mišično-skeletnega sistema, npr. ekipni športi, pri katerih sta v ospredju hitrost in rezultat, kontaktni športi, borilne veščine, pa tudi tenis, smučanje, tek ...

Dragocena podpora Društva revmatikov Slovenije

Revmatični bolniki pomembno podporo dobijo v Društvu revmatikov Slovenije, ki ga je predstavila strokovna sodelavka Petra Zajc. »Imamo približno 2000 članov z diagnozo vnetne revmatične bolezni in njihovih podpornikov. Številni se vanj včlanijo prav zato, ker jim podpora društva res izboljša kakovost življenja. V njem dobijo veliko informacij o bolezni, poleg tega se povezujejo in podpirajo tudi drug drugega. Izvajamo osem posebnih socialnih programov, predvsem izobraževalne, pri katerih zelo dobro sodelujemo s strokovnjaki z različnih področij. Skratka, zajamemo vse aspekte življenja s kronično boleznijo. Ponujamo tudi redno tedensko rehabilitacijsko vodeno vadbo v bazenih in telovadnicah po vsej Sloveniji, ki jo prilagajamo trenutnim razmeram. Aktivni smo tudi na področju informiranja, izdajamo razne materiale in gradiva za naše bolnike. Ves čas pa poudarjamo: revmatične bolezni ne prizadenejo samo telesa, ampak prinašajo tudi številne psihične in socialne izzive. Zato bolnikom nudimo brezplačno pravno pomoč pri uveljavljanju pravic s področja socialne varnosti, na voljo pa smo jim tudi na SOS telefonu. Bolnike s kroničnimi vnetnimi revmatičnimi boleznimi podpiramo zato, da jim izboljšamo življenje, zato je lepo slišati bolnika, ko reče: »Končno me nekdo razume,« je zaključila Petra Zajc, ki je tudi sama as, saj se uspešno spopada z izzivi ankilozirajočega spondilitisa.

Dragoceno podporo Društva revmatikov Slovenije so na novinarski konferenci pohvalili tudi bolniki z AS Tina Murnik, Aljaž Škrjanec in Bojan Verčič, ki so s slovensko javnostjo delili osebne zgodbe. Na dogodku so predstavili še likovna dela dijakov umetniškega oddelka Gimnazije Celje – Center, ki so nastala pod mentorstvom profesorice Andreje Džakušič in Maje Rak. Dijaki so v teh likovnih delih uprizorili čutenje vnetne revmatične bolečine, kot so ga dojeli po pogovoru z bolniki.



Matija Tomšič



Aleš Ambrožič



Anita Jaklič



Ingrid Plankar



Petra Zajc

MULTIPLA SKLEROZA

POMEN PREPOZNAVANJA ZGODNIJH
SIMPTOMOV IN ZNAKOV BOLEZNI

Objavo članka je omogočilo podjetje Biogen. V primeru vprašanj o bolezni se posvetujete z zdravnikom.
Datum priprave materiala: oktober 2020.
Biogen-76965

Multipla skleroza je kronična avtoimunska in nevrodegenerativna bolezen centralnega živčevja.^(1,2) Za njo pogosteje obolevajo ženske, predvsem med 20. in 40. letom starosti, lahko pa se pojavi tudi pri moških ter v poznejšem ali zgodnejšem življenjskem obdobju.⁽³⁾

Besedilo: Gorazd Klanjšček, dr. med.

Vzroki zanjo so kompleksni in še vedno ne povsem raziskani. Pomembno vlogo pri nastanku bolezni imajo dedni dejavniki in vplivi okolja, npr. pomanjkanje vitamina D, okužba z virusom Epstein-Barr, kajenje in prekomerna telesna teža.⁽⁴⁾ Bolezen lahko poteka različno. Večina bolnikov ima na začetku recidivno-remitenten potek, pri katerem se pojavljajo epizode poslabšanja (zagoni) in izboljšanja nevroloških simptomov. Večina bolnikov s to obliko bolezni po 15–20 letih preide v sekundarno progresiven potek, pri katerem se zdravstveno stanje poslabšuje postopno, kljub temu pa so še vedno lahko prisotni znaki aktivnosti. Redkeje, pri 10 % bolnikov, že od začetka poteka postopno napredujoče (primarno progresiven potek).⁽⁵⁾

Simptomi, ki se lahko pojavljajo pri multipli sklerozi, so pri vsakem bolniku različni in za bolezen niso specifični, saj se enake težave lahko pojavljajo tudi pri drugih obolenjih, zato jih je treba vrednotiti v kontekstu klinične slike. Vzrok za poslabšanja so vnetna žarišča, ki nastajajo v centralnem živčevju in v katerih se okvarijo mielinske ovojnice, ki obdajajo živčna vlakna, zato je prevajanje električnih impulzov, s katerimi komunicirajo nevroni, upočasnjeno ali nepravilno.⁽⁶⁾ Sčasoma lahko propadajo živčna vlakna, kar vodi v trajno oviranost. Kljub večji ozaveščenosti zdravstvenih delavcev in boljši dostopnosti novih diagnostičnih preiskav bolezni ni vedno enostavno prepoznati in pogosto mine več let od pojava prvih težav do postavitve diagnoze.⁽⁷⁾

Začetni simptomi multiple skleroze so odvisni od lokacije vnetnih žarišč v centralnem živčevju.⁽⁸⁾ Pri mladih bolnikih se bolezen pogosto začne z vnetjem očesnega živca oz. optičnim nevritisom, ki se izkazuje s poslabšanjem vida na eno oko, kar lahko spremlja bolečina za zrklom pri premikanju očesa. Drugi simptomi, ki jih opažamo, so:

- Dvojni vid
- Mravljinčenje, bolečine, otrplost ali izguba občutka v delu telesa
- Okornost, slabša mišična moč ali spretnost ene od okončin
- Tresenje udov, glave ali trupa
- Motnje koordinacije gibov
- Mišični krči
- Nestabilnost pri hoji
- Utrudljivost in slabša fizična zmogljivost
- Depresija, anksioznost, razdražljivost in nihanje razpoloženja



Največkrat se težave razvijajo progresivno v nekaj dneh in nato postopno izzvenevajo, delno ali v celoti.



Kljub večji ozaveščenosti zdravstvenih delavcev in boljši dostopnosti novih diagnostičnih preiskav bolezni ni vedno enostavno prepoznati.



Zadovoljstvo pomeni ...



Planina Zajamniki

Povzpeti se do najlepšega razgleda.



Doživeti lep jesenski dan.



Samostojno postoriti različna dela.



Znati uživati tudi v slabem vremenu.



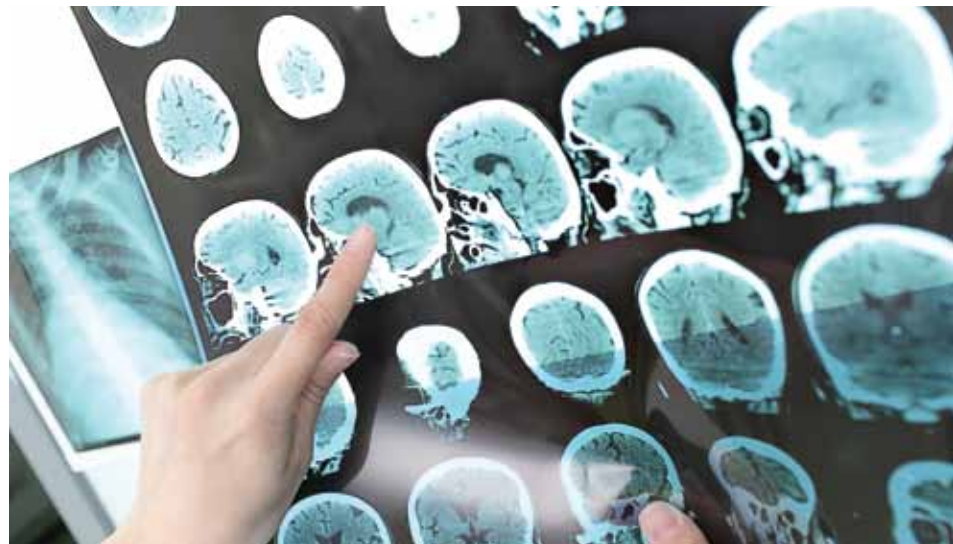
Da kljub diagnozi multipla skleroza lahko živim kvalitetno in polno življenje.

Napišite in oddajte svojo pozitivno zgodbo na novi spletni strani www.mojezgodbe-nasezgodbe.si in s svojo izkušnjo bodite v oporo tudi drugim bolnikom z multiplo sklerozo.



Podrobnejše informacije so na voljo pri: Biogen Pharma d. o. o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99 • Datum priprave materiala: oktober 2020 • Biogen-76951

Biogen



Simptomi, ki se lahko pojavljajo pri multipli sklerozi, so pri vsakem bolniku različni in za bolezen niso specifični, saj se enake težave lahko pojavljajo tudi pri drugih obolenjih.

- Motnje koncentracije, težave pri učenju in vztrajanju v daljšem psihičnem naporu
- Težave pri govoru in požiranju
- Težave pri mokrenju ali odvajanju blata
- Motnje spolnosti⁽⁹⁾

Največkrat se težave razvijajo progresivno v nekaj dneh in nato postopno izzvenevajo, delno ali v celoti. Okrevanje lahko traja več dni ali tednov. Obdobja poslabšanja zdravstvenega stanja imenujemo relapsi, obdobja izboljšanja pa remisije. Simptomi se lahko pojavljajo ali se poslabšajo pri prebolevanju infekcij, pregrevanju telesa, utrujenosti ali po napornejši fizični aktivnosti in hitro izzvenijo. V teh primerih pogosto ne gre za prave zagone bolezni.

Vsak pojav novih simptomov, ki trajajo več kot 24 ur, ali poslabšanje že obstoječih simptomov, je sumljiv za zagon bolezni. V teh primerih je treba obiskati svojega zdravnika, ki bo ocenil zdravstveno stanje in se morda odločil za napotitev k nevrologu. Pri progresivnih oblikah bolezni se zdravstvene težave razvijajo postopno, skoraj neopazno in se sčasoma akumulirajo.

Nove možnosti zdravljenja multiple skleroze, ki jih imamo na voljo v zadnjih letih, so bistveno spremenile pogled na to bolezen. Zgodnje prepoznavanje in zdravljenje bolezni lahko ugodno vpliva na potek multiple skleroze, zmanjša tveganje za zgodnjo oviranost in izboljša kakovost življenja obolelega.⁽¹⁰⁾



Nove možnosti zdravljenja multiple skleroze, ki jih imamo na voljo v zadnjih letih, so bistveno spremenile pogled na to bolezen.



1. Pérez-Cerdá, F., Sánchez-Gómez, M.V. & Matute, C. The link of inflammation and neurodegeneration in progressive multiple sclerosis. *Mult Scler Demyelinating Disord* 1, 9 (2016).
2. Trapp BD, Nave KA. Multiple sclerosis: an immune or neurodegenerative disorder? *Annu Rev Neurosci*. 2008;31:247-69.
3. National Multiple Sclerosis Society. About MS: what we know about MS. <http://www.nationalmssociety.org/about-multiplesclerosis/what-we-know-about-ms/index.aspx>.
4. Tullman MJ. Overview of the epidemiology, diagnosis, and disease progression associated with multiple sclerosis. *Am J Manag Care*. 2013 Feb;19(2 Suppl):S15-20. PMID: 23544716.
5. Goodin DS. The epidemiology of multiple sclerosis: insights to a causal cascade. *Handb Clin Neurol*. 2016;138:173-206.
6. Polman CH, Reingold SC, Banwell B, Clanet M, Cohen JA, Filippi M, et al. Diagnostic criteria for multiple sclerosis: 2010 revisions to the McDonald criteria. *Ann Neurol*. 2011;69:292-302.
7. Bjelobaba I, Savic D, Lavrnja I. Multiple Sclerosis and Neuroinflammation: The Overview of Current and Prospective Therapies. *Curr Pharm Des*. 2017;23(5):693-730.
8. Kaufmann M, Kuhle J, Puhani MA, et al. Factors associated with time from first symptoms to diagnosis and treatment initiation of multiple sclerosis in Switzerland. *Mult Scler J Exp Transl Clin* 2018; 4: 1-10.
9. Wallace J Brownlee, Todd A Hardy, Franz Fazekas, David H Miller. Diagnosis of Multiple sclerosis: Progress and Challenges. *Lancet* 2017; 389: 1336-46.
10. Alastair Compston, Alasdair Coles, Multiple Sclerosis. *Lancet* 2008; 372: 1502-17.
11. Giovannoni G, Butzkueven H, Dhib-Jalbut S, et al. Brain health: Time matters in multiple sclerosis. *Mult Scler Relat Dis* 2016; 9: S5-S48.



Sprejmete izziv za manj stresa in več boljšega počutja?

MultiQplatinum

S samo 1 kapsulo na dan vnesete v telo 100 mg ubikinola (aktivne oblike koencima Q10).

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta izjemno pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočenega dnevnega odmerka se ne sme prekoračiti.

HOJA JE ZDRAVA IN VEDNO DOSTOPNA VSAKOMUR

Včerajšnji svetovni dan hoje, ki ga obeležujemo od leta 1992, nas je spomnil in opomnil, kako velik je njen pomen. Za vse življenje, za vse generacije. »Hoja je najbolj naravna in zato tudi najbolj zdrava oblika gibanja,« je ob svetovnem dnevu hoje poudaril izr. prof. dr. Blaž Mavčič, dr. med.

Besedilo: izr. prof. dr. Blaž Mavčič, dr. med. iz Medicinskega centra Barsos

Nezadostna telesna dejavnost velikega števila Slovencev je eden izmed najbolj pomembnih dejavnikov nezdravega življenjskega sloga. Prav hoja nam lahko pomaga izboljšati zdravje. Gibajmo se, čim večkrat se odločimo zanjo. Čisto preprosto je – pojdimo na tržnico peš, namesto na kavo se s prijateljico odpravimo na sprehod, razveselimo svojega kužka s podaljšanim jutranjim sprehajanjem ... In kako lep je pogled na ostareli par, ki skupaj, počasi, a vztrajno niza korake proti mestu ob reki.

Krepimo delovanje srca, mišic in kosti

Hoja pripomore k izgubi morebitnih odvečnih kilogramov, z njo tudi krepimo delovanje srca, mišic in kosti. Ne samo, da pozitivno vpliva na naše zdravje in počutje, tudi krepki nas in s pospeševanjem presnove pomaga preprečevati zdravstvene težave. Poleg tega je hoja dostopna vsakomur. Zanj to ni nihče premlad ali prestar, hodimo lahko sami, v paru, v skupini. In to v vseh letnih časih. Spomladi, ob cvetočih travnikih, v magičnih poletnih večerih, jeseni skozi gozd, pozimi v toplih čevljih. Hoja je dostopna celo v obdobju zaostrenih epidemioloških razmer. Da, morda ne bomo mogli sedeti v lokalu, iti v kino, na fitness, v bazen ... A to ne pomeni, da bomo prikrajšani za gibanje. Hoja ostaja. Kljub vsemu nas vedno čaka narava, da se sprehodimo po njej, da stopimo na pot zdravja in dobrega počutja.

Hoja krepi mišice in kosti

S hojo krepimo tako mišice kot kosti, zato jo znanstveniki zelo priporočajo starejšim in tistim, ki zaradi različnih poškodb ne smejo teči ali skakati. Starejše osebe bodo s hojo občutno okrepile mišice in pomagale k ohranitvi zdravih kosti. Tudi zdravniki starejšim večkrat priporočajo redno hojo, saj bodo s tem ostali dlje samostojni in vitalni. Priporočajo jo tudi tistim, ki trpijo

zaradi kroničnih bolečin. Čeprav morda na začetku ob hoji še bolj trpijo, se sčasoma bolečina zaradi redne vadbe pogosto umiri. Če ste mladi in zdravi so za krepitev mišic boljše vaje za moč, za boljše kosti je bolj priporočljiv tek. Če bi pa morali izbrati le eno vrsto gibanja, znanstveniki v vsakem primeru stavijo na hojo.

Hoja je primerna za vsakogar, zanj ne potrebujete dragih pripomočkov. Pomembni so le dobri pohodniški čevlji in oblačila iz naravnih materialov, ki vpijajo pot. Hoja naj bo primerna vaši telesni pripravljenosti, ne pretiravajte s prehitrim tempom. Eden od načinov, da ugotovite, ali je vaš ritem pravi je, da poskusite med hojo govoriti. Če med hojo lahko govorite, tempo ni prehit. S hojo si lahko pomagata pri prekomerni telesni teži, hoja spodbuja delovanje in cirkulacijo krvi. S tem krepimo naš imunski sistem. Zaradi redne hitre hoje bomo redkeje bolni, po bolezni si bomo hitreje opomogli. Redna hitra hoja pomaga ohranjati stalno raven sladkorja v krvi in preprečuje povečanje slabega holesterola v telesu.



Prav hoja nam lahko pomaga izboljšati zdravje.



DOLGOTRAJNA FIZIČNA ALI PSIHIČNA IZČRPANOST, IZGORELOST?

NOVO

Recoverenol®
recovery support

Za pomoč pri hitrejšem okrevanju.

- > za zmanjšanje utrujenosti, fizične izčrpanosti in izgorelosti
- > za podporo pri okrevanju po boleznih in operacijah
- > pri oslavljeni imunski odpornosti
- > pri stresu in preobremenitvi z delom
- > pri pomanjkanju vitalne energije

TELO IMA POVEČANE POTREBE PO SPECIFIČNIH HRANILIH:

- | | |
|---|---|
| + fermentat kvasovk s proteini polifenoli in vlakninami | + beta-glukan |
| + vitamini: E, B2, B6, B12, A, D, folna kislina | + cink, selen |
| + specifični nukleotidi | + kompleks 29 izvlečkov iz zdravju koristnih sadežev, zelenjave in zelišč |

Koristnost hoje v številkah:

- Povprečna oseba porabi 100 kalorij pri prehojenih 1,5 kilometra (približno 2000 korakov). Hoja torej topi telesno maščobo
- Večina ljudi, ki prepešači še dodatnih 20 minut na dan, v enem letu izgubi približno 3 kilograme telesnih maščob
- Hoja dokazano znižuje krvni tlak. Raziskava, ki so jo izvedli na univerzi v Indiani, je potrdila, že nekaj kratkih sprehodov na dan pomaga znižati krvni pritisk
- Znanstveniki so v eni od raziskav tri mesece preučevali vpliv hoje in teka na izgubo telesne teže in prišli do zaključka, da so ženske, ki so v tem obdobju hodile, izgubile 3,3 kilograma, medtem ko se je teža pri ženskah, ki so tekale, zmanjšala le za 1,9 kilograma
- Pri hoji vaša kolena veliko manj trpijo kot pri teku
- Pri ljudeh, ki so doživeli srčni infarkt, hoja zelo pozitivno vpliva v procesu zdravljenja
- Hoja pospešuje presnovo
- Hoje pozitivno vpliva na lažje primere depresije in pomaga v boju proti stresu
- S hojo boste imeli več energije in se boste bolje počutili
- Hoja izboljšuje spanec
- 30 minut hoje na dan = 49 dni hoje v 12 letih = 1,3 leta zdravega življenja



HITRA NARAVNA PODPORA PRI OKREVANJU

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.recoverenol.com

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

Že 10 let prodajna uspešnica

ZA MANJ OTRDELE SKLEPE!

Lyprinol®



Lyprinol® je patentiran kompleks z edinstveno kombinacijo več kot 30 različnih omega-3 maščobnih kislin. Pridobljen je iz novozelandske zelenouste školjke (Perna canaliculus), s pomočjo izjemno tehnološko naprednega ekstrakcijskega postopka.

- ✓ za boljšo kvaliteto življenja
- ✓ pri problemih s sklepi
- ✓ izjemno učinkovito delovanje
- ✓ brez stranskih učinkov



Dostava
tudi na dom.

92%
zadovoljnih
strank

100%
NARAVNO



**Končno rešitev
za otrdele sklepe!**

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.lyprinol.si

PREVENTIVNI PREGLEDI IN PREISKAVE



Zdravje naj bo na prvem mestu. Zdravje je neprecenljivo, je vrednota, ki je ne moremo kupiti, lahko pa ga ohranjamo, negujemo in izboljšamo z ustreznim življenjskim slogom. Ljudje imamo srečo, da nas je narava naredila zelo vzdržljive.

Besedilo: Anita Kek Ljubec, dr. med., spec. inter. med., strokovna direktorica Medical centra Rogaška; Petra Mrkša, dr. med., spec. radiologije Medical centra Rogaška

Ob večjih delovnih obremenitvah in stresu se večkrat zgodi, da človek pozabi na svoje zdravje in svoje telo obremenjuje prekomerno, mu ne privošči počitka, pravilne sprostitve in spanca, ob utrujenosti pa poskuša iztisniti še več s pomočjo določenih substanc, npr. kave, energijskih pijač, poživil. V ta okvir pogosto sodi še poseganje po nezdravi prehrani in poskusi sproščanja stresa z alkoholom. Če se to zgodi občasno, se telo lahko regenerira brez večjih težav, če pa to preide v stalen delovni in življenjski vzorec, pa je pričakovati tudi dolgoročne posledice za zdravje.

Zakaj so preventivni pregledi izrednega pomena?

Možnost za razvoj kroničnih bolezni se povečuje s starostjo. Naravni proces razvoja kroničnih bolezni je tak, da se večina začne z blagimi spremembami, ki jih največkrat ne opazimo. Povišan krvni pritisk imenujemo tudi »tihi ubijalec«. Lahko se pojavi tiho in traja

tudi leta, preden ga odkrijemo. V svoji tihi fazi se bolezni ne čuti, vseeno pa se dogajajo spremembe na ožilju življenjsko pomembnih organov, ki so lahko že nepopravljive, ko se bolezen izrazi. Naloga preventivnih programov je bolezen odkriti takrat, ko jo lahko učinkovito zdravimo ali ozdravimo in še ni povzročila nepopravljive škode. Skupinam z večjim tveganjem za zdravje zato priporočamo redne preglede po 40. letu starosti, tistim, ki imajo prisotnih več dejavnikov tveganja, tudi prej.

Kaj lahko sami naredimo za ohranjanje zdravja?

Zdrav življenjski slog, ki vključuje zdravo prehrano in ustrezne prehranjevalne navade, dovolj gibanja, počitka in zdravega spanca, je zmagovalna formula za ohranitev zdravja. Sliši se sicer zelo preprosto, v resnici pa gre za ideal, ki ga je praktično nemogoče popolnoma doseči. Preventivni diagnostični programi so poleg zgodnjega odkrivanja bolezni pomembni tudi zato, da se s strokovnjaki

pogovorimo o naših navadah in reakcijah, morebitnih skrbih in strahovih in tako lažje najdemo pravo in čimbolj preprosto pot do ohranitve ali izboljšanja svojega zdravja.

Preventivne preiskave celega telesa z magnetno resonanco

MR celega telesa je koristno, neinvazivno in neškodljivo diagnostično orodje za detekcijo naključno najdenih patoloških sprememb pri zdravih ljudeh, hkrati pa je obetavna metoda za neinvazivno oceno napredka rakavih obolenj (bezgavke, kostne metastaze) in kontrolno sledenje odziva na terapijo.

Preiskava omogoča prikaz številnih malignih obolenj, vključno s pljučnimi, jetrnimi, ledvičnimi, kostnimi tumorji, tumorji kolona, trebušne slinavke, mehokotivnimi tumorji, limfomi ... Zgodnja diagnoza obolenj pozitivno vpliva na prognozo. V tujini vse pogostejše tovrstne preiskave izvajajo

pri otrocih z malignimi obolenji in drugih patologijah, zlorabah ter mišično-skeletnih obolenjih predvsem zaradi dejstva, da je prikaz mehokotivnih struktur bolj kontrasten in ni ionizirajočega sevanja.

MRA celega telesa je preiskava arterijskega ožilja celotnega telesa z izjemo koronarnih arterij. Traja manj kot 45 minut ter s kar 95-odstotno natančnostjo pokaže hemodinamsko pomembne zožitve ali anevrizmatske razširitve.



MEDICAL CENTER ROGAŠKA

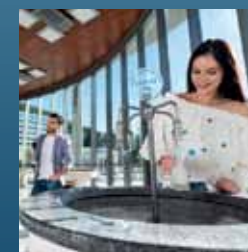
Več kot 50 let v službi zdravja.

IZVIR
ZDRAVJA



- 50 zdravnikov specialistov
- celostna obravnava
- 25 let izkušenj na področju preventivnih menedžerskih pregledov
- gastroskopija in kolonoskopija v sedaciji brez bolečin
- magnetnoresonančne preiskave v anesteziji
- preventivna magnetnoresonančna preiskava celega telesa – *edini v Sloveniji*
- edinstvena naravna mineralna voda Donat Mg iz izvira

NAJ BO VAŠE ZDRAVJE NA PRVEM MESTU!



Prepričajte se o svojem zdravju in omogočite telesu, da se pravočasno spopade z morebitnimi težavami.

Naj vam pomaga naša ekipa vrhunskih specialistov in ostalih strokovnjakov.

Izberite razširjen ali usmerjen preventivni program z vseh področij diagnostike ali preventivno preiskavo celega telesa z magnetno resonanco. Pregled lahko opravite v dnevu ali dveh in ga združite z oddihom v čudovitem okolju Rogaške Slatine.

INFORMACIJE IN REZERVACIJE:

T: 03 811 7012 | E-mail: info@rogaska-medical.com

www.rogaska-medical.com

GRANATNO JABOLKO – RAJSKI SADEŽ



Granatno jabolko je čisto poseben sadež. Je prava zakladnica vitaminov, ki preprečujejo različne bolezni, med drugim lahko nadomesti agrume, in tako dopolni vaš zdravi jedilnik.

Besedilo: Nacionalni portal o prehrani - prehrana.si

Semena granatnega jabolka so resda majhna, vendar so obilno založena s polifenoli, ki zmanjšujejo in preprečujejo škodo, ki jo na DNK povzročajo prosti radikali. Zato zmanjšujejo tudi tveganje, da obolite za rakom.

Pravi čas za uživanje granatnega jabolka je od septembra do januarja. Granatna jabolka dozori na drevesu, in jih torej obirajo zreli, kar jim daje bogat okus.

Zdravju koristen sadež

Granatno jabolko je prav poseben sadež, ki v sebi skriva izjemno veliko semen, obdanih z živordecim mesom, zaradi katerih naj bi ljudje, ki ga uživajo, postali plodnejši. V številnih kulturah namreč velja za simbol plodnosti, velikokrat pa se znajde na slavnostnih jedilnikih. Granatna jabolka rastejo kot majhna drevesa, spomladi pa se bohotijo z

oranžnordečimi cvetovi. Znale so tudi pritlikave oblike z majhnimi sadovi. Ti niso najbolj priljubljeni v kuhinji, so pa zato zelo lep okras.

Sadeži so zelo cenjeni zaradi semen, bogatih z antioksidanti, vsebujejo pa tudi zelo veliko vitaminov C, B2 in B3 ter rudnin, kot sta kalij in fosfor. Vsebujejo še veliko sadnih kislin in močnih antioksidantov polifenolov, ki preprečujejo različne bolezni.

Zakaj je granatno jabolko tako cenjen sadež

50 % mase celotnega sadeža so zrnca, od česar je 10 % semen. Zrnca so bele do temnordeče barve, skorja rumena do vijoličasta, prevladujeta pa rdeča in rožnata barva. Celoten sadež je zgrajen iz 85 % vode. Vsebuje veliko koncentracijo polifenolov, predvsem

taninov, ki mu dajejo grenkast okus. Sok granatnega jabolka ima večjo antioksidativno učinkovitost v primerjavi z rdečim vinom, askorbinsko kislino (vitamin C), sokom grozdja, borovnic, brusnic in agrumov. Je vir vitamina C – že 100 ml soka pokrije 16 % dnevnih potreb vitamina C pri odraslih. Precej 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 in preprečuje predvsem raka na prostati in dojkah. Pozitivno deluje na sladkorno bolezen z uravnavanjem ravni glukoze v krvi in sodeluje pri preprečevanju bolezni srca in ožilja 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 in jo ščiti proti UVA- in UVB- žarkom. Zaradi protimikrobnega učinka deluje proti bakterijam v ustih, in tako pomaga preprečevati karies. Preventivno deluje tudi proti drugim boleznim ustne votline, kot je vnetje desni. Vsebnost rastlinskih hormonov pomaga pri izboljšanju kakovosti sperme in erektilnih sposobnostih.

Proti prehladu, gripi in še čem

Sok granatnega jabolka se priporoča tudi proti povišani telesni temperaturi in za blaženje kašlja in astme.

S posušeni semeni je mogoče celo odpraviti črevesne zajedavce, nekateri pa nanj prisegajo pri težavah z ledvičnimi kamni.



Granatno jabolko je pomemben sadež predvsem zaradi močnega antioksidativnega in protivnetnega učinka.

OKTOBER



MESEČNA AKCIJA



35 let
tradicije

Naravna medicina
SoriaNatural®

**10 %
POPUSTA**

na predstavljen paket
Soria Natural

1. 10. - 31. 10. 2020

**Paket 30 dni
za podporo
imunskemu
sistemu**

- 2 x Ameriški slamnik
XXI kapljice brez alkohola
- Vitamin C tablete
- **DARILO**
Vitamin D3 tablete

Vitamina C in D imata vlogo pri delovanju
imunskega sistema

www.soria-natural.si



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za
uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

**20 %
POPUSTA**

na vse izdelke Dercos
(razen na promocijska pakiranja)

1. 10. - 31. 10. 2020



VICHY

LASJE SO IZBRALI

DERCOS



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 1. do 31. 10. 2020 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih 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.



LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si



Prihranek do **3.000 €***

+ Bon za zimske pnevmatike**



ZAPELJITE V PISANO JESEN



Kombinirana poraba goriva 9-3,4 l/100km. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5}, ter dušikovih oksidov. *Prihranek vključuje popust na vozilo, ki se razlikuje glede na model vozila in BONUS v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti 1.000 EUR z DDV, do katerega je leasingojemalec upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu / operativnem leasingu / kreditu pri družbi Porsche Leasing SLO d.o.o. firma za leasing, Ljubljana in zavarovanju vozila preko zavarovalnega zastopnika družbe Porsche Zavarovalno Zastopništvo za celotno dobo financiranja (permanentlyno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno avtomobilsko zavarovanje pri Zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije VWBON_2020. Več na www.porscheleasing.si. **Višina bona je odvisna od modela. Akcija velja za vozila na zalogi in nova naročila do 30.11.2020. Akcija ne velja za električna vozila. Silke so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, Ljubljana.

www.volkswagen.si