

zdravenovice

brezplačni mesečnik

MAJ 2020



LAHKO TNO, brez
bolečih in oteklih nog!

- Utrujene, težke noge
- Bolečine v nogah
- Otečeni gležnji
- Krčne žile



www.bolezni-ven.si
f Lahkotne noge

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

detralex®

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

ŽIVLJENJE Z EPIDEMIJO COVID-19

Prekomerna higiena rok • Vpliv koronavirusa na živila • Alergijski bronhioloalveolitis • Alergični konjunktivitis • Odstranitev kožnih znamenj
Multipla skleroza • Življenje z migrenskimi napadi • Poslovite se od krčnih žil • Odkrijte raka pravočasno • Divertikulitis in divertikularna bolezen
Kronični periapikalni proces • Bodite telesno dejavni • Pot iz zasvojenosti

"Idealna teža? Brez težav."



Do idealne teže
še nikoli tako
enostavno

SlimJOY
ENJOY YOUR BODY

- ⦿ do 27 % večje izločanje odvečne vode
- ⦿ do 50 % manj trebušne maščobe
- ⦿ prvi rezultati vidni v enem tednu

- ⦿ klinično podprti rezultati
- ⦿ več kot 570.000 zadovoljnih uporabnikov
- ⦿ rastlinski ekstrakti vrhunske kakovosti

Natalija Verboten,
pevka

Izdelki so na voljo v boljše založenih lekarnah in trgovinah

 **sensilab**®

Kako v času epidemije živeti in ne znoreti?

Še kar naprej se vsak dan ukvarjamo zgolj z novim koronavirusom. O njem govorijo že malčki, ki so stari manj kot dve leti. Vsak dan nešteto krat slišijo »korona, korona« in seveda se jim to vtisne v spomin. Nam pa bodo ostali v spominu do pred kratkim prazne ulice, nič družinj, otroci, ki so sredi šolskega leta doma. Znašli smo se v negotovosti in vse več trenj je v družinah, zato je zelo pomembno, da se v tem času posvetimo tudi sebi, smo strpni in sočutni, sicer lahko vse drugo vodi v napačno smer. Novi koronavirus bo najverjetneje živel z nami še naprej. Med znanstveno stroko je čedalje manj upanja, da bo, tako kot njegov najbližji sorodnik SARS-CoV-1, po sprva silovitem izbruhu izginil iz človeške populacije. Zato se že pripravljajo na razmere, v katerih bomo s tem virusom v prihodnje živeli. Po začetnem šoku se Evropa vendarle prebujala. Jasno je, da okrepi socialnega distanciranja delujejo. Vendar obenem prizadetim državam povzročajo silovito gospodarsko škodo, ki jo nekateri že primerjajo z veliko depresijo v dvajsetih in tridesetih letih prejšnjega stoletja. Idealen scenarij bi bil, da bi se novi koronavirus, tako kot njegova predhodnika »SARS in MERS«, kmalu poslovil iz človeške populacije. Toda upanja za to preprosto ni več. Znanstveniki tako že računajo napovedi, kakšne izbruhe novega koronavirusa lahko v prihodnje pričakujemo. Jasno je, da se virus najbolj širi v hladnejšem podnebju. Tako o katastrofalnih izbruhih poročajo predvsem s severne poloble, medtem ko z južne polovice sveta takšnih novic še ni. Toda razmere se lahko kmalu obrnejo, ko bo južni del sveta stopil v meteorološko zimo. Nekatere študije kažejo, da bo poletje v Evropo prineslo vsaj kratkotrajno olajšanje, saj se virus ta čas ne bo širil tako uspešno. Vendar težave znova utegnejo nastati v zimskih mesecih. Takrat bi bili lahko znova priča izbruhom, kot smo jih vajeni v obdobjih gripe, le da bi bili ti izbruhi še veliko silovitejši. Dozdajšnje ugotovitve kažejo tudi, da se je z virusom, ki precej hitro mutira, vsekakor mogoče znova okužiti. Z novim koronavirusom bi se lahko nekateri okužili vsako leto. Zato silovitost izbruhov s prekuženostjo populacije ne bi bistveno upadala. Ukrepi socialnega oz. fizičnega distanciranja so se pri tej krizi z medicinskega stališča izkazali kot precej učinkoviti, saj je državam, ki jih dosledno uveljavljajo, uspelo epidemijo zajezi. Težava pa je, da se jih nismo sposobni držati več kot nekaj tednov. Zdravilo, ki ga uporabljamo, lahko v tem primeru postane usodnejše od samega virusa. Zaradi različnih pristopov nastajajo tudi konflikti med posameznimi članicami EU.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Uredništvo revije: Danijel Kmetec, daniyel.kmetec@media-element.si
Oglasno trženje: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Koordinatorica uredništva: Lana 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: Barbara Frelih
Oblikovanje in prelom: Media Element
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: 

Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Servier Pharma 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 št. 1558

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji. Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Krivavec, Hotel Cerklno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in 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 (9), 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 kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 15.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 Življenje z epidemijo covid-19
- 12 Prekomerna higiena rok slabo vpliva na našo kožo
- 14 Vpliv koronavirusa na živila
- 16 Zagotovite svojemu imunskemu sistemu podporo
- 18 Alergijski bronhioloalveolitis
- 20 Alergični konjunktivitis
- 24 Laserska odstranitev kožnih sprememb
- 26 Multipla skleroza – zahrbtna, a danes obvladljiva bolezen
- 30 Življenje z migrenskimi napadi
- 34 Kdaj je pravi čas za operacijo krčnih žil?
- 36 S pravočasnim odkritjem je tudi rak lahko ozdravljiv
- 38 Divertikulitis in divertikularna bolezen
- 42 Granulom – kronični periapikalni proces
- 46 Bodite telesno aktivni
- 48 Pot iz odvisnosti
- 50 Jagode za zdravje in lepoto



ZA VAŠ IMUNSKI SISTEM POSKRIBIMO ZA SVOJO ODPORNOST ŠE VEDNO JE IN BO AKTUALNO



SELEN in CINK



IMATA VLOGO



pri DELOVANJU



IMUNSKEGA SISTEMA!

Najnovejše študije, ki prihajajo, vlivajo mero optimizma.

EFSA (evropska agencija za varna živila) je l. 2012 objavila še zdravstveno trditev:

„Selen in cink imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.“

Kakšna je razlaga te zdravstvene trditve?

Vsi mikroorganizmi bakterije, glivice in virusi delajo škodo v telesu z oksidativnim stresom, ki ga sprožijo. Selen in cink sta med najbolj učinkovitimi dejavniki, ki vse telesne celice pri tem zaščitita.

www.micmenges.com

Bio-Selen+Cink

 Pharma Nord
 micmengeš d.o.o.



☎ 01 729 1382 📞 041 769 544

Bio Selen+Cink je na voljo po Sloveniji v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah, razen v mreži javnega zavoda Lekarna Ljubljana.



ALOE OLJE – POSEBNA NEGA KOŽE

Aloe olje iz linije Aloe Vera X2 je dermo kozmetično olje, namenjeno posebni negi kože ob pojavu strij, brazgotin, aken, znakov staranja, izsušenosti. Narejeno je iz 100 % nepasterizirane aloe vere. Vsebuje hialuronsko kislino iz aloe vere, eterična olja čajevca in sivke, izvleček kamilice ter mandljevo in jojobino olje. Izdelek je na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si in specializiranih prodajalnah LL Viva.



MEDICINSKE SESTRE TEMELJ VSAKEGA ZDRAVSTVENEGA SISTEMA



Medicinske sestre so temelj vsakega zdravstvenega sistema in so ključne za zagotavljanje zdravstvenega varstva, gledano tako lokalno kot na svetovni ravni. Zaradi svoje edinstvene vloge neprecenljivo prispevajo k zdravju ljudi po vsem svetu, zato je skrajni čas, da postanejo odmeven glas tudi v zdravstveni politiki, ob mednarodnem dnevu medicinskih sester, ki ga praznujemo 12. maja, poziva Zbornica – Zveza. Letošnji mednarodni dan poteka pod geslom Medicinske sestre: glas za vse nas in za zdravje po svetu.

EUROPA DONNA

Združenje Europa Donna Slovenija tudi letos ob 8. maju, svetovnem dnevu raka na jajčnikih, opozarja na pomen zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja raka na jajčnikih. V času, ki ga zaznamujejo ukrepi



za preprečevanje širjenja okužbe z novim koronavirusom, je zelo pomembno, da smo pozorni na spremembe in ne odlašamo z obiskom pri zdravniku. Rak na jajčnikih ima najnižjo stopnjo preživetja od vseh ginekoloških rakavih obolenj, njegovi simptomi pa so neznatni in težje prepoznavni, zato pogosto diagnosticirani šele v poznem stadiju bolezni.

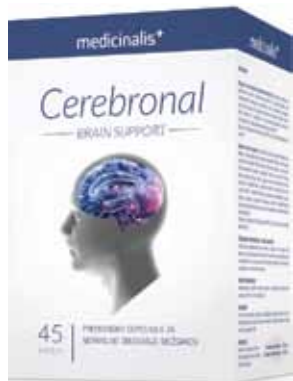
ZDRAVJU IN OKOLJU PRIJAZNI DEODORANTI

Izdelki CRYSTAL vsebujejo mineralno sol, ki na površini kože ovira razvoj bakterij in nastajanje neprijetnih vonjav. Zaradi 100 % naravne sestave so še posebej primerni za otroke, nosečnice in doječe matere ter za vse z občutljivo kožo. Ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, parabenov ali alkohola. V prijazni biorazgradljivi plastiki. V lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Več na 080 80 12.



CEREBRONAL - PODPORA MOŽGANOM

CEREBRONAL z zaščitnim kompleksom NTB3[®] je zasnovan po najnovejših spoznanjih nevroznanstvenikov o delovanju nootropnih sestavin, ki vplivajo na delovanje možganov. Nudi dodatno podporo za vzpostavitev normalnega delovanja možganov in možganskega tkiva ter vsebuje nujno potrebne sestavine za zdrave možgane in dobro delovanje živčnega sistema.



CEREBRONAL vsebuje:

- nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa
- sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov
- močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom
- kompleks B-vitaminov, omega 3, acetil L karnitin, astaksantin in vitamin D

Več na <http://si.cerebral.com/>

AKUTNE MOŽGANSKE KAPI V IZREDNIH RAZMERAH COVID-19



Virus SARS-CoV-2 prvenstveno povzroča akutne respiratorne težave, ob tem pa se pri približno tretjini bolnikov pojavi tudi nevrološka prizadetost, in sicer predvsem glavobol, motnje zavesti in parestezije. Nevrološka prizadetost je pogostejša pri tistih, ki imajo hujšo obliko bolezni. Prizadetost osrednjega živčevja je lahko posredna zaradi sistemske okužbe, lahko pa pride tudi do direktne okužbe osrednjega živčevja. Prisotnost virusa so že potrdili tako v možganovini kot likvorski tekočini. Pri bolnikih s covid-19 so pogostejše tudi možgansko-žilne bolezni, kar je posledica več mehanizmov – sistemskega vnetja, zmanjšane koncentracije kisika v krvi, znižanega števila trombocitov in drugih.

SVETOVNI DAN BOJA PROTI ASTMI

Vsak prvi majski torek praznujemo svetovni dan boja proti astmi. Gre za pogosto kronično pljučno bolezen, ki je prisotna pri vseh starostnih skupinah, od otrok do starostnikov, in je včasih tudi slabo prepoznana. Možnosti zdravljenja je več, saj je na trgu ogromno različnih inhalacijskih zdravil, izbira pa je odvisna od bolnika ter njegovega sodelovanja in razumevanja. Zbornica – Zveza ob svetovnem dnevu boja proti astmi opozarja, da le 20 odstotkov bolnikov redno prejema inhalacijska zdravila, ob tem pa številni ne obvladajo tehnike vdihovalnikov, nekateri zdravljenje celo opustijo, ker menijo, da je bolezen urejena.



ZDRAVSTVENIM DELAVCEM IN DELAVCEM V DOMOVH ZA STAREJŠE OBČANE, KI SO ZBOLELI ZA COVID-19, POMOČ IZ SKLADA ZAVAROVALNICE GENERALI

»Zdravstveni delavci in delavci v domovih za starejše občane vse od izbruha novega koronavirusa delajo v izrednih okoliščinah. Vsak dan skrbijo za bolnike, izpostavljeni so okužbi, njihovo delo je še bolj stresno kot običajno. Bolezen ne izbira, ogrozi lahko tudi njihovo zdravje. V zavarovalnici smo se jim želeli z ustanovitvijo sklada zahvaliti za njihovo nesebično delo in stati ob strani, tako kot oni stojijo ob strani vsem nam,« je ob ustanovitvi sklada povedala predsednica uprave Zavarovalnice Generali Vanja Hrovat. Iz novoustanovljenega sklada bodo zdravstveni delavci in delavci v domovih za starejše občane, ki so zboleli za boleznijo covid-19, lahko prejeli finančno podporo. V času veljavnosti sklada Zavarovalnice Generali, to je več kot štiri mesece od začetka epidemije, in sicer od 12. 3. 2020 do vključno 20. 7. 2020, lahko finančno pomoč koristijo delavci, ki so v tem obdobju zboleli za boleznijo covid-19. Iz sklada jim bodo namenili neposredno finančno pomoč v primeru obolenja s koronavirusno boleznijo, če se bodo zdravili v bolnišnici, v primeru smrti zaradi te bolezni pa bodo njihovi svojci prejeli posmrtno.

SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA POZIVA K NUJNEMU VLAGANJU V ZDRAVSTVENO NEGO

Pandemija covid-19 dokazuje nujno potrebo po krepitvi zdravstvene delovne sile po vsem svetu. Poročilo The State of the World's Nursing 2020, ki je nastalo v sodelovanju Svetovne zdravstvene organizacije, Mednarodnega sveta medicinskih sester in kampanje Nursing Now, ponuja poglobljen vpogled v največjo poklicno skupino v zdravstvenem sistemu, tj. v izvajalce zdravstvene nege. Ugotovitve kažejo na pomembne vrzeli na področju zdravstvene nege ter nujnost naložb v izobraževanje in v delovna mesta na tem področju. Poročilo poudarja tudi pomen vlaganja v vodstvene kadre za krepitev zdravstvene nege po svetu in izboljšanje zdravja za vse.



HORMON NOČI V INOVATIVNI OBLIKI USTNEGA PRŠILA



Za vse tiste, ki jim spanec občasno povzroča preglavice, je slovensko podjetje Valens razvilo Valens Melatonin, inovativno prehransko dopolnilo v obliki ustnega pršila. Gre za edini izdelek

z melatoninom na slovenskem trgu, ki je bil razvit in izdelan v Sloveniji. Valens Melatonin vsebuje melatonin v odmerkih, ki so dokazano učinkoviti, hkrati pa so tudi v skladu s priporočili in varni za uživanje, saj ne presegajo koncentracij, ki so v telesu normalno prisotne ponoči. Ustno pršilo z naravno aromo črnega ribeza je obogateno z vitaminom B6 in zobem prijaznim ksilitolom, zaradi česar je primerno tudi za uporabo tik pred spanjem. Izdelek vsebuje kar 125 razprškov, kar pomeni, da vsebina zadostuje za več kot 4 mesece. Več informacij o hormonu noči in prednostih izdelka Valens Melatonin najdete na www.valens.si, kjer ga lahko tudi naročite v spletni trgovini, na voljo pa je tudi že v vseh lekarnah po Sloveniji.

OKOLJSKI HRUP NEGATIVNO VPLIVA NA NAŠE ZDRAVJE

Živimo v svetu hrupa, zvočno okolje pa močno vpliva na nas, čeprav se tega največkrat niti ne zavedamo. Okoljski hrup negativno vpliva na naše zdravje in počutje, opozarjajo ob mednarodnem dnevu ozaveščanja o okoljskem hrupu. Ta pomeni enega najresnejših vzrokov bolezni v Evropi, po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bil celo na drugem mestu, takoj za onesnaženostjo zraka.



SVETOVNA FEDERACIJA ZA HEMOFILIJU



Svetovna federacija za hemofilijo ob svetovnem dnevu hemofilije poziva k skrbi za ohranjanje zdravja in virtualnemu povezovanju. Novo spletno mesto, ki ponuja takšno stično točko, nosi času primerno ime: Liberate Life.

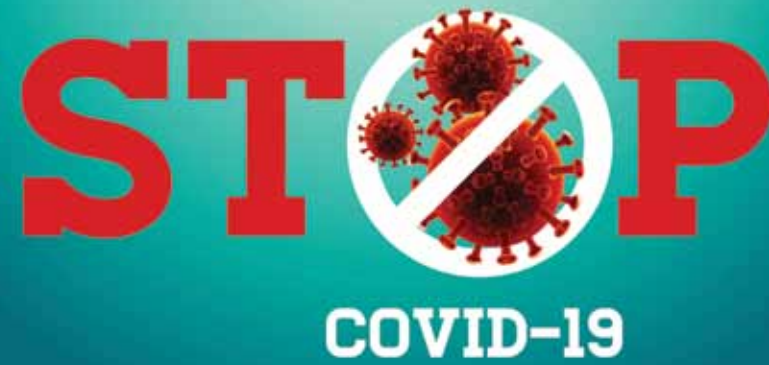
Hemofilija je dedna bolezen, ki v večini prizadene moške. Gre za razmeroma redko gensko motnjo, zaradi katere se kri ne strjuje pravilno. Dozdajšnje izkušnje kažejo, da lahko okužba z novim koronavirusom pri osebah s hemofilijo prinaša večje tveganje, obenem pa aktualne epidemiološke razmere ustvarjajo še dodatne izzive.

DESETLETJE IN POL USPEŠNEGA ZDRAVLJENJA

Zdravilo Glukozamin Pharma Nord je že desetletje in pol na slovenskem zdravstvenem trgu. Kolaborativni center za bolezen gibal pri Svetovni zdravstveni organizaciji je na osnovi številnih multicentričnih študij v renomiranih mednarodnih medicinskih centrih (EU, ZDA, Kanada, Japonska, Avstralija) preučil, strnil in do zdaj večkrat (leta 2005, 2007, 2012) podprl delovanje zdravila glukozamin, npr. v kolenu. Vrhunsko mednarodno strokovno združenje ortopedov, revmatologov, fiziatrov idr. (ESCEO) je pred leti oblikovalo klinične poti za uspešno terapijo z zdravilom glukozamin. Prav tako so tudi objavili, da terapija z njim zadošča kriterijem biološkega zdravljenja. Zdravilo Glukozamin Pharma Nord je na voljo brez recepta v vseh lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah po Sloveniji.



ŽIVLJENJE Z EPIDEMIJO COVID-19



Divertikli širokega črevesa so ena najpogostejših degenerativnih sprememb v prebavnem traktu. Stena širokega črevesa začne z leti popuščati, in tako se na mestih, kjer je pritisk v širokem črevesu najvišji in kjer je črevo najšibkejša, začnejo pojavljati izboklinice, vrečaste protruzije oz. mešički.

Besedilo: Natalija Sakelšek, direktorica Inštituta za varstvo pacientov

Koronavirus povzroča bolezen, ki se kaže s simptomi, podobnimi gripi. Pri približno 80 odstotkih okuženih poteka v lažji obliki, težji potek naj bi imelo približno 20 odstotkov zbolelih. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje. Bolezen covid-19 se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Natančne podatke o poteku bolezni še zbirajo, saj gre za nov virus. Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Koronavirus se dokazuje v brisu nosno-žrelnega prostora, v brisu žrela, izmečku dihal in še v drugih kužninah. Protivirusnega zdravila za novi koronavirus ni, cepivo ne obstaja. Preizkušajo protivirusna zdravila, vendar nobeno ni registrirano za zdravljenje koronavirusa. Zdravila, ki učinkujejo npr. na virus gripe ali herpesa, ne učinkujejo na koronavirus. Zdravljenje je simptomatsko, in sicer skušajo z zdravili olajšati bolnikove težave in nadomestiti funkcijo organa, če ob okužbi ni

zadostna, npr. ob hudi prizadetosti pljuč bolnike mehansko predihavajo (umetna ventilacija), dodajajo kisik, nadomeščajo tekočine ... Znaki običajnih viroz so zelo podobni znakom okužbe z novim koronavirusom. Brez posveta z zdravnikom ni mogoče ugotoviti povzročitelja viroze. Če zbolite z znaki viroze, ne hodite nenapovedano v zdravstveno ustanovo, ampak najprej po telefonu pokličite izbranega ali dežurnega zdravnika. Za testiranje na koronavirus se odloči izbrani zdravnik, ki vas tudi napoti na kraj, kjer to izvajajo.

Epidemija koronavirusa in zdravljenje v tujini

Zaježitev koronavirusa in uspešna ozdravitev vseh obolelih sta temeljni aktivnosti države, ki je v boju z epidemijo sprejela številne ukrepe. Ti imajo posledice tudi za bolnike, ki nameravajo na zdravljenje v tujino. Na Inštitutu za varstvo pacientov (IVP) v tem času normalno sprejemamo in obdelujemo naročila pacientov za zdravljenje v tujini. Vendar bo posameznik točen termin obravnave prejel, ko se stanje zaradi virusa umiri tako v Sloveniji kot tudi na Hrvaškem, kamor napotijo največ pacientov. Najpogostejše se uredi zdravljenje ali operacija z napotnico brez čakalne dobe pri specialističnem zobozdravstvu, kamor sodijo endodontsko zdravljenje zoba, zobni aparat, zdravljenje parodontoze, specialistična zobna protetika, oralna kirurgija in zobni vsadki. Za to se uredi tudi dokumentacija za povračilo stroškov zdravljenja od Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS). Onkološki bolnik se je odločil za lokoregionalno kemoterapijo za raka na prostati in za trenutno najnovejšo zdravljenje te bolezni. Gospod sploh ni

vedel, da se lahko zdravi z napotnico s povračilom stroškov zdravljenja, zato bi se tako zdravil samoplačniško. Pripravili smo mu vse napotke za napotnico in sestavili dokumentacijo za ZZZS. Ker je v tujini plačal več kot 40 tisoč evrov, menim, da se izplača pri nas informirati o možnosti povračila in tako pravico izkoristiti. Imajo pa v tem času povečan obseg naročil pacientov na ortopedske in nevrokirurške operacije brez čakalne dobe s povračilom stroškov zdravljenja, največ za operacijo hrbtenice.

Kam z napotnico za specialista med epidemijo?

Razmere v zdravstvu se zaradi trenutne epidemije stalno spreminjajo. Zdaj je sprejet odlok o začasnih ukrepih na področju zdravstvene dejavnosti zaradi zaježitve in obvladovanja epidemije covid-19, ki ga najdemo v Uradnem listu RS, št. 32/20 in določa, da se do nadaljnjega pri vseh izvajalcih zdravstvene dejavnosti odpovejo vsi specialistični pregledi in operativni posegi, razen zdravstvenih storitev, označenih s stopnjo nujnosti 'nujno' in 'zelo hitro', onkoloških storitev in obravnave nosečnic. Informacije o prostih terminih in izvajalcih najdejo pacienti z napotnico na spletišču <https://narocanje.ezdrav.si/>.

K terminom, ki jih imajo na voljo izvajalci zdravstvenih storitev v Sloveniji, je treba prišteti najmanj obdobje izvajanja začasnih ukrepov. Paciente, ki jim v času izvajanja začasnih ukrepov ne bo opravljena zdravstvena obravnava, se bo v najkrajšem času po zaključku začasnih ukrepov uvrstilo na nove dodatne termine. Poudarjajo, da bodo zdaj čakajoči pacienti imeli prednost pred pacienti z isto stopnjo nujnosti na



FIDIMED

BaldriMed®

POMIRJA IN IZBOLJŠA SPANEC



Vsebuje baldrijan

Zdravilo rastlinskega izvora

Izboljša kakovost in trajanje spanja

Pomaga pri vsakodnevni duševni obremenitvi

Blaži psihično napetost, nemir in razdražljivost

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

napotnici, ki se bodo v času izvajanja ukrepov zaradi korona epidemije šele naročili na specialistično zdravstveno obravnavo.

Brez čakalne dobe pa bodo na IVP pacientom, ki imajo napotnico ali so vpisani na čakalni seznam pri izvajalcu v Sloveniji, uredili zdravljenje v tujini s povračilom stroškov zdravljenja od ZZSZ, takoj ko bosta Slovenija in Hrvaška, kamor napotijo največ pacientov, sprejeli ukrep prostega pretoka ljudi tako na nacionalni kot čezmejni ravni.

Napotnica, ki ima veljavnost 1 mesec

Vsaka napotnica ima poleg navedene zdravstvene storitve tudi stopnjo nujnosti, ki pomeni čas, ko se je treba naročiti k izbranemu izvajalcu. Če tega dejavnika pacient ne upošteva, mu bo napotnica propadla in bo moral iskati novo. Poleg teh dveh elementov ima vsaka napotnica veljavnost za obdobje, izraženo v mesecih. V praksi to pomeni, da se mora pacient A, ki dobi na primer napotnico za očala, pod stopnjo nujnosti redno in z veljavnostjo 1 meseca v času 14 dni prijaviti na termin k izbranemu izvajalcu. Ta mu prek pooblastil in veljavnosti na napotnici storitev v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja lahko opravi le v času 1 meseca. Po preteku tega časa postane pacient samoplačnik. Zato v praksi specialist ali terapevt, ki dobi 'takoj' napotnico, pacienta obvesti, da potrebuje novo napotnico z novo dobo veljavnosti. Tako pacient opravi storitev ali nakup medicinskega (ortopedskega) pripomočka v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja. Ti primeri so pogosti tudi v njihovi praksi, ko urejajo ortopedske in nevrokirurške operacije



Znaki običajnih virusov so zelo podobni znakom okužbe z novim koronavirusom.



Zajezitev koronavirusa in uspešna ozdravitev vseh obolelih sta temeljni aktivnosti države, ki je v boju z epidemijo sprejela številne ukrepe.

brez čakalne dobe s povračilom stroškov zdravljenja v tujini. Pacientki, ki smo ji sestavili dokumentacijo za odobritev operacije hrbtenice na Hrvaškem, je v času naše storitve potekla napotnica za kirurško obravnavo. Pacientko smo prijazno opozorili, da se pri osebni zdravnici zgleda po novo napotnico za isto obravnavo, ki je zaradi čakalne dobe v Sloveniji ni mogla narediti v razumnem času.

Na kaj morajo ljudje paziti, ko si sami urejajo zdravljenje v tujini

Posameznik, ki si sam ureja zdravljenje v tujini, mora postopek sebi urediti v skladu z zakonodajo in pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja. Tako mora ravnati skladno s primernim členom zakona, in sicer ali bo zdravljenje ali

operacija pri njem s potrebno predhodno odobritvijo ali brez nje, poznati mora pravila napotnice. Prav tako sem mora skladno z zakonodajo ravnati po okoliščinah, če bo zdravljenje v tujini opravil pri zasebnem ali javnem izvajalcu. Ob tem predhodnem postopku in fazi izvedbe pa mora znati ravnati tudi v primeru, če ZZSZ izda negativno odločbo. Z njo ali zavrne odobritev za zdravljenje v tujini ali zavrne plačilo zdravljenja v tujini ali pa je povračilo stroška zdravljenja v tujini preizkuso v odnosu na plačano zdravljenje. Posameznik mora znati napisati ugovor ali pravočasno vložiti tožbo na delovno in socialno sodišče za varstvo pravice. V nasprotnem primeru postane odločitev ZZSZ pravnomočna in dokončna. Sodna praksa razpolaga s številnimi primeri, ko so pacienti povračilo stroškov iskali s tožbo. Največkrat gre tu za primere, ko je ZZSZ zavrnil plačilo posega ali zdravljenja v tujini. Gre za postopke, ki so se zaključili tudi na vrhovnem sodišču, kar pomeni leta sodnega postopka za stranko (pacienta) in v primeru izgube tožbe finančno izgubo tako za samo povračilo stroškov zdravljenja kot tudi za odvetniške stroške. Na ZZSZ uredimo celotno dokumentacijo za odobritev, povračilo stroškov zdravljenja v tujini, vsakega pacienta pa naročimo pri izvajalcu, ki je za zdravljenje njegove bolezni ali poškodbe vrhunsko usposobljen. IVP-storitev bi svetovala tudi posameznikom, ki se denimo odločajo za boljšo metodo zdravljenja v tujini, kot je gospod, onkološki bolnik, ki je v tujini plačal več kot 40 tisoč evrov za zdravljenje raka na prostati, pa sploh ni vedel, da lahko sredstva dobi povrnjena. Več informacij najdete tudi na www.ivp.si

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112



G

GOVOR

Neustrezen,
zatakajoč, slabo
razumljiv govor.



R

ROKA

Šibka
roka
ali noga.



O

OBRAZ

Na obrazu
povešen
ustni kot.



M

MINUTE

Vsaka
minuta
šteje!

**OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112.
SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.**

www.GROMminute.si



**Boehringer
Ingelheim**

Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete na Boehringer
Ingelheim RCV GmbH & Co KG, podružnica Ljubljana, tel.: +386 1 586 40 00

PC-SL-100215

Datum priprave informacije: april 2020

PREKOMERNA HIGIENA ROK SLABO VPLIVA NA NAŠO KOŽO



Vsakoletno ozaveščanje o higieni rok ima pomembno vlogo pri izboljševanju in osvojitvi najboljših praks preprečevanja in obvladovanja okužb ter preprečevanja širjenja nalezljivih bolezni. Higiena rok v današnjem času, ko se spopadamo z epidemijo covid-19, dobiva še večji pomen.

Besedilo: Petra Šaupert

Umivanje rok, večkrat na dan, je del našega vsakdanjika. Ne samo v trenutnih okoliščinah, ko moramo res paziti na dobro higieno rok, s čimer preprečimo morebiten prenos okužbe. Že naše babice so nas učile, da si je treba roke umiti pred jedjo, ko pridemo domov, po uporabi toalete, po vožnji z avtobusom ... Roke so poleg obraza najbolj izpostavljene zunanjim vplivom.

S svojimi rokami lahko prenašamo povzročitelje različnih bolezni. Ti na kožo rok zaidejo ob stiku z različnimi predeli našega telesa in pri stiku z okuženimi osebami, predmeti ali površinami. Ko se z onesnaženimi rokami dotikamo svojega telesa, predvsem ust, nosu ali oči, povzročitelje bolezni vnesemo v telo. Tako se lahko okužimo, zato je pomembno, da se z neumitimi ali nerazkuženimi rokami ne dotikamo obraza, zlasti ne ust, nosu in oči. Z onesnaženimi rokami lahko prenašamo povzročitelje bolezni tudi na druge osebe ter predmete in površine, ki se jih dotikamo. Ko se onesnaženega predmeta ali površine dotakne druga oseba, se lahko okužba prenese.

Pomen higiene rok v vsakdanjem življenju

Ustrezna higiena rok je ključnega pomena pri preprečevanju prenosa okužb in širjenja nalezljivih bolezni. Je tudi eden najučinkovitejših ukrepov preprečevanja in obvladovanja okužb v boju z odpornostjo bakterij proti antibiotikom. Umivanje rok je povsem osnovni in hkrati najpreprostejši ukrep za preprečevanje prenosa različnih okužb in nalezljivih bolezni v domačem in drugih okoljih.

Postopek pravilnega umivanja rok

Umivanje rok z vodo in milom je osnovni higienski ukrep, s katerim na relativno enostaven način fizično odstranimo nečistoče in mikroorganizme. Še posebej pomembno je dosledno in temeljito umivanje rok ob pojavu različnih obolenj in epidemije.

Pred umivanjem roke pod tekočo vodo najprej zmočimo in šele nato namilimo. S površine rok tako odplaknemo precejšnje število mikroorganizmov in miljenje, ki sledi, je učinkovitejše. Pomembno je, da so umiti vsi predeli rok (dlani, prsti, prostori med prsti, hrbtišče rok, konice prstov, palca, pod nohti, zapestja). Pipo zapremo s komolcem

ali papirnato brisačo in ne z golo umito roko, še posebej če nismo doma. Če roke niso vidno umazane ali pa nimamo možnosti za umivanje rok pod tekočo vodo z milom, lahko umivanje rok nadomestimo tudi z razkuževanjem.

Seveda pa nikakor ni vseeno, s kakšnim milom si umivamo roke.

Pri izbiri mil za roke se pogosto odločamo glede na vonj, obliko, pakiranje, pozabljam pa na to, da je pomembno, iz česa so mila narejena in tudi kakšen pH imajo. Določena mila lahko zelo hitro sušijo kožo rok. Zunanji sloj naše kože vsebuje mrežno strukturo maščobnih in beljakovinskih celic, ki deluje kot



Mikroflora na naši koži, ki nas varuje pred škodljivimi bakterijami, ima rahlo kiselkast pH (kislinski plašč), zato je pomembno, da izbiramo mila s primernim pH, nekje med 5 in 5,5.



Našo naravno zaščito kože lahko hitro poškodujemo s pogostim umivanjem rok, saj milo ne razlikuje med umazanijo, dobrimi in slabimi bakterijami, odmrli celicami in zaščitnimi olji na koži.

zaščita pred zunanjimi vplivi, hkrati pa vzdržuje naravno vlago kože. Mikroflora na naši koži, ki nas varuje pred škodljivimi bakterijami, ima rahlo kiselkast pH (kislinski plašč), zato je pomembno, da izbiramo mila s primernim pH, nekje med 5 in 5,5.

Našo naravno zaščito kože lahko hitro poškodujemo s pogostim umivanjem rok, saj milo ne razlikuje med umazanijo, dobrimi in slabimi bakterijami, odmrli celicami in zaščitnimi olji na koži. V teh dneh, ko poleg mil uporabljamo še sredstva za razkuževanje rok, najpogostejše z vsebnostjo alkohola, ki še dodatno suši kožo, je še bolj treba paziti na uporabo ustreznih mil in poznejšo zaščito kože rok.

Kljub pogostemu umivanju rok se lahko izognemo izsušitvi kože rok. Uporabimo

zadostno količino blagega kremnega mila, da odstranimo nečistoče s kože. Če je mila preveč, z njim odstranimo tudi naravna olja na površini kože. Milo izpiramo s toplo in ne vročo vodo. Roke dobro posušimo z brisačo, z otiranjem in ne drgnjenjem. Ko so roke osušene, si nanesemo vlažilno kremo. Po kremi za roke najpogostejše sežemo takrat, ko imamo že precej suho in vzdruženo kožo, vsakodnevna uporaba kreme za roke pa je marsikomu odveč.

Negovalne kreme in losjoni lahko vsebujejo različna masla (karatejevo, kokosovo, kakavovo), izdatna rastlinska olja (arganovo olje, olivno olje), antioksidante (vitamin A in E, koencim Q10) ter sestavine, ki kožo dodatno vlažijo (urea, hialuronska kislina). Paziti moramo na vsebnost dišav, ki lahko dodatno vzdružijo suho kožo, ter na pH.

Poznamo različne oblike zaščite za roke, v obliki krem, mazil ali losjonov, ki se razlikujejo glede na sestavo in kombinacijo vlažilnih in negovalnih sestavin. Pomembno je tudi, da uporabimo kremo ali losjon, ki nas ne bo ovirala pri delu. Krema, ki se hitro vpije, ne pušča mastnih sledov, je primernejša za večkratno uporabo čez dan kot krema, ki se vpija počasi. Takšne kreme, ki se vpijajo počasi v kožo, so primerne za nanos pred spanjem ali takrat, ko vemo, da kar nekaj časa ne bomo delali ničesar, pri čemer potrebujemo dober oprijem rok.

V današnjem času, ko smo obremenjeni s prekomernim umivanjem rok in dodatnim razkuževanjem, je pomembno, da poskrbimo za zaščito kože rok z uporabo krem ali losjonov, saj drugače lahko postane že najbolj običajno umivanje rok neprijetno opravilo.

Skrbite za ustrezno zaščito in nego rok?

V današnjem času, ko smo obremenjeni s prekomernim umivanjem rok in dodatnim razkuževanjem, je pomembno, da poskrbimo za zaščito kože rok. Roke so poleg obraza najbolj izpostavljene zunanjim vplivom. Na nego in zaščito kože rok pa žal največkrat pozabljam.

- ✓ Vsestranski izdelki
- za čisto, prožno in negovano kožo rok
- ✓ Za vse tipe kože
- za normalno, izpostavljeno in suho kožo
- ✓ Blage sestavine
- blage vlažilne in aktivne sestavine
- ✓ Koži prijazni izdelki
- skrbno prilagojene pH-vrednosti
- ✓ Ekonomična in okolju prijazna embalaža
- oblikovana za higiensko uporabo in odlaganje
- ✓ Dermatološko testirani izdelki
- varna in zanesljiva izbira za kožo in okolje



Bi želeli uporabiti enega izmed naših mil in krem za roke, ki delujejo na kožo blagodejno in jo hkrati zaščitijo?

Izdelke lahko kupite v naši spletni trgovini www.abena-helpi.si ali naročite na brezplačni telefonski številki **080 22 53**.

ABENA-HELPi d.o.o., Dobrova 7b, 1236 Trzin

VPLIV KORONAVIRUSA NA ŽIVILA

Trenutno ni dokazov, da bi se okužba s SARS-CoV-2 prenašala prek živil, domačih živali in živine. O lastnostih novega koronavirusa še ni veliko podatkov. Evropska agencija za varno hrano (EFSA) navaja, da se s hrano ne prenaša na človeka.

Besedilo: Inštitut za javno zdravje, NIJZ

Uživanje zadostno toplotno obdelanih živil je varno. Podatkov o tveganju pri rokovanju/uživanju toplotno neobdelanih živil ni. Pri rokovanju z živilmi svetujemo splošne higienske ukrepe. Koronavirusi za preživetje potrebujejo živega gostitelja (žival ali človeka). V hrani ne morejo uspevati.

Kako se lahko zaščitimo pred okužbo?

Čeprav ni dokazov, da se SARS-CoV-2 prenaša s hrano, se priporoča redno in pravilno umivanje rok ter varno pripravo in shranjevanje hrane. Priporoča se, da se živila, ki jih zaužijemo surova (sadje in zelenjavo), temeljito opere.

Ali novi koronavirus lahko preživi na suhih površinah?

Humani koronavirusi po navadi niso stabilni na suhih površinah in se inaktivirajo v roku nekaj ur do dni. Ni še točnih podatkov, koliko časa na suhih površinah preživi novi koronavirus, po nekaterih virih lahko na nekaterih površinah preživi tudi do devet dni.

Ali se novi koronavirus prenaša prek živali na ljudi?

Živali lahko izločajo virus v okolico z izdihanim zrakom in izločki. Teoretično bi lahko žival okužila človeka, vendar je za zdaj znanih premalo podatkov, da bi lahko potrdili, prek katerih živali so se ljudje okužili. Nekateri viri navajajo, da virus izvira iz netopirjev.

Kaj se svetuje zaposlenim v živilski dejavnosti?

Zaposlenim v živilski dejavnosti se svetuje, da upoštevajo splošna priporočila, ki veljajo za zmanjšanje

prenosa povzročiteljev nalezljivih bolezni:

- ne hodijo bolni na delo in o nalezljivi bolezni obvestijo delodajalca,
- skrbijo za ustrezno higieno rok in higieno kašlja,
- se izogibajo osebam, ki kažejo znake okužbe dihal.

Zaposleni pri delu z živilmi naj:

- shranjujejo in pripravljajo surova živila ločeno od gotovih živil,
- redno čistijo delovni pribor, opremo in površine, ki so bile v stiku s surovimi živilmi,
- sproti odstranjujejo embalažo, v kateri so bila surova živila.
- živila pravilno toplotno obdelajo, zlasti hitro pokvarljiva živila, npr. surovo meso itd.

Ravnajo naj skladno z dobro higiensko prakso in že uveljavljenimi standardi (HACCP), ki veljajo za njihovo področje dela.

Alkohol slabi našo sposobnost boja proti bolezni Covid-19

V času, ko se v svetu spopadamo s pandemijo nove bolezni covid-19, Svetovna zdravstvena organizacija za ustavljanje širitve virusa izpostavlja tudi pomembnost obveščenosti javnosti o še drugih tveganjih in nevarnostih za zdravje, med katerimi je tudi pitje alkoholnih pijač. Raziskave kažejo, da varne količine alkohola ni in da se z vsako popito alkoholno pijačo poveča tveganje za škodo na zdravju. Alkohol vpliva na skoraj vsak organ v našem telesu.



Humani koronavirusi po navadi niso stabilni na suhih površinah in se inaktivirajo v roku nekaj ur do dni.



Čeprav ni dokazov, da se SARS-CoV-2 prenaša s hrano, se priporoča redno in pravilno umivanje rok ter varno pripravo in shranjevanje hrane.

Pitje alkoholnih pijač poveča npr. tveganje za nastanek sindroma akutne dihalne stiske (ARDS – angl. Acute Respiratory Distress Syndrome), ki je eden najtežjih zapletov covid-19, sepso, alkoholno bolezen jeter in nekatere oblike raka. Pogostejši so tudi zapleti po operacijah, počasnejše in slabše je okrevanje po okužbah in poškodbah, vključno s slabšim celjenjem ran. Alkohol vpliva tudi na naše mišljenje, presojo, odločanje in vedenje, kar povečuje verjetnost konfliktov, nasilja, nezgod in poškodb. Alkohol, tudi v majhnih količinah, ogroža še nerojenega otroka kadarkoli med nosečnostjo.

Epidemija covid-19 je izredna situacija, v kateri mnogi doživljajo negotovost, strah in skrb. Vse to lahko poveča željo, da bi težave omilili s pitjem alkoholnih pijač. V naši kulturi je namreč pogosto prepričanje, da alkohol reši težave, odžene skrbi in izboljša razpoloženje. To je sicer res, saj ima alkohol pomirjevalni učinek, ki pa deluje le kratkoročno.

V teh časih pa je še več razlogov, zakaj pitje alkoholnih pijač ni dobra izbira. Že dolgo časa namreč vemo, da obstaja povezava med pitjem alkohola in njegovimi škodljivimi učinki na imunski sistem. Manj znano pa je dejstvo, da na naš imunski odziv vplivajo že manjše in ne le večje količine alkohola ter povečajo tveganje za okužbe in bolezni. Strokovnjaki ameriškega inštituta National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, ki

proučujejo področje škodljivega pitja alkohola in zasvojenosti z alkoholom, so leta 2015 izdali posebno številko znanstvene revije Alcohol Research: Current Reviews, ki so jo posvetili ravno povezavi med pitjem alkoholnih pijač in vplivom alkohola na imunski sistem, kot je večja dovzetnost za nastanek pljučnice.

Ključna ugotovitev je, da alkohol vpliva na vse vidike imunskega odziva organizma, kar zmanjša našo odpornost na širok spekter patogenov, vključno z virusi in bakterijami.

V času epidemije se zato, tako kot po navadi, priporoča, da bi odrasli ljudje pili alkohol v čim manjših količinah ali pa ga ne bi pili. Občutke negotovosti in strahu si lahko lajšamo na bolj zdrave načine – več informacij o tem lahko najdete v prispevkih Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa ali Tveganja pitja alkohola v času koronavirusa in kako se s stresom spoprijeti na zdrav način.

Za zmanjševanje pitja alkoholnih pijač je na voljo več dokazano učinkovitih ukrepov. Eden najpomembnejših je zmanjševanje dostopnosti alkoholnih pijač. Raziskave kažejo, da je dostopnost alkoholnih pijač neposredno povezana z obsegom porabe: večja kot je dostopnost alkoholnih pijač, večja je potrošnja alkoholnih pijač, več je z alkoholom povezane škode.

NUTRIMMUN PROBIOTIKI IN MIKRONUTRIJENTI VIŠOKE NEMŠKE KAKOVOSTI:

- ▶ Naravna odpornost na želodčno in žolčno kislino
- ▶ Veliko število “dobrih bakterij” se razmnožuje in aktivno deluje v črevesju
- ▶ Niti eden od naših izdelkov nima nepotrebnih dodatkov
- ▶ Skrbimo za dobro sprejemanje tudi za občutljive uporabnike, kot so alergiki in kronični bolniki
- ▶ Zato so naši izdelki brez glutena, laktoze, umutnih okusov barvil in sladil.

V to ste lahko 100% prepričani.

Probiotik®

PROBIOTIK® PROTECT



PROBIOTIK® PUR



PROBIOTIK® RECUR



ZAGOTOVITE VAŠEMU IMUNSKEMU SISTEMU 24-URNO PODPORO

V zadnjih mesecih je bilo o krepitvi odpornosti našega telesa proti okužbam zapisanih nešteto besed. Pa vendarle velja še enkrat poudariti: močan in hitro odziven imunski sistem ni samoumeven, ampak je treba zanj primerno skrbeti in ga »trenirati«. Le tako bo lahko v polni bojni pripravljenosti, ko ga bo naše telo najbolj potrebovalo.

Kadar naše telo ni dobro pripravljeno na potencialen napad, se lahko mikrobi izjemno hitro namnožijo. Če pa je naše telo preveč oslabiljeno - ker nima na voljo potrebnih snovi, ne more hitro in v dovolj velikem številu sestaviti lastne vojske, ki bi uničila napad mikrobov že na samem začetku. Torej takrat, ko se mikrobi še niso namnožili v tolikšnem številu.

Najbrž ni težko razumeti, da je težko premagati 100x močnejšo vojsko. In prav tako lahko hitro postane vojska mikrobov (virusov in bakterij), ki ne naleti na učinkovito telesno obrambo naših imunskih celic.

Vsak prehlad je odveč

Ko se virusi in bakterije na veliko namnožijo in se še naprej množijo, je naš imunski sistem pod velikim pritiskom. To pomeni, da bo na primer prehlad trajal dlje in da bo najverjetneje lahko prerasel v vnetje ušes ali sinusov. Ko pa boste preboleli »neskončno dolg« prehlad, se utegne zgoditi, da boste bolj dovzetni za vnovičen prehlad ali kakšno drugo virozo.

Ker bo na žalost vaš imunski sistem povsem izčrpan, ne bo mogel opravljati svoje osnovne funkcije: prepoznavanja in nevtralizacije patogenov ter škodljivih snovi iz okolja.

Začnite krepiti imunski sistem zdaj

Če veste, da ste nagnjeni k ponavljajočim okužbam ali želite zmanjšati tveganje, da se okužite, je dobro biti pripravljen. Ključnega pomena pri krepitvi imunskega sistema je zdrav življenjski slog, ki vključuje:

- **zdravo in uravnoteženo prehrano in zadostno hidracijo** (brezalkoholne in nesladkane tekočine),
- **redno telesno aktivnost**,
- **redno sprostitiv** (tehnik obvladovanja stresa),
- **ustrezen nočni počitek** (7,5 - 8 ur),
- **izogibanje toksinom** iz okolja in
- **pravočasen vnos ustreznih, zdravju pomembnih hranil** (vitaminov in mineralov).

Zimzeleno priporočilo za dobro preskrbljenost z vitamini in minerali je 5 na dan, torej vsaj 5 različnih kosov zelenjave in sadja, ter uživanje polnozrnatih izdelkov. V pomoč pa so tudi kakovostna prehranska dopolnila.

Samo močan imunski sistem se lahko ubrani pred mikrobi.



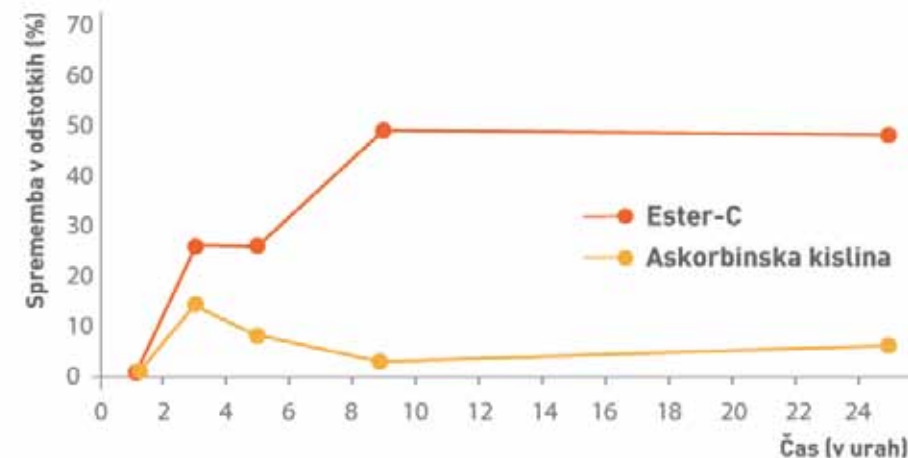
Zdrava in uravnotežena prehrana je ključnega pomena za krepitev imunskega sistema.

Imuno Boost - 3 izdelki v 1 za močnejšo telesno obrambo

Imuno Boost v enem izdelku združuje 3-stopenjsko krepitev imunskega sistema, zasnovano tako, kot deluje v telesu. S pomočjo patentirane oblike **vitamina C, selen in cinka** podpira vse 3 linije telesne obrambe:

- **Okrepi obrambo pred mikrobi**, tako da jih prestreže, še preden vstopijo v telo (kožo in sluznice). Za to je zadolžena patentirana oblika vitamina C, **Ester-C®**, ki ima 300 % večjo razpoložljivost telesa, še posebno belim krvničkam (imunskim celicam). Ker je Ester-C® pH nevtralen, je prijazen tudi do želodca.
- **Podpira odziv prirojenega imunskega sistema**, tistega dela

24-urno delovanje učinkovine Ester-C® je potrdila tudi študija:*



*Combs MA, et al. Vitamin C Metabolites Enhance Leukocyte Uptake And Half Life: Critical Implications For Immune Enhancement. 48th Annual Meeting of the American College of Nutrition. 2007.



naše obrambe, ki se s pomočjo različnih imunskih celic prvi odzove na napad, ampak je manj učinkovit. To je vloga **selen**.

- **Pomaga pri tvorbi protiteles**, ki je najbolj specializiran in učinkovit del naše obrambe proti škodljivcem. Telesu pri tem pomaga **cink**.

Imuno Boost je torej namenjen vsem: ki želijo **aktivno podpreti svoj imunski sistem**, ki imajo **neuravnoteženo prehrano** s premalo svežega sadja, zelenjave in polnozrnatih žitaric, **starejšim (65 let+)** zaradi večjega tveganja za pomanjkanje cinka in posledičnega poslabšanja imunske

funkcije, **kadilcem**, ki imajo povečano potrebo po specifičnih vitaminih in mineralih, ter **vegetarijancem**, katerih prehrana vsebuje več fitata, ki zavira absorpcijo cinka in tako prispeva k njegovemu pomanjkanju. Zaradi tega se dnevna potreba cinka pri vegetarijancih lahko dvigne tudi do 50 %!

TROJNA MOČ za celostno podporo imunskemu sistemu:



✓ **3 v 1 za krepitev imunskega sistema:** vitamin C + cink + selen

✓ **24-urna** imunska podpora

✓ **300 % boljša dostopnost** patentirane oblike **vitamina C** (Ester-C®)

ALERGIJSKI BRONHILOALVEOLITIS



Bolezen poznamo že več kot 30 let. Označuje jo preobčutljivostno (alergijsko) vnetje ostenja pljučnih mešičkov (alveolov) in najmanjših bronhiolov.

Besedilo: prof. dr. Ema Mušič, dr. med., specialistka pulmologije in alergologije

Proces se razlikuje od alergije na cvetni prah, pršice in druge alergene, povzročajo pa ga zelo raznovrstne organske snovi, ki jih nazivamo antigeni. Te vdihavamo, z njimi se seznanimo naš imunski sistem, ki se odzove s proizvodnjo protiteles precipitinov in z vzburljivostjo imunske odzivnih limfocitov. Pri vnovičnem vdihavanju antigena se razvije vnetje pljučnih mešičkov, ki povzroča hude motnje dihanja in splošne znake, ki so podobni gripi. Aktivnosti precipitinov iz krožeče krvi in limfocitna razpoznavna antigena povzročita burno imunološko vnetje ostenja alveolov, kar se razvije 6-8 ur po vnovičnem vdihavanju antigena. Nastane burna bolezen z dušenjem, suhim kašljem, povišano telesno temperaturo, mrzlico. Taka je akutna oblika EABA. Če se to ponavlja večkrat, postane vnetje v pljučih kronično. Posledica pa je otrdevanje in neelastičnost pljučnih mešičkov ter

njihovo brazgotinjenje – fibroza pljuč. To predstavlja kronični EABA. Razvije se pri osebah, ki niso imele odkritega vzroka akutnih pojavov bolezni in so škodljivo snov vdihavale kar naprej.

Vzrokov za EABA je poznanih vedno več, poznani so rizični poklici za to bolezen. Vse več znanja in zgodnja misel na tako dogajanje v pljučih omogočata bolezen razpoznati v akutni obliki, ko antigen odpravimo, se mu izogibamo in preprečimo kronično obliko, v kateri bi sčasoma odpovedala pljučna funkcija. V tem sestavku želim predstaviti pogostejše in tudi manj znane vzroke bolezni ter izvore v poklicih.

Kje so vzročne snovi

EABA povzročajo mikroorganizmi, proteini in kemikalije v vdihanem zraku, pa tudi snovi, ki po krvi prispejo v pljuča, npr. zdravila. Vzročna snov mora imeti lastnosti antigena, ki je

sposoben senzibilizirati, to je vzburi imunski sistem k tvorbi protiteles (precipitinov) in aktivirati procese celične (limfocitne) imunosti, kar sproži alveolitis ob vnovičnem vdihavanju kritične snovi.

Obstaja še cela vrsta vzrokov, ki se pojavljajo v vdihanem zraku, vendar taki primeri vzrokov za EABA zares niso pogosti. Pri delu v lesni industriji so antigen večkrat plesni kot lesni prah, npr. prah sekvoje, mahagonija, cedre, borovcev. Kronični EABA mizarjev pa ni prav redek pojav. Mlinarjem in pekomo so vzročni antigen lahko žužki v žitu. Mešanice živalske hrane, zlasti s primesmi soje, so možen vzrok. Zmleta paprika je možen antigen pri pakiranju ali kuharjih. Med zdravili so možen vzrok še kaptopril, perindopril (v zdravljenju hipertenzije), busulfan, bleomycin in nekateri drugi citostatiki. Zdravilo karbamazepin proti epilepsiji je že poznan vzrok. Opažen vzrok je bil



Pri vnovičnem vdihavanju antigena se razvije vnetje pljučnih mešičkov, ki povzroča hude motnje dihanja in splošne znake, ki so podobni gripi.

tudi že silikon kot sestavina plastičnih implantatov. Zobotehniki lahko zbolijo za EABA zaradi vdihavanja prahu akrilatov, keramičarji zaradi cirkonija. V splošnem pa je znano, da so najpogostejši antigeni različne plesni in termofilne bakterije v različnih poklicih, bivalnih okoljih, pri hobijih.

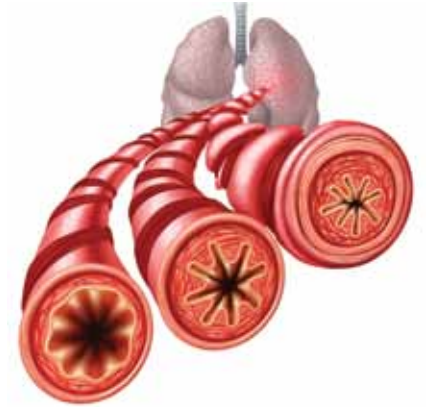
Kako potrdimo diagnozo

Zgovorna je pripoved bolnika o težavah v dihalih, ki se ponavljajo po določenem delu ali v določenem okolju. Z osluškovanjem pljuč sliši zdravnik nenormalne pokajoče zvoke, kar je značilno za bolezen pljučnega parenhima. Z RTG-slikanjem se prikažejo

razširitve alveolnih sten, to je pljučnega intersticija. Danes je ustrezna slikovna metoda HRCT, ki jo naroči pulmolog ob sumu take bolezni. Opravimo tudi širše teste pljučne funkcije. V krvi določamo posebna protitelesa – precipitine proti kritičnemu alergenu.

Zdravljenje EABA

Osnovni ukrep je izogibanje alergenu, kar je v akutni obliki dovolj. V subakutni in kronični obliki zdravimo z glukokortikoidi še aktivna vnetna območja, ki jih še ni zajela fibroza.



Osnovni ukrep je izogibanje alergenu, kar je v akutni obliki dovolj.

SB NAFTALAN: EDINSTVENI ZDRAVILIŠKI IN WELLNESS SPA

Na svetu sta le dve nahajališči naftalanskega zdravilnega olja – v istoimenskem mestu v Azerbajdžanu in naši sosesčini na Hrvaškem, kjer je edinstvena zdravstvena ustanova, ki uporablja prednosti te naravne sestavine, znane od časa Marca Pola.

V Ivanič-Gradu, le pol ure od Zagreba ali približno dve od Ljubljane, stoji edinstveno zdravilišče – bolnišnica Naftalan. Ime je dobila po zdravilnem mineralnem olju naftalan, ki je poleg virov slane termalne vode osnova številnih terapij za zdravljenje vnetnih revmatičnih bolezni (revmatoidni in psoriatični artritis), kožnih bolezni, kot sta luskavica in nevrodermitis, pa tudi rehabilitacija po različnih kirurških posegih.

Predani in visoko usposobljeni

zdravstveni delavci že več kot 30 let oskrbujejo bolnike iz Hrvaške, pa tudi številne goste iz Skandinavije, Nemčije, Italije, Rusije in seveda Slovenije. Poudariti je treba, da se lahko vsi tuji pacienti zdravijo samoplačniško ali pa jim zdravljenje krije zavarovalnica.

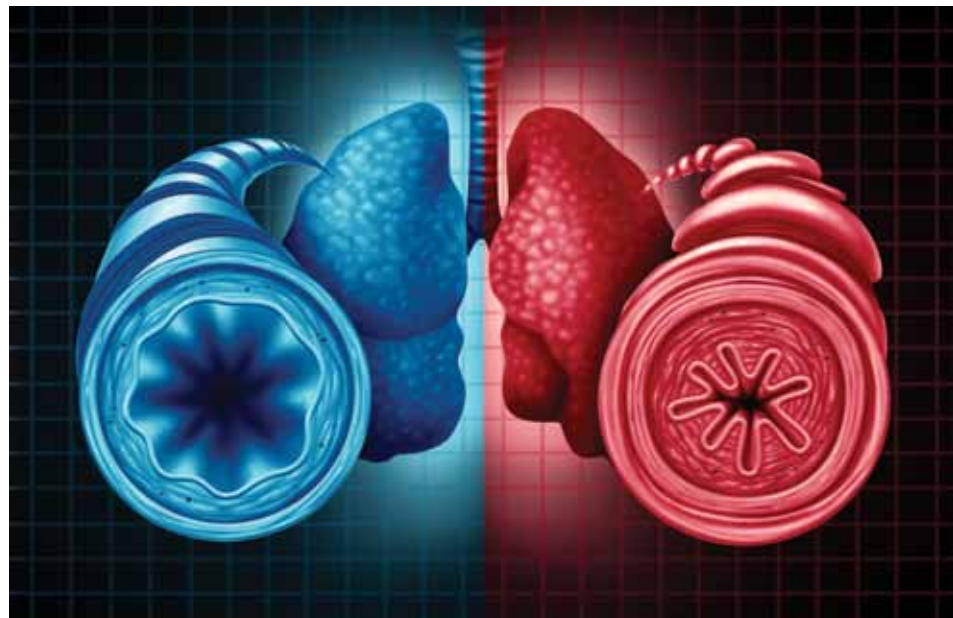
Skladno s trendi zdravstvenega turizma SB Naftalan poleg zdraviliškega programa ponuja tudi spa in naftalinske wellness programe, ki prispevajo k lepoti kože in krepi vitalne energije. Obstajajo tudi inovativni programi

kozmetičnega zdravljenja problematične kože in pomlajevanja krvnih matičnih celic s pomočjo najsodobnejše tehnologije. Ustvarili so tudi posebne izdelke na osnovi naftalana – kreme, olja in šampon za tiste z neprijetnimi težavami s kožo in lasiščem.

Da bi bilo bivanje vseh bolnikov in gostov v prihodnosti udobnejše, bodo kmalu odprli novo bolnišnično krilo, pa tudi dodatne zmogljivosti, vključno z zunanjimi in notranjimi bazeni, novo restavracijo in fitnescentrom.

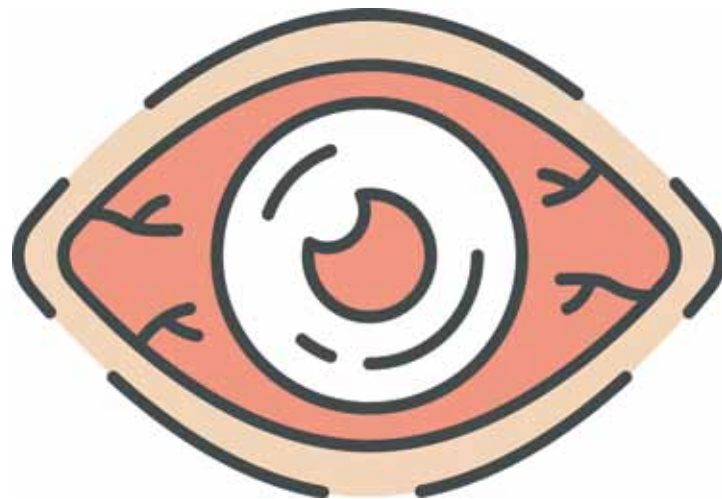


Vzrokov za EABA je poznanih vedno več, poznani so rizični poklici za to bolezen.



Obstaja cela vrsta vzrokov, ki se pojavljajo v vdihanem zraku, vendar taki primeri vzrokov za EABA zares niso pogosti.

ALERGIČNI KONJUNKTIVITIS



Če ste vi ali samo vaše oči izpostavljeni neki snovi, npr. cvetnemu prahu, lahko oči postanejo rdeče, srbeče in se močno solzijo. To se zgodi samo, če imate alergični konjunktivitis.

Besedilo: Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, dr. med.

Alergični konjunktivitis je vnetje veznice. Ta nastane kot posledica alergične reakcije telesa na določeno snov, ki je za nas alergen, npr. cvetni prah. Veke so z notranje strani pokrite z membrano, ki jo imenujemo veznica, in pokriva tudi zrklo vse do roženice. Veznica je zelo občutljiva na draženje z alergeni posebej v času sezonskega senenega nahoda. Alergični konjunktivitis je prisoten pri 10 do 20 % vse populacije, najbolj pa so prizadeti otroci in mladostniki.

Kakšne vrste alergičnega konjunktivitisa poznamo?

Obstajata dve glavni obliki alergičnega konjunktivitisa, in sicer akutni in kronični.

Akutni je kratkotrajno bolezensko stanje, ki se najpogosteje pojavlja v sezoni alergij, torej spomladi, lahko pa tudi zaradi cvetnega prahu določenih rastlin, na katerega je nekdo alergičen. Tako ima lahko nekdo najhujše težave spomladi, drug pa poleti ali celo jeseni. V primeru akutnega alergičnega konjunktivitisa veke nenadoma zatečejo, srbijo, oči nas pečejo, so rdeče in se obilno solzijo. Pogosto te težave spremlja še nadležno smrkanje iz nosu.

Pri kroničnem alergičnem konjunktivitisu, ki je mnogo manj pogost, se pekoče oči, srbenje in občutljivost na svetlobo pojavljajo vse leto. To vrsto se lahko hitro zamenja s suhim očesom ali nealergičnim konjunktivitisom, včasih celo s psihosomatskimi težavami. Vnetja je relativno malo, alergeni pa so običajno snovi, s katerimi smo stalno v stiku; prah, hrana, perje ...

Kaj povzroča alergični konjunktivitis?

Telo se z obrambno reakcijo bori proti alergenom. Ti so snovi, ki povzročajo alergijske reakcije. To je pravzaprav obrambna reakcija telesa na tujo snov

v telesu. Alergija je reakcija telesa v smislu imunskega obrambnega sistema na snov, ki jo telo prepozna kot »tujco« in se je želi znebiti. Ko ste alergični na nekaj, obramba vašega telesa reagira in proizvaja močne kemikalije, kot so histamini. Histamin je v prvi vrsti odgovoren za solzne, srbeče oči in mnogo drugih tipičnih simptomov alergije. Ni jasno, zakaj nekateri ljudje razvijejo alergijo, drugi pa ne. Simptomi se lahko začnejo pri katerikoli starosti, vendar so otroci in mladi odrasli dovzetnejši za alergije. Najpogostejši alergeni so na voljo prosto v našem okolju. Oči so zelo podvržene pogostim alergijskim reakcijam zaradi stalne izpostavljenosti okolju. Očesni simptomi so lahko posledica neposrednega stika alergena z veko ali veznico ali pa je lahko posledica večje alergijske reakcije, npr. pri senenem nahodu. Tudi uporaba

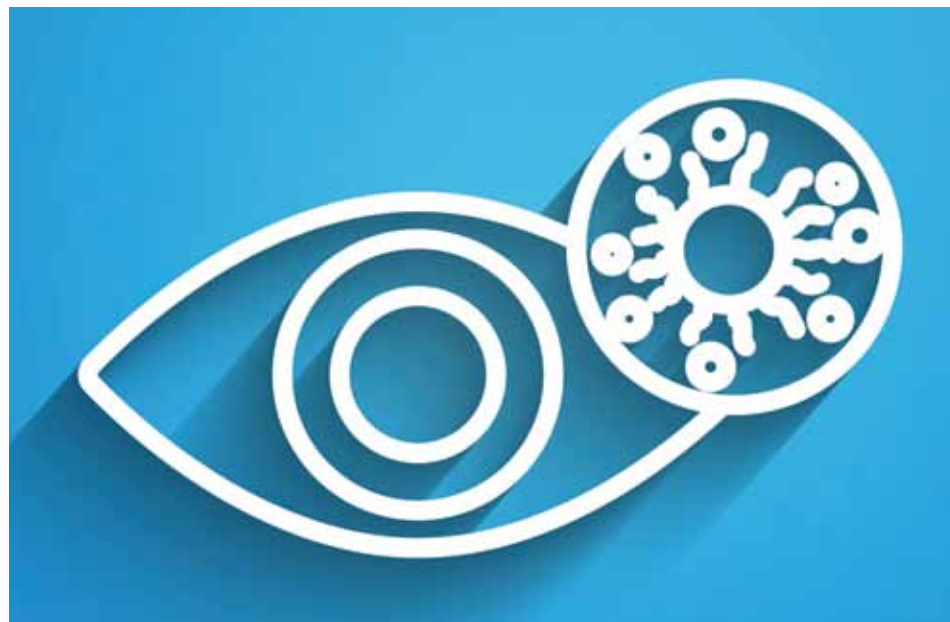
nekaterih kapljic za oči z zdravili ali raztopine za leče lahko povzročijo alergijski konjunktivitis.

Alergeni, ki najpogosteje povzročijo simptome na očeh, so:

- cvetni prah dreves, trav in plevela,
- hišni prah,
- plesni,
- dlaka živali in perje.

Kdo je dovzetnejši za pojav alergijskega konjunktivitisa?

Ljudje, ki imajo alergije, v večjem odstotku razvijejo tudi alergični konjunktivitis. Pojavlja se torej v 10 do 20 % populacije. Pogosteje se pojavlja v določenih družinah. Če imate nagnjenje k alergijam in živite v okolju, kjer je veliko alergenov, je možnost, da zbolite za alergičnim konjunktivitisom, večja.



Popolno izogibanje alergenom v okolju oz. snovem v okolju, ki povzročajo alergični konjunktivitis, je zelo težko.



Kožni testi na alergene, kjer v kožo najpogosteje na podlakti z iglico nanesemo določene alergene in proučimo odziv telesa, ki se lahko kaže v rdečici ali otekanju kože okoli alergena.

Kako postavimo diagnozo alergičnega konjunktivitisa?

Zdravnik oftalmolog s pregledom oči pod biomikroskopom in natančnim pogovorom o morebitnih drugih alergijah ali pojavom teh v družini ter natančno anamnezo pogosto lahko že postavi diagnozo. Rdečica na belem delu očesa, torej na veznici, in številne izboklinice na notranjih straneh vek so vidni znaki alergičnega konjunktivitisa.

Včasih so potrebna dodatna testiranja:

- Kožni testi na alergene, kjer v kožo najpogosteje na podlakti z iglico nanesemo določene alergene in proučimo odziv telesa, ki se lahko kaže v rdečici ali otekanju kože okoli alergena.
- Krvni test se izvaja redkeje, z njim ugotovimo, ali vaše telo proizvaja proteine (protitelesa), da se zaščiti pred specifičnimi alergeni, kot so plesni ali prah.
- Postrganje veznice z odvzemom celic vaše veznice lahko prikaže prisotnost eozinofilcev. To so bele krvne celice, ki se aktivirajo, če imate alergije.

Kako zdravimo alergični konjunktivitis?

Veliko lahko storimo sami s pravilnim načinom življenja. Da se minimizira izpostavljenost alergenom, zaprite okna in ne zračite stanovanja, ko je prisotna velika koncentracija alergenov v zraku, če imate možnost, se v času cvetenja tiste rastline, na kateri cvetni prah ste alergični, preselite v drugo okolje, v stanovanju naj bo čim manj

reakcije manj, steroidne kapljice samo v zelo resnih primerih, kombinacije različnih sestav in v kapljicah.

Kako lahko preprečimo nastanek alergičnega konjunktivitisa?

Popolno izogibanje alergenom v okolju oz. snovem v okolju, ki povzročajo alergični konjunktivitis, je zelo težko. Najlažje je, da se izogibamo ali čim manj izpostavimo alergenom. Če vemo, na kaj smo alergični, se temu izogibajmo, ne hodimo na sprehode, ko je v zraku cvetni prah, na katerega smo alergični, ne imejmo doma živali z dlako, če smo alergični na dlako, v stanovanju preprog, veliko omar in polic, na katerih se nabira prah, če smo alergični na prah, kupimo si vzglavnik iz umetnih materialov, če smo alergični na perje. Ugotovimo, kaj nam škodi in kaj koristi, in se tega držimo in upoštevamo. Pogovorimo se z drugimi, ki imajo iste težave, in ugotovili bomo morda še kaj novega, čemu se je bolje izogibati in kaj lahko počnemo, da bodo simptomi čim blažji in življenje čim lažje kljub alergičnemu konjunktivitisu.



Alergični konjunktivitis je vnetje veznice.



Akutni konjunktivitis je kratkotrajno bolezensko stanje, ki se najpogosteje pojavlja v sezoni alergij, torej spomladi, lahko pa tudi zaradi cvetnega prahu določenih rastlin, na katerega je nekdo alergičen.

MAJ



MESEČNA AKCIJA



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE **OBČUTLJIVE KOŽE**

**FORMULA
SPOŠTUJE
MORSKI
EKOSISTEM**



ANTHELIOS

**20 %
POPUSTA**

na vse izdelke
La Roche-Posay Anthelios

1.5. - 31.5.2020



STOP

**PRŠILO PROTI
KOMARJEM
IN KLOPOM**



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



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



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



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

Biocid uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku.



**20 %
POPUSTA**

1.5. - 31.5.2020



LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od **1.5. - 31.5.2020** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akciji sta predvideni za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne veljata za pravne osebe. Akciji ne veljata za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

ZDRAVI V POMLAD

GLUKOMANAN V VLOGI SUPERVLAKNINE HUJŠANJA



Starodavna ljudstva na Kitajskem so posebno rastlino, imenovano konjac, uporabljala za najrazličnejše zdravstvene težave, kot so astma, bolečine v prsih, kašelj, hernija in kožne bolezni. Gre za poseben gomolj, ki vsebuje velik delež topne in viskozne vlaknine, imenovane glukomanan.

Besedilo: L.S.

»Določene kulture izkoriščajo prednosti tega posebnega živila že zelo dolgo časa,« pravi Paul Arciero, profesor na oddelku za zdravje in športne znanosti na univerzi Skidmore v New Yorku. Po njegovem mnenju je glukomanan pomemben dejavnik, ki je te kulture zaščitil pred škodljivimi učinki, ki jih ima danes sodobna prehrana z visokim vnosom predelanih ogljikovih hidratov.

Žal večina ljudi tega gomolja ne pozna, vendar njegova prepoznavnost in priljubljenost naraščata zaradi vse več pozitivnih izkušenj ter raziskav o vplivih glukomanana na regulacijo holesterola, krvnega sladkorja, prebavo in izgubo telesne teže.

Ključne prednosti uživanja glukomanana:

- Vpliva na izgubo telesne teže: študije kažejo, da vnos glukomanana pred obrokom z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov zniža raven »hormona lakote« grelina.
- Zniža raven in nihanje krvnega sladkorja ter izboljša občutljivost na inzulin.
- Zniža raven holesterola v krvi,

delno zaradi povečanega izločanja holesterola z blatom. V eni študiji so odkrili, da se je po uživanju glukomanana posameznikom znižala raven LDL (slabega) holesterola v povprečju za 16 mg/dL in trigliceridov za 11 mg/dL.

- Deluje kot prebiotik, odpravi zaprtost in izboljša črevesno peristaltiko.

Glukomanan je odličen za hujšanje in regulacijo črevesne peristaltike

Glukomanan je topna vlaknina, ki vsebuje zelo malo kalorij in hkrati velik delež topne vlaknine. Podobno večini zelenjave je to odlična kombinacija za vitkost. Vsekakor je pomembno, da se uživanje glukomanana združuje z zdravo prehrano in rednim gibanjem. Že leta 2005 je bila narejena obsežna, s placebom kontrolirana študija vpliva glukomanana na izgubo telesne teže na 176 zdravih posameznikih. Rezultati po petih tednih uživanja glukomanana ob uravnoteženi mešani prehrani (približno 1200 kalorij dnevno) so pokazali izgubo telesne teže v nasprotju s posamezniki, ki ob istem prehranskem vzorcu niso dodajali glukomanana.

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

Kot prebiotik ima pozitivne učinke na:

- zdravje srčno-žilnega in imunskega sistema,
- zdrave ravni holesterola,
- zdravje črevesja,
- izboljšano prebavo,
- zmanjšan stresni odziv,
- izboljšano hormonsko ravnovesje,
- zmanjšanje vnetnih in avtoimunskih reakcij ter
- preprečevanje tveganja za debelost in/ali pridobitev telesne teže.

Glukomanan si lahko privoščimo v obliki kapsul ali pa ga vmešamo v svoj najljubši smoothie, polnovredne testenine ali kaše. Ne pozabite, da za hujšanje ne obstaja magična tabletk, zato poskrbimo za pozitiven pristop na vseh področjih. Zdrava, živa hrana, dovolj gibanja, sproščanja in sprehodov v naravi bo vsekakor dodalo piko na i.



Naravne sestavine, najvišji standardi kakovosti, 100 % sledljivost surovin

Pomahaj odvečnim kilogramom v slovo!



Pakiranje
zadostuje za
30 dni
hujšanja

Glukomanan, 575 mg, 180 kapsul

Zmanjša apetit in daje občutek sitosti.

Ob energijsko omejeni prehrani **prispeva k zmanjšanju telesne teže.***

**Edino prehransko dopolnilo za
hujšanje, ki ga je odobrila Evropska
agencija za varno hrano.**

*Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 3 g glukomanana v treh odmerkih po 1 g.

Več kot 90 različnih izdelkov NOW na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za strokovno svetovanje in dodatne informacije vam je na brezplačni telefonski številki na voljo magistra farmacije.

080 80 12

LASERSKA ODSTRANITEV KOŽNIH SPREMOMB

Že vrsto let v estetski kirurgiji in dermatologiji uporabljamo različne vrste laserjev. Nihče si ne želi poseg ki se opravi s skalpelom, rezi, šivi, krvavitvami, oteklina in podobno, če pa laser opravi vse povsem brez tovrstnih nevšečnosti? Skoraj ni več dela telesa, ki se ga ne bi lotili z laserjem.

Besedilo: Doc. dr. Mirjam Rogl Butina, dr.med., spec. dermatovenerologije; Matic Fabjan, dr. med., specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Največja prednost, ki jo nudi uporaba laserja, je za pacienta prijaznejši in manj boleč postopek, zdravnik oz. terapevt pa lahko z njim zdravi veliko bolj natančno in kakovostno.

Katere laserje uporabljamo

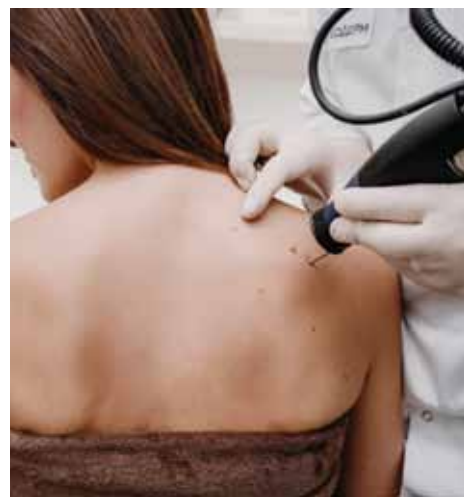
Neablativni laserji so uporabni predvsem za odstranjevanje kapilar, hemangiomov in drugih žilnih sprememb. Drugo področje uporabe je odstranjevanje pigmentacij in melazme. Tretje področje uporabe je trajno odstranjevanje dlak. V tem primeru se žarek ustavi na pigmentu v dlačnem foliklu, ki se pregreje in tako uniči. Neablativni laserji se lahko uporabljajo tudi za tako imenovano foto pomlajevanje, kjer s svojim toplotnim delovanjem spodbujajo tvorbo kolagena v usnjici kože.

Ablativni laserji se uporabljajo predvsem za odstranjevanje nenevarnih kožnih sprememb (bradavice, fibromi, keratoze), površinskih pigmentacij, ravnanje brazgotin, odstranjevanje gub. V zadnjem

času so ti tipi laserja priljubljeni v ginekologiji, saj s svojim toplotnim delovanjem povzročajo krčenje in oženje sluznice ter s tem oženje vagine (lasersko pomlajevanje nožnice).

Prednosti laserske terapije

Laserska odstranitev najrazličnejših neželenih izrastkov omogoča manjše krvavenje, manj travme na zdravem tkivu, manjše otekline, hitrejše celjenje in s tem krajši pooperativni čas, kar je za današnji način življenja zelo pomembno. Čeprav laserji za zdaj dopolnjujejo klasične metode zdravljenja, so posegi, pri katerih laser nima več alternative, tak poseg je npr. odstranjevanje pečljatih kožnih sprememb, ki so jih včasih izrezovali, in že pri prvem rezu je grozljivo zakrvavelo. Pri uporabi laserjev krvavitve ni, tkiva pa tudi ni treba šivati.



Laserska odstranitev najrazličnejših neželenih izrastkov omogoča manjše krvavenje, manj travme na zdravem tkivu, manjše otekline, hitrejše celjenje in s tem krajši pooperativni čas.



Neablativni laserji so uporabni predvsem za odstranjevanje kapilar, hemangiomov in drugih žilnih sprememb.

tušdrogerija.si

Nakupuj preko spleta!

Dostava *na dom*
v vsako slovensko mesto in vas!

Nivea Gel za prhanje • izbrani vonji 250 ml Redna cena: 2,69 € 30% ★ 1,88 €	Karbonair Črno milo z ogljem kokosovih lupin in kokosovim oljem 100 g Redna cena: 11,19 € 15% ★ 10,19 €	Kozmetika Afrodita Sun Care Natural Marmelada 200 ml Redna cena: 13,49 € 20% ★ 10,79 €
--	--	---

Popust velja za kreme Linea. Redna cena: od 15,99 € 25% ★ od 11,99 €	Kozmetika Afrodita Anti-cellulite linija • Active boost gel s hladilnim učinkom • Anti-cellulite boost aktivator s toplotnim učinkom • Firming boost krema s učvrstitvenim učinkom 180 ml Redna cena: 10,89 € 20% ★ 8,69 €	Sanytol Odstranjevalec madežev in dezinfekcija 450 g Redna cena: 6,59 € 25% ★ 4,94 €
---	---	---

Ponudba velja od 13. 5. do 24. 5. 2020.

+ BREZPLAČNA POŠTINA OB NAKUPU NAD **50 €**

MULTIPLA SKLEROZA – ZAHRBTNA, A DANES OBVLADLJIVA BOLEZEN

Biogen-54646 Prispevek je omogočilo podjetje Biogen – Pharma d.o.o.

Multipla skleroza (MS) je kronična avtoimunska, vnetna in tudi degenerativna bolezen osrednjega živčevja, ki prizadene pretežno mielinske ovojnice živčnih celic v osrednjem živčevju¹. Vnetje se največkrat dogaja precej lokalizirano in na različnih mestih osrednjega živčevja, zato so težave, ki jih imajo bolniki, zelo raznolike².

Besedilo: asist. dr. Gregor Jakob Brecl dr.med.

Značilnosti MS

Največkrat spremljamo potek bolezni s poslabšanji (zagoni) in okrevanji. Med zagoni nevrološka prizadetost sprva največkrat popolnoma izzveni, naslednje poslabšanje pa je nemogoče napovedati, kar predstavlja precejšnje psihološko breme za bolnike. Takšno obliko bolezni ima 85% bolnikov in ji pravimo recidivno remitentna MS (RRMS). Po dolgih letih RRMS preide v ti. sekundarno progresivno MS (SPMS), ko se prizadetost kopiči postopoma brez izrazitih poslabšanj. Manjšina bolnikov zboli s primarno progresivno MS, ki se največkrat kaže z napredujočimi težavami pri hoji²⁻⁵. Diagnozo postavimo s kliničnim nevrološkim pregledom, pomagamo si z magnetnoresonančnim slikanjem (MRI) možganov in hrbtenjače ter s pregledom možganske tekočine^{4,6}.

Najpogostejši simptomi RRMS, ki bolnike pripeljejo do zdravnika, so senzorične motnje (kot npr. občutki mravljinčenja, otrplosti), boleče poslabšanje vida na enem očesu ali šibkost udov³. Takšni simptomi navadno trajajo več dni ali tednov in postopoma spontano izzvenijo^{3,4}. Nema lokrat bolniki ob prvem obisku poročajo, da so simptome imeli že v preteklosti, vendar so bili tako blagi, da jim niso posvečali posebne pozornosti.

Naravni potek bolezni

V Sloveniji je po ocenah nekaj več kot 3000 bolnikov z MS. Ob začetku bolezni so v povprečju stari med 20-40 let. Ženske zbolijo trikrat pogosteje kot moški³. V primeru, da bolezni ne zdravimo, po približno 15 letih polovica bolnikov pri hoji potrebuje obojestransko

oporo (npr. hojico). V tem času bolezen pri približno polovici bolnikov tudi preide v SPMS, kjer zdravlila, ki so trenutno na voljo v Sloveniji, niso učinkovita^{7,8}.

Učinki zdravljenja

Takšno kopičenje nevrološke prizadetosti onesposobi mlade osebe za aktivno življenje in delo ter obremeni bližnje in družbo^{9,10}. Z zdravlili, ki vplivajo na potek bolezni, smo drastično (za okoli 80%) zmanjšali zgoraj navedene številke. Tako oporo pri hoji po 15 letih ob zdravljenju potrebuje le še 10% oseb z MS, prav tako bolezen v tem času pri le nekaj več kot desetini preide v SPMS^{7,8}. Vedno bolj spoznavamo tudi pomen čim zgodnejšega odkrivanja in zdravljenja bolezni, saj podatki iz literature jasno kažejo, da je odložitev zdravljenja škodljiva za dolgoročni izhod bolezni^{11,12}.



V Sloveniji je po ocenah nekaj več kot 3000 bolnikov z MS.



Med zagoni nevrološka prizadetost sprva največkrat popolnoma izzveni, naslednje poslabšanje pa je nemogoče napovedati, kar predstavlja precejšnje psihološko breme za bolnike.

Biogen

Mnogo rešitev in Storitve

Za bolnike z MS, SMA in nekaterimi drugimi avtoimunimi obolenji.*

*MS multipla skleroza, SMA spinalna mišična atrofija



Hvala
vsem zdravnikom,
zdravstvenim delavcem
in vsem drugim delavcem,
ki v teh težkih trenutkih skrbite za bolnike,
ki potrebujejo zdravniško pomoč in za vse nas.

Podrobnejše informacije so na voljo pri:

Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija

Tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99; Datum priprave informacije: maj 2020; Biogen-54303



Z napredkom medicinske znanosti lahko sedaj izbiramo med precejšnjim številom različnih zdravil za zdravljenje RRMS.

Izbira zdravila je prilagojena posamezniku

Z napredkom medicinske znanosti lahko sedaj izbiramo med precejšnjim številom različnih zdravil za zdravljenje RRMS. Izbira zdravila temelji v prvi vrsti na zdravnikovi oceni prognoze bolezni, ki jo lahko okvirno ocenimo na podlagi nekaterih značilnosti, kot so oblika prvega zagona bolezni, značilnosti na MRI slikanju glave in podobno¹³⁻¹⁵. Pomembni dejavniki pri izbiri ustreznega zdravila so še morebitne pridružene bolezni, želja po nosečnosti ter osebne želje bolnikov in njihov življenjski slog. K zdravljenju največkrat pristopamo stopenjsko in začnemo z zmerno učinkovitimi in preizkušenimi zdravili z relativno malo tveganji. Če smo v bližnji preteklosti (v 90. letih) v tej

skupini zdravil imeli na voljo le dve različni zdravili v obliki injekcij, lahko sedaj izbiramo tudi zdravila v obliki tablet, ki so za bolnike prijaznejša. S tem pomembno izboljšamo sodelovanje bolnikov pri zdravljenju. V kolikor s temi zdravili bolezni ne nadzorujemo v zadostni meri, zdravljenje intenziviramo z bolj učinkovitimi zdravili, ki navadno s sabo nosijo tudi nekaj več tveganj. Redkeje, predvsem ob slabših prognozičnih dejavnikih, s slednjimi pričnemo zdravljenje že na začetku bolezni^{11, 12}. Tako je danes, kljub temu da gre za težko bolezen, ki prizadene mlade, večini bolnikom z MS omogočeno aktivno in polno življenje, ki brez večjih omejitev vključuje tudi ustvarjanje družine, delo in prostočasne aktivnosti.



Odložitev zdravljenja je škodljiva za dolgoročni izhod bolezni.

1. Charcot J. Histologie de la sclerose en plaques. Gaz Hop (Paris). 1868; 41: 554-5, 6-8, 66.
2. Compston A and Coles A. Multiple sclerosis. Lancet. 2002; 359: 1221-31.
3. Miller D, Barkhof F, Montalban X, Thompson A and Filippi M. Clinically isolated syndromes suggestive of multiple sclerosis, part I: natural history, pathogenesis, diagnosis, and prognosis. Lancet Neurol. 2005; 4: 281-8.
4. Thompson AJ, Banwell BL, Barkhof F, et al. Diagnosis of multiple sclerosis: 2017 revisions of the McDonald criteria. Lancet Neurol. 2017; 17: 162-73.
5. Lassmann H, van Horssen J and Mahad D. Progressive multiple sclerosis: pathology and pathogenesis. Nat Rev Neurol. 2012; 8: 647-56.
6. Filippi M, Rocca MA, Ciccarelli O, et al. MRI criteria for the diagnosis of multiple sclerosis: MAGNIMS consensus guidelines. Lancet Neurol. 2016; 15: 292-303.
7. Cree BA, Gourraud PA, Oksenberg JR, et al. Long-term evolution of multiple sclerosis disability in the treatment era. Ann Neurol. 2016; 80: 499-510.
8. Fambias A, Jokubaitis V, Horakova D, et al. Risk of secondary progressive multiple sclerosis: A longitudinal study. Mult Scler. 2020; 26: 79-90.
9. Bon J, Koritnik B, Bresjanac M, et al. Stroški možganskih bolezni v Sloveniji v letu 2010. Zdrav Vestn. 2013: 164-75.
10. Kobelt G, Berg J, Lindgren P, Fredrikson S and Jonsson B. Costs and quality of life of patients with multiple sclerosis in Europe. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2006; 77: 918-26.
11. Giovannoni G. Time and brain health both matter in multiple sclerosis. Mult Scler Relat Disord. 2016; 9 Suppl 1: S1-3.
12. Montalban X, Gold R, Thompson AJ, et al.ECTRIMS/EAN guideline on the pharmacological treatment of people with multiple sclerosis. Eur J Neurol. 2018; 25: 215-37.
13. Confavreux C, Vukusic S and Adeleine P. Early clinical predictors and progression of irreversible disability in multiple sclerosis: an amnesic process. Brain. 2003; 126: 770-82.
14. Confavreux C and Vukusic S. Natural history of multiple sclerosis: a unifying concept. Brain. 2006; 129: 606-16.
15. Tintore M, Rovira A, Rio J, et al. Defining high, medium and low impact prognostic factors for developing multiple sclerosis. Brain. 2015; 138: 1863-74.

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 oslABLjeni 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
- + vitamini: E, B2, B6, B12, A, D, folna kislina
- + specifični nukleotidi
- + beta-glukan
- + cink, selen
- + kompleks 29 izvlečkov iz zdravju koristnih sadežev, zelenjave in zelišč



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



100% NARAVNO



Končno rešitev za otrdele sklepe!

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02
www.lyprinol.si

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

ŽIVLJENJE Z MIGRENSKIMI NAPADI



Migrena je kompleksna nevrolška motnja, pogostejša od sladkorne bolezni, epilepsije in astme skupaj, in močno vpliva na življenje več kot desetine svetovnega prebivalstva.

Besedilo: asist. dr. Andrej Fabjan, Nevrolška klinika UKC Ljubljana

Danes je sicer težave, ki bioritem obolelega stalno postavljajo na glavo, saj njegove aktivnosti pri vsakem migrenskem napadu in po njem obtičijo v lero, mogoče dobro obvladovati; napade, ki človeka za določen čas povsem onespobijo, pa je moč vnaprej zaznati in jih preprečevati.

Številni oboleli ostanejo brez diagnoze in posledično brez ustrezne pomoči, čeprav jim migrena onemogoči, da bi lahko živeli normalno in brez motenj opravljali svoje delo, najsi bo to doma ali v službi.

Še vedno jo zaznamuje stigma, zato pravzaprav ni nič nenavadnega, da je kar polovica obolelih še vedno brez diagnoze.

V Sloveniji 50 odstotkov ljudi, ki živijo z migreno, motnjo, ki človeka prizadene za vse življenje, nima diagnoze. Razlogov je več. Zelo veliko je, denimo, posameznikov, pri katerih napadi niso pogosti, saj se v povprečju pojavijo štirikrat na leto, zato se ne odločijo za posvet z zdravnikom in za zdravljenje. Po drugi strani je bila bolezen dolga leta prežeta s stigmatom; marsikdo je še danes ne želi omenjati in se o tem tudi ne pogovori z osebnim zdravnikom ali z nevrologom. Delno pa je to povezano tudi s slabo ozaveščenostjo zdravnikov vseh profilov glede migrene, ki pa lahko izrazito vpliva na strokovne aktivnosti posameznika, zato ta nujno potrebuje strokovno pomoč.

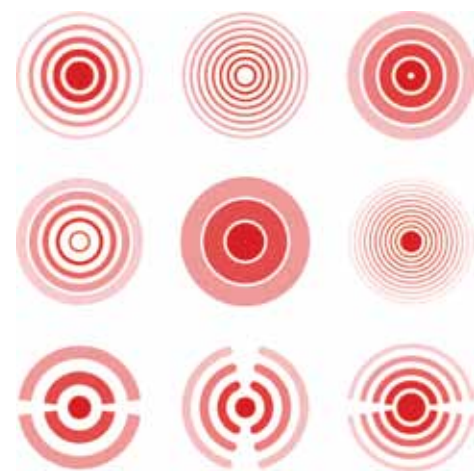
Ker kar 90 odstotkov ljudi z migreno takrat, ko imajo migrenski napad (pa tudi po njem), ni sposobnih, da bi delali, Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) to nevrolško bolezen umešča na šesto mesto med obolenji, ki človeka najbolj onespobijo za delo oziroma za aktivno življenje. Navsezadnje je migrena drugi vodilni nevrolški vzrok za prezgodnjo upokojevit. Samo stara celina na račun posledic migrene vsako leto izgubi več kot 100 milijard evrov.

Kaj pravzaprav je migrena, kako jo prepoznamo?

Ta dedna možganska motnja, ki prizadene vse starostne skupine, ženske pogosteje kot moške, lahko

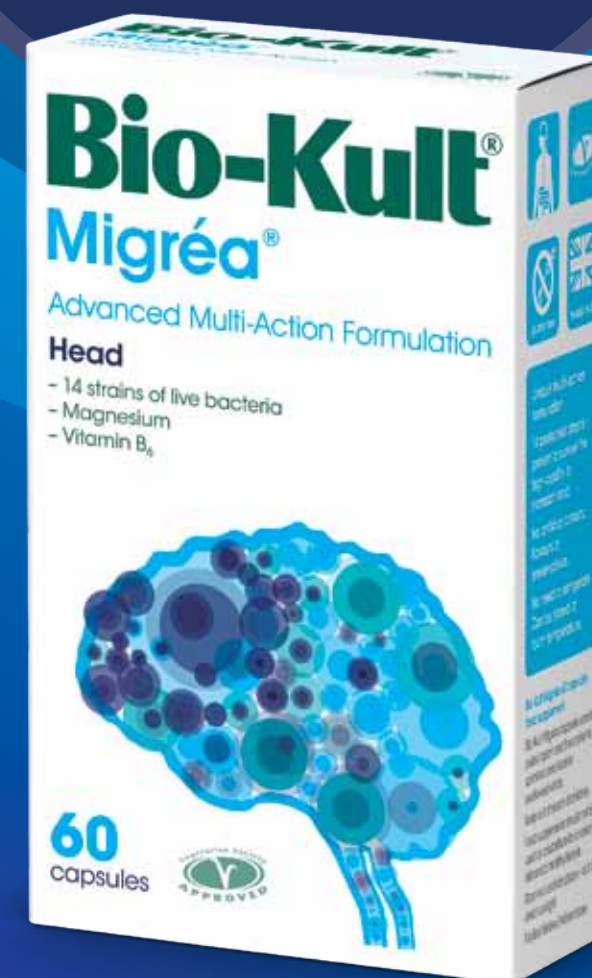


V Sloveniji 50 odstotkov ljudi, ki živijo z migreno, motnjo, ki človeka prizadene za vse življenje, nima diagnoze.



Migrenski napad lahko traja do tri dni, pri nekaterih posameznikih pa celo do sedem dni.

Za PREBAVNI TRAKT in GLAVO



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

Bio-Kult®

Nosilec živilske dejavnosti v Sloveniji:
OPH Oktal Pharma d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana Črnuče.
V primeru pojava neželenega učinka o tem takoj obvestite nosilca živilske dejavnosti OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si
Pripravljeno v Sloveniji: maj 2020 SI.20.KUL.07

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana

www.oktal-pharma.si



znak kakovosti v vaši lekarni

tudi otroke (pri otrocih se praviloma kaže kot bolečina v trebuhu – tako imenovana trebušna migrena), se kaže s ponavljajočimi se napadi bolečin v glavi, ki so lahko zmerne ali zelo hude.

Pri migreni se praviloma na levi ali desni strani glave pojavi utripajoča bolečina, ki jo lahko spremljajo slabost, bruhanje, izrazita preobčutljivost na svetlobo, zvoke in vonje. Migrenski napad nemalokrat spremljajo tudi motnje razpoloženja, depresivno počutje, motena koncentracija in utrujenost, vse skupaj pa povzroča resne psihične stiske in vpliva na poslabšanje kakovosti življenja, saj se to odvija v ritmu migrenskih intervalov.

Napad lahko traja do tri dni, pri nekaterih posameznikih pa celo do sedem dni.

Če ima nekdo, ki živi z migreno, po en napad na teden, mu ta bolezen vzame štiri leta življenja, saj je v tem času povsem onesposobljen. Če so napadi pogostejši, je število odvzetih let življenja bistveno večje. Zavedati se moramo, da gre za nevidno bolezen, ki pa je zelo omejujoča in v resnici tudi najbolj onesposablajoča možganska bolezen.

In zdravljenje? Večina obolelih se še vedno odloča za samozdravljenje. To pravzaprav ni nič nenavadnega, če vemo, da so tem osebam, ki se jih je prišlo poimenovanje »migreniki«, dolgo pomagali s predpisovanjem tako imenovanih preventivnih zdravil, sicer namenjenih zdravljenju depresije,



Štiri leta življenja vzame migrena človeku, ki ima po en napad na teden.



Številni oboleli ostanejo brez diagnoze in posledično brez ustrezne pomoči, čeprav jim migrena onemogoči, da bi lahko živeli normalno in brez motenj opravljali svoje delo, najsi bo to doma ali v službi.

epilepsije in zniževanju visokega krvnega tlaka, ki jih spremljajo tudi stranski učinki. Ko so bolniki z migreno zaznali dodatne težave, nastale po zaslugi neželenih stranskih učinkov omenjenih zdravil, so praviloma prenehali s terapijo in se z migreno borili po svojih močeh.

Še vedno med najpomembnejšimi ukrepi ostaja izobraževanje, ozaveščanje bolnika o naravi migrene, pri kateri spremenjeni možgani različnih informacij ne morejo filtrirati tako kot zdravi, zato se je migrenske napade treba naučiti zaznati in pravočasno ukrepati.

Zaradi tega je na tem področju tako pomembna tudi vloga referenčnih medicinskih sester; enako velja za združenja bolnikov, vendar pri nas takšnega društva nimamo. Po novem pa so na voljo tudi tarčna zdravila, s katerimi ciljamo neposredno na migreno; ta učinkovito zavirajo tako imenovani receptor CGRP, peptid, ki je prisoten pri številnih poteh patofiziologije migrene in igra ključno vlogo pri razvoju simptomov te bolezni.



Pri migreni se praviloma na levi ali desni strani glave pojavi utripajoča bolečina, ki jo lahko spremljajo slabost, bruhanje, izrazita preobčutljivost na svetlobo, zvoke in vonje.

Kolostrum danskih krav, razvit in proizveden na Danskem, 100% kolostrum.



ColoDan®
WHOLE
COLOSTRUM

ColoDan® Kolostrum v prahu je prehransko dopolnilo z naravno vsebnostjo imunoglobulina G.

SEMENSKE LUPINE
JAJČASTEGA TRPOTCA

SylliFlor®

SylliFlor® je prehransko dopolnilo s prehranskimi vlakninami, vsebuje semenske lupine jajčastega trpotca (Plantago ovata Forssk).

Na voljo trije okusi:

- Naravni
- Jabolko in cimet, s sladkorjem
- Vanilija, s sladkorjem



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznoliko prehrano.

Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. LL Grosist d.o.o., Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana.

KDAJ JE PRAVI ČAS ZA OPERACIJO KRČNIH ŽIL?



Po nekaterih študijah se približno 35% ljudi v življenju spoprime s krčnimi žilami. Starost, teža, dednost, nosečnost in sedeči način življenja igrajo pomembno vlogo pri odločanju, ali se bodo te izbočene modre in vijoličaste žile, ki se kažejo na nogah in stopalih, razvile in vam povzročale številne težave.

Besedilo: Doc. dr. Mirjam Rogl Butina, dr. med., spec. dermatovenerologije, Matic Fabjan, dr. med., spec. plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Če ste eden od teh ljudi, ki imajo te simptome, si za olajšanje teh težav omislite spremembo življenjskega sloga in operacijo. V nadaljevanju pišemo, kaj morate vedeti o krčnih žilah in njihovih vzrokih, simptomih, dejavnih tveganja, preventivnih strategijah in zdravljenju.

Simptomi in dejavniki tveganja za krčne žile

Poleg videza lahko krčne žile, ki so temne ali vijoličaste barve, včasih povzročijo tudi druge simptome. Nekateri občutijo bolečino ali težke občutke v nogah. Pojavijo se lahko krči ali otekanje spodnjega dela noge,

povečanje bolečine po daljšem sedenju ali stoji, srbenje v bližini ene od žil in razbarvanje kože v bližini vene.

Z določenimi dejavniki se povečuje tveganje za nastanek krčnih žil. Ti dejavniki tveganja vključujejo:

- Starost – tveganje za krčne žile narašča s starostjo.
- Spol – ženskam se zaradi hormonskih sprememb med nosečnostjo, menstruacijo in menopavzo pogosteje pojavijo krčne žile kot moški.
- Nosečnost – volumen krvi se med nosečnostjo poveča, kar povzroča dodaten pritisk na vene.

- Družinska anamneza – če imajo drugi družinski člani krčne žile, obstaja večja verjetnost, da jih boste imeli tudi vi.
- Debelost – prenašanje odvečne teže povzroča dodaten pritisk na žile.
- Stojite ali sedite daljše obdobje – gibanje spodbuja kroženje krvi, medtem ko sedenje ali stanje v enem položaju omogoča, da se nabira kri.

Glavni razlogi za operacijo krčnih žil

Morda boste potrebovali medicinski poseg. Zdravnik vam ga lahko priporoči, če krčne žile povzročajo:

- hudo bolečino
- težave s kožo
- krvne strdke

Nekateri se odločijo za ta postopek zaradi izboljšanja videza svojih nog.

Krčne žile lahko povzročijo občutek teže, utrujenosti ali otekline v nogah. Na splošno je občutek težkih nog znan kot venska insuficienca, pogosto pa je povezan s slabo cirkulacijo v nogah. Venska insuficienca je lahko posledica različnih vzrokov, vključno s krčnimi žilami. Te lahko privedejo do občutka



Zdravljenje se začne s temeljito oceno vaših žil.

teže v nogah, pa tudi do oteklih nog in gležnjev. Zagotovo je občutek težnosti v nogah, ko je vezan na krčne žile, lahko tudi znak določene vrste venske motnje, znane kot venski refluks. Na splošno gledano se to stanje nanaša na popuščanje zaklopov v vaših žilah. Če želite diagnosticirati stanje, boste verjetno opravili ultrazvok s preslikavo žil. Pogosto venski refluks spremljajo drugi simptomi, ki lahko vključujejo pekoč občutek ali srbenje.



Današnje zdravljenje krčnih žil je minimalno invazivno in ne zahteva prenočitve v bolnišnici.



Poleg videza lahko krčne žile, ki so temne ali vijoličaste barve, včasih povzročijo tudi druge simptome.

Kako poteka operacija krčnih žil

Zdravljenje se začne s temeljito oceno vaših žil. Ta ocena lahko vključuje uporabo dupleksnega ultrazvoka, tehnologijo, ki uporablja zvočne valove za ustvarjanje slike vaših žil. Zdravnik uporablja podatke iz ultrazvoka in ocene, da priporoči zdravljenje.

Zdravljenja krčnih žil se običajno osredotočijo na to, da veka nabrekne in se zapre. Telo usmerja kri v druge žile. Obdelana vena se sčasoma razkroji, bližnje tkivo pa absorbira ostanke.

Današnje zdravljenje krčnih žil je minimalno invazivno in ne zahteva prenočitve v bolnišnici. Ta zdravljenja

vključujejo endoveno lasersko ablacijo (EVLA), ki potrebuje svetlobno energijo laserja, in druge vrste ablacije, ki uporabljajo toploto ali kemikalije za zapiranje obolelih žil.

En primer krčnih žil se razlikuje od drugega. Medtem ko nekateri bolniki opazijo, da se simptomi poslabšajo, drugi tvegajo, da se bodo poslabšali nekateri resnejši ali potencialno smrtno nevarni pogoji.

Za več informacij o krčnih žilah in njihovem zdravljenju se posvetujte s svojim zdravnikom ali venskim specialistom. Zdravljenje lahko zmanjša videz teh izbočenih žil in povrne mladosten videz vaših nog.



Zdravljenja krčnih žil se običajno osredotočijo na to, da veka nabrekne in se zapre.

OMRON

Novi merilniki krvnega tlaka

diaFit



OMRON M7 Intelli IT

OMRON M6 Comfort

OMRON M4 Intelli IT

OMRON M3

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri dežurni lekarni
Njegoševa cesta 6K, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri Zmajskem mostu
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina pri bolnišnici
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

www.diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

S PRAVOČASNIM ODKRITJEM JE TUDI RAK LAHKO OZDRAVLJIV



Zadnja leta raziskave v Sloveniji kažejo na nekatere ugodne trende na področju prehranjevanja. Kljub temu pa se v povprečju še vedno vsak drugi odrasli vse leto prehranjuje pretežno nezdravo, tri četrtine starejših prebivalcev ima prekomerno telesno težo ali so debeli, delež je nekoliko manjši pri mlajših odraslih, med mladostniki je takih nekaj manj kot tretjina.

Besedilo: Boštjan Trilar, direktor Medicinskega centra Barsos

Zdrav človek je veliko lažje kos vsakodnevnim izzivom in stresu, ki ga je v današnjem času še več. Le tako lahko ustvarja nove poslovne uspehe in vidne rezultate pri svojem delu. V času koronavirusa je tempo življenja počasnejši kot po navadi. Dejstvo pa je, da se v hitrem tempu, ki je in še bo sledil po epidemiji, spopadamo še z mnogimi psihičnimi in fizičnimi napori, kar se bo prej ali slej poznalo na našem telesu. Stres je del našega vsakdana, če pa k temu prištejemo še neuravnoteženo in nezdravo prehrano ter premalo spanca, počitka in gibanja, lahko hitro ugotovimo, da svoje telo premalo negujemo. Prav zato je toliko več dejavnikov tveganja, da razvijemo določena obolenja in bolezni. Zgodnje odkrivanje teh in hitro odzivanje nanje je ključnega pomena. Preventivni pregledi so zato pomembni bolj, kot si mislimo. Priporočljivi so za vsakogar, tako za vodje, rekreativne športnike

kot tudi za ostale, saj bolezen ne izbira – doleti lahko prav vsakogar. Treba je ukrepati, še preden nezdrav življenjski slog povzroči nepopravljive posledice.

Navidezno nedolžni simptomi so lahko pokazatelj zdravstvenih težav
Pogosto se zgodi, da zdravnika obiščemo šele, ko nas naše telo že jasno opozarja, da nekaj ni prav, namesto da bi zase poskrbeli že prej. Že najmanjši, navidezno nedolžni simptomi so lahko pokazatelj zdravstvenih težav. Utrujenost, alergije, glavoboli, nespečnost, vrtoglavica, slabo razpoloženje in pomanjkanje energije. To so jasna sporočila našega telesa, da moramo ukrepati. V tujini so preventivni pregledi že ustaljena praksa, vse pa kaže na to, da se pomena zdravega načina življenja vedno bolj zavedajo tudi Slovenci – vedno več se jih odloča tudi za takšen pregled. Glavni pomen rednih pregledov, ki jih izvajamo, je s pomočjo

skupka različnih diagnostičnih preiskav dovolj zgodaj odkriti spremembe v telesu, ki navzven še ne kažejo nobenih znakov ter lahko postopoma privedejo do razvoja bolezni.

Kako poteka preventivni pregled?

Preventivni pregled je sklop diagnostičnih preiskav, s katerimi lahko zgodaj odkrijemo začetne spremembe in obolenja, ki še ne povzročajo težav. Tako lahko preprečimo razvoj bolezni ali začnemo zdravljenje bolezni v začetni fazi. Tovrstni pregled je pravzaprav celostna, individualna obravnava na enem mestu. Na preventivnih pregledih odkrijemo bolezni, ki jih posameznik sam ne bi zaznal. S pravočasnim odkritjem je tudi rak ozdravljiv.

Spremembe opazimo takoj in pravočasno ukrepamo

Najpomembnejše je dejstvo, da z rednimi celostnimi preventivnimi pregledi spremljamo splošno zdravstveno stanje, tako lahko spremembe takoj opazimo in pravočasno ukrepamo. Cilj preventivnih pregledov je ne le enkratna ocena stanja, temveč kontinuirano spremljanje posameznikovega zdravja in dejavnikov tveganja. Ob misli na zdravniški pregled se večini utrne asociacija na dolge čakalne vrste, neudobne čakalnice in neprijeten postopek. Preventivni pregled je hiter in učinkovit, da je časovno čim manj obremenjujoč za udeležence, še posebej za osebe na vodstvenih položajih, ki običajno zaradi preoblike dela nimajo veliko časa. Po njihovih izkušnjah imajo namreč osebe na vodilnih položajih najpogostejše simptome, ki so lahko dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja: s povišanim krvnim tlakom, zvišano ravni holesterola v krvi, preveliko



Cilj preventivnih pregledov je ne le enkratna ocena stanja, temveč kontinuirano spremljanje posameznikovega zdravja in dejavnikov tveganja.

telesno težo, moteno toleranco za krvni sladkor, prebavnimi motnjami, motnjami imunosti, izgorelostjo, prekomerno telesno težo, zamaščenimi jetri ter povišanimi vrednostmi maščob v krvnem serumu, težavami s hrbtenico, motnjami v prebavi in odvajanju. Pri teh ljudeh je najpogostejše prizadet srčno-žilni sistem, pogostejše zbolevali za angino pectoris. Pogoste so tudi prebavne motnje, ob dolgotrajnih psihičnih in fizičnih obremenitvah pa se lahko pri posameznikih pojavijo tudi motnje imunosti, zato so pogostejše podvrženi infekcijam. Neredko se srečamo tudi z večjimi psihičnimi pritiski, ki se lahko končajo z izgorelostjo.

Preventiva stane manj kot kurativa

Po podatkih Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu je približno polovica evropskih delavcev pogosto izpostavljena stresu na delovnem mestu. Raziskave kažejo, da je stres pogostejši v delovnih okoljih, kjer zaposleni ne zmorejo izpolniti pretiranih zahtev delodajalca po učinkovitosti in prenesti pritiskov ali zaradi pomanjkanja znanja in sposobnosti ali zaradi pomanjkanja podpore sodelavcev. Poleg tega se je meja med časom, ki naj bi bil namenjen



Najpomembnejše je dejstvo, da z rednimi celostnimi preventivnimi pregledi spremljamo splošno zdravstveno stanje.

samo delu, in prostim časom, močno zabrisala, saj smo nenehno »priklopljeni« na službo, ves čas dosegljivi ali po elektronski pošti ali telefonu. Preventivni pregledi so tako ključni pri ohranjanju zdravja in pravočasnem ukrepanju v primeru odkritja prvih bolezenskih znakov. V današnjem času smo zaradi odgovornega dela, vodilnih položajev in specifičnega načina življenja nenehno izpostavljeni psiho fizičnim obremenitvam in stresu. Pomembno je, da kljub vsemu ne pozabimo na skrb za zdravje in se zavedamo, da preventiva stane manj kot kurativa. Zgodnje odkrivanje bolezni je najpomembnejši dejavnik za dolgo, zdravo in uspešno življenje tako v službi kot doma. Če odkrijemo obstoj katerekoli bolezni, pa zgodnejše zdravljenje pomeni uspešnejše rezultate in tudi ozdravitev.

Ozaveščanje o preventivnih pregledih je vseživljenjsko

Menijo tudi, da bi se morala izobraževanja o zdravem načinu življenja začeti sistematično že v vrtcu in se nato

nadgrajevati. Ozaveščanje o pomenu preventivnih pregledov je vseživljenjsko. Velik napredek diagnostičnih metod v medicini je omogočil, da lahko odkrijemo kronične bolezni že v zgodnji fazi in jih tako lažje zdravimo, zato imajo posledično boljšo prognozo. »Dostopnost diagnostičnih metod v Sloveniji je dobra, zato je smiselno za posameznike, da redno sami opravljajo preventivne preglede.



Ozaveščanje o pomenu preventivnih pregledov je vseživljenjsko.



Pogosto se zgodi, da zdravnika obiščemo šele, ko nas naše telo že jasno opozarja, da nekaj ni prav, namesto da bi zase poskrbeli že prej.

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 dodatnih 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

DIVERTIKULITIS IN DIVERTIKULARNA BOLEZEN

Divertikli širokega črevesa so ena najpogostejših degenerativnih sprememb v prebavnem traktu. Stena širokega črevesa začne z leti popuščati, in tako se na mestih, kjer je pritisk v širokem črevesu najvišji in kjer je črevo najšibkejše, začnejo pojavljati izboklinice, vrečaste protruzije oz. mešički.

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

V celotni prebavni cevi je mišičje razporejeno v dveh plasteh, vzdolžno in krožno ali cirkularno. Medtem ko so vzdolžna mišična vlakna v ozkem črevesu razporejena enakomerno, so na širokem razporejena le v tri trakove, ki jih imenujemo tudi tenije. To pomeni, da je velika površina debelega črevesa opeta le s krožno plastjo mišičja. S starostjo začne ta plast popuščati in med vlakni se sluznica boči navzven, nastajajo divertikli. O divertikularni bolezni, njeni etiologiji, preprečevanju in zdravljenju je napisano že ogromno člankov in znanstvenih prispevkov, danes pa se raje posvetimo temu, kar tudi bolnike z divertikli najbolj zanima. Ali lahko zaradi divertiklov tako hudo zbolim, da moram celo v bolnišnico? Ali se zaplete zdravi z operacijo? In ne nazadnje, ali lahko zaradi divertiklov dobim celo stomo?

Zapleti divertikularne bolezni

Zaplete divertikularne bolezni lahko razdelimo na blage in hude. Blagi zapleti so manjša vnetja, ki se kažejo z bolečinami, povišano temperaturo, splošnim slabim počutjem ter težavami z odvajanjem blata. Večina takih vnetij se spontano popravi, če pa stanje ni boljše, je potreben obisk zdravnika. Ta lahko naroči dodatne krvne in slikovne preiskave ter se odloči o nadaljnjem zdravljenju. Tudi zdaj običajno zadoščajo antibiotična terapija in dietne mere, če pa se stanje še vedno slabša, je treba bolnika sprejeti v bolnišnico. Gre namreč za hujše vnetje, pri katerem sta potrebna dodatna diagnostika in budno spremljanje bolnikovega stanja. Osnovna slikovna diagnostična preiskava za dokazovanje vnetja divertiklov, ki ga imenujemo divertikulitis, je računalniška tomografija, ki jo

mnogi poznajo pod nazivom CT. Gre za preiskavo, pri kateri s pomočjo rentgenskih žarkov in zapletenih računalniških procesov dobimo dober vpogled v notranjost trebušne votline. Dobra lastnost preiskave sta njena hitrost in dostopnost, žal pa je povezana s precej visoko stopnjo žarčenja. Kljub temu prednosti močno prevladujejo nad slabostmi in preiskavo opravimo pri večini pacientov, pri katerih sumimo na divertikulitis.

Tudi v bolnišnici je ob obvladljivem divertikulitisu prva stopnja zdravljenja antibiotična terapija, ki jo pri hujših vnetjih dajemo intravenozno. Bolnik na začetku zdravljenja tudi preneha uživati hrano skozi usta, pravimo, da je na karenci, in vso tekočino ter hranila dobiva v obliki infuzije. Običajno se bolezen s takimi ukrepi polagoma umiri, bolnika nato začnemo postopoma obremenjevati s hrano in zmanjševati

infuzije.

Včasih na računalniški tomografiji potrdimo znake divertikulitisa, ob tem pa zdravnik radiolog opiše tudi ognojek ob črevesu. Še ne tako dolgo nazaj je bilo treba take bolnike operirati, z razvojem medicine in še posebej interventne radiologije pa se danes lahko operaciji v večini primerov izognemo. V sodobnem času je mogoče ognjčke punktirati pod nadzorom ultrazvoka ali celo CT in na tak način izprazniti. Za bolnika je to zelo elegantna metoda, saj v večini primerov ne boli, v kombinaciji z antibiotiki in drugimi konzervativnimi merami pa lahko pripelje do dokončne ozdravitve brez operacije.

Povprečen čas hospitalizacije pri divertikulitisu pri neoperiranih bolnikih je sedem dni. Bolnika odpustimo z navodili o prehrani, svetujemo pa mu tudi, da v treh mesecih opravi kolonoskopijo. V mirni fazi divertikularne bolezni je



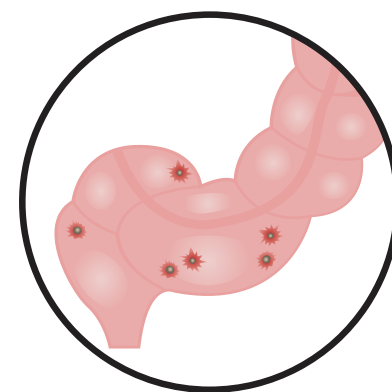
Klasična operacija pri perforiranem, predrtem divertikulitisu je tako imenovana Hartmannova operacija.

to najboljša preiskava, pri kateri lahko natančno pregledamo sluznico širokega črevesa, vidimo divertikle in opazimo kakršnekoli bolezenske spremembe. Če je treba, lahko odvzamemo vzorec tkiva, torej opravimo biopsijo, lahko pa celo popolnoma odstranimo polipe in bolnika s preiskavo tudi popolnoma ozdravimo – pravimo, da je preiskava diagnostična in terapevtska obenem.

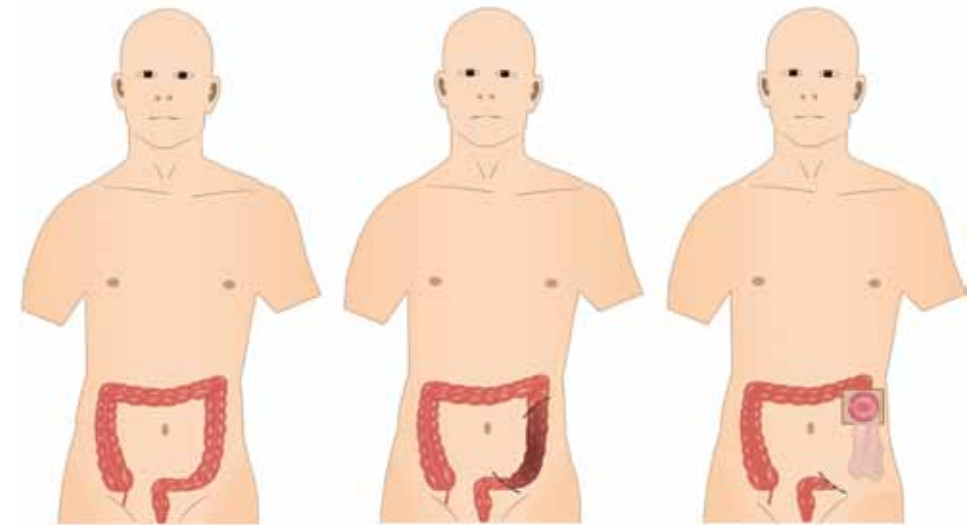
V nasprotnem primeru, ko bolnik ne odgovori dobro na konzervativne mere z antibiotikom in karenci ali če v bolnišnico pride prepozno, pa je potrebna operacija. Glavna indikacija za tako urgentno operacijo je perforacija ali predrtje črevesa. Vnetje je napredovalo tako daleč, da je povzročilo nastanek luknjice v črevesu. Zaradi tega se črevesna vsebina izteka v trebušno votlino, kar hitro povzroči hudo vnetje trebušnice, lahko pripelje do sepse in v najhujšem primeru tudi do smrti pacienta. Takega bolnika je torej treba urgentno operirati. Po stabilizaciji in antibiotični terapiji ga odpeljemo v operacijsko dvorano, kjer ga takoj operiramo.

Ko pride do operativnega postopka

Klasična operacija pri perforiranem, predrtem divertikulitisu je tako imenovana Hartmannova operacija. Končni učinek te operacije je tak, kot se ga bojijo vsi bolniki, izpeljava črevesa na trebušno steno, izpeljava stome. Operacijo je prvi opravil francoski kirurg Emil Hartman 1832 in je še vedno najpogostejši poseg pri predrtju širokega črevesa na levi strani. Prizadeti, bolni del črevesa z divertikulitisom odstranimo, spodnji del črevesa proti zadnjiku zapremo, zgornji del pa izpeljemo na trebušno steno v obliki stome. V nekaj dneh po operaciji se stanje bolnika v večini primerov pomiri, uživati začne hrano in odvajati preko stome.



V sodobnem času je mogoče ognjčke punktirati pod nadzorom ultrazvoka ali celo CT.



Blagi zapleti so manjša vnetja, ki se kažejo z bolečinami, povišano temperaturo, splošnim slabim počutjem ter težavami z odvajanjem blata.

Poudariti je treba, da je osnovni smisel operacije, da stoma ne ostane dosmrtno. Bolnika predvidoma čez dva do tri mesece znova operiramo ter stomo zapremo in oba konca črevesa združimo. Bolnik nato blato znova odvaja per anum, torej skozi zadnjik kot pred prvo operacijo. Žal pa se kljub dobrim namenom mnogokrat zgodi, da bolniku stoma ostane. Kot rečeno, je večina bolnikov z divertikularno boleznijo in divertikulitisom starostnikov, ki imajo mnogokrat tudi celo vrsto pridruženih bolezni. Že prva operacija je bila za njihov organizem velik stres, in bojimo se, da bi vnovična operacija tak stres samo še povečala. Ob tem se tudi sami bolniki bojijo ponovnih posegov in tako mnogokrat tudi sami odklonijo operacijo. Nekateri so že pred operacijo zaradi predrtja imeli hude težave z odvajanjem blata ali bili morda celo inkontinentni. Tudi taki bolniki se na življenje s stomo

navadijo in je za njih boljša rešitev kot pa plenica. Vedeti moramo, da je dobro izpeljana stoma mnogo enostavnejša za nego kot pa stanje s popolno ali delno inkontinenco.

Divertikuloza je v današnjem času zelo pogosto stanje, ki prizadene večino starejših ljudi. V večini primerov ne povzroča hujših težav, stanje pa se bistveno spremeni ob vnetju – divertikulitisu. Žal specifičnih ukrepov za preprečevanje divertikuloze in divertikulitisa ni, se pa vsekakor priporoča zdrav način življenja in prehrane. Dietetiki svetujejo hrano z veliko vlakninami v obliki sadja in zelenjave ter čim manj predelanih in rafiniranih živil. Ob tem je treba zaužiti tudi dovolj tekočin, najbolje v obliki vode ali čajev, nikakor pa ne sladkih pijač. Osnova je torej zdrav način življenja brez pretiravanja!



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



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

Kronična venska bolezen prizadene več kot polovico odraslih

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

Pogosti simptomi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. dolgotrajni stoječi položaj (narava dela v službi, čakanje)

2. dolgotrajno sedenje (narava dela v službi, potovanja, kina, gledališče)

3. izpostavljenost toploti oz. vročini (pregreti delovni prostori, talno gretje, izpostavljenost soncu, prevroče kopeli)

4. hormonske spremembe (predvsem povečanje progesterona med nosečnostjo)

5. debelost.

Značilno sliko KVB predstavljajo številni **simptomi**:

- tape in pekoče bolečine v nogah,

občutek težkih nog,

krči, ki so pogostejši zvečer in ponoči

srbenje,

nemirne noge.

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

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

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

Kaj lahko storimo sami

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

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

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

- *kolikor je le mogoče, se izogibajte stanju na mestu in sedenju;*

• *kadar sedite, nikoli ne prekrizajte nog;*

• *med sedenjem privzdignite noge in jih položite na pručko, predvsem pa*

• *vsak dan hodite na sprehode.*

Načini zdravljenja kronične venske bolezni

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

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

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

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

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

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

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

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

detralex®

mikronizirana, prečiščena flavonoidna frakcija
(diosmin / flavonoidi, izraženi kot hesperidin)



LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!



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

www.bolezni-ven.si

Lahkotne noge

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

GRANULOM – KRONIČNI PERIAPIKALNI PROCES



Granulom oz. kronični periapikalni proces nastane kot posledica vnetja zobne pulpe. Prevedeno to pomeni kronično vnetje na vršičku korenine, ki ima običajno za posledico topljenje oz. izginjanje kosti – na predelu takega vnetja se namreč raztopi – izgine kost.

Besedilo: Mirjam Kovačič, dr. dent. med.

Vzrok je običajno karies, ki je tako globok, da se vname zobna pulpa (zobni živec) najprej v kronskem delu zoba, nato se to širi po koreninskem kanalu in naprej v kost. Da nastane granulom, navadno traja šest mesecev.

90 % sprememb, naštetih v prejšnjem stavku, ne boli, zato pacienta ne privedejo k zobozdravniku. Običajno jih pri pregledu, še pogosteje pri rentgenskem slikanju, odkrijemo naključno. Na RTG-posnetku se granulom vidi kot temnejši prostor okrog konice korenine.

Stanje se spremeni ob nenadnem padcu odpornosti organizma, saj se takrat vnetje prebudi, posledično se pojavita oteklina ali bolečina.

Načelno se granulom lahko pozdravi, ni pa vedno mogoče. Zdravljenje poteka tako, da zdravimo koreninski kanal. S tem, ko odstranimo vir infekcije v koreninskem kanalu, se granulom pozdravi, kost okrog vršička korenine pa zaraste. Lahko pa se zgodi, da tak granulom traja in traja in se vnetje širi in drenira ob zobni korenini proti dlesni. Nastane še vnetje dlesni.

Granulom, kadar zoba še ni treba izpuliti, zdravimo. Takemu zdravljenju se reče endodonsko zdravljenje zoba ali zdravljenje koreninskih kanalov, lahko pa tudi zdravljenje zobnih korenin. Na granulom včasih kažejo tudi klinični znaki. Mednje sodijo zabarvanost zoba, oteklina, občutljivost ob ugrizu ipd.



Nastanek granuloma lahko povzročijo tudi stara in dotrajana plomba, dotrajana protetična prevleka, počena zobna krona, lahko pa je bilo predhodno koreninsko zdravljenje neuspešno.

Nastanek granuloma lahko povzročijo tudi stara in dotrajana plomba, dotrajana protetična prevleka, počena zobna krona, lahko pa je bilo predhodno koreninsko zdravljenje neuspešno. Zobozdravniki danes vnetje zobnega živca v veliko primerih uspešno pozdravijo.

Posledice granuloma

Čeprav gre pri granulomu za drobno vnetje, se ne sme zanemariti njegovih posledic. Najprej zato, ker dolgotrajni vnetni proces znotraj čeljusti vodi v razgrajevanje in izgubo okoliške kosti. V nekaterih primerih se iz granuloma razvija cista, ki je videti kot balonček na dlesni ob prizadetem zobu. Iz ciste občasno priteče gnojna tekočina. Nekateri trdijo, da ima granulom lahko vpliv na organe v telesu, zato je treba predvsem v primeru srčnih bolnikov in pri bolnikih z umetnimi srčnimi zaklopkami tej bolezni nameniti posebno pozornost. Granulom je namreč vnetni proces, pri katerem se bakterijski produkti sproščajo v kri in so tako stalni vir okužbe vse telo.

Kdo pozdravi granulom, zobozdravnik ali endodont?

Zdravljenje granuloma je v sodobnem zobozdravstvu vsakodnevna praksa v vseh zobnih ordinacijah. Postopek sodi med zahtevnejše postopke v stomatologiji, poleg tega zahteva tudi veliko časa in znanja zobozdravnika. Uspešnost zdravljenja je močno odvisna od natančnosti in temeljitosti pri čiščenju koreninskih kanalov. Zdravljenje zobnih kanalov lahko opravi tudi endodont. To je zobozdravnik, ki se je specializiral za območje zdravljenja



Endodonsko zdravljenje ni boleče, saj se pred začetkom uporabi lokalna anestezija.

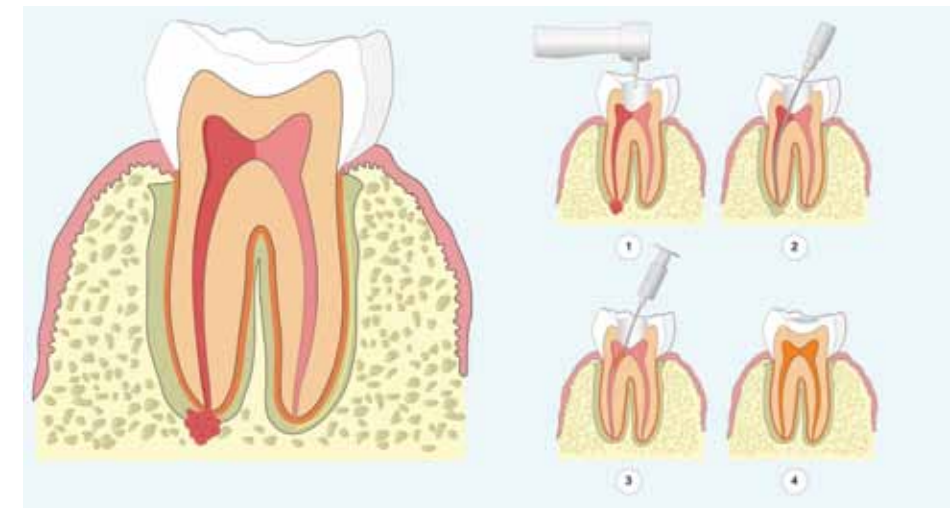
zobne pulpe. Beseda endodont izhaja iz grških besed endo – notranjost, in odons – zob. Endodonti se predvsem ukvarjajo z zahtevnejšimi zdravljenji zob.

Endodonsko zdravljenje, apikotomija ali puljenje zoba?

Endodonsko zdravljenje ni boleče, saj se pred začetkom uporabi lokalna anestezija. Med zdravljenjem zobozdravnik odstrani vneto ali odmrlo pulpno tkivo in bakterije iz enega ali več koreninskih kanalov. Kanali segajo od samega zoba do konca zobnih korenin. Tam se z malo odprtino kanal odpira proti kosti, kjer tudi najpogosteje nastane granulom.

Endodonsko zdravljenje se opravlja z ročnimi instrumenti in s pomočjo posebnih strojnih instrumentov. Z njimi zobozdravnik nekoliko razširi zobni kanal in odstrani morebitno preostalo okuženo tkivo. V sodobnem zobozdravstvu poteka endodonsko delo tudi s pomočjo mikroskopa. Postopek se nadaljuje tako, da se zobni kanali spirajo z razkužili in nato se vanje vstavi zdravilo na bazi kalcijevega hidroksida ali antibiotična pasta. Po določenem času se zdravilo zamenja, in če je zdravljenje uspešno, se lahko takoj začne zapiranje zoba. V nasprotnem primeru je treba zdravljenje ponoviti.

Očiščen in razširjen koreninski kanal se na koncu zdravljenja še napolni s posebnim polnilom in natančno zatesni. S tem se prepreči dostop novim bakterijam in omogoči ozdravitev obzobnih tkiv.



Če kljub izvedeni polnitvi zobnih kanalov granulom še vztraja, obstaja možnost kirurške odstranitve okuženega dela vršička zobne korenine.

Rezultate zdravljenja je treba vedno kontrolirati z rentgenskim posnetkom, saj je zelo pomembno, da je polnitev opravljena do konca korenine. V nasprotnem je prosti del kanala zbirališče bakterij, ki dražijo kost in povzročajo nove zaplete.

Če kljub izvedeni polnitvi zobnih kanalov granulom še vztraja, obstaja možnost kirurške odstranitve okuženega dela vršička zobne korenine. Ta kirurški poseg imenujemo apikotomija. Postopek poteka tako, da po lokalni anesteziji kirurg v predelu prizadete zobne korenine prereže ustno sluznico ali dlesen. Sledita odstranitev okuženega dela tkiva in vršička korenine in zašitje rane s šivi, ki se odstranijo po tednu dni.

Hemisekcija je postopek, pri katerem kirurg odstrani le eno zobno korenino skupaj z granulomom. Raziskave kažejo 95 % uspešnost zdravljenja vnetne pulpe. V primeru zdravljenja granuloma je uspešnost zdravljenja zobne pulpe nekoliko manjša. Če je granulom preobsežen ali endodonsko zdravljenje kljub več ponovitvam ni uspešno, je rešitev puljenje zoba.

Pri tem je zelo pomemben pogovor med zobozdravnikom in pacientom. Pri odločitvi, ali zdraviti ali izpuliti zob, je treba upoštevati več dejavnikov:

- Splošno zdravje in odpornost pacienta
- Velikost granuloma

- Parodontalni status
- Velikost preostale zobne krone
- Položaj zoba v zobnem loku

Kako preprečiti nastanek granuloma?

Najboljša preventiva je dobra ustna higiena, s katero se prepreči nastanek kariesa, vnetje zobne pulpe in granulom. Ker začetni karies ne povzroča nobenih simptomov, je treba redno hoditi na kontrolne preglede k zobozdravniku, da se lahko pravočasno ukrepa. Seveda sta pomembni tudi zdrava prehrana in skrb za dober imunski sistem.

Če nastane okužba, ki se je ne more pozdraviti, in sledi puljenje zoba, je pomembno vedeti, da je danes na voljo veliko kakovostnih nadomestkov za manjkajoči zob. Nekoč je bil prva izbira za nadomestitev izpadlega zoba zobni mostiček. Danes je drugače. Odlična rešitev je implantat, ki povrne občutek pravega zoba.

**IMATE
NEPRIJETEN
ZADAH?**

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

MibaVita
Na voljo v vaši lekarni
in Sanolaborju
ter pri uvozniku:

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

NOVA LINIJA SHUJŠEVALNIH IZDELKOV SLIMJOY EXTREME ZA HITREJŠE IN DOLGOROČNE UČINKE

Ste se zalotili, da ste med #ostanidoma pridobili več kilogramov kot kadarkoli prej v takem obdobju? Francoska anketa je pokazala, da se je od sredine marca do konca aprila več kot 50 % Francozov v povprečju zredilo za 2,5 kilograma! Karantena po vsej verjetnosti ni prizanašala niti naši postavi, saj tudi najbolj aktivni izgubijo vnemo za gibanje v neobičajnih okoliščinah. Kaj storiti, da se s čim manj dodatnega stresa in hudega odrekanja rešimo odvečnih kilogramov – in da jih ne pridobimo takoj nazaj?

Verjetno ste že ugotovili, da stara mantra »manj jej, več se gibaj« dolgoročno ne deluje! Znanstveniki so ugotovili tudi, zakaj ne deluje: Naše telo se bo na **odtegovanje hrane** namreč prilagodilo tako, da bo **upočasnilo metabolizem in zato porabilo manj kalorij** za prav enake dejavnosti kot prej. To pomeni, da bomo sprva res shujšali, če bomo manj jedli, ampak bomo kaj kmalu začeli pridobivati vse kilograme nazaj, ko bomo začeli »normalno« jesti. Pogosto še več, saj bo telo porabljalo manj kalorij. Kaj storiti?

Pospešiti je treba metabolizem Dolgoročno najbolje deluje tisto, česar se lahko držite – tudi dolgoročno. Ekstremne diete niso rešitev, ampak taka prehrana, ki vašemu telesu ponuja najrazličnejše hranilne snovi v zadostnih količinah. V ospredju so torej zelenjava, sadje in polnozrnat izdelek ter zdrave beljakovine in maščobe v njihovi čim bolj osnovni obliki, torej uživanje **čim manj predelane, pakirane in ocvrte hrane**.

Tudi gibanje mora postati stalnica – za začetek bodo dovolj **drobne**

spremembe navad, ki lahko precej doprinesejo k boljši prekrvavitvi in pospešitvi metabolizma: vsakodnevni sprehod, uporaba stopnic, premagovanje krajših razdalj do 5 kilometrov s kolesom, vrtnarjenje itd. Že to bo dovolj, da boste opazili prve spremembe. Če pa potrebujete dodatno spodbudo in želite še hitreje vidne rezultate, potem so dobrodošla pomoč tudi **prehranska dopolnila vrhunske kakovosti, ki temeljijo na delovanju dobro raziskanih rastlin**.

Linija SlimJOY praznuje že 4. obletnico in vsako leto ponuja bolj izpopolnjene izdelke. Letošnji izdelki **SlimJOY EXTREME** ohranjajo uspešne recepte in sestavine, ki so pomagale shujšati že več kot 560.000 uporabnikom. V EXTREME verziji imajo višjo koncentracijo sestavin ali dodane sestavine, ki še okrepijo delovanje izdelka. V liniji sta tudi letos prodajni uspešnici: napitek **WaterOut EXTREME**, specializiran za preprečevanje zastajanja vode v telesu, in topilec maščob **AdipoSlim EXTREME**. Prvič pa SlimJOY uvaja izdelek iz kategorije vezalcev maščob (ang. fat binder): **FatEliminator EXTREME** **veže nase del maščob**, ki jih zaužijemo, in **pospeši njihovo izločanje**. Gre za 3 shujševalne izdelke, ki z različnimi pristopi oziroma mehanizmi delovanja pomagajo doseči shujševalne cilje hitreje in učinkoviteje.

• **Kapsule AdipoSlim EXTREME – oblikovane posebej za topljenje trebušne maščobe**

Z novo in izboljšano formulo je **AdipoSlim EXTREME** še močnejše orodje za pospešeno porabo maščob in izgubo odvečnih kilogramov, s poudarkom na trebušnem predelu. Ker pospešuje metabolizem, preprečuje največjo težavo tistih, ki večno hujšajo – jo-jo učinek. Njihovo učinkovitost je potrdilo več študij, ki so pokazale, da glavna patentirana učinkovina (Morosil®), sok rdečih pomaranč po 12 tednih **do 50 % zmanjša trebušno maščobo** in tako zmanjša tudi škodljiv vpliv visoko maščobne (visoko kalorične) diete.

AdipoSlim EXTREME vsebuje še 3 izjemno priljubljene učinkovine med kurilci maščob: ekstrakta zelenega čaja, kajenskega popra in črnega popra, ki poveča učinkovitost preostalih rastlinskih sestavin. S tako sestavo ponuja dvojno delovanje: **pospeši kurjenje maščob in prepreči povečanje maščobnih celic**.

• **SlimJOY WaterOut EXTREME – pomoč proti zastajanju odvečne vode v telesu**

Okusen malinov napitek ponuja **naravno drenažo s proticelulitnim učinkom**: pomaga vam izločiti odvečno vodo in toksine iz telesa ter v nekaj dneh odpraviti zabuhlost in zatečenost (predvsem občutek težkih nog in otečenih stopal, gležnjevi in meč). Temelji na delovanju rastlin, ki so jih tradicionalno uporabljali za **razstrupljanje organizma in povečanje izločanja odvečne vode**.

Prodajna uspešnica pa je tudi zato, ker ponuja **vidne učinke že v enem tednu**.

• **NOVO: SlimJOY FatEliminator EXTREME – napitek, ki nase veže skoraj 1/3 maščob iz vaših obrokov!** Delovanje limoninih napitkov temelji na sinergiji 4 aktivnih učinkovin, ki vplivajo na presnovo maščob. Napitki tako **za 28 % zmanjšajo absorpcijo maščob**, ki jih zaužijemo, in **za 27 % povečajo izločanje maščob**, kar ima učinek kalorične redukcije – **kalorična teža**

obroka z maščobami se zmanjša za skoraj 1/3.

Izdelek ima torej trojno delovanje: v želodcu veže nase del maščob, ki kot take niso več dostopne telesu, prispeva k njihovem izločanju, saj spodbuja prebavo in delovanje črevesja, in na tak način pomaga izgubiti odvečno telesno težo.

Natalija: »Merilo mojega zadovoljstva je zadruga«

»Še najbolj trden značaj popusti **pred potico moje tašče**,« prizna naša priljubljena pevka Natalija Verboten, ki tako kot večina med nami neizmerno uživa v praznikih, peki »in tudi v hrani, čeprav ni videti«. Vsem praznikom in hrani navkljub pa je Natalija videti popolna.

Kako gre to skupaj: dobra hrana in lepa postava? »**Priznam, rada dobro jem in nisem imuna na pridobivanje kilogramov**,« se nasmeje ob tem vprašanju. »Prazniki so kar udarec za mojo postavo. Tega sicer skoraj nihče ne opazi, dovolj pa je, da opazim sama. **Najbolj se pozna, ko si oblečem oprijete obleke in ko poskušam zapreti zadrگو**.«

Za oblikovanje postave Natalija sicer prisega na telovadbo, ampak priznava, da je za vidne učinke potreben čas.

»Po telovadbi se počutim takoj bolje, ampak napihnjenost ne izgine tako hitro. Telo namreč potrebuje nekaj časa, da spet ulovi ravnotežje.«

Ker je v svojem poklicu ves čas pod drobnogledom in nima časa potrpežljivo čakati na rezultate, je že lani poleti preizkusila napitke **WaterOut**. »Očitno je WaterOut pomagal že številnim, morala sem ga preizkusiti. In res, kakšno olajšanje! **To je najhitrejša pomoč proti napihnjenosti, ki sem jo kdaj preizkusila!**«

Natalija je bila tako med prvimi, ki je preizkusila tudi najnovejši **WaterOut EXTREME**. »Če so merilo mojega zadovoljstva **zadruga, s katero se ne 'matram' več**, in manj otečena stopala, potem **sem izjemno zadovoljna**. Res me ne preseneča, da ga ljudje toliko hvalijo.«



BODITE TELESNO AKTIVNI

Redna telesna dejavnost je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni. Ugodni učinki redne telesne dejavnosti se kažejo na telesnem in tudi duševnem počutju.

Besedilo: Petra Šaupert

Z redno telesno vadbo se zmanjša ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, visokega krvnega tlaka in osteoporoze, tveganje za možgansko kap, znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega, obvladuje prekomerno telesno težo in debelost, zveča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov, zmanjša stres, tesnobo, depresijo in osamljenost, izboljša kakovost življenja.

Vaše telo je namenjeno gibanju – če ne boste postali in/ali ostali aktivni, bo od najstniških let vaša telesna zmogljivost začela usihati. Celo zmerna telesna dejavnost, ki je primerna za zrela in pozna leta in za tiste s slabšo kondicijo, izboljša tako telesno zmogljivost kot zdravje.

Če boste redno telesno dejavni, boste imeli več energije, življenje boste lahko veliko bolj učinkovito užili, obenem pa boste zmanjšali tveganja za nastanek različnih sodobnih zdravstvenih težav in bolezni.



Z redno telesno vadbo se zmanjša ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja.

Koliko? Kako pogosto?

Strokovnjaki priporočajo vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti (npr. hitro hojo) večino, najbolje pa kar vse dni v tednu. Učinek bo podoben, če to količino gibanja razdelite na dvakrat po 15 minut. Toda jaz nimam časa! Hitro hojo lahko zlahka vključite v še tako napet urnik. Poskusite vključiti po vsaj 30 minut telesne dejavnosti (ali dvakrat po 15 minut) v svoj vsakdan.

Živite AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG!

Pojdite na sprehod. Hodite po stopnicah. Pešajte v službo (šolo) ali po opravkih in nazaj.

PRI MLADIH LJUDEH bo redna telesna dejavnost pripomogla k izboljšanju telesne zmogljivosti in večji učinkovitosti pri športu ter drugih družabnih

dejavnostih. Telesna dejavnost v skupini (športni ali rekreacijski) pa je tudi priložnost za sklepanje novih znanstev in prijateljstev. S pomočjo telesne dejavnosti bodo vaše mišice bolj napete, izboljšali boste svojo telesno držo in videz, pa tudi primerno telesno maso boste s pomočjo rednega gibanja lažje dosegli in vzdrževali. Videti boste lepši in počutili se boste živahnejši.

V SREDNJIH LETIH vam bo telesna dejavnost pomagala k boljši telesni pripravljenosti ter vam dala energijo in zaupanje, da bodo to res vaša »najlepša leta«. Lažje boste obvladovali vsakodnevne naloge, uživali pa boste tudi v različnih rekreacijskih dejavnostih v krogu družine in prijateljev. Redna telesna dejavnost vas štiti tudi pred različnimi sodobnimi zdravstvenimi



PRI MLADIH LJUDEH bo redna telesna dejavnost pripomogla k izboljšanju telesne zmogljivosti in večji učinkovitosti pri športu ter drugih družabnih dejavnostih.



V SREDNJIH LETIH vam bo telesna dejavnost pomagala k boljši telesni pripravljenosti ter vam dala energijo in zaupanje, da bodo to res vaša »najlepša leta«.

težavami in boleznimi, kot so srčne bolezni, možganska kap, visok krvni tlak, debelost, sladkorna bolezen, osteoporoza, nekatere vrste raka in depresija. Pomaga vam pri obvladovanju stresov, ki jih prinaša sodobno življenje. Žalostno je, da začnejo srčni bolniki šele po operaciji ali infarktu rekreativno pešati, in to zato, ker morajo. Bolje je bolezen preprečiti kot zdraviti. Začnite zdaj!

V ZRELIH LETIH boste s pomočjo telesne dejavnosti vzdrževali svojo moč in gibljivost. To vas bo ohranilo aktivne in vam omogočilo nadzor nad svojim življenjem. Pešanje sposobnosti, ki ga prinesejo leta, je neizogibno, vendar se temu procesu s pomočjo telesne dejavnosti lahko uprete. Redna telesna dejavnost je življenjskega pomena za ohranjanje lastne neodvisnosti.



V ZRELIH LETIH boste s pomočjo telesne dejavnosti vzdrževali svojo moč in gibljivost. To vas bo ohranilo aktivne in vam omogočilo nadzor nad svojim življenjem.

Hoja je primerna oblika telesne dejavnosti, ker:

- ob njej na prijeten način sklepate nova prijateljstva;
- izboljša delovanje srca, pljuč, mišic, sklepov in krvnega obtoka;
- izboljša vašo telesno zmogljivost in s tem vašo učinkovitost pri športu, delu in družabnih dejavnostih;
- sprošča stres in napetosti ter pomaga pri nespčnosti;
- varuje pred dejavniki tveganja, kot so visok krvni tlak, visok krvni sladkor in visoka vsebnost zdravju nevarnih maščob v krvi;
- varuje pred boleznimi srca, možgansko kapjo, sladkorno boleznijo,

- osteoporozo, debelostjo, nekaterimi vrstami raka in depresijo;
- je primerna za posameznike, ki že imajo zdravstvene težave (prisotne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni ali celo razvito kronično obolenje), vključno z debelostjo in artritisom (vendar se morajo taki ljudje o svoji telesni dejavnosti posvetovati z zdravnikom);
- jo je mogoče prilagoditi tako telesno slabo kot tudi telesno dobro pripravljenim ljudem;
- jo je mogoče vgraditi v program treninga za »športnike«, ki trenirajo že več let in potrebujejo pred tekmovanji primeren osnovni program.

yasenska™

OMNiflex
FLEX VITAL



**ZA ZDRAV HRUSTANEC
IN BOLJŠO GIBLJIVOST!**

TEKOČE PREHRANSKO DOPOLNILO OMNIFLEX FLEX VITAL VSEBUJE:

- + GLUKOZAMIN
- + KOLAGEN
- + HONDROITIN
- + HIALURONSKO KISLINO
- + MANGAN
- + VITAMIN C

Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah.

ZASTOPNIK ZA SLOVENIJO:
Medical Intertrade d.o.o., Brodišče 12, 1236 Trzin, Slovenija

f i n www.yasenska.hr

POT IZ ODVISNOSTI



Skupnost Srečanje, med ljudmi znana tudi kot don Pierinove komune, so komune z elementi strokovnega dela. Namenjene so ljudem na družbenem robu, ki so se tam znašli zaradi različnih težav, predvsem zaradi različnih zasvojenosti. Namen programa Skupnost Srečanje je pomagati ljudem na poti iz zasvojenosti.

Besedilo: Zvonko Horvat Žnidaršič, Strokovni vodja programa

Program je namenjen celoviti psihosocialni obravnavi posameznikov, ki so se znašli v stiski, povezani z uživanjem prepovedanih drog in drugih oblik zasvojenosti (kemičnih in nekemičnih), lahko tudi v različnih kombinacijah. Preko različnih vrst spremljanja, vodenja, strokovnih delavnic in terapevtskega dela, lahko udeleženci programa sprejmejo odločitve za življenje brez drog, alkohola ali drugih škodljivih substanc in se vključijo v celodnevno večmesečno obravnavo. Osebe, ki jim je program namenjen, so zaradi dolgotrajnih težav z zasvojenostjo socialno izključene, stigmatizirane in diskriminirane. Program jim ponuja takojšnjo in učinkovito pomoč in je prilagojen posamezniku, njegovim potrebam in zmoglostim. Program je odprt za širok krog ljudi s tovrstnimi težavami. V okviru programa se nudi strokovna pomoč in podpora tudi svojcem. KAKO deluje program Skupnosti Srečanje? Program Skupnost Srečanje deluje na temeljni ugotovitvi: Droga ni osnovni problem, resnični problem je človek, ki se ne zna in ne zmore pravilno orientirati. Današnji način življenja mlademu človeku ne daje jasnih usmeritev, jasnih norm, vrednot, ampak ga pušča brez osnov za lastno osebno zorenje. Skupnost ti pomaga odkriti samega sebe, nove navade, nove vrednote – in končno, podal se boš na pot, kjer boš glavni pobudnik ti sam. V skupnosti ti želijo resnično pomagati, in to tudi zmorejo tisti, ki so se rešili bremena drog in se osebno srečali z izkustvom ljubezni in ne-odvisnosti. Več o tem preberite v: Don Pierino Gelmini: Tebi, tankočutni človek; Tako preprosto (kliknite na povezavo)

KDO lahko vstopi v Skupnost Srečanje?

Program Skupnosti Srečanje je namenjen predvsem urejanju in

rehabilitaciji vseh vrst odvisnosti, tako kemičnih (prepovedane droge, alkohol, zloraba zdravil ...) kot tudi nekemičnih (hazardiranje, prekomerna raba računalnika in telefona, spletnih aplikacij, zasvojenosti z odnosi, seksualnostjo, računalniškimi igrigami ...). Za vstop v program etična, rasna in verska pripadnost niso pomembne. Edini pogoj, ki ga posameznik mora izpolniti pred vstopom v skupnost, je želja po spremembi svojega življenjskega sloga in pripravljenost na tem trdo delati. Vzporedno z življenjem in delom posameznika v skupnosti se doma in v sami skupnosti nudi pomoč tudi njihovim staršem, otrokom, partnerjem, sorodnikom, prijateljem ... Program uporabniku pomaga pri: • oblikovanju pozitivne samopodobe in odkrivanju svojih sposobnosti in talentov, • spremembi načina življenja (vzpostavitev abstinence, osebnega reda, higiene, delovnih navad ipd. ...), • izboljšanju družinskih vezi, širjenju socialne mreže, reintegraciji, • predelavi negativnih življenjskih izkušenj

S programom se v okviru preventivne dejavnosti vključujemo v prizadevanja za zmanjševanje zlorabe drog med mladimi in v osveščanje strokovne in širše javnosti o kompleksnosti problematike zasvojenosti.

Program Skupnost Srečanje je namenjen odvisnikom, ki so se odločili, da bodo trajno prenehali z uživanjem drog, alkohola in drugih substanc, ki povzročajo zasvojenost. Zadnja leta je opazen porast nekemičnih odvisnosti (prekomerna raba računalnika, telefona, internetnih aplikacij, hazardiranje ...). Namen programa Skupnost Srečanje je odvisniku omogočiti, da spremeni dosednji način življenja ter se usposobi za samostojno in odgovorno življenje brez zasvojenosti.

Za program je značilen celostni pristop. Organiziran je v obliki manjših terapevtskih skupnosti, kjer posameznik skozi praktično življenje spozna samega sebe, vzpostavlja drugačen odnos do samega sebe, do odgovornosti, do življenja, družbe, sočloveka in svojcev, ki so tudi del programa. Vsaka skupnost je organizirana kot skupina za samopomoč, kar pomeni, da vsak član skupnosti veliko prispeva k procesu lastnega spreminjanja in spreminjanja drugega. Močno sporočilo skupine, ki ga posameznik počasi privzame, je lastna odgovornost za preteklost kot tudi sedanjost in prihodnost. Določene stvari mora posameznik opraviti sam, skupnost pa mu je v pomoč, podporo in spodbudo. Vzajemna samopomoč pa pomeni, da posamezniki, ki so že vidno napredovali, prevzamejo delno odgovornost za skupino in to postane pomemben vidik lastnega napredka. Elementi samoorganizacije se tesno prepletajo s strokovno podporo strokovnih delavcev, strokovnih sodelavcev in delavcev, ki so zasvojenost uspešno premagali s pomočjo programa Skupnost Srečanje.

Velik delež uspešnosti samega programa lahko pripišemo tudi temu, da je obvezno sodelovanje svojcev tistega, ki je v Skupnosti Srečanje. Program ne samo, da nudi podporo, zaupanje in tolažbo svojcem, temveč si prizadeva, da se spreminjajo tudi svojci in tako prispevajo k dobrim rezultatom. Skupnost Srečanje je zastavila tudi nadgradnjo programa v obliki reintegracije, ki je namenjena tistim, ki so program zaključili in nimajo primernih možnosti za samostojno življenje, ali pa se po zaključku programa, iz različnih razlogov, ne morejo vrniti v prejšnje okolje.

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



Visoko
dozirano

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE:
☎ 080 50 02
www.arthronal.com

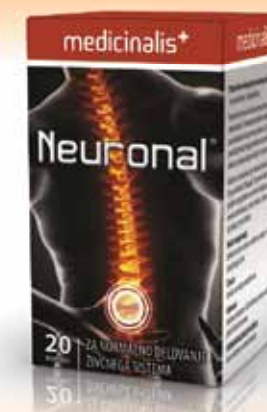
Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

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

JAGODE ZA ZDRAVJE IN LEPOTO



Jagode skupaj z malinami, ribezom in borovnicami uvrščamo v skupino jagodičastega sadja ali jagodičevja, medtem ko gozdne jagode (*Fragaria vesca*) uvrščamo tudi med gozdne sadeže.

Besedilo: Nacionalni portal o hrani in prehrani, www.prehrana.si

Poznamo namreč več vrst jagod – med najbolj znanimi je vrtna jagoda, ki jo z latinskim imenom označujemo kot *Fragaria x ananassa* in je po navadi tista, ki jo imamo v mislih, kadar govorimo o jagodah. V Evropi jo poznamo že več kot 200 let, botanično gre za hibridno vrsto, pridobljeno s križanjem *Fragaria chiloensis* in *Fragaria virginiana*. Njeni plodovi so bistveno večji kot plodovi gozdne jagode in imajo okus, ki je prve pridelovalce spominjal na ananas – od tod tudi latinsko poimenovanje. Gozdne jagode so avtohtone po gozdovih Evrope in Azije.

Jagode lahko vzgojimo sami na vrtu, pa tudi v loncih in koritih. Sadimo jih zgodaj spomladi ali proti koncu avgusta. Sveže plodove nekaterih vrst jagod lahko uživamo od konca maja do prve zmrzali. Na tržnicah so s svežimi jagodami najbolje založeni junija.

Hranilna sestava

Sveže jagode so sestavljene pretežno iz vode, ki predstavlja več kot 90 odstotkov njihove teže. So sladke; približno pet odstotkov teže svežih jagod predstavljajo ogljikovi hidrati, pri čemer močno prevladuje fruktoza, glukoze je polovico manj. Liofilizirane jagode seveda vsebujejo na enoto živila bistveno več sladkorjev kot sveže jagode.

100 g svežih jagod vsebuje približno dva grama prehranskih vlaknin ter v povprečju zadosti četrtini dnevnih potreb po vitaminu C. Kljub manjši vsebnosti raznolikih vitaminov in mineralov so jagode izvrsten vir antioksidantov, kot so flavonoidi in antocianini.

Uživanje in shranjevanje jagod V kulinariki so jagode izredno

priljubljene, saj jih srečamo v množici sladice, pa tudi drugih jedeh, predvsem solatah. Zelo priljubljen je jagodni sladoled, ki ga lahko pripravimo iz kombinacije jagod in banan. Shranjevati jih je mogoče na različne načine – poleg marmelad in džemov tudi v obliki kompotov, lahko pa jih tudi zamrznemo ali liofiliziramo. Liofilizacija je nizkotemperaturno sušenje oz. sublimacija globoko zamrznjenih plodov, s katero plodovom odstranijo vodo.

Ne pozabite: Če je le mogoče, sadje uživajmo celo, saj pasiranje in/ali priprava soka iz sadja sprosti naravno prisotne sladkorje, ki se v telesu absorbirajo veliko hitreje kot iz celega sadeža.

Jagode spadajo med sadje manjše velikosti, kar pomeni, da imajo na enoto teže relativno veliko površino, poleg tega je njihova površina mehka, zaradi česar svežega jagodičevja ne moremo shranjevati dlje časa. Prav tako jagode pod tekočo vodo splahnimo šele tik pred zaužitjem, saj v nasprotnem primeru s tem še pospešimo nastanek plesni in gnilobe.

Pri nekaterih posameznikih jagode lahko povzročajo alergijske reakcije, vendar ne sodijo med najpogostejše alergene. Vsebujejo tudi salicilate, ki pri občutljivih posameznikih lahko povzročijo podobne simptome. Za potrditev diagnoze je potrebno zdravniško mnenje.

Ali ste vedeli

- Na vsaki jagodi v povprečju naštejemo kar 200 semen.
- Jagode so edino sadje, ki ima semena na površini sadeža.
- V srednjem veku so verjeli, da bo uživanje jagod ob pomembnih dogodkih zagotovilo mir in blaginjo.

Hranilna vrednost v 100 g jagod		% PDV*
Energijska vrednost (kcal/kJ)	33/136	1,7
Skupne maščobe (g)	0,3	0,4
Nasičene maščobe (g)	0	0
Ogljikovi hidrati (g)	7,7	3
Sladkorji (g)	4,9	5,4
Beljakovine (g)	0,7	1,4
Prehranske vlaknine (g)	2	6,7
Vitaminski in minerali		
Vitamin C (mg)	19	24
Folat (μg)	43	22
Mangan (mg)	0,4	20

Preglednica: Okvirna hranilna vrednost v 100 g jagod

*% PDV: Za energijsko vrednost in makrohranila kot delež priporočenega vnosa (% PV) za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2 000 kcal); za vitamine in minerale kot delež priporočenega dnevnega vnosa (%PDV) za odrasle – upoštevajoč Prilogo XIII Uredbe (EU) 1169/2011. Za prehranske vlaknine kot delež običajno priporočenega vnosa za odrasle (30 g). Vir: OPKP

ZMOREM VEČ

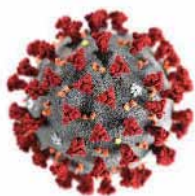


MultiQplatinum

Vsebuje koencim Q10 v popolnoma enaki obliki, kot nastaja v našem telesu¹
100 mg ubikinola v samo eni kapsuli
Ubikinolna oblika Q10 ima veliko boljše absorpcijo¹
Stabilna oblika koencima Q10, ki jo telo lažje izkoristi²

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.

Multivitaminska tableta z resveratrolom, vitamini in minerali s podaljšanim sproščanjem. Magnezij, niacin, vitamin B₂, B₆, B₁₂, C in pantotenska kislina prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Baker, cink, mangan, selen in vitamin C sodelujejo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.



Pljučni bolnik in koronavirus

Na kaj posebej paziti?

Bolniki s pljučnimi boleznimi sodite v bolj tvegano skupino za resnejše zaplete, zato še bolj dosledno upoštevajte vse nasvete NIJZ.

Samoizolacija in dobra higiena rok sta zato za vas izredno pomembni.

Izogibajte se vsem nenujnim stikom z drugimi ljudmi. Dobro razmislite tudi o nujnosti stikov z bližnjimi, predvsem najmlajšimi, saj majhni otroci še niso sposobni upoštevanja zaščitnih ukrepov in so lahko prenašalci virusa.

Redno zračite prostore!

Poskrbite za raznovrstno prehrano z dovolj sadja in zelenjave.

Pijte dovolj toplih napitkov. To vam vlaži dihalne poti in redči sluz, kar zmanjša možnost okužb.

Za obisk trgovine ali lekarne prosite svoje bližnje, ki so mlajši in zdravi. Naredite spisek stvari, ki vam zadostujejo vsaj za nekaj dni.

Sprehod v naravi je zelo priporočljiv. (Seveda pa upoštevajte trenutne nasvete vlade in NIJZ.) Izogibajte se le močno obljudenih poti. Ohranite razdaljo nekaj metrov do vseh, ki jih srečate.

Poskrbite, da ohranite telesno kondicijo!

Tudi doma se lahko dobro razgibate. Nekaj predlogov:

- Uporabite sobno kolo.
- Med sedenjem nekajkrat vstanite in sedite nazaj.
- Izvajajte dihalne in raztezne vaje.
- Za ohranjanje mišične mase rok, dvigujte uteži, ki jih lahko zamenjate s polnimi pločevinkami ali plastenkami.

Če kadite, je zdaj morda pravi čas, da zmanjšate porabo cigaret ali popolnoma prenehate s kajenjem.

Redno jemljite inhalacijska zdravila.

Prepričajte se, da vdihovalnik pravilno uporabljate.

V pomoč so vam lahko tudi spletne strani:

www.vdihovalniki.si

www.klinika-golnik.si/bolniki-obiskovalci/izobrazevalni-center-za-bolnike

V primeru poslabšanja simptomov, ravnajte v skladu z navodili vašega zdravnika (povečajte odmerke inhalacijskih zdravil). Za nasvet pokličite po telefonu ali pošljite elektronsko pošto. Pred obiskom zdravnika ga pokličite po telefonu.

Ne ostanite brez stikov. Po telefonu pokličite prijatelje in bližnje. Če vam je domača tehnologija in računalnik, se povežite preko Skype, Viber, Whatsup, Facebooka,...

In..ostanite pozitivni! Kljub resni situaciji je vedno čas za smeh in hvaležnost



Ostanite zdravi!

Viri: www.nijz.si; www.copdfoundation.org; <https://www.blf.org.uk/support-for-you/coronavirus/people-living-with-lung-condition>; www.ginaasthma.org; www.goldcopd.org Dostop do vseh virov: marec 2020