

zdravenovice

brezplačni mesečnik



JUNIJ 2020

OPTIMALNA OSKRBA RAN
DOMA IN NA DOPUSTU

ofenosept

oktenidinijev diklorid, fenoksietanol



PRIMEREN TUDI ZA VAŠEGA MALČKA

NEŽEN DO KOŽE,
MOČAN PROTI
MIKROORGANIZMOM.

 OKTAL PHARMA
Vaša najboljša izbira

Oktal Pharma | Pot k sejmšču 26a | 1231 Črnuče-Ljubljana | www.oktal-pharma.si | T: 01 519 29 22 | SI.20.OFE.02

Dermalna raztopina za antiseptično zdravljenje ran, sluznic in kože

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO! O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

EPIDEMIJE COVID-19 JE KONEC!

Previdnost nikoli ni odveč – koronavirus! • Klop nam lahko spremeni življenje
Alergijska astma • Okužbe črevesja • Brazgotine • Genitalne bradavice – HPV
Uroinfekt • Sindrom suhega očesa • Ljudje z multiplo sklerozo • Arterijska bolezen
nog – PAB • Upočasnite staranje • Vnetje dlesni – gingivitis • Moč zdravja v češnjah

Bio-Kult® INFANTIS

PREHRANSKO DOPOLNILO

Izpopolnjena sestava za najmlajše
s 7 bakterijskimi sevi, omega 3 in vitaminom D3

Biokult Infants je primeren za dojenčke in otroke.
Uporabljajte ga lahko sočasno ob jemanju antibiotikov
(med antibiotikom in Bio-Kult infants mora biti časovni zamik vsaj 3–4 ure) in med potovanji.



Brez glutena, umetnih barvil,
arom ali konzervansov.

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

Nosilec živilske dejavnosti v Sloveniji: OPH Oktal Pharma d.o.o.,
Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana Črnuče, T: 01 519 29 22, E: info@oktal-pharma.si, www.oktal-pharma.si
Pripravljeno v Sloveniji: junij 2020 SI.20.KUL.08

OKTAL PHARMA
Vaša najboljša izbira

UVODNIK

Epidemija covid-19 v Sloveniji počasi izzveneva, prihaja poletje, za marsikoga najlepši del leta, in z njim tudi čas za organizacijo oddiha oz. poletnih počitnic z družino. Sliko poletnih počitnic, kot smo jih bili vajeni do zdaj, pa zdaj spreminja novi koronavirus. Še nikoli pri nas ni potekala tako obsežna akcija združevanja turističnih delavcev in prebivalcev, z namenom pomagati turizmu oz. preživeti počitnice doma.

»Dopustuj doma« je moto letošnjega poletja in je pravzaprav odlična priložnost, da se malo bolje ozremo okoli sebe in poiščemo še neodkrite koticke Slovenije.

To poletje lahko končno zaplavamo v Soči, se spustimo z raftingom po brzicah, jo mahujemo na kakšno neodkrito goro in poiščemo svoj najljubši izlet ali izberemo pokrajino, ki je na našem seznamu še neraziskana. In morda je to poletje tudi čas, da poskusimo še kakšno novo domačo specialiteto in še nekoliko поближе spoznamo bogato kulturno dediščino, ki nas oblikuje. Domačini se radi pohvalijo, da je Koroška dežela prijaznih ljudi in čudovite neokrnjene narave. To je pravi kraj za aktivne počitnice in popolni odmik od urbanega vrveža. Koroška je polna presenečenj in pravi naslov za vse, ki bi radi odkrivali številne planote, si dali duška na urejenih kolesarskih poteh, tudi po rudniškem podeželju, ali preprosto samo uživali v kulinarčnih dobrotah, ki vam jih ponujajo številni gostinski ponudniki. Morda je zdaj tudi priložnost, da se namesto v kakšnem hotelu nastanite na eni od številnih turističnih kmetij.

Tja, kjer se hriboviti del Slovenije konča in kjer se odpre dežela zelenih gričev, posejanih z neskončnimi trtami. Sončno Prekmurje je nedvomno družinska destinacija in prava izbira za vse, ki bi radi поближе spoznali kulturno in zgodovinsko posebnost skrajno vzhodnega dela Slovenije. Če se boste odpravili v Prekmurje, lahko pričakujete predvsem troje: kopanje v termalni vodi, odlično kulinariko in slikovito pokrajino, ki si jo boste želeli ogledati s kolesom. Kolesarjenje v pretežno ravninski pokrajini je lahkotno in primerno za vse starostne skupine. Prav na kolesu boste zlahka občutili pristen utrip Prekmurja, se pomešali med ljudi in spoznali prijaznost prebivalcev, ki so zelo ponosni na svojo bogato kulturno dediščino.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 6 Življenje po koronavirusu: previdnost nikoli ni odveč!
- 10 Brez skrbi na počitnice
- 12 En sam klop nam lahko trajno spremeni življenje
- 14 Driska in bruhanje kot posledica okužbe črevesja
- 16 Trajni spomin na koži – brazgotine
- 19 Pomembno je imeti zdrava in urejena stopala
- 20 Zaščita kože pred UV-žarki je obvezna
- 22 Okužbe s humanim virusom papilloma – genitalne bradavice
- 24 Kaj je dobro vedeti o uroinfektu?
- 26 Sindrom suhega očesa
- 30 Ljudje z multiplo sklerozo zdaj potrebujejo podporo bolj kot kadarkoli
- 34 Arterijska bolezen nog - PAB
- 38 Kaj je cistična fibroza?
- 41 Za zdravo telo v gore
- 42 Ali zmanjšan energijski vnos res upočasnjuje staranje?
- 44 Vnetje dlesni – gingivitis
- 47 Paradontalna bolezen – najpogostejši vzrok za izgubo zob
- 50 Moč zdravja v česnjah

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

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana

Uredništvo revije: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si

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

Koordinatorica uredništva: Lana Janković, lana@media-element.si

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

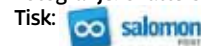
Vodja produkcije in distribucije: Andrej Holcman, andrej@hisa-idej.si

Koordinatorica projekta: Saša Schwarz, sasa@hisa-idej.si

Lektoriranje: Barbara Frelih

Oblikovanje in prelom: Media Element d.o.o.

Fotografije: Shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev



Tisk:

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: OPH Oktal Pharma d.o.o.

HISAIDEJ

Izdajatelj: HISA 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 števil 1558

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

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

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
- Miroslav Abazović mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šauperl
- rini. doc. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., specialistka družinske medicine
- Branko Pirš, dr. med., specialist dermatovenerolog in flebolog, DERMACENTER d.o.o. Peričeva 27, 1000 Ljubljana
- Stefan Spudič, dr. med., spec. otorinolaringologije in revmatologije
- direktor Medicinskega centra Baros mag. Simon Vrhunc
- Denis Bač, dr. med., spec. pediatrije
- dr. Maja Trošč, dr. med., spec. nevrolog
- Klinični oddelek za bolezni živčevja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljoša Danieli, MC Baros
- pediatrija dr. Jerneja Arlič, MC Baros
- dr. Franc Baganj, BA pih, Zavod Psihonalitično središče, Kranj
- Alenka Fefer Grubar, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Križaj, direktorica

- Zobozdravstvene in estetske klinike Križaj
- dr. Dugonik Aleksandra, Dermatologinja
- Jana Marinko Svetičič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Lijana Mervic, dr. med.
- prim. prof. dr. Bojana Zvan, dr. med., vsja svetnica, NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Društvo MBS
- Mirjam ROGL BUTINA, dr. med. specialistka dermatovenerologije
- Dr. Matič Fabjan, specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije
- Eva Čačuta Hlusička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Wides, d. o. o.
- prim. mag. Naja Ružič Medveček, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach-Svetovalec
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pediater pulmolog
- Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
- Doc. Dr. Tanja Bagar
- Asist. Zeljko Perdič, dr. med. specialist interne medicine

- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovarč
- Jurij Sorli, dr. med., spec. int. pul., Bolnišnica Topoliška
- Iztok Foršnarč, klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
- prim. prof. dr. Bojana Zvan, dr. med., center Baros
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Denis Mlakar-Mastrak, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana
- prof. dr. Rudi Sabar, dr. med., uredila pa prim. Marija Vegelj Pirč, dr. med.
- predsednica društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Ravnik
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Ondina Jordan Markočič, dr. med.; Jana Marinko Svetičič, dr. med.; asist. dr. Dražena Stopanovič, dr. med.; asist. Zoran Simonovič, dr. med.; Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnice, Mariborske lekarnice, Mestne lekarnice, Obalne lekarnice, Dolenjske lekarnice, Pomurske lekarnice, Koroške lekarnice), manjše zasebne lekarnice v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Termalna Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Kravacec, Hotel Cerklje, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebna zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravno prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Minotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No-wello (3), Vida Studio – diagnostični studio LJ, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigradski dvor, Bodifit centri (7)...

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

LAHKIH NOG NAOGROG

Lekovita LAHKONOG je hitro vpojna dobrodejna negovalna krema, ki poživlja utrujene noge in stopala. Kombinacija izvlečkov arnike, divjega kostanja, mentola in kafe prijetno ohladi in pospešuje prekrvitev, primerno tudi za nanos ob udarninah. Olje pšeničnih kalčkov, ognjič in dodana vitamina A in E spodbujajo obnovo kože, jo mehčajo in blagodejno delujejo na suho kožo. Kreme ne nanašamo na sluznice in poškodovano kožo. Slovenski izdelek, primeren za nego kože otrok, odraslih in starostnikov, tudi nosečnic in sladkornih bolnikov. Junjske znižane cene 350 ml svežine v



TUŠ drogerijah in Tosama Belih štacunah, na voljo tudi v slovenskih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah, spletna prodaja in več informacij na www.lekos.si.

RAZPIS ZA IZBOR NAJBOLJ INOVATIVNIH ŽIVIL 2021

Posebna nagrada za najbolj inovativno polnozrnato živilo in živilo iz ajde

Inštitut za nutricionistiko je objavil nov razpis za izbor najbolj inovativnih živil, proizvedenih v Sloveniji in uvedenih na tržišče v zadnjem letu. Gre za nadaljevanje v letu 2014 začete projekta, namen katerega je spodbujati slovenske proizvajalce živil pri razvoju novih ali preoblikovanju obstoječih živil, da bi dosegli ugodnejšo prehransko sestavo in večjo prijaznost potrošniku in okolju, s čimer želimo prispevati k pestrejšemu izboru kakovostnih živil. Posebnost letošnjega razpisa je, da nameravamo podeliti tudi posebno nagrado za najbolj inovativno polnozrnato živilo, nadaljujemo pa tudi spodbudo za najbolj inovativno živilo iz ajde. Projekt je nekomercialne narave in povsem brez stroškov za prijavitelje, sofinancira ga ministrstvo za zdravje. Pobude za najbolj inovativna živila sprejemamo do 30. novembra 2020 po spletni strani Inštituta za nutricionistiko. K prijavi so vabljeni tako potrošniki kot proizvajalci živil, od najmanjših turističnih kmetij pa do velikih živilskih podjetij s sedežem v Sloveniji.



GENGIGEL ZA ZDRAVE DLESNI



Pri zdravem človeku so bakterije v ustih le 20-odstotni krivec za vnetje, ki vodi v krvavitev dlesni, pri 80 odstotkih pa je **kriva pomanjkljiva ustna higiena**. Vnete, krvaveče, otekle in poškodovane dlesni, ranice, afte in druge razjede v ustih, vzdražene dlesni zaradi zobnih protez in aparatov – vse to lahko preprečimo z **ustrezno vsakodnevno ustno higieno**, ki vključuje uporabo izdelkov **Gengigel**.

Izdelki Gengigel vsebujejo **hialuronsko kislino**, telesu lastno snov, ki se nahaja tudi v obzobnih tkivih. Hialuronska kislina zaceli krvaveče dlesni, olajša bolečino in odpravi afte. Izdelki Gengigel so primerni za vse, tudi za otroke, nosečnice, starostnike in sladkorne bolnike. Za več informacij obiščite www.gengigel.si.

BIOGEN PODPIRA GLOBALNI BOJ PROTI NOVEMU KORONAVIRUSU

Fundacija farmacevtskega podjetja Biogen je namenila približno devet milijonov evrov za pomoč pri reševanju trenutnih potreb skupnosti in bolnišničnih sistemov po vsem svetu, ki so nastale zaradi posledic novega koronavirusa. Trenutno so prizadevanja Fundacije Biogen v boju proti covid-19 usmerjena v naslednje kategorije:

- Razširitev in zagotavljanje dostopa do testiranja.
- Zmanjšanje obremenitev zdravstvenega sistema in zdravstvenih delavcev.
- Zagotavljanje hrane in potrebščin za naše najranljivejšo populacije.

Podružnice Rdečega križa po Evropi, vključno s Španijo, Italijo, Francijo, Poljsko, Nemčijo, Švico in Združenim kraljestvom, uporabljajo sredstva Biogen Foundationa za podporo bolnišnicam, zdravstvenim in socialnim storitvam ter javnim službam za nujne primere, medtem ko si prizadevajo za iskanje novih načinov zdravljenja in omejevanja virusa.

Prejemnik sredstev Biogena je tudi Rdeči križ Slovenije, ki je prejel 43.000 evrov donacije, namenjene za lajšanje posledic pandemije covid-19 v Sloveniji.



DARUJ KRI IN NAREDI SVET BOLJ ZDRAV

Potreba po varni krvi je univerzalna. Kri rešuje življenja resno ogroženih, lahko pomaga živeti dlje in izboljšuje kakovost življenja mnogih bolnikov. Izjemno vlogo pa ima tudi pri zdravstveni obravnavi matere in novorojenčka, ob svetovnem dnevu krvodajalcev, ki ga obeležujemo 14. junija, sporoča Zbornica – Zveza. Varna kri je bistvena tudi za zdravljenje v izrednih razmerah, kot so naravne in druge nesreče. Tema letošnje kampanje ob svetovnem dnevu krvodajalcev je Varna kri rešuje življenja, poteka pa pod sloganom Daruj kri in naredi svet bolj zdrav.



KRONIČNA VNETNA ČREVESNA BOLEZEN

Imunsko pogojena bolezen, ki ni popolnoma ozdravljiva, povzroča vnetje črevesa ali celotne prebavne cevi. Zanj so značilni zagoni vnetja s hudimi bolečinami in krči v trebuhu, driskami, izčrpanostjo in utrujenostjo ter različno dolga obdobja remisije, ko so nekateri bolniki lahko tudi brez težav. Za obolele je pomembno predvsem pravočasno in ustrezno zdravljenje, saj lahko bolezen vodi tudi v hude zaplete oz. telesne okvare. KVČB je razširjena po vsem svetu, pogostejša je v razvitih državah, njena pojavnost pa iz leta v leto narašča. Z njo na svetu živi 10 milijonov,



v Evropi 3,4 milijona ljudi. V Sloveniji je bolnikov s KVČB več kot 7.000. Bolezen se najpogosteje pojavi med 15. in 35. letom starosti in tako prizadene ljudi v najbolj delovno aktivnem obdobju.

MED EPIDEMIJO COVID-19 JE BILA PRESKRBA Z ZDRAVILI NEMOTENA

»Epidemije covid-19 je konec. Z veseljem lahko povem, da med njo ni bilo pomanjkanja zdravil na trgu. Vsi prebivalci so bili oskrbovani z vsemi zdravili in lekarne so obratovalle skoraj v vseh slovenskih krajih. Pri tem imajo veliko zaslug vsi v dobavni verigi, kot so proizvajalci, veletrgovci in lekarne, prav tako regulatorni organi. Lekarne so s prilagojeno organizacijo dela zagotavljale dostopnost prebivalcev v lokalnih okoljih. Prav tako so imele pomembno vlogo bolnišnične lekarne, ki so skrbele za redno preskrbo z zdravili na bolnišničnih oddelkih,« je poudaril Miran Golub, predsednik Lekarniške zbornice Slovenije, in dodal, »kljub izrednim razmeram, ko smo se spopadali s številnimi izzivi, so farmacevtski strokovni delavci s sodelovanjem z večjim številom dobaviteljev učinkovito in pravočasno poskrbeli, da so bolniki tudi med epidemijo takoj ali najpozneje naslednji dan prejeli ustrezno zdravilo.«



Proizvajalci namreč proizvodnjo zdravil načrtujejo vsaj pol leta vnaprej in njihova fleksibilnost je omejena. Zato mora biti obveščanje o morebitnih motnjah v preskrbi z zdravili zelo natančno in pravočasno, za kar pa morajo skrbeti vsi akterji v dobavni verigi. »Lekarne in farmacevti, kot nosilci lekarniške dejavnosti, so zadnji člen v verigi, ki s strokovnim svetovanjem bolnikom skrbijo za pravilno in varno uporabo zdravil. Farmacevt v lekarni torej nima vpliva na proizvodnjo zdravil in njihovo razpoložljivost na trgu oz. je vpliv farmacevta omejen predvsem na ukrepanje ob pravočasnem prejemu informacije o manku zdravil,« je pojasnil Miran Golub.

Po več kot dveh mesecih epidemije se zadeve umirjajo. Z upoštevanjem ukrepov in varnostnih navodil je Slovenija na dobri poti, da bitko z virusom dokončno dobi. Vsakodnevno število obolelih je res minimalno, vse več je ozdravelih in odpuščenih iz bolnišnic, na ulice se vračata vrvež in otroški smeh. »Lekarne so tudi med epidemijo skrbele za redno in nemoteno preskrbo z zdravili. Z izdelavo zdravil in drugih izdelkov za podporo zdravljenja so v tem obdobju tudi lekarne učinkovito dopolnjevale potrebe na slovenskem trgu in prispevale k večji samopreskrbi. Zato gre največja zahvala za ugodno statistiko obolelih in ozdravljenih po koncu epidemije prav vsem zaposlenim v lekarnah,« je strnil Miran Golub.

PREHRANSKE VLAKNINE SYLLIFLOR



V enotah Lekarne Ljubljana ne spreglejte izdelka SylliFlor. To je prehransko dopolnilo z naravno visoko vsebnostjo

prehranskih vlaknin in je izdelano iz semenske lupine jajčastega trpotca. Izbirate lahko med tremi okusi: naravni, jabolko in cimet s sladkorjem ter vanilja s sladkorjem. Vse, kar morate storiti, je, da izdelek zmešate z zadostno količino vode, soka ali druge tekočine in popijete. Izdelek je brez glutena.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.

SVETOVNI DAN BREZ TOBAKA

Vsako leto 31. maja obeležujemo svetovni dan brez tobaka, ki je letos potekal pod geslom »Zaščitimo mlade pred manipulacijo tobakne industrije. Preprečimo rabo tobaka in nikotina med mladimi«. Otroci, mladostniki in mladi odrasli so tisti, ki začnejo uporabljati tobakne in nikotinske izdelke. V Sloveniji po 25. letu praktično ne beležimo več začetkov kajenja, večina pa prvič kadi pred polnoletnostjo. Prav zato so otroci, mladostniki in mladi odrasli posebej pomembni za industrijo, saj brez pridobljenih novih generacij potrošnikov svojih izdelkov ta ne more biti uspešna. Industrija v času strogih zakonodajnih omejitev številnih marketinških aktivnosti izvaja različne pristope, da pridobi nove generacije potrošnikov. Letošnji svetovni dan brez tobaka je bil namenjen ozaveščanju o delovanju industrije, razbijanju mitov in razkrivanju taktik, ki jih tobakna industrija usmerja na mlade s ciljem, da postanejo uporabniki tobaknih in nikotinskih izdelkov, ter predstavitvi učinkovitih programov za preprečevanje uporabe tobaknih in nikotinskih izdelkov med mladimi. Za vse, ki pa so že uporabniki tobaknih ali nikotinskih izdelkov, je treba poudariti pomembnost opustitve kajenja, še posebej v času covid-19. Kafilci so verjetno dovzetnejši za okužbo z novim koronavirusom in imajo povečano tveganje za težji potek covid-19, česar pa ne gre izključiti tudi pri uporabi drugih tobaknih in povezanih izdelkov.



PROBIOTIK V DOMAČO LEKARNO

Nepogrešljiv del potovalne lekarne je brez dvoma dober probiotik, ki bo kos prebavnim težavam. NOW Probiotic-10TM vsebuje širok spekter bakterijskih kultur (10 različnih bakterijskih sevov) v izjemno veliki koncentraciji (25 milijard živih mikroorganizmov)

Sevi so odporni na želodčno kislino, dodan pa ima tudi prebiotik. Prednost izdelka je tudi v tem, da je obstojen na sobni temperaturi in ga ni treba hraniti v hladilniku. NOW Probiotic-10TM, 50 kapsul, je na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

Več informacij na: 080 80 12.

VISOK KRVNI TLAK ODGOVOREN ZA VEČ KOT DEVET MILIJONOV SMRTI NA LETO

Oči svetovne javnosti so to pomlad uprte v spopad s pandemijo covid-19, medtem pa število smrti zaradi visokega krvnega tlaka vztrajno raste. Po zadnjih podatkih Svetovnega združenja za hipertenzijo je ta kronična bolezen odgovorna za približno 9,4 milijona smrti na leto. Statistika kaže, da ima v svetovnem merilu vsak četrti človek v starosti od 25 do 64 let povišan krvni tlak, kar pomeni skoraj dve milijardi ljudi. V Sloveniji so podatki še bolj alarmantni, s povišanimi vrednostmi krvnega tlaka se sooča skoraj vsak drugi prebivalec, z naraščajočo starostjo se odstotek še poveča, na kar 70 odstotkov. Posledice, ki jih prinaša hipertenzija, je s sodobnimi zdravili mogoče uspešno preprečiti, zato je zelo pomembno, da poznamo vrednosti svojega krvnega tlaka. Podatki kažejo, da se več kot polovica Slovencev težave ne zaveda, saj nič ne boli, ne pojavlja se z značilnimi znaki, zato visok krvni tlak spremlja vzdevek tihi ubijalec. Redno merjenje krvnega tlaka je torej edina možnost, da izvemo za hipertenzijo in preprečimo njene hude posledice.



ŽIVLJENJE PO KORONAVIRUSU: PREVIDNOST NIKOLI NI ODVEČ!

Epidemije koronavirusa je konec. Z veseljem lahko povemo, da med epidemijo ni bilo pomanjkanja zdravil na trgu. Vsi prebivalci so bili oskrbovani z vsemi zdravili in lekarne so obratovalle skoraj v vseh slovenskih krajih. Pri tem imajo veliko zaslug vsi v dobavni verigi, kot so proizvajalci, veletrgovci in lekarne kot tudi regulatorni organi.

Besedilo: Miran Golub, predsednik Lekarniške zbornice Slovenije

Lekarne so s prilagojeno organizacijo dela zagotavljale dostopnost prebivalcev v lokalnih okoljih. Prav tako so imele pomembno vlogo bolnišnične lekarne, ki so skrbale za redno preskrbo z zdravili na bolnišničnih oddelkih. Kljub izrednim razmeram, ko smo se soočili s številnimi izzivi, so farmacevtski strokovni delavci s sodelovanjem z večjim številom dobaviteljev učinkovito in pravočasno poskrbeli, da so bolniki tudi med epidemijo takoj ali najpozneje naslednji dan prejeli ustrezno zdravilo. Namreč proizvajalci proizvodnje zdravil načrtujejo vsaj pol leta vnaprej in njihova fleksibilnost je omejena. Zato mora biti obveščanje o morebitnih motnjah v preskrbi z zdravili zelo natančno in pravočasno, za kar pa morajo skrbeti vsi akterji v dobavni verigi. Lekarne in farmacevti, kot nosilci lekarniške dejavnosti, so zadnji člen v verigi, ki s strokovnim svetovanjem bolnikom skrbijo za pravilno in varno uporabo zdravil. Farmacevt v lekarni torej nima vpliva na proizvodnjo zdravil in njihovo razpoložljivost na trgu, oziroma je vpliv farmacevta omejen predvsem na ukrepanje ob pravočasnem prejemu informacije o manku zdravil.

Po več kot dveh mesecih epidemije koronavirusa se zadeve umirjajo. Z upoštevanjem ukrepov in varnostnih navodil je Slovenija zaenkrat na dobri poti, da bitko s COVIDOM-19 dokončno dobi. Vsakodnevno število obolelih je zaenkrat res minimalno, vse več je ozdravelih in odpuščenih iz bolnišnic, na ulice se vrača vrvež in otroški smeh. Lekarne so tudi v času epidemije skrbale za redno in nemoteno preskrbo z zdravili. Z izdelavo zdravil in drugih

izdelkov za podporo zdravljenja so v tem obdobju tudi lekarne v največji meri učinkovito dopolnjevale potrebe na slovenskem trgu in prispevale k večji samopreskrbi. Zato gre največja zahvala za ugodno statistiko obolelih in ozdravljenih po koncu epidemije prav vsem zaposlenim v lekarnah.

Čas za oddih – a nikar brez potovalne lekarne

Ker so se ukrepi glede koronavirusa sprostili, meje se počasi odpirajo, veliko ljudi že načrtuje dopustovanje. Ne glede na trajanje in destinacijo pa se je potrebno na vsako potovanje dobro pripraviti; potovalna lekarna je ključen

del odgovorne priprave prtljage – da bodo počitnice res brezskrbne. To še posebej velja v primerih, ko potujemo s celo družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali pa če nas morda pestijo zdravstvene težave. Tudi sicer moramo pred odhodom vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim predvsem za našo prtljago. Eden njenih ključnih delov je osebna potovalna lekarna, ki mora biti v času po epidemiji koronavirusa obogatena z razkužili in maskami. Da bomo dopust tudi ob zdravstvenih težavah ali manjših poškodbah preživeli čim lepše, si pred odhodom pripravimo osnovno potovalno lekarno, v katero sodijo razkužilo za roke



Ob morebitnih znakih bolezni COVID-19, tudi na počitnicah ravnamo skladno z navodili, kot veljajo doma.



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.



Za ubranitev okužbe s koronavirusom se držimo splošnih nasvetov, in sicer: razkužujemo si roke pred vstopom v katerikoli javni prostor in po izstopu iz njega, pred jedjo si temeljito umijmo roke z milom ali jih razkužimo.

in rane; prvo naj bo pri roki tudi med osebno prtljago, da ga lahko uporabimo vedno, ko vstopamo v javne prostore in jih zapuščamo; zaščitne maske; zdravilo proti bolečinam in povišani telesni temperaturi; zdravilo proti prebavnim težavam, kot so zaprtje ali driska; v primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno tudi medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Hladilne torbice za občutljiva zdravila. Nikar ne pozabimo tudi na prvo pomoč – vedno mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarije. Med potovalno lekarno sodijo tudi kreme za zaščito pred soncem glede na tip kože, priporočljiva so tudi sredstva za nego po sončenju ter pripravki za nego morebitnih opeklin; zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Nikakor pa ne smemo pozabiti na zdravila, ki jih redno jemljemo. Posebno pozornost je treba posvetiti zdravilom, za katere je določen poseben režim shranjevanja, zanje uporabite hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil.

Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo, rehidracijski prašek, ki ob driski ali bruhanju nadomešča izgubljene minerale in preprečuje dehidracijo, zdravilo proti potovalni slabosti, da se izognemo slabemu počutju na poti; termometer, zdravila proti alergijam v obliki tablet, alergijske reakcije na koži pa lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila.

Ko kupujete izdelke za sončenje, vedno preverite, da ti varujejo pred UVA- in UVB-žarki. Čeprav večina ljudi sončno kremo uporablja le na plaži oziroma med sončenjem, je treba kožo zaščititi že prej, saj smo lahko celo med običajnim delovnim dnevom na soncu tudi več kot dve uri na dan, sploh če se vozimo s kolesom ali peščimo. V tem času so za nenadejane opekline dovzetni vsi tipi kože. Pomembna je pravilna uporaba izdelka, zlasti večkratni nanos v zadostni količini, saj nas niti zaščitno sredstvo z zelo visokim faktorjem ne ščiti ves dan. Uporaba manjše količine od priporočene bo močno zmanjšala raven zaščite. Sončni zaščitni faktor nam pove, kolikokrat dlje smo lahko ob zaščiti kože z določenim izdelkom izpostavljeni soncu, da se še ne pojavi opazna rdečina, v primerjavi z nezaščitenko kožo. Faktor izberemo glede na tip našega največjega organa in stopnjo porjavelosti. Še posebej pozorno izbiramo za najmlajše, ki jih neposredno sploh ne izpostavljamo sončnim žarkom. V kombinaciji s sončnimi žarki lahko zelo hude preobčutljivosti na koži povzročajo tudi nekatera zdravila, zato preverite vpliv sončenja v primeru jemanja zdravil v lekarni.

Koronavirus na poti?

Ob morebitnih znakih bolezni COVID-19, tudi na počitnicah ravnamo skladno z navodili, kot veljajo doma. Po telefonu takoj poiščemo zdravniško pomoč. Strogo po navodilih zdravniške službe, z upoštevanjem vseh navodil za zmanjšanje prenosa okužbe, dostopamo do zdravstvenih ustanov,

ki so namenjene bolnikom s sumom na COVID-19. Bolezen se kaže s slabim počutjem, utrujenostjo, nahodom, vročino, kašljem in pri težjih oblikah z občutkom pomanjkanja zraka. Natančni podatki o poteku bolezni se še zbirajo, saj gre za nov virus. Dosedanji podatki kažejo, da poteka v lažji obliki pri približno 80 odstotkih okuženih. Težji potek naj bi imelo približno 20 odstotkov zbolelih. Tudi natančnega podatka o smrtnosti po okužbi z novim koronavirusom še ni, ocenjuje se, da je smrtnost med 2 do 4 odstotkov. Večina umrlih je bila starejša in je imela pridružene kronične bolezni srca, pljuč, sladkorno bolezen ... Za težji potek bolezni je značilna pljučnica. Okužbe z novim koronavirusom od ostalih povzročiteljev akutnih okužb dihal, vključno s pljučnicami, ne moremo ločiti zgolj na osnovi poteka bolezni in bolnikovih težav. Za potrditev ali izključitev okužbe z novim koronavirusom je potrebno mikrobiološko testiranje. Koronavirus se dokazuje v brisu nosno-žrelnega prostora, v brisu žrela, izmečku dihal in še v drugih kužninah.«

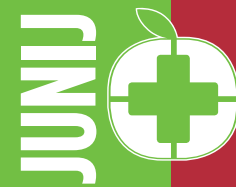
Skrb za dober imunski sistem

Za ubranitev okužbe s koronavirusom se držimo splošnih nasvetov, in sicer: razkužujemo si roke pred vstopom v katerikoli javni prostor in po izstopu iz njega, pred jedjo si temeljito umijmo roke z milom ali jih razkužimo. Glede na trenutno epidemiološko situacijo v Sloveniji splošna uporaba zaščitnih mask ni potrebna, ob potovanju v tujino pa spremljajte navodila posamezne države. V izogib bolezni poskrbite za močan imunski sistem ter se izogibajte ljudem z znaki bolezni. Ne dotikajte se oči, nosu in ust, upoštevajte pravila higiene kašlja.



Po skoraj treh mesecih mesecih epidemije koronavirusa se zadeve umirjajo.

Spremljajte nas na [f](#) Zdrave novice



MESEČNA AKCIJA



LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE **OBČUTLJIVE KOŽE**

FORMULA SPOŠTUJE MORSKI EKOSISTEM

ANTHELIOS

25 % POPUSTA
na vse izdelke
La Roche-Posay Anthelios
1. 6. - 30. 6. 2020

20 % POPUSTA
na vse izdelke
Avene Sun
1. 6. - 30. 6. 2020

EAU THERMALE Avene
soothing by nature

NOVO
ANTI-AGGRESSION BARRIER FORMULA

Zaščita pred soncem
Zaščitite jih tako zelo, kot jih imate radi.

A-DERMA PROTECT

20 % POPUSTA
na vse izdelke
A-derma Protect
1. 6. - 30. 6. 2020

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®
DERMATOLOGICAL LABORATORIES

Eucerin

20 % POPUSTA
na vse izdelke
Eucerin Sun
1. 6. - 30. 6. 2020

ZAŠČITA ZA VSE SONČNE TRENUTKE V ŽIVLJENJU

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od **1. do 30. 6. 2020** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcije so predvidene za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne veljajo za pravne osebe. Akcije ne veljajo za promocijska pakiranja, popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si

BREZ SKRBI NA POČITNICE



Bliža se konec še enega šolskega leta in s tem začetek počitnic za otroke in mladostnike, prosti dnevi in dopusti pa se bližajo tudi za študente, učitelje, starše in druge odrasle. Počitnice so čas, ko pozabimo na vse skrbi. Predvsem je to čas, ki si ga vzamemo zase, pa naj ga preživljamo doma ali gremo naokoli. Za brezskrbnost počitniških in dopustniških dni, ki bodo še dolgo ostali v spominu, je treba misliti tudi na zdravje in varnost.

Besedilo: Petra Šaupert

Varno plavanje in kopanje

Plavajmo glede na svoje plavalno znanje, ne precenjujmo se in ne oddaljujmo preveč od obale. Pred kopanjem preverimo temperaturo vode, si vzemimo čas za prilagajanje, saj premrzla voda lahko povzroči krč.

Pred skakanjem v vodo preverimo, ali je voda dovolj globoka in kakšno je dno na mestu, kjer bomo skakali. V vodo ne hodimo, če se počutimo slabo, s polnim ali praznim želodcem in pod vplivom alkohola.

Izogibanje pretiranemu sončenju

Soncu se izogibajmo med 10. in 16. uro. Če se le da, ta čas preživimo v senci. Oči

si zaščitimo s kakovostnimi sončnimi očali, kožo pa si pokrijemo z oblačili in pokrivali (svetla, zračna oblačila) ter jo izdatno premažemo z ustreznimi zaščitnimi kremami z dovolj visokim faktorjem in filtrom za UVA- in UVB-žarke.

S kremo za sončenje se je potrebno namazati 30 minut, preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne smemo pozabiti na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, preče po lasišču, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo ponovno uporabimo vsake 2-3 ure oz. takoj po kopanju, obilnem znojenju ali

otiranju z brisačo. Zaščitno kremo je treba nanesti v dovolj debelem sloju, tako da povprečno velika odrasla oseba vsakič porabi tretjino ali četrtno celotne vsebine embalaže.

Zadostno uživanje tekočin

Otroci naj bi dnevno zaužili od 1 do 1,5 litra, odrasli pa 2,5 litra tekočine – predvsem vode, nesladkane zeliščne čaje ter razredčene naravne sadne ali zelenjavne sokove (s 100 % deležem sadja/zelenjave). Neprimerne za pitje so gazirane in negazirane sladkane in aromatizirane brezalkoholne pijače, energijske pijače ter aromatizirani čaji, ki so običajno le vir praznih kalorij.

Visoka vročina lahko povzroči šok (ni pa nujno). Zaradi povečanega znojenja v vročih dneh pijemo več, še zlasti če smo telesno aktivni. Izgubljeno tekočino nadomeščamo v manjših odmerkih skozi cel dan.

Živalski piki

Piki čebel, os, sršenov, škorpionov, stonog, komarjev in meduz so boleči, nevarni pa le, če nas žival piči v usta ali žrelo oz. če je človek na pik alergičen. V naravi raje uporabljajmo kozarce ali pijmo po slamici, saj pogosto pride do pika, ko s sadjem, medom ali marmelado pogoltnemo tudi oso ali pa jo spijemo s pijačo. Če smo utrpeli pik v usta ali žrelo, dajemo na vrat, brado, usta hladne obkladke in takoj poiščemo zdravniško pomoč. Na sprehodih in izletih v naravo se pred klopi zaščitimo s svetlimi oblačili, pri katerih je čim več kože pokrite, klopi pa so dobro vidni.



Izogibanje pretiranemu sončenju Soncu se izogibajmo med 10. in 16. uro. Če se le da, ta čas preživimo v senci.

Za vaše brezskrbno poletje in počitnice



PROMOCIJSKO PAKIRANJE: 50% večja embalaža za isto ceno.

FADE OUT in težave vaše kože bodo zbledele

Klinično testirana belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin – sladilcem in murvo, posebej narejena za kožo z neželjenimi madeži in njeno posvetlitev. Rezultat viden že po 4 tednih!

KOLOREX DERMA odgovor narave na Kandido

Naravno mazilo z izvlečkom Horopita, olja čajevca in aloe vere. Pomaga pri vseh glivičnih obolenjih na koži, srbečici, koprivnic in ponuja naraven način za vzdrževanje naravnega ravnovesja.



SENZA ZZZ obliži proti insektom

Popolnoma naraven repelent v obliki obližev je primeren za vso družino, tudi za najmlajše. Vsak obliž vsebuje 60 mg mikrokapsule z oljem citronele, divjega paradižnika in evkaliptusa. Ko se kapsulo predre, se sprosti prijeten vonj, ki odganja komarje in druge insekte v območju do 1 metra v obdobju 6 do 8 ur.



FOLTENE PHARMA® poskrbite za pravo nego vaših las

Ampule proti izpadanju las in nežni šamponi za vsakogar. Brez SLES, silikonov, mineralnih olj, parafinskih voskov in parabenov.



*Naproday v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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

EN SAM KLOP NAM LAHKO TRAJNO SPREMENI ŽIVLJENJE



Slovenija je čudovita dežela številnih gozdov in travnikov, kjer so razširjeni klopi (vrste *Ixodes ricinus*), ki lahko prenašajo resne bolezni. Zaradi nevarnosti, ki jih lahko pik enega samega klopa povzroči, si lahko v nadaljevanju preberete osnovne značilnosti dveh najpogostejših bolezni: lymske borelioze in klopnega meningoencefalitisa, in se seznanite z najpomembnejšimi preventivnimi ukrepi, ki nas pred posledicami ugrizov klopov tudi varujejo.

Besedilo: NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Klopi prezimijo v listju, skorji drevesnih debel in površinskih zemeljskih plasteh. Aktivni postanejo zgodaj spomladi z dvigom temperature tal, ob ustreznih pogojih pa lahko ostanejo dejavni vse do pozne jeseni. Običajno se zadržujejo pri tleh, v gozdni podrasti, grmovju, na robovih jas, ob rekah, močvirjih, v travi in na vrtu. Največ jih je do nadmorske višine 600 m, v višjih legah jih je manj (lahko so prisotni tudi do 1600 m nadmorske višine). Ljudje in živali postanemo njihov gostitelj, medtem ko se gibamo na prostem. Klop nas zazna s čutili, zleze na naše telo in poišče primerno nežno mesto – lasišče, za ušesi, vrat, pazduha, roke, popek, dimlje, noge, kolena ali drugod. Na kožo se pritrdi tako, da svoj rilec porine globoko v kožo. Vboda običajno ne čutimo, zato je prisotnost klopa na koži pogosto spregledana. Če je klop okužen, med sesanjem s slino v naše telo vnese povzročitelja bolezni.

Najpogostejši bolezni, ki jih v Sloveniji prenašajo klopi, sta lymska borelioza in klopni meningoencefalitis.

Lymska borelioza
Povzročitelj je bakterija, v Sloveniji se pojavlja po vsej državi, letno imamo med 5.000 in 7.000 novih primerov obolelih. Bolezen običajno poteka v treh fazah.

Čas od okužbe do prvih simptomov bolezni (inkubacijska doba) je 3 do 32 dni. V prvi fazi se pojavi značilna sprememba na koži – nastane neboleča rdečina, ki se počasi širi navzven, na sredini blede in dobiva obliko kolobarja. Kožna sprememba je lahko ena sama ali pa jih je več na različnih delih telesa, je majhna ali velika. Rdečina lahko

izgine brez zdravljenja, vendar okužba vseeno prodira dalje. Treba je vedeti, da spremembe na koži niso vedno prisotne. Druga in tretja faza bolezni se lahko pojavita po več mesecih ali letih po okužbi. Pojavijo se znaki prizadetosti številnih organov ali organskih sistemov: kože, živčevja, sklepov, mišic, tudi oči in srca. Lymsko boreliozo zdravimo z antibiotiki, pomembno je zgodnje prepoznavanje bolezni, ker je zdravljenje takrat praviloma precej učinkovito. Cepiva, ki bi bolezen preprečilo, še ni na voljo.

Klopni meningoencefalitis (KME)
Je virusna bolezen osrednjega živčevja, ki je v Sloveniji endemična (pojavlja se na določenih predelih), letno imamo nekaj sto novih primerov obolelih. Slovenija spada med države z najvišjo

obolevnostjo v Evropi. Virus se lahko na ljudi prenese z vbodom okuženega klopa, lahko pa tudi z uživanjem nepasteriziranega mleka/mlečnih izdelkov okuženih živali (ovce, koze, krave). Bolezen običajno poteka v dveh fazah. Prva faza nastopi v 7 do 14 dneh po vbodu klopa z neznačilno vročino (traja 2 do 4 dni), bolečinami v mišicah, utrujenostjo in glavobolom. Težave v nekaj dneh minejo, sledi obdobje navideznega izboljšanja, ki traja nekaj dni do tri tedne. Sledi druga faza bolezni, ki se kaže z visoko vročino in močnim glavobolom, slabostjo, bruhanjem, otrdelostjo vratu, občutljivostjo na svetlobo, tresenjem rok, jezika, težavami z zbranostjo, lahko z motnjami zavesti, ohromitvami udov in/ali dihalnih mišic, redko tudi s smrtjo. Bolezen lahko pusti trajne posledice, kot so glavobol,



Klopi prezimijo v listju, skorji drevesnih debel in površinskih zemeljskih plasteh.

vrtočlavi, motnje sluha, zmanjšana delovna sposobnost, manjša sposobnost koncentracije, depresija in motnje razpoloženja ter ohromitve. Zdravila za bolezen ni na voljo, zdravljenje je omejeno le na lajšanje bolezenskih znakov in podporno zdravljenje. Najučinkovitejši ukrep za zaščito je cepljenje. Priporočamo ga vsem osebam od enega leta starost, ki se gibljejo ali živijo na območjih, kjer se KME pojavlja. Cepivo je varno in učinkovito. Cepljenje lahko opravite na območnih enotah Nacionalnega inštituta za javno zdravje (tudi v Novem mestu) ali pri svojem osebem zdravniku.

Kako se lahko zaščitimo in preprečimo okužbe, povezane s klopi?

- Nosimo oblačila svetlih barv, dolgih rokavov in hlačnic, ki pokrivajo večji del telesa;
- uporabljamo repelente (sredstva, ki odganjajo klope);
- ob vrnitvi iz narave se temeljito pregledamo (lasišče, predel za ušesi, roke, dlani, dimlje, kolena in noge), se oprhamo, umijemo glavo in operemo oblačila;
- kadar opazimo že prisenega klopa, ga čim prej odstranimo s pomočjo koničaste pincete. To storimo tako, da ga primemo čim bližje koži in ga z odločnim potegom izvlečemo, pri tem ga z ničemer ne mažemo, vrtimo ali kako drugače rotiramo;
- mesto vboda opazujemo še vsaj nekaj tednov po odstranitvi klopa;
- odsvetujemo uživanje nepasteriziranega mleka/mlečnih izdelkov domačih živali (koz, ovac in krav);
- za zaščito pred klopnim meningoencefalitisom svetujemo cepljenje od enega leta starosti.

Predvsem pa delujmo odgovorno v skrbi za lastno zdravje in naš planet. Mile zime in tople pomladi imajo velik vpliv na preživetje klopov in s tem prenos bolezni, a so le ena od zdravstvenih posledic podnebnih sprememb.



Najpogostejši bolezni, ki jih v Sloveniji prenašajo klopi, sta lymska borelioza in klopni meningoencefalitis.

LETO	2014	2015	2016	2017	2018
Število prijavljenih primerov KME	101	62	83	102	153
Št. prijavljenih primerov / 100.000	4,9	3	4	4,9	7,4
Št. umrlih	0	0	2	0	0

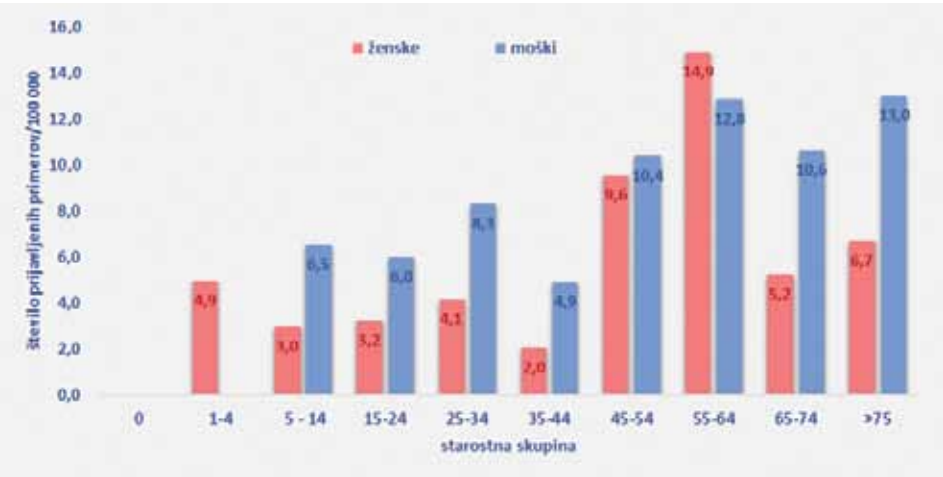
Tabela 1 Prijavljeni primeri, prijavne incidenčne stopnje in umrli zaradi klopnega meningoencefalitisa (KME), Slovenija, 2014 – 2018

Primere KME smo beležili v vseh regijah. Najvišja incidenčna stopnja KME je bila na Gorenjskem (18,4/100.000). (Tabela 2).

REGIJA	2017		2018	
	ŠT. PRIJAV	ŠT.PRIMEROV / 100.000	ŠT. PRIJAV	ŠT.PRIMEROV / 100.000
CELJE	10	3,3	13	4,3
NOVA GORICA	2	2,0	2	2,0
KOPER	4	2,7	3	2,0
KRANJ	20	9,8	41	20,1
LJUBLJANA	36	5,4	62	9,3
MARIBOR	12	3,7	16	5,0
MURSKA SOBOTA	5	4,3	5	4,4
NOVO MESTO	0	0,0	1	0,7
RAVNE	13	18,4	10	14,2
SLOVENIJA	102	4,9	153	7,4

Tabela 2 Prijavljeni primeri in prijavne incidenčne stopnje klopnega meningoencefalitisa (KME) po regijah, Slovenija, 2017–2018

Večina prijavljenih bolnikov s KME (89 %) je bila hospitalizirana. Struktura zbolelih po spolu ostaja iz leta v leto skoraj nespremenjena, med zbolelimi je vedno nekaj več moških kot žensk. V letu 2018 je bilo med prijavljenimi primeri 87 (57 %) moških in 66 (43 %) žensk. Tveganju za okužbo so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin. V letu 2018 je bila najvišja starostno specifična incidenčna stopnja v starostni skupini 55 do 64 let (13,9/100.000), dobra četrtina prijavljenih zbolelih (41) je bila iz te starostne skupine. Zbolela sta dva otroka mlajša od pet let in deset otrok v starosti od 5 do 14 let. Slika 1 prikazuje prijavne incidenčne stopnje KME po starosti in spolu.



Slika 1 Prijavne incidenčne stopnje klopnega meningoencefalitisa (KME) po spolu in starostnih skupinah, Slovenija, 2018

KME se pojavlja sezonsko, običajno največ od meseca maja do oktobra, kar je povezano z aktivnostjo klopov. V letu 2018 je bilo največ prijav KME junija in julija, z vrhom zbolevanja v juliju (Slika 2).

DRISKA IN BRUHANJE KOT POSLEDICA OKUŽBE ČREVESJA



Črevesne nalezljive bolezni (ČNB) se kažejo s prebavnimi težavami oz. slabostjo, bruhanjem, krči v trebuhu, drisko, lahko tudi s povišano telesno temperaturo.

Besedilo: NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Povzročitelji ČNB so lahko virusi, bakterije ali paraziti, ki jih ugotavljamo z mikrobiološkimi preiskavami. Značilni so izbruhi zlasti virusnih drisk v kolektivih in nadaljnje nosilstvo (klicenoštvu) povzročiteljev po preboleli bolezni.

Najpogostejši povzročitelji so norovirusi, rotavirusi in adenovirusi. Od patogenih črevesnih bakterij so najpogostejše okužbe s kampilobaktrom, salmonelo, patogenimi sevi E.coli. Pogosta je tudi zastupitev s strupi bakterije Staphylococcus aureus. Okužba s paraziti je manj pogosta.

Doba inkubacije

Čas od okužbe do prvih znakov bolezni običajno traja od nekaj ur do nekaj dni, lahko je tudi daljša, odvisno od povzročitelja in infekcijske doze (količine mikrobov, ki povzročijo bolezen), ki jo človek prejme.

Način prenosa

Povzročitelje ČNB človek zaužije s hrano, vodo ali si jih zanese v usta z umazanimi rokami. Mikrobi se tako nekaj časa izločajo z blatom obolelega. Ko bolnik okreva, izločanje mikrobov praviloma ne preneha, ampak se nadaljuje še nekaj dni do mesecev. Z bolnika ali klicenosa se povzročitelj vrača v okolje, v higiensko neurejenih razmerah se okužba zlahka širi na zdrave osebe. Z nekaterimi povzročitelji so lahko okužene tudi živali, ki ne kažejo znakov obolenja, vendar povzročitelje lahko prenašajo na ljudi. Infektivna doza pri črevesnih virusnih okužbah je v nasprotju z večino bakterijskih okužb nizka. Za okužbo je torej potrebna mala količina virusov. Ob izbruhih npr. norovirusnih drisk lahko zato zbolijo cele skupine otrok v vrtcih, varovancev v domovih za starejše, vsi družinski člani ipd.

Dovzetnost za okužbo

Za okužbo so dovzetni ljudje vseh starostnih skupin. Bolezen je lahko nevarna za majhne otroke, starejše osebe, kronične bolnike in nosečnice.

Znaki bolezni

Prebavne težave se pojavijo zaradi vnetja prebavil. Kažejo se kot slabost, bruhanje, krči v trebuhu, driska, povišana telesna temperatura. Bolnik se zaradi bolezni hitro izčrpa, zaradi izgube tekočine mu grozi izsušitev. Pri lažjih okužbah poteka bolezen bolj blago, lahko pa bolezenskih znakov sploh ni.

Bolnik oziroma klicenosec je kužen, dokler izloča povzročitelje z blatom.

Zdravljenje

Zdravljenje črevesnih nalezljivih bolezni je odvisno od vrste povzročitelja in težav



Pri preprečevanju pojava in širjenja črevesnih nalezljivih obolenj je najpomembnejše upoštevanje splošnih higienskih ukrepov in izbira varne hrane in pijače.



Bolezen je lahko nevarna za majhne otroke, starejše osebe, kronične bolnike in nosečnice.

obolelega. Večinoma gre za lajšanje težav, le izjemoma zdravimo z antibiotiki. Najpomembneje je nadomeščanje izgubljene tekočine in soli. Pozorni moramo biti na to, da bolnik zaužije na dan najmanj 2 do 3 litre tekočine in dodatno vso tekočino, ki jo izgubi zaradi bolezni oz. driske, bruhanja in potenja. Če so težave hujše in nadomeščanje tekočine s pitjem ni mogoče, je potreben posvet z zdravnikom oz. zdravljenje z infuzijami v bolnišnici.

Splošni preventivni ukrepi

Pri preprečevanju pojava in širjenja črevesnih nalezljivih obolenj je najpomembnejše upoštevanje splošnih higienskih ukrepov in izbira varne hrane in pijače.

Umivanje rok:

Na splošno si moramo umivati roke čim bolj pogosto oz. kadar prehajamo »iz manj čistih k bolj čistim opravilom«. Zlasti po uporabi stranišča si vedno temeljito umijmo roke z milom in čisto vodo. Pred jedjo temeljito umijmo roke s čisto vodo in milom.

Kjer ni na voljo čiste vode, svetujemo uporabo mokrih higienskih oz. alkoholnih robčkov.

Hrana:

Jejmo dobro pečeno/kuhano pravkar pripravljeno hrano. Uživajmo sadje in zelenjavo, ki ju lahko sami olupimo. Upoštevajmo pravilo: »Skuhaj, speci, lupi ali ne jej!« Osebe, ki prebolevajo ČNB, ne smejo delati v proizvodnji, prometu in prodaji živil, pri preskrbi prebivalstva s pitno vodo ter pri negi in hranjenju majhnih otrok.

Voda:

Pijmo ustekleničene pijače (originalno zaprte) in jim ne dodajamo ledu oz. prekuhano vodo ali prevrete napitke. V komunalno neurejenih okoljih si tudi zobe umivajmo z ustekleničeno ali prekuhano vodo.



Povzročitelje ČNB človek zaužije s hrano, vodo ali si jih zanese v usta z umazanimi rokami.



Čas od okužbe do prvih znakov bolezni običajno traja od nekaj ur do nekaj dni.

V 23. tednu 2020 smo zabeležili en primer norovirusnih okužb, enako tudi v preteklem tednu. V enakem obdobju leta 2019 je bilo prijavljenih 11 primerov. Od 1.1.2020 do 7.6.2020 je bilo prijavljenih 769 primerov norovirusa, zbolelo je 573 žensk in 196 moških. Najvišja obolevnost je med starejšimi nad 75 let ter med otroci do 1. leta starosti (Tabela 1), v bolnišnici se je zdravilo 95 oseb. V letu 2020 smo zabeležili 17 norovirusnih izbruhov.

Tabela 1. Incidenčna stopnja prijavljenih primerov norovirusa / 100 000 prebivalcev, po starosti, Slovenija, 1.1.2020 – 7.6.2020

starost	<1	1-4	5-14	15-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65-74	75+	skupaj
inc. / 100 000	71,5	27,8	7,6	13,9	11,1	8,0	11,6	10,2	32,9	260,6	87,0

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

TRAJNI SPOMIN NA KOŽI – BRAZGOTINE

Čeprav jih mnogi ponosno nosijo in nekateri z njimi krasijo telo so za večino brazgotine na koži trajen in neželjeni spomin na dramatične dogodke iz preteklosti. Vsi jih imamo in večina se nas jih želi znebiti.

Besedilo: dr. Peter Zorman, zdravnik specialista plastične in estetske kirurgije

Zanesljivo so brazgotine najpogostejša tema o kateri plastični kirurgi razpravljamo v ambulantah. Ljudje sprašujejo s čim jih mazati, kako jih ščititi ali kako jih odpraviti. Kljub temu, da je o brazgotinah napisanega veliko, se večkrat izkaže da o negi in odstranjevanju brazgotin kroži precej zmotnih prepričanj.

Zakaj nastanejo?

Brazgotinjenje je zaščitni odgovor organizma na poškodbo ob katerem telo obnovi kontinuiteto kože in prepreči vstop mikrobom v notranjost organizma. Na mestu brazgotine zdravo kožo zamenja preplet čvrstih, nepravilno urejenih vezivnih vlaken, brez lasnih mešičkov, žlez in ostalih adneksov, ki so sicer prisotni v koži.

Najsrečnejši imajo brazgotine le kot posledice odrgnin kolen in komolcev iz otroških let, drugi zaradi poškodb ob nesrečah, opeklin ali operativnih posegov.

Zanimivo je, da se rane ljudi kot najbolj razvite vrste na zemlji celijo z

brazgotinami, medtem ko nekaterim dvoživkam denimo močeradu lahko po odstranitvi ponovno zraste cel ud. Kakorkoli, narava pri človeku pokaže cel spekter poznih posledic celjenja ran, od grdih mesnatih hipertrofičnih brazgotin na eni strani do celjenja brez karšnihkoli vidnih znakov ali brazgotin pri zarodkih do drugega tromesečja nosečnosti.

Kako izgledajo?

Brazgotine zorijo in se spreminjajo več kot leto dni. V tem času pobledijo in se zmehčajo, tako da na mestu rane ostane le tanka komaj vidna črta. Hipertrofične brazgotine nastanejo zaradi pretiranega kopičenja vezivnega tkiva so rdeče, pečejo in srbijo, dvignjene nad nivo okolne kože, nekaj mesecev nato pa se postopno nekoliko zmehčajo in zbledijo. Keloidne brazgotine imajo sprva podobno obliko, vendar se zaradi dedne nagnjenosti spontano ne zmanjšajo, pač pa se njihova rast nadaljuje preko meja prvtone rane. Če jih samo izrežemo spodbudimo njihovo rast in praviloma ostanejo še večje, zato je ob izrezu potrebno dodatno zdravljenje. Zaradi elastičnosti kože ali ob večjih

napetostih na šivni črti se v času zorenja brazgotine lahko tudi pretirano raztegnijo. Razvlečene brazgotine so blede, površina je lahko pod nivojem okolne kože, izgledajo kot bi se robovi rane razmaknili. Posebna vrsta brazgotin so atrofične ali vdrtne brazgotine, ki so najpogostejše posledica aken. Lahko so majhne za bučino glavico ali zajemajo večja področja. Poleg spremenjene strukture kože je lahko moteča tudi brava brazgotin. Rdečkasto obravnje je posledica povečane prekrvavitve brazgotinskega tkiva v začetnih fazah in postopno izgine. Hipopigmentacije ali blede razbravanja so praviloma trajna saj nastanejo zaradi poškodbe oziroma odstonosti melanocitov na mestu brazgotine. Izgled brazgotine je v eveliki meri odvisen tudi od tega kje in kako brazgotina leži. Brazgotine so ob enki poškodbi najmanj izrazite na delih, kjer je koža tanka in ni napeta. Zato so brazgotine na zgornjih vekah praktično neopazne. Tam se nikoli ne pojavijo hipertrofične ali keloidne brazgotine. Zaradi razlik v strukturi in ohlapnosti kože se brazgotine na istih delih telesa razlikujejo glede na starostno obdobje. Pri starejših ljudeh, ki imajo tanjšo in manj napeto kožo so brazgotine lepše in manj opazne. Zaradi istih razlogov so manj opazne tudi brazgotine, ki so položene vzporedno z napestnostnimi črtami kože, ki jih naredijo mišice in sila težnosti.

Zakaj nas motijo?

Brazgotine glede na videz, velikost in mesto lahko predstavljajo hudo estetsko težavo. Zaradi motene samopodobe in manjše samozavesti nas lahko ovirajo na vseh ravneh življenja. Poleg estetskih lahko predstavljajo tudi funkcionalne težave kot so: zmanjšana gibljivost sklepov, težave pri zapiranju očesa, moten občutek za dotik in ponavljajoče rane.

Kako jih preprečujemo?

Na končni izgled brazgotine vplivajo številni dejavniki. Nekateri poznamo številnih ne. Na nekatere lahko pomembno vplivamo, na druge kot so prirojena nagnjenost, tip kože ali starost žal ne.

Na začetku je pomembna pravila oskrba rane in nega rane v fazi celjenja. V kolikor se rana vname ali zaradi drugih razlogov dolgo celi bo brazgotina izrazitejša. Kdaj je potrebno rano le očistiti in sterilno pokriti ali kirurško oskrbeti je včasih dilema o kateri lahko presodi le zdravnik z izkušnjami. Glede na rezultate pravilno zasnovanih znanstvenih raziskav vemo, da v fazi zorenja na končni videz brazgotine pozitivno vplivajo: masaža, vlažno okolje in pritisk. Za masažo lahko uporabimo katerokoli nevtralno mastno kremo ali olje. Masiramo v smeri poteka brazgotine 15-20 min dnevno. Za vlažno okolje v fazi zorenja brazgotine poskrbimo s silikonskimi obliži, lepilnim trakom ali silikonskim gelom, ki ga nanesemo v tanki plasti. Obliže ali lepilni trak imamo lahko stalno nameščen, odstranimo in zamenjamo ga ob tuširanju. Pritisk na brazgotino, ki ga izvajamo ob večjih brazgotinah, pogosto po opeklinah, s po meri izdelanimi kompresijskimi oblačili, značilno pospeši zorenje brazgotine in brazgotino dodatno zmehča. Z vsemi naštetimi ukrepi je smiselno pričeti, ko so rane v celoti zaceljene in šivi odstranjeni, približno mesec dni po posegu ali poškodbi ter jih izvajati vsaj 6 mesecev, včasih tudi dlje. V tem času je potrebno brazgotine ščititi pred soncem, najbolje v celoti na izpostavljenih mestih, ki jih ni moč skriti pa uporabiti zaščitne kreme visokih faktorjev.



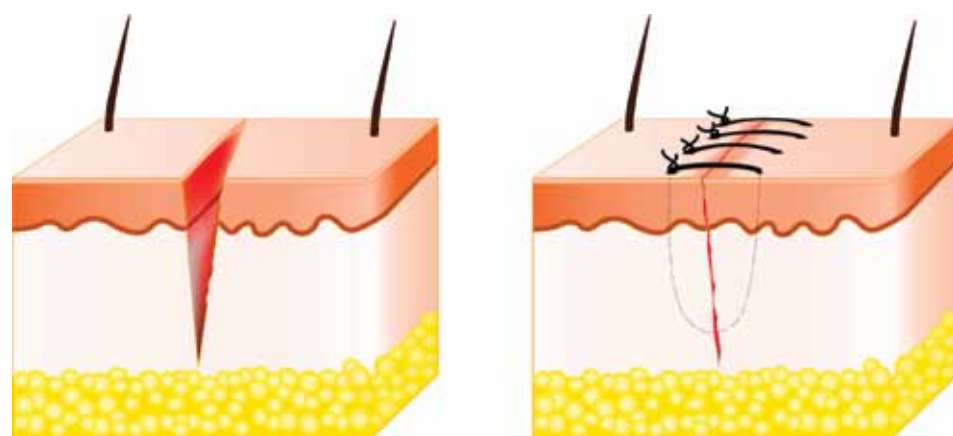
Brazgotine zorijo in se spreminjajo več kot leto dni.

Na kaj je treba paziti?

Pomemben a pogosto zanemarjen vidik, ki vpliva na končni izgled brazgotine je tudi tehnika zapiranja oziroma šivanja kirurških ran. Razgradljivi šivi v spodnjih plasteh kože in skriti šivi na površini za katerimi ne ostanejo točkaste brazgotine v obliki lestve, preprečujejo, da bi se robovi brazgotine razmaknili kot posledica pa ostala raztegnjena brazgotina. Brazgotine se raztegnejo kakor na napetost na šivni črti velika, zaradi nerodnega mesta brazgotine ali v primerih ko je potrebno odstraniti veliko kože. Poleg pravilne kirurške oskrbe je zato pomembno, da v prvih mesecih po posegu z obliži razbremenimo napetost

na mestu brazgotine ter se izogibamo aktivnostim pri katerih bi se koža pretirano raztegovala.

Plastični kirurgi se v sklopu kirurgije roke, opeklin ter rekonstruktivne in estetske kirurgije srečujemo z vsemi vrstami ran in posledično z najrazličnejšimi brazgotinami in njihovim zdravljenjem. Pri našem delu se trudimo, da so posledice kirurškega zdravljenja čim manj očitne ter moteče. Zato so naši rezi kratki ter skriti v naravne gube, manj izpostavljene in poraščene dele telesa in stare brazgotine. Da bi se izognili brazgotinam včasih uporabimo tudi endoskopsko tehniko pri kateri pod



Pomemben, a pogosto zanemarjen vidik, ki vpliva na končni izgled brazgotine je tudi tehnika zapiranja oziroma šivanja kirurških ran. Razgradljivi šivi v spodnjih plasteh kože.

Epicyn
ZAČNITE NA ZAČETKU

ALHYDRAN

BAPSCARCARE
NEGA BRAZGOTIN

Brazgotine

Srbeča in razdražena koža

Suha in pordela koža

Sončne in blage opekline

Operativni, laserski in kozmetični posegi

ADVAMED d.o.o.
Vodovodna cesta 99,
1000 Ljubljana
E: info@advamed.si

advamed

(01) 810 95 04 www.advamed.si

NA VOLJO TUDI Z UV zaščito SPF 25

Thick, Washable Silicone Sheets

3x7cm 2x2.75cm

Popolna nega brazgotin v vseh fazah

TRAJNI SPOMIN NA KOŽI – BRAZGOTINE

Čeprav jih mnogi ponosno nosijo in nekateri z njimi krasijo telo so za večino brazgotine na koži trajen in neželjeni spomin na dramatične dogodke iz preteklosti. Vsi jih imamo in večina se nas jih želi znebiti.

Besedilo: dr. Peter Zorman, zdravnik specialista plastične in estetske kirurgije

Zanesljivo so brazgotine najpogostejša tema o kateri plastični kirurgi razpravljamo v ambulantah. Ljudje sprašujejo s čim jih mazati, kako jih ščititi ali kako jih odpraviti. Kljub temu, da je o brazgotinah napisanega veliko, se večkrat izkaže da o negi in odstranjevanju brazgotin kroži precej zmotnih prepričanj.

Zakaj nastanejo?

Brazgotinjenje je zaščitni odgovor organizma na poškodbo ob katerem telo obnovi kontinuiteto kože in prepreči vstop mikrobom v notranjost organizma. Na mestu brazgotine zdravo kožo zamenja preplet čvrstih, nepravilno urejenih vezivnih vlaken, brez lasnih mešičkov, žlez in ostalih adneksov, ki so sicer prisotni v koži.

Najsrečnejši imajo brazgotine le kot posledice odrgrnin kolen in komolcev iz otroških let, drugi zaradi poškodb ob nesrečah, opeklin ali operativnih posegov.

Zanimivo je, da se rane ljudi kot najbolj razvite vrste na zemlji celijo z

brazgotinami, medtem ko nekaterim dvoživkam denimo močeradcu lahko po odstranitvi ponovno zraste cel ud. Kakorkoli, narava pri človeku pokaže cel spekter poznih posledic celjenja ran, od grdih mesnatih hipertrofičnih brazgotin na eni strani do celjenja brez karšnihkoli vidnih znakov ali brazgotin pri zarodkih do drugega tromesečja nosečnosti.

Kako izgledajo?

Brazgotine zorijo in se spreminjajao več kot leto dni. V tem času pobledijo in se zmehčajo tako da na mestu rane ostane le tanka komaj vidna črta. Hipertrofične brazgotine nastanejo zaradi pretiranega kopičenja vezivnega tkiva so rdeče, pečejo in srbijo, dvignjene nad nivo okolne kože, nekaj mesecev nato pa se postopno nekoliko zmehčajo in zbledijo. Keloidne brazgotine imajo sprva podobno obliko, vendar se zaradi dedne nagnjenosti spontano ne zmanjšajo, pač pa se njihova rast nadaljuje preko meja prvtone rane. Če jih samo izrežemo spodbudimo njihovo rast in praviloma ostanejo še večje, zato je ob izrezu potrebno dodatno zdravljenje. Zaradi elastičnosti kože ali ob večjih

napetostih na šivni črti se v času zorenja brazgotine lahko tudi pretirano raztegenjo. Razvlečene brazgotine so blede, površina je lahko pod nivojem okolne kože, izgledajo kot bi se robovi rane razmaknili. Posebna vrsta brazgotin so atrofične ali vdrt brazgotine, ki so najpogostejše posledica aken. Lahko so majhne za bučino glavico ali zajemajo večja področja. Poleg spremenjene strukture kože je lahko moteča tudi brava brazgotin. Rdečkasto obravnje je posledica povečane prekrvavitve brazgotinskega tkiva v začetnih fazah in postopno izgine. Hipopigmentacije ali blede razbravanja so praviloma trajna saj nastanejo zaradi poškodbe oziroma odstonosti melanocitov na mestu brazgotine. Izgled brazgotine je v eveliki meri odvisen tudi od tega kje in kako brazgotina leži. Brazgotine so ob enki poškodbi najmanj izrazite na delih, kjer je koža tanka in ni napeta. Zato so brazgotine na zgornjih vekah praktično neopazne. Tam se nikoli ne pojavijo hipertrofične ali keloidne brazgotine. Zaradi razlik v strukturi in ohlapnosti kože se brazgotine na istih delih telesa razlikujejo glede na starostno obdobje. Pri starejših ljudeh, ki imajo tanjšo in manj napeto kožo so brazgotine lepše in manj opazne. Zaradi istih razlogov so manj opazne tudi brazgotine, ki so položene vzporedno z napestostnimi črtami kože, ki jih naredijo mišice in sila težnosti.

Zakaj nas motijo?

Brazgotine glede na videz, velikost in mesto lahko predstavljajo hudo estetsko težavo. Zaradi motene samopodobe in manjše samozavesti nas lahko ovirajo na vseh ravneh življenja. Poleg estetskih lahko predstavljajo tudi funkcionalne težave kot so: zmanjšana gibljivost sklepov, težave pri zapiranju očesa, moten občutek za dotik in ponavljajoče rane.

Kako jih preprečujemo?

Na končni izgled brazgotine vplivajo številni dejavniki. Nekateri poznamo številnih ne. Na nekatere lahko pomembno vplivamo, na druge kot so prirojena nagnjenost, tip kože ali starost žal ne.

Na začetku je pomembna pravila oskrba rane in nega rane v fazi celjenja. V kolikor se rana vname ali zaradi drugih razlogov dolgo celi bo brazgotina izrazitejša. Kdaj je potrebno rano le očistiti in sterilno pokriti ali kirurško oskrbeti je včasih dilema o kateri lahko presodi le zdravnik z izkušnjami. Glede na rezultate pravilno zasnovanih znanstvenih raziskav vemo, da v fazi zorenja na končni videz brazgotine pozitivno vplivajo: masaža, vlažno okolje in pritisk. Za masažo lahko uporabimo katerokoli nevtrarno masno kremo ali olje. Masiramo v smeri poteka brazgotine 15-20 min dnevno. Za vlažno okolje v fazi zorenja brazgotine poskrbimo s silikonskimi obliži, lepilnim trakom ali silikonskim gelom, ki ga nanesemo v tanki plasti. Obliže ali lepilni trak imamo lahko stalno nameščen, odstranimo in zamenjamo ga ob tuširanju. Pritisk na brazgotino, ki ga izvajamo ob večjih brazgotinah, pogosto po opeklinah, s po meri izdelanimi kompresijskimi oblačili, značilno pospeši zorenje brazgotine in brazgotino dodatno zmehča. Z vsemi naštetimi ukrepi je smiselno pričeti, ko so rane v celoti zaceljene in šivi odstranjeni, približno mesec dni po posegu ali poškodbi ter jih izvajati vsaj 6 mesecev, včasih tudi dlje. V tem času je potrebno brazgotine ščititi pred soncem, najbolje v celoti na izpostavljenih mestih, ki jih ni moč skriti pa uporabiti zaščitne kreme visokih faktorjev.



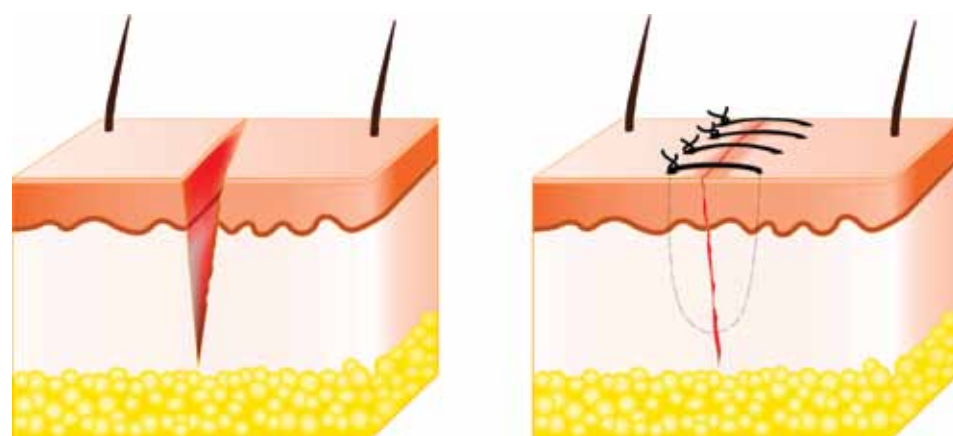
Brazgotine zorijo in se spreminjajao več kot leto dni.

Na kaj je treba paziti?

Pomemben a pogosto zanemarjen vidik, ki vpliva na končni izgled brazgotine je tudi tehnika zapiranja oziroma šivanja kirurških ran. Razgradljivi šivi v spodnjih plasteh kože in skriti šivi na površini za katerimi ne ostanejo točkaste brazgotine v obliki lestve, preprečujejo, da bi se robovi brazgotine razmaknili kot posledica pa ostala raztegnjena brazgotina. Brazgotine se raztegnejo kakdar je napetost na šivni črti velika, zaradi nerodnega mesta brazgotine ali v primerih ko je potrebno odstraniti veliko kože. Poleg pravilne kirurške oskrbe je zato pomembno, da v prvih mesecih po posegu z obliži razbremenimo napetost

na mestu brazgotine ter se izogibamo aktivnostim pri katerih bi se koža pretirano raztegovala.

Plastični kirurgi se v sklopu kirurgije roke, opeklin ter rekonstruktivne in estetske kirurgije srečujemo z vsemi vrstami ran in posledično z najrazličnejšimi brazgotinami in njihovim zdravljenjem. Pri našem delu se trudimo, da so posledice kirurškega zdravljenja čim manj očitne ter moteče. Zato so naši rezi kratki ter skriti v naravne gube, manj izpostavljene in poraščene dele telesa in stare brazgotine. Da bi se izognili brazgotinam včasih uporabimo tudi endoskopsko tehniko pri kateri pod



Pomemben, a pogosto zanemarjen vidik, ki vpliva na končni izgled brazgotine je tudi tehnika zapiranja oziroma šivanja kirurških ran. Razgradljivi šivi v spodnjih plasteh kože.

Epicyn
ZAČNITE NA ZAČETKU

ALHYDRAN

BAPSCARCARE
NEGA BRAZGOTIN

Brazgotine

Srbeča in razdražena koža

Suha in pordela koža

Sončne in blage opekline

Operativni, laserski in kozmetični posegi

ADVAMED d.o.o.
Vodovodna cesta 99,
1000 Ljubljana
E: info@advamed.si

advamed

(01) 810 95 04 www.advamed.si

NA VOLJO TUDI Z UV zaščito SPF 25

Popolna nega brazgotin v vseh fazah

kožo vstopimo skozi majhne luknjice in poseg opravimo s pomočjo kamere in posebnih inštrumentov.

Kako jih zmanjšujemo ?

Če ocenimo, da zaradi posebnih okoliščin v fazi celjenja rane ali zorenja brazgotina ni najlepša lahko z nekaterimi posegi izboljšamo njen izgled. Pri tem moramo biti potrpežljivi in počakati, da brazgotine dozoriijo za kar je potrebno vsaj leto dni.

Polnila

Danes kot polnilo najpogosteje uporabljamo hialuronsko kislino v obliki gela. Hialuronska kislina je naravna spojina, ki je tudi sicer prisotna v našem organizmu. Odvisno od gostote in mesta aplikacije se hialuronska kislina različno hitro resorbira, ponavadi v 6-18 mesecih. Zaradi številnih dolgoročnih stranskih učinkov trajnih polnil ne uporabljamo več. Polnila uporabljamo za korekcijo vdrtih, atrofičnih brazgotin, tako da nadomestimo vrzeli mehkih tkiv po njimi in njihovo površino izravnamo z okolno kožo.

Lipofiling (prenos lastne maščobe)

Lipofiling ali prenos lastne maščobe je poseg pri katerem z liposukcijo odvzeto in prečiščeno maščobo vbrizgamo na sprejemno mesto in s tem nadomestimo večje vrzeli mehkih tkiv. Poseg je primeren za korekcijo večjih brazgotin, ob katerih so prisotne tudi vrzeli podkožnega maščevja. Z izravnanjem vdolbin v okolici brazgotine izboljšamo obliko celotnega področja, zato je brazgotina estetsko manj moteča. Več raziskav kaže tudi na blagodejni vpliv rastnih dejavnikov, ki jih prenesemo



Nanašanje kemičnih spojin (najpogosteje kislin) različnih koncentracij na kožo sproži različno intenzivno luščenje ali celo lupljenje zgornjih plasti kože.



Če ocenimo, da zaradi posebnih okoliščin v fazi celjenja rane ali zorenja brazgotina ni najlepša lahko z nekaterimi posegi izboljšamo njen izgled.

skupaj z maščobo na zmehčanje brazgotine.

Kemični piling

Nanašanje kemičnih spojin (najpogosteje kislin) različnih koncentracij na kožo sproži različno intenzivno luščenje ali celo lupljenje zgornjih plasti kože. Učinkovitost in čas celjenja sta odvisna od globine delovanja kemičnega agensa. Uporabljamo ga tudi za zdravljenje posledic, ki jih na obrazu pustijo akne (spremembe pigmentacije, drobne vdrtke brazgotine (ice peak), neravna koža na licih, čelu ali bradi. Po zacelitvi je površina kože nežnejša in bolj gladka, brazgotina pa manj

izbočena. Včasih nam po večkratnem zdravljenju brazgotino uspe popolnoma izravnati z okolno kožo.

Intralezijske injekcije kortikosteroidov

Z vbrizgavanjem kortikosteroidov v lokalni anesteziji v debele, nad nivo okolne kože dvignjene brazgotine (hipertrofične in keloidne) sprožimo atrofijo- usihanje tkiva. Po nekaj tednih brazgotine postanejo svetlejšje, mehkejšje in tanjše. Poseg moramo na 2-3 mesece večkrat ponoviti. Včasih je to edini način, da v primeru keloidnih brazgotin zadržujemo nadaljno rast.

Kirurški posegi

Vsako brazgotino lahko izrežemo in nastalo vrzel zašijemo ali rekonstruiramo s prenosom tkiv ali uporabo kožnih presadkov. Potrebno je kar nekaj izkušenj za pravilno presojo o tem ali bo končni rezultat estetsko boljši in je takšen poseg smislen. Pogosto se odločimo za izrez moteče brazgotine, natančnejši šiv rane ter pravilno skrb in nego brazgotine v mesecih po posegu.

Pri končni oceni brazgotine je potrebno upoštevati, da je zorenje brazgotine dolgotrajen proces v katerega so vključeni številni dejavniki. Koliko so k lepemu ali motečemu izgledu brazgotine prinesli naravni procesi celjenja in koliko aktivni ukrepi za preprečevanje je težko oceniti. Vsekakor je bolje kot nasvete in obljube neukih posameznikov in prodajalcev upoštevati rezultate znanstvenih raziskav ter strokovnjakov, ki se z odpravljanjem posledic brazgotinjenja ukvarjajo vsak dan.

NEGA

POMEMBNO JE IMETI ZDRAVA IN UREJENA STOPALA

Če bolijo stopala, trpi celo telo. Zato je nega stopal izredno pomembna. Poleti so naša stopala najbolj vidna. Da bi bila videti lepa in zdrava v teh najtoplejših mesecih, je priporočljivo, da zanje skrbimo skozi vse leto.

Besedilo: Petra Šaupert



Stopalo je sestavljeno iz kar 26 drobnih kosti. Ob tem si lahko zamislimo, kako mora biti vse skupaj z mišicami in kitami uravnoteženo, da občutimo prožnost stopal. Pretirana obremenjenost se kaže s hiperkeratozo na petah, otiščanci, kurjimi očesi, vraščenimi in deformiranimi nohti.

Lepa in zdrava koža je ogledalo notranjega zadovoljstva in lepote, zato je zelo pomembno, da jo pravilno in redno negujemo. Toplejši meseci so idealen čas za gola stopala, ki so vsem na očeh in odražajo našo skrb zanje. Če ste med tistimi, ki svojim stopalom posvečajo ustrezno nego in skrb vse leto, ne boste imeli veliko dela. Če pa ste med zimo na svoja stopala pozabili, vas čaka nekaj truda, da bodo znova primerna za razkazovanje v lepih, odprtih sandalih.

Previdno pri odstranjevanju odvečne kože

Stopala so urejena, če na njih ni odmrle, poroženele kože in žuljev. Pri odstranjevanju odvečne kože pazite, da ne pretiravate, saj vas bodo v nasprotnem primeru določeni predeli

boleli, poleg tega bo nova porožena koža začela nastajati hitreje, da bi zaščitila izpostavljene predele. Ko končate, noge znova namočite za kakšno minuto in naredite še piling stopal, da odstranite odmrlo kožo tudi z drugih območij (nart, med prsti in na njih). Če je vaša koža zares suha, na stopala namažite kremo ali maslo za telo, jih ovijte v plastično vrečko in potopite v vročo vodo za 10 minut.

Sprostitev, masaža in primerna obutev

Za prekrvitev nog in sprostitve si občasno privoščimo masažo. Med dlanmi segrejemo malo hranljive kreme, udobno se usedemo in začnemo delo. Temeljito, vendar ne s premočnimi pritiski, zmasirajmo nožne prste od prvega do zadnjega sklepa, nato peto, sredino stopal in predel pod palcem obdelajmo s krožnimi gibi in močnejšim pritiskom. Masažo si lahko privoščimo enkrat na teden.

Temeljita nega nohtov in obnohtne kožice

Zdravi nohti so že na pogled gladki, enakomerno obarvani in močni. Videz

nohtov večinoma odraža splošno zdravstveno stanje, zato je prav, da smo pozorni na kakršnekoli spremembe. S prehrano in uporabo naravnih pripravkov lahko za svoje nohte naredimo veliko. Prav tako je pomembna nega, ki jo izvajajo strokovnjaki. Nohti in lasje so namreč sestavljeni iz iste beljakovine, imenovane keratin, zato ju je dobro hraniti z zdravimi olji in maščobami.

S pravilno nego do zdravih in negovanih nohtov

Temelj za lepe in negovane nohte je pravilna nega. Striči jih moramo naravnost, pri čemer lok ob straneh blago ukrivimo. Predvsem pri negi nohtov na nogi, ki so nekoliko trši, je priporočljivo, da noge od pet do deset minut pred striženjem namočimo v mlačno vodo. S tem bomo omehčali tako nohte kot odvečno obnohtno kožico, ki je zaradi povečanja možnosti okužb nikoli ne strizite. S pravilnim pilenjem nohta boste preprečili cepljenje. Pilite po vsej površini nohta, in sicer od leve proti desni strani. S tem, ko nohte pilite naprej in nazaj, vedno znova odpirate konice, zaradi česar se ob vsakodnevnih opravilih noht začne cepiti.



Prav tako je pomembna nega, ki jo izvajajo strokovnjaki.



Stopala so urejena, če na njih ni odmrle, poroženele kože in žuljev.

ZAŠČITA KOŽE PRED UV-ŽARKI JE OBVEZNA



Izpostavljanje soncu ima poleg lepega, zagorelega videza, zaradi katerega smo videti mlajši in bolj zdravi, tudi druge pozitivne lastnosti na naš organizem. Poviša namreč raven serotonina (hormon sreče) v krvi in spodbuja tvorbo vitamina D, ki je nujno potreben za zdravje kosti in zob.

Besedilo: Petra Šaupert

Vendar pretirano in neprevidno sončenje privede do več negativnih učinkov, ki so škodljivi tudi za naše zdravje. Zato je zelo pomembno, da upoštevamo nekaj pravil za lep, zagorel in predvsem zdrav ten.

Izboljšajte naravno obrambo organizma in kože

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

Karotenoidi delujejo kot obramba pred lipidno peroksidacijo, ščitijo lipide, delujejo kot UV-absorberji in ščitijo kožo pred povečano razgradnjo, spodbujajo množenje keratinocitov – glavnih celic epidermisa – torej obnavljanje

epidermisa (korenje, buče, sladki krompir, melone, paradižnik).

Polifenoli ščitijo DNK in celične proteine, ščitijo pred UV-žarki, zmanjšujejo vnetni odziv kože, še zlasti pri opeklinah, spodbujajo sintezo kolagena, elastina in hialuronske kislinske v dermisu, ščitijo endoteljske celice (najdemo jih v citrusih, rdeče obarvanem sadju, v kakavu, črni čokoladi, zelenem čaju, rdečem vinu).

Vitamin C ščiti DNK in celične proteine, ščiti kožo pred vplivi UV-žarkov, ohranja funkcijo endoteljskih celic in zmanjšuje pojav teleangiectazij, je ključnega pomena za nastajanje kolagena (najdemo ga v papriki, ohrovtu, kiviju, črnem ribezu, brokoliju).

Vitamin E deluje kot obramba pred lipidno peroksidacijo, ščiti lipide, preprečuje vnetja, ščiti pred škodljivimi vplivi UV-žarkov, poveča vsebnost vlage v vrhnjici, znižuje transepidermalno izgubo vlage (najdemo ga v olju pšeničnih kalčkov, sončničnem olju, arašidih, pinjolah, olivnem olju)

Vitamin A deluje kot obramba pred

lipidno peroksidacijo, ščiti lipide, ohranja funkcijo endoteljskih celic in zmanjšuje pojav teleangiectazij, zmanjšuje pigmentne spremembe na koži, spodbuja množenje keratinocitov – glavnih celic epidermisa (najdemo ga v špinaci, korenju, rdeči papriki, telečjih jetrcih, brokoliju).

Poskrbite za dovolj hidracije

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

UV-zaščita

UV-sevanje na kožo vpliva na dva načina:

- UVA-sevanje predstavlja 95 % žarkov v atmosferi, ne čutimo ga, prisotno je tudi, ko ni sonca, torej takoj ko se zdani, tudi pozimi, prodira v drugo plast kože (dermis), kjer pospešuje razgradnjo kolagena in elastina, povzroča poškodbe na DNK, povzroča pojav hiperpigmentacij. UVA-žarki prodirajo tudi skozi steklo in vodo.
- UVB-sevanje nas ob prekomernem izpostavljanju opeče, pospeši tvorbo prostih radikalov, posledično vnetje, popuščanje sten kapilar, ki postajo vedno bolj propustne.
- Oba lahko povzročata kožnega raka.

Zato je primerna zaščita pred UV-žarki zelo pomembna. Najdemo jo v kremah (negovalnih ali sončnih) z dodanimi UV-



Pretirano in neprevidno sončenje privede do več negativnih učinkov, ki so škodljivi tudi za naše zdravje.

filtri. V osnovi ločimo dva tipa UV-filtrov:

- UV-reflektorji delujejo po principu odbijanja svetlobe: razporedijo se po površini kože in kot ogledalo odbijejo UV-sevanje in tako preprečijo, da bi UV-žarki dosegli kožo. Imenujemo jih tudi anorganski UV-filtri in pokrivajo široko UV-območje (npr. titanov oksid, cinkov oksid, kalcijev karbonat).
- UV-absorberji UV-sevanje 'posrkajo': so molekule, ki imajo v svoji strukturi elemente, ki so sposobni prevzeti prejetu UV-sevanje in preprečiti, da bi to prišlo do kože. V nasprotju z UV-reflektorji prodirajo v kožo. Pri tem lahko postanejo bolj reaktivne in lahko privedejo do alergijskih reakcij. Glede na delovanje jih delimo na UVA- (derivati kafe, avobenzona) in UVB- (metoksicinamati, salilati) filtre. Poznamo pa tudi UVA- in UVB-absorberje: benzofenoni, oktokrilni ...

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

Kaj pa SPF?

Oznaka SPF (Sun Protection Factor) je oznaka, ki meri sposobnost izdelka, da ščiti pred UVB-žarki, in se uporablja že od leta 1962. Izdelek za zaščito pred



Oznaka SPF (Sun Protection Factor) je oznaka, ki meri sposobnost izdelka, da ščiti pred UVB-žarki, in se uporablja že od leta 1962.



Poleg UV-zaščite je priporočljiva tudi mehanska zaščita, npr. klobuki, kape, oblačila. Pri tem ne pozabite na zaščito oči, izberite sončna očala z dobrimi UV-filtri, kajti melanom lahko nastane tudi na očeh.

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

Na splošno koža, ki je prekomerno izpostavljena UV-žarkom, postane atrofirana (upadla), gube se močneje izrazijo, koža je odebeljena in ima usnat videz, pojavijo se hiperpigmentacije in teleangiectazije, zaradi vnetja nastane eritem (rdečina).

Zato je ključno, da kožo na obrazu, ki

je najbolj izpostavljena, ščitimo vse leto (čim višja UVA-zaščita in SPF od 20). Kožo na telesu začnemo ščititi takoj, ko se začnejo toplejši dnevi in ko oblečemo kratke rokave oz. hlače, krila, ali pri telesni aktivnosti v naravi. Poleti, ko smo na plaži ali v hribih, naj bo SPF vsaj 30 oz. tudi 50 za bolj svetlopolte osebe, ki nimajo dovolj naravne zaščite – pigmenta. Pomembno, je da kremo za sončenje nanesemo večkrat dnevno in vsakič po kopanju.

Poleg UV-zaščite je priporočljiva tudi mehanska zaščita, npr. klobuki, kape, oblačila. Pri tem ne pozabite na zaščito oči, izberite sončna očala z dobrimi UV-filtri, kajti melanom lahko nastane tudi na očeh.



Izpostavljanje soncu in vročini lahko privede do dehidracije organizma in kože, zato je ključnega pomena, da telo dovolj hidratiramo.

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

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

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

www.pharmaclassic.com

OKUŽBE S HUMANIM VIRUSOM PAPILOMA – GENITALNE BRADAVICE

Humani (človeški) papilomavirusi (HPV) so virusi, s katerimi se pogosto okužijo ženske in moški, tako v Sloveniji, kot tudi drugje po svetu. Obstaja več kot 200 različnih genotipov HPV. Okrog 45 genotipov HPV povzroča okužbe spolovil, rodil in predela okoli zadnjika.

Besedilo: prim. Lucija Vrabčič Dežman, specialistka ginekologije in porodništva

Okužba s HPV lahko povzroča predrakave spremembe in raka materničnega vratu, genitalne bradavice (kondilome) in papilome grla. HPV so glavni vzrok za nastanek raka materničnega vratu, povezani pa so tudi z nastankom drugih rakov, tako pri moških, kot pri ženskah.

Kakšni so znaki in posledice okužbe s HPV?

Okužbe s HPV ne spremljajo nobeni značilni simptomi, zato je ni mogoče prepoznati. Na okužbo sklepamo šele na osnovi njenih posledic. Posledice okužbe z neonkogenima tipoma HPV 6 in 11 so genitalne bradavice. Težave nastopijo v 1–20 mesecih po okužbi, najpogosteje v 2–3 mesecih.

Kje se genitalne bradavice najpogosteje pojavijo in kako jih prepoznamo?

Nastajajo predvsem v vreči kože penisa pri neobrezanih moških, v sečnici in okoli zadnjika, pri ženskah pa na zunanjem spolovilu, nožničnem preddvoru, v nožnici, na materničnem vratu in okoli zadnjika. V začetku se pojavijo rožnati izrastki velikosti bučine glave, ki se sčasoma povečajo in namnožijo. Lahko se zrastejo skupaj in prekrijejo celotno zunanje spolovilo tudi do velikosti in videza cvetače.

Ali so genitalne bradavice nevarne?

Genitalne bradavice načeloma niso nevarne, vendar je to odvisno tudi od njihove lokacije in velikosti. Če npr. nastanejo v sečnici, lahko povzročajo

krvavitve, izcedke in zmanjšan curek urina.

Sicer pa občutno poslabšajo kakovost življenja pacientov. Močno je okrnjena in prizadeta njihova samopodoba, trpi tudi njihovo socialno življenje.

Kako si pacienti lahko pomagajo sami?

Pripravki iz nekaterih rastlin so se že uveljavili za zdravljenje genitalnega herpesa in genitalnih bradavic, preizkušeni so bili tudi v predkliničnih in kliničnih raziskavah. Izstopata zeleni čaj in sladki koren. V oralni obliki sta se v pripravku iz več rastlin oba izkazala kot uspešna pri preprečevanju ponovitve genitalnega herpesa, zgolj izvleček zelenega čaja pa se je izkazal tudi pri genitalnih bradavicah.

Vse večje zanimanje velja izvlečku korenike sladkega korena (Glycyrrhiza glabra), ki je že stoletja preizkušena in uporabljana v tradicionalni kitajski in indijski medicini. Zdravilne učinke pripisujejo več sestavinam omenjene



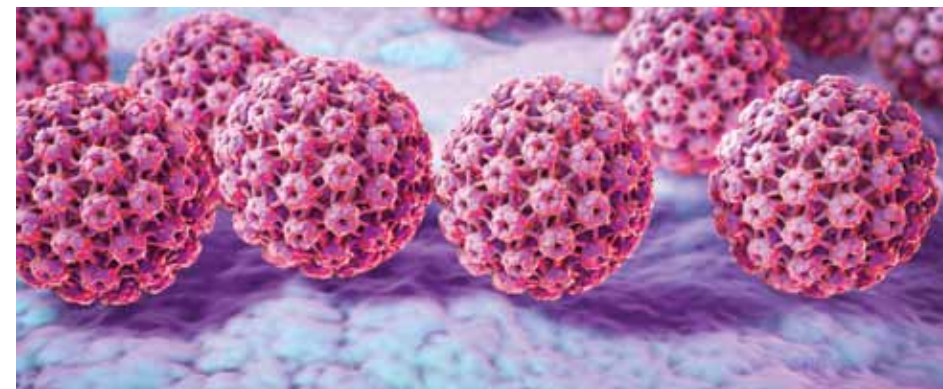
Aktivirana glicirizinska kislina deluje protivirusno na številne viruse DNK in RNK tako, da preprečuje njihovo podvajanje.

zdravilne rastline. Med pomembnejšimi je glicirizinska kislina, ki je temeljni triterpenoidni glikozid izvlečka te korenike.

Pripisujejo ji protivnetno, protivirusno, imunomodulatorno in antioksidativno delovanje ter stimulacijo endogene tvorbe interferona. Opisana je tudi učinkovitost proti nastajanju razjed. Z molekularno aktivacijo se njene biološke aktivnosti in dobrodejni učinki še izboljšajo. Aktivirana glicirizinska kislina deluje protivirusno na številne viruse DNK in RNK tako, da preprečuje njihovo podvajanje. Vpliva na posamezne sestavine virusa (npr. beljakovine), kar povzroča različne učinke:

- onesposobljenje zunajceličnih virusnih delcev,
- preprečitev znotrajcelične dekapulacije okuženih delcev in
- poslabšanje sposobnosti sestavljanja strukturnih komponent virusa.

Učinkovitost in varnost glicirizinske kisline sta bili preizkušeni v številnih predkliničnih in kliničnih raziskavah. V prvih so dokazali, da glicirizinska



Aktivirana glicirizinska kislina deluje protivirusno na številne viruse DNK in RNK.



Okužbe s HPV ne spremljajo nobeni značilni simptomi, zato je ni mogoče prepoznati.

kislina deluje protivirusno in imunomodulatorno, kar uspešno lahko izkoristimo pri preprečevanju rasti virusa herpesa, virusa varicella zoster in neonkogenih HPV, ki povzročajo genitalne bradavice.

V kliničnih raziskavah so dokazali njeno učinkovitost pri zdravljenju genitalnih bradavic pri obeh spolih. Učinkovitost in varnost pa so potrdili tudi pri nosečnicah z genitalnimi bradavicami.

Dodatne prednosti glicirizinske kisline pa so, da je neškodljiva, pacienti jo dobro prenašajo in ne draži kože.



Pripravki iz nekaterih rastlin so se že uveljavili za zdravljenje genitalnega herpesa in genitalnih bradavic.

Nežna, a močna zaščita intimnih predelov!

INTIMNA NEGA ZA POSEBNE NAMENE

Z molekularno aktivirano glicirizinsko kislino (aktivno sestavino sladkega korena), ki povečuje učinkovitost.

- Pri neprijetnem vonju.
- Med menstruacijo.
- Pred in po spolnih odnosih.
- Podpora pri standardni terapiji virusnih bradavic.
- Po uporabi bazena.
- Po depilaciji, še posebej brazilski.

Klinično preizkušeno.

Naročite svoj **brezplačni vzoreček** intimnega gela.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za dodatne informacije in naročila pokličite brezplačno telefonsko številko:

080 80 12



Izbirate lahko med intimnim gelom in priročnim pršilom.

KAJ JE DOBRO VEDETI O UROINFEKTU?



Vnetja sečil spadajo med pogostejša obolenja, vendar običajno potekajo v blažji obliki in v nekaterih primerih niti ne zahtevajo zdravljenja s protimikrobnimi zdravili. Glavni razlog okužbe sečil je v večini primerov vdor bakterij, ki so normalno prisotne v črevesju ter zunanjem delu spolovila. Daleč najpogostejše obolevajo mlajše, sicer zdrave ženske.

Besedilo: Barbara Koder, mag. farm., spec.

V določenih primerih so okužbe sečil lahko bolj zapletene in imajo resnejše posledice, še zlasti kadar govorimo o okužbah sečil pri nosečnicah, otrocih, ljudeh s sladkorno boleznijo ter pri nekaterih bolezenskih stanjih, kot so sečni kamni, težave s prostato, vstavljen urinski kateter, in okužbah, ki se pogosto ponavljajo. Pomembno je, da znamo ločiti med enostavnimi manj zapletenimi okužbami ter tistimi, ki potrebujejo obravnavo pri zdravniku. Na tem mestu smo vam lahko lekarniški farmacevti s svojim strokovnim znanjem v veliko pomoč, saj vam poleg svetovanja glede samozdravljenja lahko pomagamo prepoznati resnejša stanja, ki zahtevajo zdravniško oskrbo.

Kateri so značilni simptomi in znaki vnetja sečil?

Najpogostejši okužbi sečil sta vnetje mehurja ter vnetje ledvic. Vnetji se odražata z različnimi simptomi in znaki bolezni. Pri vnetju mehurja je tipično nenadno pogosto in pekoče odvajanje majhnih količin seča, ki je moten in neprijetnega vonja. Navzoče so bolečine v predelu sečnega mehurja. Vnetje ledvic se odraža s slabim počutjem, topo bolečino v ledvenem predelu, povišano telesno temperaturo, včasih celo s slabostjo in bruhanjem.

Kaj je razlog, da ženske obolevajo pogostejše kot moški?

Pri mlajših ženskah je vnetje sečil bistveno pogostejše kot pri mlajših moških. Od 40 do 50 odstotkov žensk doživi v življenju vsaj eno okužbo sečil. Glavni razlog pri ženskah je krajša sečnica, kar pomeni, da bakterije iz spolovila ter črevesja lažje vstopajo v

sečila. Pomemben preventivni ukrep je tako pri mlajših ženskah zgodnje uriniranje po spolnem odnosu ter ustrezna higiena. S starostjo se pogostost vnetij sečil poveča tudi pri moških, večinoma zaradi težav s prostato.

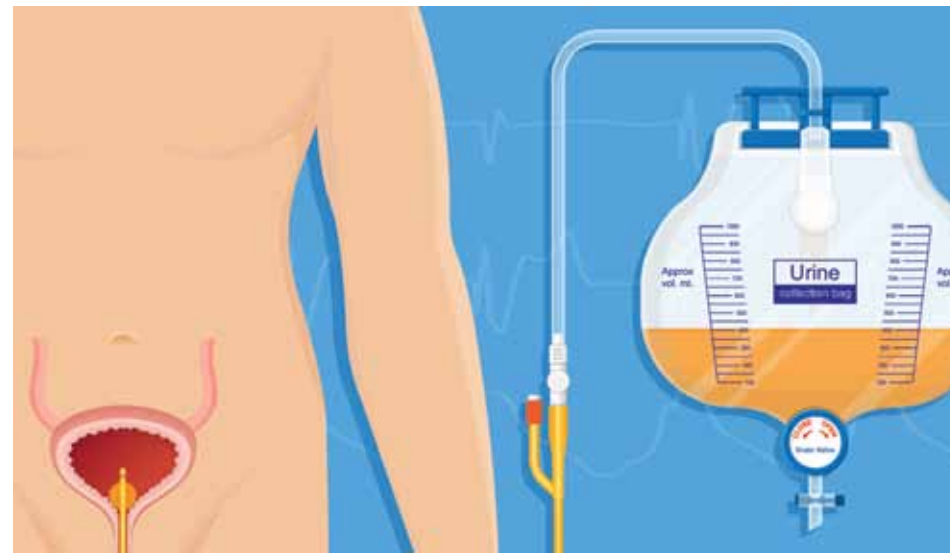
Kdaj moramo biti pri okužbah sečil previdnejši in moramo poiskati zdravniško pomoč?

Večina vnetij sečil je v blažji obliki. V določenih primerih, še zlasti ko simptomi ne izzvenijo prej kot v dveh ali treh dneh, je potreben obisk zdravnika. Ta oceni, ali je potrebno zdravljenje s protimikrobnimi zdravili (antibiotiki in druga protibakterijska zdravila). Previdnejši moramo biti, kadar sumimo

na vnetje sečil pri nosečnicah ali bolnikih s sladkorno boleznijo. Nosečnicam je v okviru državnega presejalnega programa pri nas omogočen reden pregled urina na morebitno prisotnost bakterij. Nosečnica z znaki vnetja sečil naj obišče zdravnika in se ne odloča za samozdravljenje. Ljudje s sladkorno boleznijo zaradi prisotnosti glukoze v urinu (krvni sladkor) pogostejše obolevajo za okužbami sečil. Pogoste okužbe sečil pri bolnikih s sladkorno boleznijo so lahko znak, da krvni sladkor ni urejen oziroma se je osnovna bolezen poslabšala. Pomemben je tudi podatek, da tisti z napredovalo sladkorno boleznijo zaradi okvar živčevja ne čutijo bolečin (npr. pri vnetju ledvic).



Pomembno je, da znamo ločiti med enostavnimi manj zapletenimi okužbami ter tistimi, ki potrebujejo obravnavo pri zdravniku.



V določenih primerih, še zlasti ko simptomi ne izzvenijo prej kot v dveh ali treh dneh, je potreben obisk zdravnika.

Obisk zdravnika je potreben pri ponavljajočih se vnetjih, ob pojavu izrazitih krčevitih bolečin v ledvenem predelu (lahko so sečni kamni), pri povišani telesni temperaturi ali takrat, ko v urinu opazimo kri. Posvet z zdravnikom je nujen, kadar za okužbami sečil obolevajo otroci. Znano je, da so znaki vnetja sečil pri majhnih otrocih lahko neznačilni oziroma drugačni kot pri odraslih. Zdravnika naj obiščejo tudi moški ob pojavu kakršnihkoli težav z izločanjem urina, tudi če so blažje, saj je treba izključiti morebitno obolenje prostate.

Katere izdelke za samozdravljenje svetujemo pri blažjih okužbah sečil?

Pri blažjih okužbah sečil lekarniški farmacevti običajno v prvi vrsti svetujemo zdravila rastlinskega izvora. V lekarnah so dostopni v obliki zdravilnih čajev in kapljic. Dokazano protibakterijsko delovanje ima list

vednozelenega gornika, ki je na voljo v obliki zdravilnega čaja samostojno ali v kombinaciji z zdravilnimi rastlinami, ki imajo diuretično delovanje. Zdravilna zelišča z diuretičnim delovanjem, kot so zel zlate rozge, zel njivske preslice, korenina pravega peteršilja, korenina navadnega gladeža, list koprive, spodbujajo izločanje seča ter tako povečajo izpiranje sečnih poti. Lekarniški farmacevti pri blažjih okužbah sečil pogosto svetujemo čajne mešanice, ki vsebujejo kombinacije omenjenih zelišč. Svetujemo vam tudi o pravilni pripravi zdravilnega čaja ter pravilnem odmerjanju in trajanju zdravljenja. Zdravljenje s čajem vednozelenega gornika naj ne bi trajalo dlje kot en teden in ne več kot petkrat letno, saj se pri dolgotrajni uporabi lahko izrazijo neželeni učinki. Prav tako list vednozelenega gornika ni primeren za nosečnice in otroke. Manj znana, a tudi učinkovita zdravilna rastlina pri

vnetjih sečil je zlata rozga. Zel zlate rozge povečuje izločanje seča, deluje protivnetno ter blago pomirja krče. Njena učinkovitost in varnost sta preverjeni tudi s kliničnimi raziskavami.

Pri blažjih težavah zaradi vnetja sečil ter pri preprečevanju ponavljajočih se okužb lahko svetujemo tudi tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki vsebuje zeli navadne tavžentrože, korenine luštreka ter lista navadnega rožmarina. Omenjena zdravila rastlinskega izvora se lahko v večini primerov uporabljajo tudi kot podpora ob protimikrobnem zdravljenju.

Kaj lahko sami storimo, da se okužbe sečil ne bodo ponavljale?

Osnova preprečevanja vnetij sečil je povečan vnos tekočine v obliki nesladkanih napitkov. Zelo pomembni so tudi ustrezna intimna higiena ter drugi ukrepi, kot so izogibanje agresivnim milom in penecim kopelim, pogostejše in popolno odvajanje urina, zgodnje odvajanje urina po spolnem odnosu ter zdrav življenjski slog, ki ne vključuje kave, alkohola ter gaziranih sladkih pijač.

Preventivno vlogo pri okužbah sečil v ženski populaciji ima tudi uživanje probiotikov ter pripravkov iz brusnice.

Povečan vnos tekočine ter druge opisane ukrepe lekarniški farmacevti svetujemo tudi takrat, kadar izdajamo protimikrobna zdravila, predpisana na recept, kar poveča uspeh zdravljenja in zmanjša neželene učinke zdravil. Za uspešnost zdravljenja okužb sečil je bistveno dosledno upoštevanje navodil o odmerjanju protimikrobnega zdravila ter upoštevanje priporočenega trajanja zdravljenja.

yasenska™

URO BALANCE

Tekoče prehransko dopolnilo UroBALANCE vsebuje inovativno kombinacijo učinkovin:

D-MANOZA
EKSTRAKT PLODA AMERIŠKE BRUSNICE
EKSTRAKT PTIČJE DRESNI
VITAMIN C



Vaše takojšnje olajšanje in pomoč pri zdravljenju okužb sečil!

Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah.
ZASTOPNIK ZA SLOVENIJO: Medical Intertrade d.o.o., Brodišče 12, 1236 Trzin, Slovenija

SINDROM SUHEGA OČESA



Sindrom suhega očesa je zelo pogosta kronična očesna bolezen, pri kateri se solze ne tvorijo dovolj učinkovito oz. solze prehitro izhlapijo iz površine očesa. Ker je naravna vloga solz omogočiti jasen vid, vlažiti in zaščititi oko pred tujki, pomeni odsotnost solz za oko tudi povečano izpostavljenost dejavnikom okolja.

Besedilo: dr. Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer

Prvi tip, imenovan vlažilne solze, nastaja počasi in neprestano ves dan. Vlažilne solze so sestavljene iz mukoze, vode, olja, hranilnih proteinov in protiteles, ki hranijo in varujejo sprednjo površino očesa.

Drugi tip solz, imenovan refleksivne solze, nima veliko vlažilne vrednosti. Refleksivne solze pritečejo takrat, ko nam kaj pade v oko, kadar režemo čebulo, smo v zakajenem prostoru ali po nesreči opraskamo oko. Refleksivne solze pritečejo v tako velikih količinah, da jih odvodni sistem ne uspeva dovolj hitro posrkati, zato se izlijejo iz očesa na lice. Prav tako refleksivne solze pritečejo, kadar oko ne proizvaja dovolj vlažilnih solz, zato imamo suho oko.

Prikaz sindroma suhega očesa Simptomi sindroma suhega očesa:

- solzenje oči,
- občutek peska in rezanja v očesu,
- oči pečejo in srbijo,
- vid, ki postane zamegljen po branju, gledanju TV ali uporabi računalnika,
- rdeče in vnete oči, ki proizvajajo preveč mukoze.

Vzroki nastanka sindroma suhega očesa:

- Starost: ko se staramo, žleze v očesu proizvajajo manj olja. Ta preprečuje izhlapevanje solz iz očesa. Zmanjšana proizvodnja olja dovoli solzam prehitro izhlapevanje, ki nato izsuši oko.
- Bolezni, kot so sladkorna bolezen, sindrom Sjogren (zmanjšanje količine solz, slin, težave s sklepi, na roženici se pojavijo spremembe, epitel se lušči v obliki svaljkov, prebavne težave; pojavlja se v starejši dobi

- in je pogostejši pri ženskah) in Parkinsonova bolezen.
- Hormonske spremembe, posebej po menopavzi.
- Predpisana zdravila: zdravila za višanje krvnega pritiska, antihistaminiki, diuretiki, antidepresivi, uspavalne tablete in tablete proti bolečinam. Zdravila brez recepta: zdravila proti prehladu, alergiji, slabosti, za spanje.
- Vroča, suha ali vetrovna klima: visokogorje, klima, dim.
- Branje, uporaba računalnika in gledanje TV.
- Kontaktne leče.
- Operacija na očesu: operacije, ki vključujejo LASIK, lahko povzročijo sindrom suhega očesa.
- Vnetja: zadnje raziskave poročajo, da lahko tudi vnetja povzročajo sindrom suhega očesa zaradi neuravnoveženosti »dobrih« in »slabih« maščob.

Zdravljenje sindroma suhega očesa
Najpogostejše zdravljenje je uporaba umetnih solz, ki nadomestijo pomanjkanje naravnih vlažilnih solz.



Umetne solze so v tekoči obliki, v dalj trajajoči obliki gela ali dolgo trajajoči obliki olja, ki je največkrat priporočen ponoči. Različne vrste umetnih solz so dosegljive brez recepta. Umetne solze se lahko uporabljajo tolikokrat na dan, kot želite, v količinah, ki jih želite. Od nekajkrat dnevno do vsakih nekaj minut, vendar je dobro, če sledite načrtu, ki vam ga je predpisal zdravnik.

Kadar so vzrok sindroma suhega očesa infekcije, vnetja vek ali zamašene oljne žleze, bo uporabljena posebna očiščevalna tehnika in predlagan antibiotik. Prav tako pomaga izogibanje vročemu, suhemu ali vetrovnemu okolju in vlaženje zraka doma ali v pisarni.

Zamašitev solznega voda je zdravljenje sindroma suhega očesa, ki bo omogočilo očesu učinkovitejšo izrabo vlažilnih solz, ki jih oko še proizvaja.

Suho oko je težava, s katero se srečuje vse več ljudi. Posebno po 40. letu starosti in v povezavi z različnimi očesnimi operacijami, predvsem po

Zamašitev solznega voda je zdravljenje sindroma suhega očesa, ki bo omogočilo očesu učinkovitejšo izrabo vlažilnih solz, ki jih oko še proizvaja.

Hyal-Drop® Pro

KAPLJICE ZA OKO

MEDICINSKI PRIPOMOČEK

so mazivo za oči, ki podpira vse tri plasti solznega filma, za izboljšanje vlaženja očesne površine v prisotnosti občutka suhega očesa.

Po potrebi v oko nanese 1 kapljico **Hyal-Drop® Pro** kapljic za oko. Izdelek lahko uporabljate vsakodnevno in tako pogosto, kot želite. Trajanje uporabe ni omejeno.

CE 0493

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

operaciji korekcije dioptrije z excimer laserjem po metodi LASIK ali po operaciji sive mreže, suho oko nastane pogostejše kot po navadi.

Težave, kot so pekoče, rdeče oči, občasno zamegljen vid, srbenje oči, občasno prekomerno solzenje, občutek peska ali tujka v očesu, oteženo branje zaradi zamegljitve slike ali pekočih oči, pacienti pogosto opišejo.

Terapija z umetnimi solzami brez konzervansov pomaga, a je učinek solzic kratkotrajen, običajno traja 20 minut do 2 uri. Zato je na področju suhega očesa v zadnjem letu ali dveh opaziti ogromen napredek v terapiji. Obstajajo že biomarkerji, s pomočjo katerih lahko zelo enostavno določite, ali je suho oko posledica vnetnih reakcij ali ne, in se seveda temu ustrezno potem odločite za vrsto terapije.

Standardna terapija gretja vek, čiščenja robov vek, protivnetne kapljice s steroidi, omega maščobne kisline, laneno ali ribje olje, umetne solzice različnih proizvajalcev brez konzervansov, okluzija izvodil solznih poti so pogosto premalo.

Bistvenega pomena je določiti prisotnost vnetnega parametra. S posebnim testom MMP 9 lahko ugotovimo, ali je vnetje pri suhem očesu prisotno ali ne. Test se uporablja za vsakega pacienta kot enkratni test. Okluzije punktuma se ne priporoča, če je test pozitiven, tudi odgovor na protivnetno terapijo se z lahkoto predvidi na osnovi rezultata testa. Test nam torej v primerjavi z do zdaj uporabljenimi testi, kot so T BUT test, Schirmerjev test, test osmolarnosti, pomaga pri izbiri pravilne terapije in napove rezultat zdravljenja.

Ker je suho oko pogosto (od 60 do 80 % suhega očesa po strokovni literaturi) posledica nenormalnosti v mastnem delu solznega filma, za kar so odgovorne predvsem Meibomove žleze, je pogosto za rešitev težave s suhim očesom treba najprej normalizirati delovanje teh žlez.

Novo pri nas je lasersko zdravljenje suhega očesa

S pomočjo laserskega zdravljenja z E eye laserjem prek vegetativnega živčevja stimuliramo Meibomove žleze, da začnejo znova normalno delovati. Potrebni so trije tretmaji, prvi, čez 14 dni in čez 1 mesec.

Toaleta vek je lahko tudi terapija, če se izvaja s pravimi čistilnimi robčki, ki vsebujejo zdravilo.

Čiščenje robov vek s posebnimi robčki (Cliradex) z vsebnostjo olja čajevca, ki uničuje demodexe, ki so dokazani povzročitelji blefaritisa, je izrednega pomena pri MGD oz. blefaritisu. Potrebno pa je dolgotrajno čiščenje, vsaj nekaj mesecev. Navadni robčki, ki veke zgolj umijejo, ne zadostujejo.

Kaj pa terapija s kapljicami, kaj je novega na tem področju?

Lokalni ciklosporini brez konzervansov (Ikervis) so kapljice, ki se jih v oko aplicira 2-x dnevno, lahko več mesecev. Blažijo vnetno reakcijo, ki je pri suhem očesu vedno prisotna. Žal tudi te kapljice niso dostopne na zeleni recept, lahko pa si jih na priporočilo oftalmologa kupite v lekarni. Ker je to novost za lekarne, jih ne boste dobili povsod, vendar jih lahko naročite in jih pridete iskati čez dan ali dva.

Nazalni nevrostimulator True tear je že registriran pripomoček, ki s stimulacijo v nosu poveča sekrecijo solz. Ker je še zelo nov, so klinične študije še nezanesljive. Lahko pa ga preizkusite, če si ga priskrbite iz tujine, kjer je velika novost.

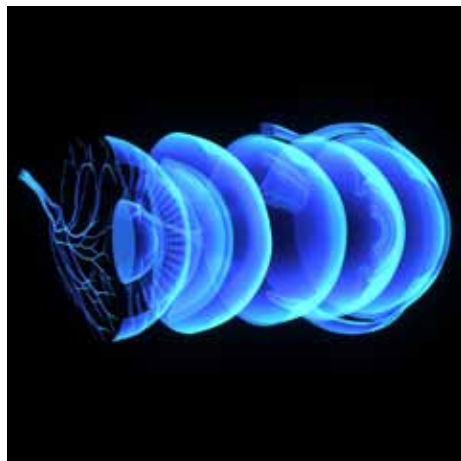
Kirurško zdravljenje pride v poštev pri suhem očesu?

Kirurško zdravljenje, kot je konjunktivoplastika oz. kirurgija konjunktivohalaze, je relativno majhna operacija, ki pri določenih oblikah suhega očesa bistveno pripomore k dobrem rezultatu zdravljenja. Tudi ta poseg izvajajo le redki kirurgi, pri nas ga lahko opravite, če je indiciran.

Sondiranje Meibomovih žlez je poseg, ki ga opravljajo redki kirurški centri, saj je relativno duhamoren in ni potrebnega veliko potrpljenja. Postopek lahko traja tudi 1 uro ali dlje, saj je treba sondirati vsako žlezo posebej, na vseh 4 vekah. Postopek pa lahko pomaga pri težavah celo več kot 1 leto.



Prav tako refleksivne solze pritečejo, kadar oko ne proizvaja dovolj vlažilnih solz, zato imamo suho oko.



Suho oko je pogosto posledica nenormalnosti v mastnem delu solznega filma.

Tarsorafija, aplikacija Botulin toksina, transplantacije amnijske membrane, transplantacije žlez slinavk se uporabljajo pri izrazitih težavah s suhim očesom.

Kaj lahko storimo sami?

Dietna prehrana, bogata z omega maščobnimi kislinami, manjšim vnosom kalorij, veliko rib in ribjih izdelkov, avokado, olivno olje, laneno olje, izogibanje suhemu okolju in okolju s klimatskimi napravami, izogibanje ozračju, ki je močno onesnaženo, vključitev meda in mleka v prehrano, akupunktura in veliko telesne aktivnosti ter sreča so osnovne stvari, za katere lahko poskrbimo sami.

Kakšna terapija je torej najboljša?

Vsaka terapija ni primerna za vsakega, zato je odločilnega pomena pregled v ambulanti za suho oko, po katerem se odločimo, kaj je za vsakega posameznika najustreznejša terapija. Večina zgoraj omenjene terapije je dostopna tudi Slovencem, samo volja, znanje in pogosto tudi finance so potrebni, pa bo stanje vašega suhega očesa obvladljivo.

Vitry

.....
Strokovnjaki za lepoto
od leta 1795

Danes Vitry uspešno združuje kakovostne pripomočke in kozmetiko, tako lahko vsakdo zasije v svoji edinstveni lepoti.

Francoska družba Vitry ima bogato in dolgo tradicijo, saj se ponaša z več kot 200 leti znanja in izkušenj. Je ena najstarejših proizvajalcev **kakovostnih pripomočkov za manikiro in pedikuro**, ki izkazujejo vso **prefinjenost ročne izdelave**. Specializirana je za proizvodnjo pincet, škarij in klešč za nohte **iz nerjavnega jekla**, poleg tega pa ima v ponudbi bogat izbor drugih izdelkov (pil, strgal, lakov ipd.) za nego nohtov, stopal in obraza.



PRO'EXPERT SENSITIVE lak za nego nohtov

Izdelek Pro'expert Sensitive štiti in krepi poškodovane, krhke, razcepljene in lomljive nohte. Kar 80 % sestavin je biološkega izvora.



MAGIC TOUCH odstranjevalec laka za nohte

- hitro in preprosto odstranjevanje
- krepi in štiti nohte
- brez acetona
- brez uporabe vate



LJUDJE Z MULTIPLO SKLEROZO ZDAJ POTREBUJEJO PODPORO BOLJ KOT KADARKOLI

Tema letošnjega svetovnega dneva multiple skleroze (30. maj) je povezovanje in res bolniki s to kronično boleznijo v obdobju epidemije covid-19 potrebujejo boljšo podporo. V Sloveniji je registriranih bolnikov z multiplo sklerozo okoli 2.500, domnevajo pa, da je vseh skupaj med 3.100 in 3.500.

Besedilo: Sergeja Širca, Aetas, Foto: Miran Juršič



različnimi fizioterapevtskimi in drugimi pristopi,« je na novinarski konferenci pred svetovnim dnevom multiple skleroze poudarila nevrologinja doc. dr. Alenka Horvat Ledinek, vodja Centra za multiplo sklerozo Nevrološke klinike UKC Ljubljana.

Ali covid-19 ljudi z multiplo sklerozo bolj ogroža?

Podatki o tem, ali so osebe z multiplo sklerozo bolj dovzetne za okužbo s covid-19 in ali se pri njih pričakuje težji potek bolezni, so še skopi. »Zato smo reagirali preventivno, z največjo možno varnostjo. Zadnje poročilo italijanske skupine na več kot 230



Nevrolog Jožef Magdič z Oddelka za nevrološke bolezni UKC Maribor

bolnikov z multiplo sklerozo, okuženih s covid-19, kaže, da je potek bolezni pri 96 % bolnikov blag, tudi če prejemajo imunomodulatorna zdravila. Enako kot se je pokazalo v splošni populaciji, so za težji potek bolezni bolj ogroženi starejši bolniki s pridruženimi boleznimi, ne zgolj z multiplo sklerozo. Možno je celo, da določena imunomodulatorna zdravila preprečijo burno imunsko reakcijo, ki pri okužbi s covid-19 lahko vodi v težko pljučnico,« je povedal nevrolog Jožef Magdič z Oddelka za nevrološke bolezni UKC Maribor. Kljub temu so sprejeli strokovna priporočila, da se zdravil, ki izraziteje vplivajo na imunski sistem (imunorekonstitucijska zdravila), v obdobju epidemije ne uporablja. Večina zdravil, ki imajo imunomodulatorni učinek, pa je po oceni nevrologov načeloma varna in jih uporabljajo enako kot pred epidemijo – seveda ob ustreznem spremljanju, da pravočasno prepoznajo morebiten prekomeren vpliv na imunski sistem (limfopenijo), še preden pride do okužbe s težjim potekom.

Obnavno prilagajajo tako, da nihče ne ostane brez oskrbe

Asist. Lina Savšek z Nevrološkega oddelka SB Celje je opozorila na ključno vlogo pri obravnavi pacientov: »Bolnik ne sme ostati brez terapije ali oskrbe in to se nam ni zgodilo. Res pa je, da smo v nekaterih primerih na primer podaljšali odmerni interval aplikacije zdravila, pri čemer smo skrbno individualno presodili vsak primer posebej. Če bo epidemiološka situacija stabilna, upamo, da bomo lahko nadaljevali z redno obnavno. Trenutno smo pri ambulantni obravnavi zaradi prilagoditve načina dela zaradi višje varnosti pred prenosom okužbe omejeni in ne moremo obravnavati enakega števila bolnikov kot prej. Ker se zavedamo, da bi jim predolgo



Asist. Lina Savšek z Nevrološkega oddelka SB Celje

čakanje na pregled škodilo, se res trudimo, da prilagodimo način obravnave tako, da obravnavamo vse bolnike.«

V Sloveniji je dostopnost do zdravil na področju multiple skleroze zelo dobra

Trenutno so v Sloveniji na voljo vsa v Evropski uniji odobrena zdravila za multiplo sklerozo. »Lani je Evropska agencija za zdravila odobrila zdravljenje primarno progresivne multiple skleroze z okrelizumabom, ki upočasni napredovanje bolezni in naraščanje prizadetosti bolnikov,« je pojasnila doc. dr. Horvat Ledinek. Nevrologi pričakujejo še novo zdravilo za sekundarno napredujočo multiplo sklerozo siponimod, ki ga je Evropska agencija za zdravila že odobrila in je v Sloveniji zaenkrat na voljo v programu sočutne uporabe. To zdravilo namreč pomembno zmanjšuje tveganje za napredovanje multiple skleroze. »Tudi nova biološka zdravila (monoklonska) so na vidiku. Vedno se pri novih zdravilih pojavlja tudi vidik financiranja iz zdravstvene blagajne, vendar lahko potrdim, da je v Sloveniji dostopnost do zdravil na področju multiple skleroze zelo dobra,« je zagotovil nevrolog Jožef Magdič.

Ključna je celostna obravnava, ki je bila med epidemijo okrnjena

Za kar najboljše obvladovanje te kronične bolezni osrednjega živčevja je ključna celostna obravnava bolnika. Celostna obravnava, ki jo pri nas poleg nevrologov zagotavljajo centri za multiplo sklerozo, društva bolnikov

ter številne druge ustanove, namreč mnogim bolnikom zagotavlja polno in kakovostno življenje. Multidisciplinarni timi poleg zdravnikov nevrologov z dodatnimi znanji s področja nevroimunskih bolezni vključujejo še diplomirane medicinske sestre z dodatnimi znanji s področja multiple skleroze, fizioterapevt, delovni terapevt, logoped in klinični psiholog.

Pri tem je pomembna vloga rehabilitacije, ki pa je med epidemijo niso izvajali. »Žal so bili med epidemijo pacienti seveda prikrajšani za obnovitvene in bolnišnične rehabilitacije, vendar so bili v tem obdobju karantene zelo razumevali in so delovali samozaščitno. Zavedati se moramo, da je to, kar smo sedaj vsi doživeli med obdobjem karantene, za mnogo pacientov vsakdan. Zaradi težav na področju gibanja, skrbi zase in podobno mnogi zelo redko zapuščajo domače okolje. Obnovitvena rehabilitacija je tako zanje prepotrebna menjava okolja in pomeni vključitev v socialno okolje,« je poudarila specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine Anja Udovčič Pertot z Oddelka za rehabilitacijo pacientov po nezgodni poškodbi možganov, z multiplo sklerozo in drugimi nevrološkimi obolenji na Univerzitetnem rehabilitacijskem inštitutu Republike Slovenije – Soča.



Specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine Anja Udovčič Pertot



Psiholog in psihoterapevt dr. Bogdan Polajner iz Združenja Bonding psihoterapevtov Slovenije

Stres pri nekaterih bolnikih z multiplo sklerozo poveča tveganje za zagon bolezni

V obdobju epidemije je bilo psihološko breme bolezni za ljudi z multiplo sklerozo še težje kot sicer. »Postavitev katerekoli »težje« diagnoze pacientu povzroči stres in čustveno stisko, značilne reakcije so šok, strah, žalost, jeza, negotovost... Zaradi diagnoze multipla skleroza, ki vodi v kognitivno poslabšanje, napredovanje bolezni pa pogosto tudi v invalidnost, so pacienti primorani na novo opredeliti svojo samopodobo, da lahko integrirajo izgube in prilagoditve, ki jih povzroča multipla skleroza. Prejem diagnoze in napredovanje bolezni lahko vodi v izgubo socialne podpore, socialno izolacijo, intenzivna neprijetna čustva, spremembo pacientove socialne vloge, znižanje kakovosti življenja...« je opozoril psiholog in psihoterapevt dr. Bogdan Polajner iz Združenja Bonding psihoterapevtov Slovenije. Pogosti spremljevalki oseb z multiplo sklerozo sta depresija in anksioznost. Zato dr. Polajner poudarja pomen takega podajanja diagnoze, da pacientovo ustvovanje povežemo z razmišljanjem – šele takrat bo pacient lahko racionalno sprejel zdravnikove informacije o bolezni ter navodila glede nadaljnjega zdravljenja. Psihološka obravnava mora biti izrazito čustveno-dinamična; zgolj vedenjsko-kognitivna psihološka pomoč ne omogoča čustvene pomiritve in sprijaznenja z diagnozo.

»Karantena predstavlja okoljsko povzročen stres zaradi izgube socialne vključenosti v mnoge dejavnosti, ki so pomembne za kakovost življenja. Stres pa pri nekaterih bolnikih z multiplo sklerozo poveča tveganje za zagon bolezni in poglobi psihične težave,« je dejal dr. Polajner.

Združenje multiple skleroze Slovenije podpira bolnike

Pri podpori pacientom so izrednega pomena dejavnosti Združenja multiple skleroze Slovenije. »S svojimi programi pomagamo osebam z multiplo sklerozo na vseh ravneh: pri ohranjanju in izboljšanju telesnega stanja, vključevanju v življenjsko in delovno okolje, pomagamo jim pri zagotavljanju ekonomskega, socialnega, zdravstvenega in pravnega varstva, spremljamo raziskave...

Lani pa smo se po sprejetju Zakona o osebni asistenci aktivno vključili v izvajanje osebne asistencije kot izvajalci. Trenutno izvajamo osebno asistenco pri 73-ih uporabnikih s 140-imi asistenti,« je povedal predsednik Združenja Pavel Kranjc in dodal, da je epidemija prekinila veliko njihovih aktivnosti: posebne socialne programe na programih

rehabilitacije v zdraviliščih in na lokalni ravni, neposredne socialne stike s člani, novi program vodenih skupinskih srečanj, izvedbo letnih občinskih zborov,



Predsednik Združenja Pavel Kranjc

izobraževanj in druženja, treningov in športnih tekmovanj. »Naši člani so najbolj pogrešali izvajanje programov, ki pomagajo zmanjševati socialno izključenost. Tu so svojo pomembno vlogo odigrali naši predsedniki podružnic in poverjeniki z daljšimi pogovori s člani,« je poudaril predsednik Združenja.

Obravnavanje vseh kroničnih bolnikov se bo zaradi epidemije covid-19 spremenilo

Tako kot mnogi drugi kronični bolniki tudi ljudje z multiplo sklerozo s strahom pričakujejo jesen. »Verjetno bo veliko odvisno tudi od tega, ali bo prišlo cepivo za SARS-CoV2. Domnevamo pa, da se bo obravnavanje vseh kroničnih bolnikov zaradi epidemije covid-19 v bližnji prihodnosti nekoliko spremenilo in prilagodilo. Pa vendar: mi moramo zdraviti multiplo sklerozo in pretiran strah pred covid-19, ki bi vodil v opuščanje zdravljenja ali pa izbiro zgolj manj učinkovitih zdravil za multiplo sklerozo, bi bil napačen pristop. Bolnika moramo postaviti v ospredje, upoštevati pomemben vpliv multiple skleroze na bolnika ter pretehtati tudi vsa ostala tveganja in koristi zdravljenja,« je poudarila nevrologinja Lina Savšek.



tušdrogerija

Shujševalna linija za ekstremne rezultate!



✓ VEČ KOT 76 % priporočil

✓ KLINIČNE ŠTUDIJE na najvišji ravni

✓ Več kot 200.000 zadovoljnih uporabnikov v Sloveniji

sensilab®



3 830060 729736

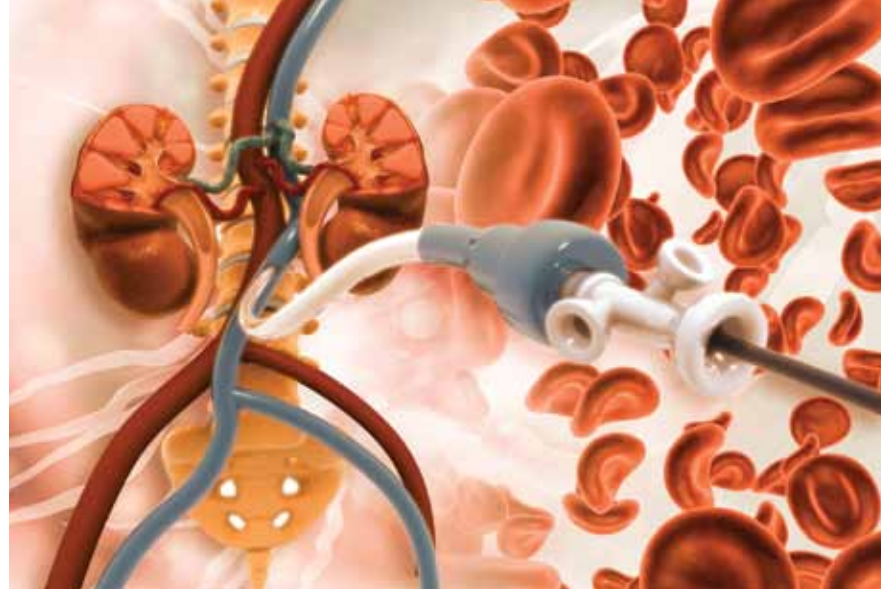
SHUJŠEVALNA
LINIJA SLIMJOY
• izbrani, več vrst
Redna cena: od 19,90 €

tušklub
MOJH 10
-25 %

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Engro tuš d.o.o., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

ARTERIJSKA BOLEZEN NOG - PAB



Žilam, po katerih s kisikom in hranljivimi snovmi bogata kri kroži iz srca v različna tkiva in organe, pravimo arterije. Normalno prehodne arterije zagotavljajo nemoteno preskrbo tkiv in organov s krvjo.

Besedilo: Prim. doc. dr. Viktor Švigelj, dr. med., Specialist nevrologije in specialist intenzivne medicine

Kadar se v procesu, ki mu pravimo ateroskleroza, začnejo v stenah arterij kopičiti maščoba, kalcij, vnetne celice in druge snovi, postaja svetlina arterij vse manjša, zaradi česar se sprva upočasni, če bolezen napreduje, pa se pretok skozi spremenjene žile lahko tudi popolnoma ustavi.

Klasičen simptom ob nastajanju te bolezni, ki ga imenujemo intermitentna klavdikacija, je bolečina v nogah pri hoji, ki v začetni fazi bolezni mine s počitkom, pozneje pa je tudi v mirovanju. To bolezen imenujemo periferna arterijska okluzivna bolezen (PAOB). Je ena najpogostejših oblik napredovale ateroskleroze oz. poapnenja žil in je

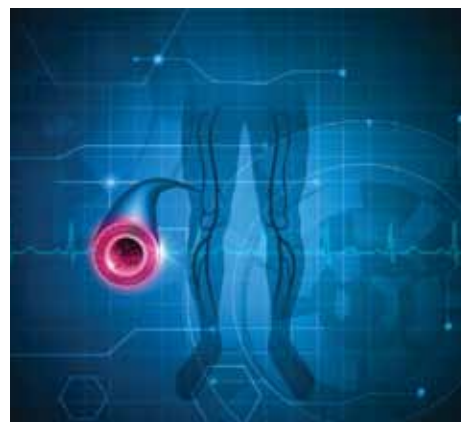
pogostejša na spodnjih kot na zgornjih okončinah. V svetu je po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) takih bolnikov več kot 150 milijonov in s staranjem prebivalstva strmo narašča. V državah v razvoju prizadene 4,6 % ljudi med 45. in 50. letom starosti in 15 % ljudi med 85. in 90. letom starosti. Po 55. letu starosti ima blago obliko (pojav spremembe na žili še brez znakov bolezni) PAOB kar ena petina prebivalcev v razvitih državah. Če imajo bolniki še pridružene bolezni, kot je sladkorna bolezen, in kadijo, je obolevnost več kot petkrat pogostejša.

Drugi dejavniki, ki pripomorejo k tveganju za nastanek PAOB, so še

debelost, zvišan krvni tlak, zvišana raven holesterola LDL (nad 3,0 mmol/L), znižana raven varovalnega holesterola HDL in zvišana raven trigliceridov ter zvišana raven homocisteina (aminokislina) v krvi.

Med 50. in 60. letom starosti pogostejše zbolijo moški, pozneje ni razlik med spoloma. Proces razvoja PAOB pomeni tudi visoko ogroženost za nastanek srčnih in možganskožilnih bolezni (srčna in možganska kap) in je poznano, da je smrt zaradi bolezni srca in ožilja pri bolnikih s PAOB v 25–33 % pogostejša kot pri ljudeh brez te bolezni.

Napredovanje aterosklerotičnih procesov je najpogostejše posledica neučinkovitega ali sploh ne začetega obvladovanja dejavnikov tveganja za



Značilni znaki PAOB so krčevite oz. stiskajoče bolečine v nogi, ki se poslabšajo med telesno aktivnostjo in se najpogostejše pojavijo v mečih ali stegnih, kar pa je odvisno od mesta zožitve arterije.

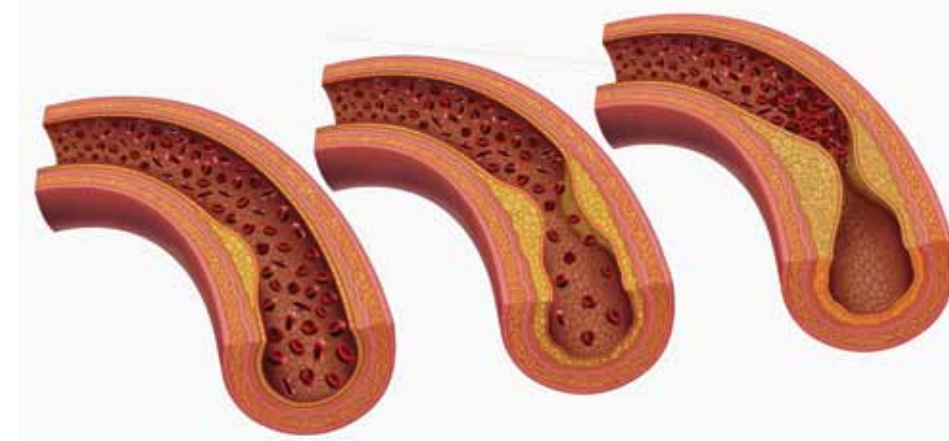
to. To privede do tega, da sprva do oddaljenih delov okončin pride vedno manj krvi, ki je bogata s kisikom. To med aktivnostjo povzroča bolečino, ki se ob počitku umiri, pozneje, z napredovanjem procesa ateroskleroze, pa se kritično zmanjša pretok v arterijah, in takrat govorimo o kritični ishemiji uda, tako da se bolečina v nogi pojavlja tudi med mirovanjem. Če tako stanje traja dlje ali predolgo, lahko na udu propade in odmre tkivo in nastanejo razjede oz. gangrene. Ko nastopi gangrena, je edina možnost, ki omogoča preživetje bolnika, amputacija uda.

Značilni znaki PAOB

Značilni znaki PAOB so krčevite oz. stiskajoče bolečine v nogi, ki se poslabšajo med telesno aktivnostjo in se najpogostejše pojavijo v mečih ali stegnih, kar pa je odvisno od mesta zožitve arterije. Bolečine lahko nastanejo že po krajši hoji, pri bolniku opazimo občasno šepanje. To strokovno imenujemo intermitentna klavdikacija. Včasih to imenujemo »sindrom izloženega okna«, saj bolnika, ko se pojavi bolečina, prisili, da se ustavi, in da bi bolečina minila, počiva, kar pa je videti, kot da zre v izložbo. Bolečina v nogi nato izgine po nekaj minutah počitka. Pri napredovali bolezni pa se bolečine v nogi pojavijo že med mirovanjem. Poleg teh znakov oz. simptomov se lahko pojavijo še šibkost mišic oz. šibkost v nogah, občutek mraza in hladna koža, koža se lahko stanjša in spremeni barvo, postane bleda in lisasta ali rdečkasto modrikasta. Lahko se spremeni poraščenost, pojavijo se spremembe na nohtih, ki postanejo zadebeljeni. Ob napredovanju bolezni postane koža tudi hitro ranljiva in se slabo celi, nastanejo razjede in na koncu gangrena. Ob nastajanju PAOB pogosto slabo izmerimo npr. stopalne pulze ali pa so ti ob napredovanju PAOB tudi odsotni.



Z zdravljenjem PAOB skušamo upočasniti potek bolezni, zmanjšati število zapletov, izboljšati kakovost življenja in ohraniti prizadeti ud.



Med 50. in 60. letom starosti pogostejše zbolijo moški, pozneje ni razlik med spoloma.

Preprečevanje in odkrivanje bolezni

Za preprečevanje in pravočasno odkrivanje bolezenskih znakov je pomembno opraviti ustrezne diagnostične postopke, med katere sodi natančno izprašanje bolnika glede simptomov, fizikalen pregled, kot je pregled kože na izpostavljenih mestih, palpacija kože in tipanje arterijskih pulzov na zapestju in stopalu ter tudi testiranje. Testiranje izvedemo z meritvijo gleženjskega indeksa (natančen opis meritve je razviden na spletni strani <https://viktorsvigelj.si/zdravstveni-pregled/merjenje-gleženjskega-indeksa/>). Pri ogroženih skupinah bolnikov (kadilci, bolniki s sladkorno boleznijo in/ali zvišanim krvnim tlakom, družinsko obremenjenostjo itd.) lahko tudi že pred nastankom kliničnih simptomov in znakov s to metodo zaznamo prve znake PAOB, ko jih bolnik še niti ne

zazna. Testiramo lahko v mirovanju ali po fizični aktivnosti, ko se pojavi bolečina, čeprav zmanjšanje vrednosti indeksa za 15–20 %, tudi če se ne pojavi bolečina, pomeni nastajanje PAOB. Nadaljnja diagnostika napredovalega PAOB pa temelji na slikovnih preiskavah, kot so Dopplerska ultrazvočna preiskava arterij udov in računalniška ali magnetnoresonana tomografska preiskava perifernih arterij ter tudi invazivna preiskava žil udov, ki se imenuje angiografija. Nato se oceni tudi stopnja ogroženosti za nastanek t. i. kritične ishemije okončine, ki lahko ob neukrepanju vodi v amputacijo uda kot končen in najbolj agresiven ukrep za reševanje življenja bolnika.

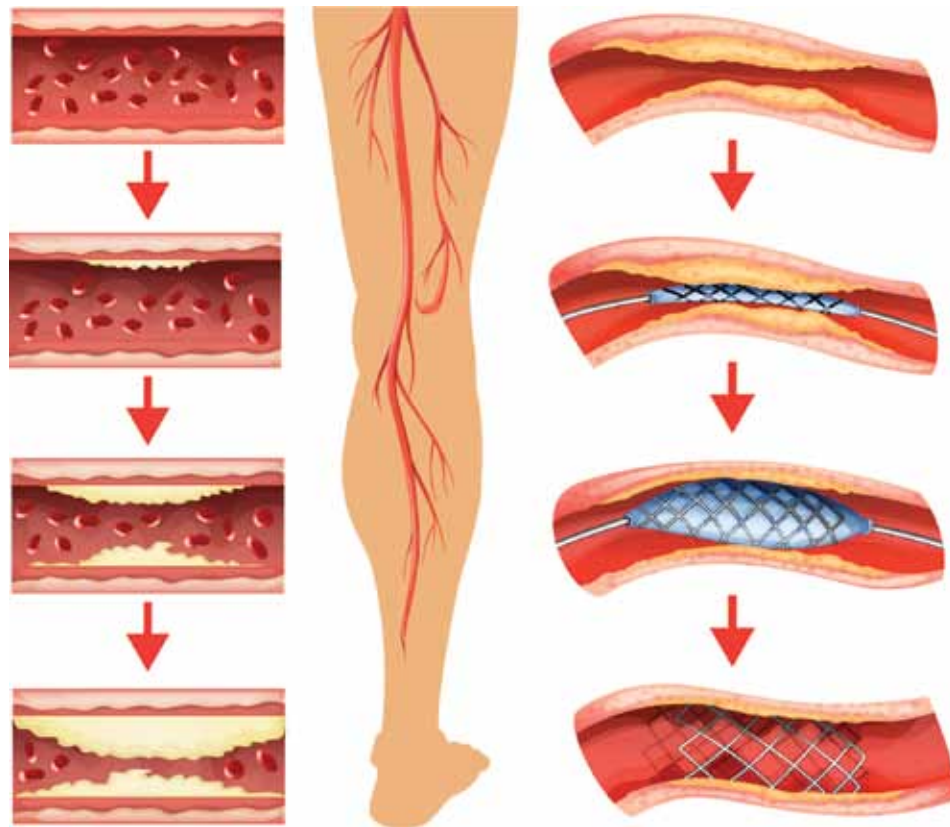
Z zdravljenjem PAOB skušamo upočasniti potek bolezni, zmanjšati število zapletov, izboljšati kakovost življenja in ohraniti prizadeti ud. V



Klasičen simptom ob nastajanju te bolezni, ki ga imenujemo intermitentna klavdikacija, je bolečina v nogah pri hoji, ki v začetni fazi bolezni mine s počitkom, pozneje pa je tudi v mirovanju.



Navaditi se živeti s simptomi PAOB pomeni tudi en način zdravljenja in preprečevanja napredovanja bolezni (ob pojavu bolečin počivati).



Bolniku s PAOB svetujemo tudi jemanje aspirina (100 mg) ali podobnega protitrombotičnega zdravila (npr. plavix 75 mg) enkrat dnevno.

začetnem obdobju je treba odpraviti dejavnike tveganja in preprečiti zaplete. Pri tem je na začetku zelo pomembna sprememba življenjskega sloga, še posebno fizična aktivnost in telesna vadba ter ustrezna dieta. Pri predebelih je treba zmanjšati telesno težo, tudi z redno vadbo. Kadilci morajo takoj nehati kaditi, bolniki s sladkorno boleznijo morajo imeti predpisan tak režim diete, zdravil ali insulina, da bo delež glikoziliranega hemoglobina vsaj manjši od 7 %. Bolnikom z zvišanim krvnim tlakom je treba vnaprej zmanjšati vnos soli v prehrano in z zdravili doseči, da bo njihov krvni tlak nižji od 140/90 mmHg, oz. če imajo sladkorno bolezen, še nižji. Doseči moramo tudi, z dieto in zdravili, da bo skupni holesterol manj kot 4 mmol/l, holesterol LDL manj kot 2 mmol/l, če je to mogoče, holesterol HDL pa več kot 1 mmol/l za moške in več kot 1,2 mmol/l za ženske ter raven trigliceridov znižati pod 1,7 mmol/l. Če ugotovimo povečano vsebnost homocisteina v krvi, svetujemo jemanje vitaminov B6, B12 in folne kisline. Napredek medicinske znanosti je tudi na tem področju velik in raziskovalci preučujejo celične in genske terapije za zdravljenje PAOB, vendar za zdaj ti načini zdravljenja še niso na voljo izven kliničnih preizkušanj.

Živeti s PAOB

Navaditi se živeti s simptomi PAOB pomeni tudi en način zdravljenja in preprečevanja napredovanja bolezni (ob pojavu bolečin počivati). Če kljub

tem ukrepom bolezen napreduje, svetujemo intenziviranje telesne vadbe, predvsem pa hojo, ki naj traja vsaj pol ure na dan in vsaj petkrat na teden. Ob bolečinah naj se bolnik ustavi, in ko bolečine minejo, naj hojo nadaljuje. S tem povečujemo razdaljo, pri kateri se pojavijo bolečine. Hoja namreč pospešuje presnovo v mišici, ta pa je povezana s prekrvavitvijo. Z aktivnostjo ob mašenju žil dosežemo, da nastanejo t. i. žilne obvozne arterijske poti, kar izboljša prekrvitev okončin in zmanjša simptome in znake PAOB. Bolnik to opazi tako, da ugotovi, da prehodi večjo razdaljo, ko se pojavi bolečina. Če pa se je razdalja skrajšala, to pomeni, da se je bolezen poslabšala, kar ga veliko bolj ovira v vsakodnevnem življenju, pa strokovnjak predlaga poseg na žilah, ki bo izboljšal prekrvitev uda (širjenje žile s katetrom in vstavev opornice), lahko tudi kirurški poseg (obvod). Bolniku s PAOB svetujemo tudi jemanje aspirina (100 mg) ali podobnega protitrombotičnega zdravila (npr. plavix 75 mg) enkrat dnevno. Preprečevanje napredovanja PAOB zmanjša tudi tveganje za nastanek srčne ali možganske kapi, zato je ob sumu na to bolezen smiselno opraviti osnovno presejalno testiranje, ob pregledu, ki smo ga omenili, to je merjenje gleženjskega indeksa, ki se ga lahko izvaja na različne načine. Bolezenski znaki PAOB lahko nastajajo samo v enem, zlasti spodnjem udu ali napredujejo samo v enem udu, lahko pa prizadenejo tudi več udov hkrati.



Z aktivnostjo ob mašenju žil dosežemo, da nastanejo t. i. žilne obvozne arterijske poti, kar izboljša prekrvitev okončin in zmanjša simptome in znake PAOB.

NAJ VAS BOLEČINA NE USTAVI ZA BOLJŠO GIBLJIVOST IN MANJ BOLEČIN V KOLENU



FidiFlex®

Za ublažitev simptomov pri blagi in zmerni osteoartritozi kolena, ki jo spremljata bolečina in okorelost.¹

Zdravilo FidiFlex® vsebuje glukozamin.

Samo 1 vrečica praška dnevno z okusom po limoni.

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

KAJ JE CISTIČNA FIBROZA?



Cistična fibroza (CF) je najpogostejša, večkrat usodna, avtosomska recesivna bolezen, kar pomeni, da je genetska bolezen, ki se izrazi pri otroku, če prejme okvarjen gen od obeh staršev. Zaradi mutacije gena oboli približno 1 od 5000 novorojenih letno, mutacijo pa nosi vsak 25. človek.

Besedilo: Slavka Grmek Ugovšek, predsednica društva za cistično fibrozo Slovenije

Če upoštevamo te podatke, se v Sloveniji vsako leto rodijo 3 do 4 otroci s cistično fibrozo. Ob predpostavki, da je njihova povprečna življenjska doba 30 let, je v Sloveniji približno 100 bolnikov s cistično fibrozo.

Prognoza bolezni po podatkih iz tujine je zdaj boljša, ker se večina bolnikov s cistično fibrozo zdravi v posebnih centrih z visokokakovostno oskrbo, pri katerih sodeluje ekipa različnih strokovnjakov, med katerimi so zdravniki specialisti (pediatri, internisti, pulmologi, infektologi, mikrobiologi), specializirane medicinske sestre, fizioterapevti,

dietetiki, socialni delavci, farmacevti in klinični psihologi. Ker je cistična fibroza bolezen, ki prizadene več organskih sistemov, pri njenem zdravljenju pogosto sodelujejo tudi zdravniki z drugih specialističnih področij (gastroenterologi, endokrinologi, otorinolaringologi, ginekologi). Tako je v zdravljenju vključen širok krog specialistov, katerih delo usklajuje zdravnik, ki je izkušen v zdravljenju cistične fibroze. Nekateri vidiki zdravljenja se od obdobja dojenčka skozi obdobja otroštva do odrasle dobe spreminjajo, toda osnovni pristop ostaja enak.

Prehajanje klorida

Osnovna okvara pri cistični fibrozi je moteno prehajanje natrijevih in kloridnih ionov v celicah vrhnjice, ki prekriva zunanje in notranje površine organov. V pljučih sta posledici te motnje relativno pomanjkanje vode v sluznici dihalnih poti in manjša učinkovitost odstranjevanja sluzi z migetalkami sluznice, t. i. mukociliarnega čiščenja, kar ustvarja ugodne razmere za zgodnje pljučne okužbe in razvoj kronične okužbe.

Glavni vzrok obolevanja in umrljivosti je bolezen pljuč. Prisotni so tudi simptomi bolezni prebavil, jeter in žolčnika, kot sekundarna bolezen pa se pojavita še sladkorna bolezen in zmanjšana kostna gostota (osteopenija, osteoporoza). Poleg tega imajo lahko bolniki s cistično fibrozo prizadet nosni organ (nosne in obnosne votline ter nosno žrelo), kar se kaže z oteženim dihanjem skozi nos, poslabšanjem voaha, kroničnim sinuzitisom in nosno polipozo. Zaradi ponavljajoče se uporabe nekaterih antibiotikov lahko nastane tudi okvara notranjega ušesa.

Zdravljenje je usmerjeno v energično preprečevanje pljučnih okvar in podhranjenosti ter ohranjanje primerne kakovosti življenja.

Na izid zdravljenja pljučnih obolenj pri cistični fibrozi ugodno vpliva zgodnje uvajanje čiščenja dihalnih poti, t. i. respiratorne fizioterapije. Starši otrok s cistično fibrozo in pozneje sami bolniki se naučijo fizioterapevtskih metod, ki jih redno izvajajo večkrat dnevno na domu. S tem načinom se olajša izkašljevanje goste sluzi, ki se nabira v pljučih. Pred tem morajo bolniki



Prognoza bolezni po podatkih iz tujine je zdaj boljša, ker se večina bolnikov s cistično fibrozo zdravi v posebnih centrih z visokokakovostno oskrbo, pri katerih sodeluje ekipa različnih strokovnjakov.

z ustreznim inhalatorjem inhalirati zdravila, ki zmanjšajo viskoznost sluzi in izboljšajo čiščenje dihalnih poti. Okužba pljuč se pri cistični fibrozi pojavi že zelo zgodaj, zato je že pri majhnih otrocih potrebno antibiotično zdravljenje. Ko pljučna bolezen pri cistični fibrozi napreduje in se razvije kronična okužba, je potrebno ob njenem poslabšanju pogosto zdravljenje z intravenskimi antibiotiki. V nekaterih centrih v tujini ustrezno usposobljeni starši in bolniki izvajajo intravensko antibiotično zdravljenje pogosto na domu. Epizode poslabšanja običajno spremljajo upad pljučne funkcije, dokler ne pride do dihalne odpovedi. Presaditev pljuč je za zdaj edina možnost, ki omogoča preživetje bolnikov. Zato je toliko bolj pomembno, da starši otroku s cistično fibrozo redno izvajajo čiščenje dihalnih poti, ki pogosto zajema tudi programe telesnih dejavnosti. Dejstvo je, da lahko redna respiratorna vadba skupaj s fizičnim treningom pomembno vpliva na izboljšanje pljučne funkcije otrok s cistično fibrozo, seveda ob pomoči in sodelovanju staršev.

Prizadeti organi

Pri bolnikih s cistično fibrozo sta poglavita vzroka podhranjenosti okvarjena prebava hranil v prebavilih in okvarjena ali nepopolna absorpcija hranil v črevesju zaradi motenega delovanja trebušne slinavke. Prehrana otroka s cistično fibrozo v večini primerov temelji na povečanem energijskem vnosu. Nekateri otroci s cistično fibrozo določen čas lahko

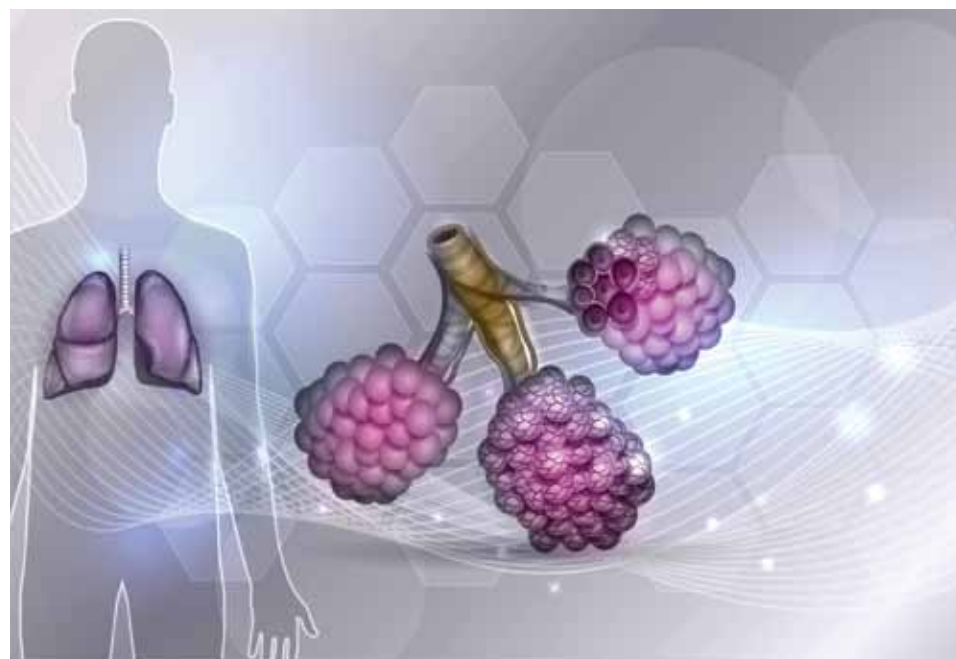


Na izid zdravljenja pljučnih obolenj pri cistični fibrozi ugodno vpliva zgodnje uvajanje čiščenja dihalnih poti, t. i. respiratorne fizioterapije.

vnetnih sprememb, ki so posledica kronične okužbe, nastaneta anoreksija in pospešena presnova, kar dodatno otežuje ustrezno prehranjevanje. Podhranjenost je povezana z okvarjenim pljučnim delovanjem, zato je pomembno, da se poskuša ohraniti predpisan indeks telesne mase, predvsem s prehralnimi dodatki. Pri nekaterih bolnikih je treba prehrano dodatno vnašati skozi nosno žrelno cevko v črevo (enteralna prehrana), pri drugih pa celo skozi gastroenterostomo, kar ustrezno usposobljeni starši lahko izvajajo tudi na domu.

Okvara jeter je posledica zapore žolčnih vodov, ki lahko vodi v cirozo jeter. V primeru napredovanja bolezni pa je potrebna presaditev jeter.

S cistično fibrozo pogojena sladkorna bolezen je resno bolezensko stanje in



Osnovna okvara pri cistični fibrozi je moteno prehajanje natrijevih in kloridnih ionov v celicah vrhnjice, ki prekriva zunanje in notranje površine organov.



S tem načinom se olajša izkašljevanje goste sluzi, ki se nabira v pljučih. Pred tem morajo bolniki z ustreznim inhalatorjem inhalirati zdravila.

KAJ JE CISTIČNA FIBROZA?



Cistična fibroza (CF) je najpogostejša, večkrat usodna, avtosomska recesivna bolezen, kar pomeni, da je genetska bolezen, ki se izrazi pri otroku, če prejme okvarjen gen od obeh staršev. Zaradi mutacije gena oboli približno 1 od 5000 novorojenih letno, mutacijo pa nosi vsak 25. človek.

Besedilo: Slavka Grmek Ugovšek, predsednica društva za cistično fibrozo Slovenije

Če upoštevamo te podatke, se v Sloveniji vsako leto rodijo 3 do 4 otroci s cistično fibrozo. Ob predpostavki, da je njihova povprečna življenjska doba 30 let, je v Sloveniji približno 100 bolnikov s cistično fibrozo.

Prognoza bolezni po podatkih iz tujine je zdaj boljša, ker se večina bolnikov s cistično fibrozo zdravi v posebnih centrih z visokokakovostno oskrbo, pri katerih sodeluje ekipa različnih strokovnjakov, med katerimi so zdravniki specialisti (pediatri, internisti, pulmologi, infektologi, mikrobiologi), specializirane medicinske sestre, fizioterapevti,

dietetiki, socialni delavci, farmacevti in klinični psihologi. Ker je cistična fibroza bolezen, ki prizadene več organskih sistemov, pri njenem zdravljenju pogosto sodelujejo tudi zdravniki z drugih specialističnih področij (gastroenterologi, endokrinologi, otorinolaringologi, ginekologi). Tako je v zdravljenju vključen širok krog specialistov, katerih delo usklajuje zdravnik, ki je izkušen v zdravljenju cistične fibroze. Nekateri vidiki zdravljenja se od obdobja dojenčka skozi obdobja otroštva do odrasle dobe spreminjajo, toda osnovni pristop ostaja enak.

Prehajanje klorida

Osnovna okvara pri cistični fibrozi je moteno prehajanje natrijevih in kloridnih ionov v celicah vrhnjice, ki prekriva zunanje in notranje površine organov. V pljučih sta posledici te motnje relativno pomanjkanje vode v sluznici dihalnih poti in manjša učinkovitost odstranjevanja sluzi z migetalkami sluznice, t. i. mukociliarnega čiščenja, kar ustvarja ugodne razmere za zgodnje pljučne okužbe in razvoj kronične okužbe.

Glavni vzrok obolevanja in umrljivosti je bolezen pljuč. Prisotni so tudi simptomi bolezni prebavil, jeter in žolčnika, kot sekundarna bolezen pa se pojavita še sladkorna bolezen in zmanjšana kostna gostota (osteopenija, osteoporoza). Poleg tega imajo lahko bolniki s cistično fibrozo prizadet nosni organ (nosne in obnosne votline ter nosno žrelo), kar se kaže z oteženim dihanjem skozi nos, poslabšanjem voaha, kroničnim sinuzitisom in nosno polipozo. Zaradi ponavljajoče se uporabe nekaterih antibiotikov lahko nastane tudi okvara notranjega ušesa.

Zdravljenje je usmerjeno v energično preprečevanje pljučnih okvar in podhranjenosti ter ohranjanje primerne kakovosti življenja.

Na izid zdravljenja pljučnih obolenj pri cistični fibrozi ugodno vpliva zgodnje uvajanje čiščenja dihalnih poti, t. i. respiratorne fizioterapije. Starši otrok s cistično fibrozo in pozneje sami bolniki se naučijo fizioterapevtskih metod, ki jih redno izvajajo večkrat dnevno na domu. S tem načinom se olajša izkašljevanje goste sluzi, ki se nabira v pljučih. Pred tem morajo bolniki



Prognoza bolezni po podatkih iz tujine je zdaj boljša, ker se večina bolnikov s cistično fibrozo zdravi v posebnih centrih z visokokakovostno oskrbo, pri katerih sodeluje ekipa različnih strokovnjakov.

z ustreznim inhalatorjem inhalirati zdravila, ki zmanjšajo viskoznost sluzi in izboljšajo čiščenje dihalnih poti. Okužba pljuč se pri cistični fibrozi pojavi že zelo zgodaj, zato je že pri majhnih otrocih potrebno antibiotično zdravljenje. Ko pljučna bolezen pri cistični fibrozi napreduje in se razvije kronična okužba, je potrebno ob njenem poslabšanju pogosto zdravljenje z intravenskimi antibiotiki. V nekaterih centrih v tujini ustrezno usposobljeni starši in bolniki izvajajo intravensko antibiotično zdravljenje pogosto na domu. Epizode poslabšanja običajno spremljajo upad pljučne funkcije, dokler ne pride do dihalne odpovedi. Presaditev pljuč je za zdaj edina možnost, ki omogoča preživetje bolnikov. Zato je toliko bolj pomembno, da starši otroku s cistično fibrozo redno izvajajo čiščenje dihalnih poti, ki pogosto zajema tudi programe telesnih dejavnosti. Dejstvo je, da lahko redna respiratorna vadba skupaj s fizičnim treningom pomembno vpliva na izboljšanje pljučne funkcije otrok s cistično fibrozo, seveda ob pomoči in sodelovanju staršev.

Prizadeti organi

Pri bolnikih s cistično fibrozo sta poglavita vzroka podhranjenosti okvarjena prebava hranil v prebavilih in okvarjena ali nepopolna absorpcija hranil v črevesju zaradi motenega delovanja trebušne slinavke. Prehrana otroka s cistično fibrozo v večini primerov temelji na povečanem energijskem vnosu. Nekateri otroci s cistično fibrozo določen čas lahko

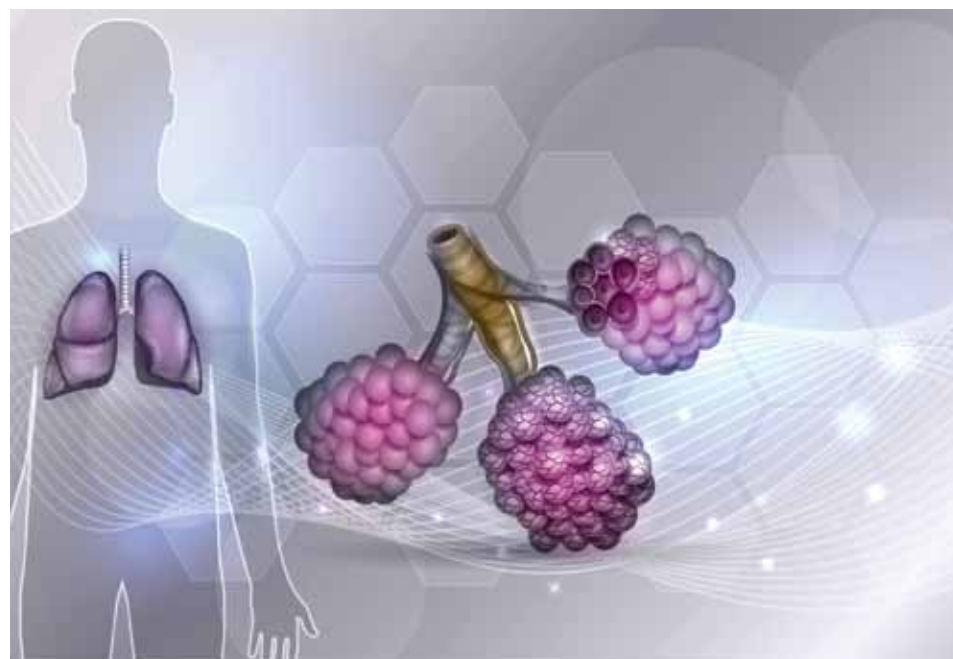


Na izid zdravljenja pljučnih obolenj pri cistični fibrozi ugodno vpliva zgodnje uvajanje čiščenja dihalnih poti, t. i. respiratorne fizioterapije.

vnetnih sprememb, ki so posledica kronične okužbe, nastaneta anoreksija in pospešena presnova, kar dodatno otežuje ustrezno prehranjevanje. Podhranjenost je povezana z okvarjenim pljučnim delovanjem, zato je pomembno, da se poskuša ohraniti predpisan indeks telesne mase, predvsem s prehralnimi dodatki. Pri nekaterih bolnikih je treba prehrano dodatno vnašati skozi nosno žrelno cevko v črevo (enteralna prehrana), pri drugih pa celo skozi gastroenterostomo, kar ustrezno usposobljeni starši lahko izvajajo tudi na domu.

Okvara jeter je posledica zapore žolčnih vodov, ki lahko vodi v cirozo jeter. V primeru napredovanja bolezni pa je potrebna presaditev jeter.

S cistično fibrozo pogojena sladkorna bolezen je resno bolezensko stanje in



Osnovna okvara pri cistični fibrozi je moteno prehajanje natrijevih in kloridnih ionov v celicah vrhnjice, ki prekriva zunanje in notranje površine organov.



S tem načinom se olajša izkašljevanje goste sluzi, ki se nabira v pljučih. Pred tem morajo bolniki z ustreznim inhalatorjem inhalirati zdravila.



Bolnike s cistično fibrozo spremlja tudi zmanjšanje kostne gostote in s tem povečano tveganje za zlome.

ga pogosto spremlja tudi poslabšanje pljučne simptomatike in bolnikovega splošnega stanja, kar je lahko tudi vzrok smrti.

Bolniki s cistično fibrozo

Bolnike s cistično fibrozo spremlja tudi zmanjšanje kostne gostote in s tem povečano tveganje za zlome. Po navadi se zmanjšana kostna gostota pojavi pri bolnikih v adolescentnem obdobju. Pri bolnikih s cistično fibrozo je zaradi zmanjšane kostne gostote povečano tveganje za zlome kosti in reber. Posledično se zmanjšata pljučna funkcija in sposobnost izkašljevanja ter čiščenja dihalnih poti, kar privede do poslabšanja pljučne bolezni.

Ženske s cistično fibrozo na splošno niso manj plodne kot zdrave ženske. Danes imajo številne ženske s cistično

fibrozo otroke, z daljšanjem življenjske dobe pa se jih bo zanje odločalo še več. Pri oskrbi nosečnic s cistično fibrozo sta potrebna tesno sodelovanje zdravstvene ekipe, ki vodi bolezen, in izkušena ekipa porodničarjev. Skoraj večina moških s cistično fibrozo je neplodna, vendar imajo v današnjem času s postopkom oploditve z biomedicinsko pomočjo številni mladi moški s cistično fibrozo otroke.

Zdravljenje

S takšnim načinom zdravljenja se lahko pomembno izboljšata bolnikova kakovost življenja in potek bolezni. Z novimi načini zdravljenja se lahko oskrba bolnikov v prihodnosti še izboljša, zato je pomembno, da ti bolniki prejemajo zdravstveno oskrbo v posebnih zdravstvenih centrih, ob sodelovanju multidisciplinarnih skupine strokovnjakov in staršev.

Poleg vseh teh bolezenskih težav je zelo pomemben psihosocialni vidik pri cistični fibrozi. V prvem obdobju se mora celotna družina organizirati na način, ki bo poleg obveznosti omogočal tudi zadovoljstvo staršem in ostalim družinskim članom. Če bo življenje vsebovalo samo obveznosti, se lahko zelo kmalu zgodi, da se bo kdo iz družine umaknil. Zato je toliko bolj pomembno, da se starše razbremeni in se jim omogoči, da lahko ostanejo doma pri bolnem otroku. Ko se začne stanje pri otroku slabšati in so hospitalizacije vse pogostejše, se duševna stiska še poglobi. Zadnje, zelo težavno obdobje pa je prav gotovo presaditev pljuč, ko se bolnik sooči s smrtjo. Bolnike običajno napotijo na presaditev, ko zdravnik meni, da je njihova pričakovana življenjska doba le še leto dni. Zato se precej bolnikov za presaditev ne odloči, omejene pa so tudi možnosti, da bodo za presaditev na voljo ustrezna pljuča. Približno 40 % bolnikov na čakalnem seznamu presaditve ne dočaka. Pri tistih, pri katerih je bila presaditev pljuč uspešna, se pričakovani izid zdravljenja izboljšuje, saj je danes petletno preživetje približno 60 %. Pri oskrbi po presaditvi pljuč so bolniki še vedno močno ogroženi zaradi zapletov, zavrnitve organa in okužb.

Čeprav je zdravljenje cistične fibroze zgolj simptomatsko in predstavlja presaditev pljuč ob hudo napredovani bolezni edino možnost, se predvideva, da se bo v prihodnosti z genskim zdravljenjem popravilo osnovno bolezensko okvaro.

Zgledi za večji napredek v zdravljenju cistične fibroze v prihodnosti so dobri, do tedaj pa je treba ohraniti čim bolj čista pljuča in omogočiti čim kakovostnejše življenje bolnikom s cistično fibrozo in njihovim družinam.



Prehrana otroka s cistično fibrozo v večini primerov temelji na povečanem energijskem vnosu.

GIBANJE

ZA ZDRAVO TELO- V GORE



Posebnih izkušenj za obisk hribov ne potrebujemo, pozorni smo le na kakovostno obutev pa kakšno plastenko pijače in morda prigrizek, če načrtujemo daljši pohod, smiselna je tudi zaščita proti mrčesu in klopm, predvsem pa sta nujni dobra volja in želja po kakovostni rekreaciji. Podvig vas bo nedvomno navdal z energijo in pozitivnimi občutji, hvaležno vam bo telo, hvaležen vam bo um.

Besedilo: Petra Šaupert

Megla, nizka oblačnost, nevihta, snežna ploha tudi sredi poletja. Vse to v kombinaciji z nepozornostjo, nepripravljenostjo in nepoznavanjem terena in napačnim načrtovanjem hitro lahko pripelje do dramatičnih posledic. Snežne zaplate, ki jih v gorah prečkajo planinci, pomenijo veliko nevarnost, zato je zelo pomembno, da se za obisk gora dobro pripravite in uporabljate tudi čelado, dereze, cepin, dodatne varovalne vrvi in podobno opremo. Pred odhodom preverite vremensko napoved, na pot pa odidite zgodaj zjutraj.

Ne pozabite na navodila in smernice

Pred obiskom gora si prav tako obvezno preberite navodila in smernice.

Vedno večja je uporaba elektronskih pripomočkov, ki nam lahko olajšajo gibanje v naravi. GPS je dostopen



Poznavanje osnov prve pomoči je v hribih in našem vsakdanu lahko življenjskega pomena.

praktično vsakomur, natančnost teh naprav se je v zadnjih letih povečala in lahko ustreza praktični amaterski uporabi. Ne smemo pa pozabiti, da te naprave ne morejo nadomestiti človeške sposobnosti razumnega selektivnega odločanja in prilagajanja najrazličnejšim okoliščinam. Zato se nezavidljivim razmeram lahko izognemo le tako, da obvladamo klasična znanja in tehnike orientiranja, predvsem pa da v naravo hodimo z odprtimi očmi, jo opazujemo in spoštujemo.

Knafelčeva markacija in smerne table

Planinske ali pohodniške poti so poleg urejenosti označene z markacijami, ki se od države do države razlikujejo. Pri nas je najpogostejša bela pika, obdana z rdečim kolobarjem, imenovana tudi Knafelčeva markacija. Markacije so navadno na večjih kamnih, skalah, drevesih ali drugih primernih objektih na poti, praviloma pa so na desni strani v smeri hoje.

Poleg usmerjevalnih črt in puščic z ustreznimi napisi na deblih ali skalah se na planinskih poteh srečujemo tudi s smernimi tablam, iz katerih je mogoče

razbrati tudi zahtevnost poti.

Nesreče in prva pomoč v hribih

Nesreče so najpogostejše zaradi zdrsa in nepoznavanja terena, ključna pri tem pa je tudi slaba priprava na planinsko turo oz. precenjevanje sposobnosti. Treba je vedeti, da se tura ne konča na vrhu gore, ampak v dolini. Številni planinci so tudi nekoliko neodgovorni, saj ne upoštevajo pravil hoje ali so nepravilno oz. pomanjkljivo opremljeni.

Vsebina potovalne lekarne oz. prve pomoči v gorah

Poznavanje osnov prve pomoči je v hribih in našem vsakdanu lahko življenjskega pomena. Največja napaka, ki jo pri nudenju pomoči obolelim ali poškodovanim pred prihodom reševalcev naredimo, je to, da ne naredimo ničesar. Prvo pomoč je v nujnih primerih po svojih močeh in sposobnostih dolžan poškodovanemu nuditi vsak. Za pravilno izvedbo nujenja ukrepov prve pomoči jih moramo zato večkrat vaditi pod ustreznim strokovnim nadzorom. Samo tako bomo lahko v posameznih okoliščinah pravilno ukrepali.



Planinske ali pohodniške poti so poleg urejenosti označene z markacijami, ki se od države do države razlikujejo.

ALI ZMANJŠAN ENERGIJSKI VNOS RES UPOČASNJUJE STARANJE?

V današnji družbi si veliko ljudi prizadeva upočasniti staranje. V odgovor na to se je razvila na milijone evrov vredna kozmetična industrija, ki ponuja številne izdelke, ki naj bi omilili znake staranja.

Besedilo: Nacionalni portal o hrani in prehrani, Prehrana.si

Toda staranje se dogaja precej globlje v telesu, kot deluje učinek krem – staranje se namreč odvija na nivoju vsake celice našega telesa. Z različnimi vidiki omenjenega procesa se že desetletja ukvarjajo tudi znanstveniki, ki jih zanimajo tako biološko ozadje staranja kot tudi načini, kako ta proces upočasniti.

Že osemdeset let je preteklo, odkar so prvi poskusi na laboratorijskih živalih pokazali, da je ena od skrivnosti počasnejšega staranja manjši kalorični vnos. Številne neodvisne raziskovalne skupine so pozneje pridobile zelo podobne rezultate: Miši, ki so vse

življenje preživele na 60-70 % priporočenega dnevnega kaloričnega vnosa, potrebnega za ohranjanje telesne teže, so živele kar do 40 % dlje s tako rekoč izjemnim zdravjem vse do pozne starosti. Podobne učinke na podaljšanje življenjske dobe so pozneje dokazali še na številnih drugih živalskih vrstah, med drugim na primatih. Kaj se torej dogaja?

Vpliv na celice

Zmanjšani energijski vnos vpliva na številne mehanizme znotraj celice. Eden dokazano pomembnejših dejavnikov je zmanjšani oksidativni stres, ki je neizogibna posledica presnove hranil, ki jih zaužijemo. Manjše nastajanje prostih

kisikovih in dušikovih radikalov vodi v zmanjšano pojavnost poškodb celic in s tem zmanjšuje število potencialno škodljivih mutacij ter posledično tudi rakavih obolenj. Izboljšano delovanje znotrajceličnih procesov pri poskusnih živalih vodi k boljšemu metabolizmu maščob, zmanjšuje inzulinsko rezistenco in vpliva na hormonsko ravnovesje.

Izsledki predkliničnih poskusov na živalih so bili tako zgovorni, da so se znanstveniki odločili preveriti, ali lahko omenjene pozitivne učinke zmanjšane kaloričnega vnosa opazimo tudi pri ljudeh. Toda edini način, da bi ugotovili, ali kalorična restrikcija deluje tudi pri ljudeh, je bil, da se študija izvede na ljudeh. Takšne študije so seveda veliko bolj zapletene, saj je treba kljub zmanjšanemu kaloričnemu vnosu ohraniti optimalen vnos vseh potrebnih hranil, izvajanje nadzora nad tem, ali se ljudje v vsakdanjem življenju dejansko držijo zastavljenega prehranjevalnega načrta, pa je praktično nemogoče.



Zmanjšani energijski vnos vpliva na številne mehanizme znotraj celice.



Eden najpomembnejših dejavnikov, ki sodeluje pri staranju – inzulinu podoben rastni faktor 1 (IGF-1).

Študije

Ena obsežnejših študij je bila multicentrična ameriška študija pod imenom Calerie, v katero je bilo vključenih 218 zdravih in normalno težkih posameznikov, starih med 25 in 45 let, ki naj bi vnos kalorij za dve leti zmanjšali na 75 % dnevnega priporočenega vnosa. Po koncu študije so izračuni pokazali, da so udeleženci v povprečju kljub vsemu zaužili 88 % priporočenega dnevnega vnosa, pri čemer je povprečen udeleženec v dveh letih izgubil 10,4 % začetne telesne teže. Udeleženci so imeli v primerjavi s kontrolno skupino boljšo glukozno homeostazo, manj sistemskega vnetja, medtem ko se dejavniki tveganja za bolezni srca in ožilja (HDL-, LDL-

holesterol, krvni tlak ...) niso statistično razlikovali. Psihološke analize so pokazale, da so udeleženci poročali o boljšem spancu, splošno izboljšanem počutju in boljšem spolnem življenju. Molekularne analize, ki bi pokazale, ali mehanizem daljšega življenja, ki so ga opazili pri živalih, deluje tudi na ljudeh, pa so bile precej manj zgovorne. Eden najpomembnejših dejavnikov, ki sodeluje pri staranju – inzulinu podoben rastni faktor 1 (IGF-1), in s katerim so lahko deloma pojasnili daljšo življenjsko dobo pri miših, je, na presenečenje raziskovalcev, pri udeležencih dveletnega poskusa ostal nespremenjen.

Raziskave

Prve raziskave tako potrjujejo precej pozitivnih učinkov zmerno zmanjšane energijskega vnosa tudi pri ljudeh, še posebej kar zadeva nekatere metabolne dejavnike tveganja za najpogostejše bolezni zahodnega sveta, kot so sladkorna bolezen tipa II, rak in bolezni srca in ožilja. A linija med zdravju koristnim in zdravju škodljivim zmanjšanim energijskim vnosom je tanka in pretirana vitkost lahko naše zdravje oslabša bolj, kot se zavedamo. Potrebni bi torej še veliko študij, da bomo bolje razumeli, kakšen vpliv ima zmanjšani energijski vnos na zdravje ljudi in kolikšen bi moral biti naš optimalen dnevni vnos kalorij, da bi kar se da služil našemu zdravju. Do takrat pa stroka svetuje, naj se nikar ne lotimo štetja kalorij v upanju, da bomo ostali večno mladi. Velja si zapomniti, da sta zdrava in uravnotežena prehrana z veliko svežega sadja in zelenjave ter izogibanje prenejanju najboljše načina za ohranjanje zdravja.



Izboljšano delovanje znotrajceličnih procesov pri poskusnih živalih vodi k boljšemu metabolizmu maščob, zmanjšuje inzulinsko rezistenco in vpliva na hormonsko ravnovesje.

PROBIOTIK® PUR

VAŠ PARTNER ZA ZDRAVO KOŽO IN SLUZNICO

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



Dobre bakterije:

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

Vitamins + Minerali:

Vitamin B2 700 µg
Biotin 15 µg

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

VNETJE DLESNI – GINGIVITIS

Gingivitis je nedestruktivna bolezen, ki povzroča vnetje dlesni. Najpogostejša oblika gingivitisa in parodontalne bolezni na splošno je odziv na bakterijske biofilme (imenovane tudi plošča), ki se pritrdijo na zobne površine, imenovane gingivitis, ki ga povzroči plak.

Besedilo: Petra Šaupert

Zdrave dlesni so rožnate barve in čvrste na otip. Pri gingivitisu pa so dlesni vijoličasto-rdečkaste, mehke in bleščeče ter pogosto krvavijo, zlasti med ščetkanjem zob. To bolezensko stanje navadno povzroča kopičenje plaka na mestu, kjer se dlesen dotika spodnjega roba zobne krone. Gingivitis lahko poslabša jemanje nekaterih zdravil.

Medtem ko nekateri primeri gingivitisa nikoli ne napredujejo v parodontitis, ta vedno stoji pred gingivitisom.

Gingivitis je reverzibilen z dobro ustno higieno, vendar lahko brez zdravljenja preide v parodontitis, pri katerem vnetje dlesni povzroči uničenje tkiva in resorpcijo kosti okoli zob. Parodontitis lahko na koncu privede do izgube zob.

Simptomi gingivitisa so nekoliko nespecifični in se kažejo v tkivu dlesni kot klasični znaki vnetja:

- Otekle dlesni
- Svetlo rdeče ali vijoličaste dlesni

- Dlesni, ki so na dotik nežne ali boleče
- Krvavitve dlesni ali krvavitve po ščetkanju in/ali nitkanju
- Slab zadah (halitoza)

Poleg tega bo zatiranje, ki običajno obstaja v tkivu dlesni pri nekaterih posameznikih, pogosto izginilo, dlesni pa lahko postanejo sijoče, ko tkivo dlesni nabrekne in se raztegne nad vneto podložno vezivno tkivo. Kopičenje lahko oddaja tudi neprijeten vonj. Ko gingiva nabrekne, postane epitelijska obloga dlesni razpoke razjedena, dlesni pa lažje krvavijo s še tako nežnim ščetkanjem, še posebej pri mahanju.

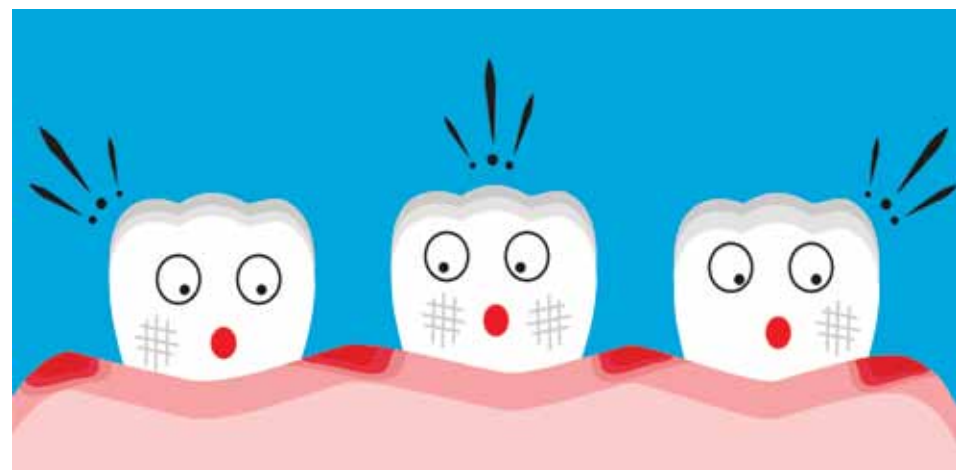
Zapleti

- Ponovitev gingivitisa
- Periodontitis
- Okužba ali absces gingive ali čeljustnih kosti
- Otekle bezgavke
- Povezani s prezgodnjim rojstvom in nizko porodno težo otroka

Vzrok

Ker je gingivitis, ki ga povzroča plak, najpogostejša oblika gingivnih bolezni, se v naslednjih razdelkih ukvarjajo predvsem s tem stanjem.

Vzrok za nastanek gingivitisa v plakih je bakterijski plak, ki deluje tako, da sproži odziv gostitelja v telesu. To lahko vodi v uničenje tkiv dlesni, kar lahko napreduje v uničenje parodontalnega pritrdilnega aparata. Plak se kopiči v majhnih vrzelih med zobmi, v dlesenskih utorih in na območjih, znanih kot pasti za zobne obloge: lokacije, ki služijo za nabiranje in vzdrževanje plakov. Primeri zobnih pasti vključujejo velike in previsne restavratorne robove, zaponke odstranljivih delnih protez in kalkulus (vinski kamen), ki se oblikujejo na zobeh. Čeprav so lahko te akumulacije drobne, bakterije v njih proizvajajo kemikalije, kot so razgradni encimi in toksini, kot sta lipopolisaharid (LPS, sicer znan kot endotoksin) ali lipoteihojska kislina (LTA), ki spodbujajo vnetni odziv v tkivu dlesni. To vnetje lahko povzroči povečanje gingive in poznejšo tvorbo. Zgodnja obloga je sestavljena iz razmeroma preproste bakterijske skupnosti, v kateri prevladujejo gram pozitivni koki in palice. Z zorenjem plakov in gingivitisom se skupnosti vse bolj zapletajo z večjimi deleži gram negativnih palic, fusiformov nitk, spirille in spirochete. Kasnejše eksperimentalne študije gingivitisa so s pomočjo kulture dajale več informacij o posebnih vrstah bakterij, ki so prisotne v plaki. Taksoni, povezani z gingivitisom, vključujejo podvrsto *Fusobacterium nucleatum polymorphum*, vrste *Lachnospiraceae* [G-2], vrste *HOT100*, vrste *Lautropia HOTA94* in *Prevotella oulorum* (vrsta bakterije *Prevotella*), medtem ko je bila *Rothia dentocariosa*



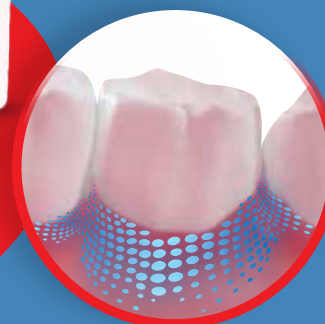
Diagnozo parodontalne bolezni gingivitis postavi zobozdravnik.

GENGIGEL®

POSKRBI ZA DLESNI



GENGIGEL® GEL
Klinično dokazano učinkuje.



Zaceli krvaveče dlesni, olajša bolečino in odpravi afte.

Na voljo v vseh lekarnah, specializiranih trgovinah in DM prodajalnah.

MEDIS

www.gengigel.si

RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY

SI-GEN-0220-002 Informacija za uporabnika



Če je zdravljenje gingivitisa neuspešno, je za nadaljnje zdravljenje morda potrebna napotitev k parodontologu (specialistu za bolezni dlesni in kosti okoli zob in zobnih vsadkov).

povezana s parodontalnim zdravjem. Nadaljnja študija teh taksonov je upravičena in lahko privede do novih terapevtskih pristopov za preprečevanje parodontalne bolezni.

Dejavniki tveganja, povezani z gingivitisom:

- Starost
- Osteoporoza
- Slaba zobozdravstvena nega
- Slaba ustna higiena
- Pretirano agresivna ustna higiena, kot je umivanje s trdimi ščetinami
- Dihanje skozi usta med spanjem
- Zdravila, ki izsušijo usta
- Kajenje cigaret
- Genetski dejavniki
- Stres
- Depresija
- Sladkorna bolezen

Diagnoza

Gingivitis je parodontalna bolezen, pri kateri se ne izgubi kosti, ampak so prisotna vnetja in krvavitve.

Vsak zob je razdeljen na štiri gingivalne enote (mesijalno, distalno, bukalno in jezikovno) in ima oceno 0–3 glede na gingivalni indeks. Štirim ocenam se nato izračuna povprečje, vsak zob dobi rezultat.

Diagnozo parodontalne bolezni gingivitis postavi zobozdravnik. Temelji na podatkih klinične ocene, pridobljene med obsežnim parodontalnim pregledom. Registrirani zobni higienik ali zobozdravnik lahko opravi celovit parodontalni pregled, vendar in diagnozo postavi zobozdravnik. Obsežen parodontalni pregled je sestavljen iz vizualnega pregleda, serije radiografij, sondiranja gingive, ki določa obseg sedanje ali pretekle škode, parodonticija in celovit pregled medicinske in zobne anamneze.

Trenutne raziskave kažejo, da je raven aktivnosti naslednjih encimov v vzorcih sline povezana z uničevanjem parodontalnih snovi: aspartat aminotransferaza (AST), alanin aminotransferaza (ALT), gama glutamil transferaza (GGT), alkalna fosfataza (ALP) in kislja fosfataza (ACP). Zato lahko te encimske biomarkerje uporabimo za pomoč pri diagnozi in zdravljenju gingivitisa in parodontitisa.

Zobni higienik ali zobozdravnik bo preveril simptome gingivitisa in tudi preučil količino oblog v ustni votlini. Zobni higienik ali zobozdravnik bo z uporabo rentgenskih žarkov ali parodontalnega sondiranja in z drugimi metodami poiskal tudi znake parodontitisa.

Če je zdravljenje gingivitisa neuspešno, je za nadaljnje zdravljenje morda potrebna napotitev k parodontologu (specialistu za bolezni dlesni in kosti okoli zob in zobnih vsadkov).

Preprečevanje

Gingivitis je mogoče preprečiti z redno ustno higieno, ki vključuje vsakodnevno ščetkanje in nitkanje. Uporabljajo se lahko tudi vodikov peroksid, fiziološke raztopine, alkohol ali klorheksidin. V klinični študiji iz leta 2004 je bil poudarjen blagodejni učinek vodikovega peroksida na gingivitis. Uporaba ščetk tipa nihanja lahko zmanjša tveganje za gingivitis v primerjavi z ročnim ščetkanjem.

Tudi različni programi za obvladovanje oblog, skupaj s parodontalnim skaliranjem in kuretažo, so se izkazali kot učinkoviti, čeprav po navedbah Ameriškega združenja za zobozdravnike skaliranje parodonta in načrtovanje korenin veljata za zdravljenje parodontalne bolezni, ne pa kot preventivno zdravljenje parodontalne bolezni. Ameriška uprava za hrano in zdravila (FDA) je leta 1997 pregledala podatke o učinkovitosti in dokazala, da je zobna pasta, ki vsebuje triklozan, učinkovita pri preprečevanju gingivitisa.

Zdravljenje

Gingivitis pred (zgoraj) in temeljito mehansko razmastitvijo zob in po (spodaj) njej

Poudarek je na odstranitvi oblog. Terapija je namenjena zmanjšanju ustnih bakterij in poteka v obliki rednih občasnih obiskov zobozdravnika skupaj z ustrezno ustno higieno na domu. Tako lahko več metod, ki se uporabljajo pri preprečevanju gingivitisa, uporabljajo tudi za zdravljenje očitnega

gingivitisa, kot so skaliranje, koreninsko načrtovanje, kuretaža, izpiranje ust, ki vsebuje klorheksidin ali vodikov peroksid, in nitkanje. Medzobne ščetke prav tako pomagajo odstraniti vse povzročitelje.

Električne zobne ščetke delujejo bolje kot navadne zobne ščetke pri zmanjšanju bolezni.

Aktivne sestavine, ki v določenem časovnem obdobju zmanjšajo plak in vnetje gingival, so triklozan, klorheksidin diglukonat ter kombinacija timol, mentol, evkaliptol in metil salicilat. Te sestavine najdemo v zobnih pastah in ustni vodi. Vodikov peroksid je dolgo veljal za primerno zdravilo brez recepta za zdravljenje gingivitisa. Obstajajo dokazi, ki kažejo pozitiven učinek na njegovo obvladovanje pri kratkotrajni uporabi. Študija kaže, da izpiranje ust na osnovi fluoriranega vodikovega peroksida lahko odstrani madeže zob in zmanjša gingivitis.

Na podlagi dokazov so lahko koristne tudi ustne vode z eteričnimi olji, saj vsebujejo sestavine s protivnetnimi lastnostmi, kot so timol, mentol in evkaliptol.

Bakterije, ki povzročajo gingivitis, je mogoče nadzorovati z vsakodnevno uporabo ustnega namakalnika z izpiranjem ust, ki vsebuje antibiotik. Učinkovita mešanica je amoksisiclin, cefaleksin ali minociklin v 500 gramih brezalkoholnega fluorida za izpiranje ust.

Na splošno je dokazano, da intenzivna ustna higienska nega izboljšuje zdravje dlesni pri osebah z dobro nadzorovano sladkorno boleznijo tipa 2. Parodontalno uničenje se upočasni tudi zaradi obsežne ustne nege. Dobra ustna nega brez parodontalnega zdravljenja izboljšuje zdravje dlesni in lahko prepreči napredovanje gingivitisa pri dobro nadzorovani sladkorni bolezni.



Vzrok za nastanek gingivitisa v plakih je bakterijski plak, ki deluje tako, da sproži odziv gostitelja v telesu.

PARODONTALNA BOLEZEN – NAJPOGOSTEJŠI VZROK ZA IZGUBO ZOB

Parodontalna bolezen ali parodontoza je bolezen obzobnih tkiv, ki se razvije iz dolgoletnega vnetja dlesni, gingivitis-a. Ta povzroča pordelost in otečenost dlesni. Parodontoza poteka brez bolečin, zato večina obolelih ne ve, da gre za bolezen – bakterijsko okužbo. Znakom parodontoze, kot sta krvavitev dlesni in ustni zadah, bolnik ne pripisuje resnejšega pomena, dokler se zobje ne začno majati in izpadati.

Besedilo: Petra Šaupert

Raziskave so pokazale, da je parodontoza zelo razširjena. V Sloveniji ima namreč več kot 90 % odraslih obolenje dlesni. Kar pri četrtini Slovencev in Slovenk pa je za obolenje dlesni kriva prav parodontalna bolezen. V Sloveniji in svetu spada parodontoza celo med najbolj razširjene kronične bolezni. Najpogostejši vzrok zanjo je zobni kamen, ki ga je z domačo ustno higieno nemogoče popolnoma odstraniti, zaradi česar se razvije parodontoza.

Parodontoza je dolgotrajna kronična infekcija, ki predstavlja veliko tveganje za sistemsko zdravje, saj je v veliki meri povezana s srčnožilnimi boleznimi, diabetesom, boleznimi respiratornega trakta, prezgodnjim porodom, rojstvom otrok z nizko porodno težo, preeklampsijo nosečnic, cerebrovaskularnimi boleznimi itd.

Zakaj nastane parodontalna bolezen ali parodontoza?

Bolezen dlesni ali parodontoza je

zanesljiv znak pomanjkljive ustne higiene, zaradi katere se na zobeh kopičijo mehke bakterijske zobne obloge (biofilm). Če dopuščamo, da obloge zastajajo na zobeh, postanejo trde in mineralizirajo v ZOBNI KAMEN. Ob prisotnosti takšnih bakterijskih oblog se prično dlesni vneti, obzobna tkiva pa sčasoma propadati. Bakterije v zobnih oblogah so tako glavni povzročitelj vnetja dlesni (gingivitisa), iz katerega se lahko razvije parodontalna bolezen ali parodontoza.

Kako se zdravi parodontalna bolezen oziroma parodontoza?

S parodontalnimi meritvami natančno ocenimo stanje zob in obzobnih tkiv, ki jih je prizadela parodontoza. Na podlagi anamneze, kliničnega pregleda in morebitne rentgenske preiskave pacientu predstavimo zdravljenje. Lokalna anestezija nam omogoča, da se parodontoza zdravi neboleče. Po zaključenem zdravljenju pa pacienta vključimo v 'recall' program.



S parodontalnimi meritvami natančno ocenimo stanje zob in obzobnih tkiv, ki jih je prizadela parodontoza.

Parodontalno bolezen ali parodontozo je namreč mogoče pozdraviti le z aktivnim sodelovanjem pacienta, ki mora biti motiviran za brezhibno izvajanje ustne higiene. Uporaba antiseptičnih ustnih vod s clorhexidinom za dezinfekcijo ali uporaba probiotikov za izboljšanje ustne flore bo dodatno pripomogla pri zdravljenju tkiv. O uporabi tovrstnih preparatov se posvetujte s terapevtom.

Luščenje in glajenje

Parodontoza se zdravi s čiščenjem zobnega kamna ter luščenjem in glajenjem zobnih korenin. Tako odstranimo vse bakterijske obloge nad dlesnijo in iz obzobnih žepov, površino korenine pa naredimo čim bolj gladko, kar zmanjša nastajanje novih oblog in olajša čiščenje. Način zdravljenja parodontoze je odvisen od stopnje prizadetosti obzobnih tkiv. Za uspeh zdravljenja so nujni redni pregledi, vzdrževalne faze ter brezhibna ustna higiena, s katero se prepreči, da bi se parodontoza spet pojavila.

Preventiva je najpomembnejša

Za preprečevanje gingivitisa in parodontalne bolezni je nujno temeljito čiščenje zob z zobno in medzobno krtačko ali nitko vsaj 2x dnevno. Treba se je izogibati škodljivim dejavnikom, kot sta kajenje in alkohol ter skrbeti za zdravo hrano za krepitev imunskega sistema. Ker se kljub temu lahko razvije parodontoza, je nujen tudi pregled pri ustnem higieniku oz. redno letno odstranjevanje zobnega kamna.

STOMATOLOGIJA "A LA CARTE"



Sledimo najnovejšim trendom v zobozdravstveni medicini, nenehno vlagamo v zdravstveno osebje in najsodobnejšo opremo, svojim pacientom zagotavljamo najkakovostnejšo storitev, pri čemer ohranjamo najvišje standarde. V zobozdravstvenem centru Katarina je bolnik vedno na prvem mestu. Zdravje in zadovoljstvo pacientov sta naši prednostni nalogi.

Besedilo: Stomatologija Sv. Katarina

Zobozdravstvo a la carte! Kaj to pomeni za pacienta?

Zavzemamo se za individualni pristop in načrtovanje terapije s podrobno diagnostiko. Terapije temeljijo izključno na znanstveno raziskanih in preizkušenih postopkih (zobozdravstvo, ki temelji na dokazih). Zobozdravnik vodi terapijo od začetka do konca in je na voljo za vsa vprašanja in svetovanja kadarkoli.

Ne ponujamo terapij »od danes do jutri«, načrtovanih hitro in zunaj pravil stroke, saj takšen pristop prinaša veliko napak in niža naš standard storitev. Pacient je že od prvega dne vključen v postopek izdelave zobne proteze z uporabo različnih tehnik za vizualizacijo dela (t. i. dizajn nasmeha).

Naši zobozdravniki so priznani, vrhunski strokovnjaki na svojem področju in uporabljajo minimalno invazivno in trenutno najboljšo tehnologijo v zobozdravstvu.

Skrbimo za kakovost, udobje in higieno; elegantne in sodobne zobozdravstvene enote v udobnem,



V sodobnem zobozdravstvu so osnovna zahteva želje in pričakovanja pacienta.

čistem in pomirjujočem prostoru so za maksimalno udobje opremljene z »lounge« spominsko peno in usnjem. Zasebnost in varstvo osebnih podatkov sta zagotovljena. Zakaj izbrati Sv. zobozdravstveni center Katarina?

- Najsodobnejša tehnologija
- Vrhunska skupina strokovnjakov
- Prijeten ambient
- Vse na enem mestu
- Zdravljenje na podlagi preizkušenih in preverjenih protokolov in postopkov
- Individualni pristop
- Zadnja leta - izberejo jih bolniki
- Brezplačna posvetovanja kadarkoli
- Neboleče zdravljenje

Kakšna je razlika pri nadomeščanju sprednjih in zadnjih zob z vsadki?

V sodobnem zobozdravstvu so osnovna zahteva želje in pričakovanja pacienta. Bolnikom niso več sprejemljivi samo funkcionalni zobni nadomestki. Pravzaprav je bilo v zadnjem desetletju vse močno osredotočeno na doseganje estetskih rezultatov, da so bile razvite metode ocenjevanja ter »bela« in »roza« estetika, na podlagi katerih je mogoče meriti naše klinične rezultate. Enake zahteve so postavljene za implantacijsko-protetična dela v estetskem predelu (sprednji zobje zgornje in spodnje čeljusti). Tako se je sčasoma razvilo posebno področje zobne implantologije, ki se ukvarja z estetskimi rekonstrukcijami v sprednjem delu čeljusti, ki združuje znanstvena znanja s teh predelov ustne kirurgije, parodontologije in zobne protetike. Rehabilitacije v estetskem predelu so zaradi svoje zapletenosti in multidisciplinarne

narave sorazmerno zamudne in drage. Če torej za nadomestitev sprednjih zob potrebujete zobni implantat in vam ga nekdo predstavlja kot preprost, hiter in razmeroma poceni, je potrebno nekaj previdnosti.

Zato smo v Sv. zobozdravstvenem centru Katarina razvili poseben postopek za rehabilitacijo z vsadki na območju sprednjih zob, ki ga sestavlja več korakov za zagotovitev kakovosti našega dela:

1. Ocena začetnega stanja - ocenimo in analiziramo: kakovost (biotip) dlesni, videz (morfologija) sprednjih zob, stanje kostne baze (CBCT), ugriz, fotografiramo vaš nasmeh in zobe ter ustvarimo digitalno zasnovo nasmeha (t. i. DSD), podamo oceno zapletenosti in trajanja potrebnih postopkov.
2. Namestitev vsadka - glede na postopek se na implantatu naredi začasna (takojšnja) krona, ki obdrži in oblikuje dlesen okoli vsadka do konca popolnega celjenja vsadka (oseointegracija). Po potrebi izvedemo operacijo zgoščevanja dlesni s presaditvijo vezivnega tkiva.
3. Po končani oseointegraciji (spajanje vsadkov in kosti) se naredijo začasne krone. Krone so prilagojene za mehka tkiva (dlesni) okoli vsadkov in sosednjih zob/vsadkov - ta postopek je individualen.
4. Dokončna krona na vsadku, pri kateri izbiramo materiale, ki dajejo najboljše rezultate pri ohranjanju kosti in mehkih tkiv (t. i. ničelni koncepti izgube kosti). Kot je razvidno iz tega povzetka, uspešna rehabilitacija z zobnimi vsadki ni lahka, hitra ali poceni, zato je potrebno strokovno znanje zobozdravnikov, pa tudi

sodelovanje pacientov, da bi izpolnili vsa vaša pričakovanja in dosegli skladnost »umetnega zoba« s stalnimi zobmi.

Zakaj je danes pomemben mikrokirurški pristop v ustni kirurgiji in koliko uporaba naprednih tehnologij prispeva k uspehu?

Mikrokirurgija vključuje vrsto minimalno invazivnih tehnik, ki se izvajajo s kirurškim mikroskopom ali povečevalnim steklom z uporabo prilagojenih instrumentov in materialov za šivanje. Čeprav sta strojna oprema in znanje različnih operacij potrebna za doseganje estetskih pričakovanj pacientov, morajo biti v kliniki pripravljeni na daljše usposabljanje, da se seznanijo z novimi kirurškimi postopki in instrumenti. Zaradi dodatne izobrazbe našega oralnega kirurga na svetovno znani akademiji Hürzeler/Zuhr posvečamo posebno pozornost mikrokirurškim postopkom v ustni votlini.

Izboljšanje oblikovanja in manipulacija z mehкими tkivi veljata za ključna elementa za boljše rezultate po oralni operaciji. Izboljšana ostrina vida in boljše ravnanje z mehкими tkivi po mikrokirurškem pristopu obljubljata izboljšanje predvidljivosti regeneracije. Bolniki, ki se zdravijo s takšnimi kirurškimi tehnikami, imajo manj pooperativnih zapletov, bolj predvidljivo in krajše obdobje celjenja ter na koncu boljši estetski rezultat. Poleg tega uporaba naprednih tehnologij, kot so kirurški nož Piezo, PRF, diodni laser, še poveča uspešnost in predvidljivost vseh oralnih kirurških posegov.

Kaj pomeni operacija parodontalne plošče?

Zaradi dodatne izobrazbe našega oralnega kirurga na svetovno znani akademiji Hürzeler/Zuhr posvečamo posebno pozornost stanju in zdravljenju mehkih tkiv (membrana, dlesen) ustne votline.

Za vse postopke parodontalne plastične kirurgije (pokrivanje recesij, pokrivanje recesije okoli vsadkov, zadebelitev mehkih tkiv pred ali po vsadkovnih protetičnih postopkih, vestibuloplastika) izberemo mikrokirurški pristop z uporabo zobnega mikroskopa in povečevalnega stekla. Pokrivanje recesije na zobnem ali zobnem vsadku (odvzem dlesni) je mikrokirurški postopek, ki obnovi prvotno stanje dlesni do klinične krone zoba ob spoštovanju estetskih načel. Postopek se izvede v primeru odvzema dlesni, zato nastane estetsko neskladje ali funkcionalne težave v obliki nenehnega vnetja zaradi pomanjkanja pritrdilne gingive. Postopek traja



Vedno večje zahteve bolnikov po posebnih estetskih rekonstrukcijah so oblikovale novo področje dentalne medicine.

približno eno uro pod lokalno anestezijo, po navadi se dlesni odvzamejo iz nepca (brezplačna vezna ali gingivalna presaditev). Šivi se odstranijo v 7-10 dneh, med celjenjem velja poseben način čiščenja operiranega območja, za katerega dobite posebna navodila naših zdravnikov. Celjenje in rezultati so vidni po 3-6 mesecih.

Ste že slišali za novice v svetu zobozdravstva?

Koncept "ABB" in minimalno invazivna metoda

Vedno večje zahteve bolnikov po posebnih estetskih rekonstrukcijah so oblikovale novo področje dentalne medicine - estetsko zobozdravstvo. Estetska stomatologija združuje več zobnih vej, kot so ortodontija, restavratorno zobozdravstvo in protetika, za doseg estetskega in funkcionalnega nasmeha.

Za kaj torej gre?

Predstavljajte si sprednje sekalce. Zaradi napačnega položaja so zobje nepravilno obrabljeni, žvečilni robovi pa neenakomerni in grobi. Moti vas samo to in morda barva zob (ste kadilec ali pijete veliko obarvane pijače). Do nedavnega ste imeli dve možnosti:

1. Namestitev fiksne opornice. Fiksna zapestnica je nekakšen ortodontski zlati standard in močno orodje v izkušenih rokah. Vendar ima nekaj pomanjkljivosti. Elementi fiksne aparata pogosto srbijo in praskajo ustnice in obraz. Bolečine med rednim prilagajanjem mesečnih naramnic so pogosto lahko neprijetne. Higieno je težje vzdrževati (hrana se zatakne med žicami in ključavnicami), estetika pa je ogrožena (so precej vidne).
2. Brušenje zdravih zob in keramične krone. Brušenje je hiter postopek, pri katerem se želeni rezultati dosežejo razmeroma enostavno, vendar so posledice takšnega postopka občutne. Uničili ste si zdrave zobe, agresivno

brušenje zaradi popravljanja položaja je povzročilo vnetje živca, ki ga je treba izvleči (odmrli zobje so pogosto bolj krhki, lažje jih je razpokati in sčasoma spremeniti barvo), izhodni profil nove krone pa je še vedno na istem mestu kot in s svojim »starim« zobom, ki še vedno ne dosega estetskega maksimuma.

Ali obstaja alternativa?

V večini primerov se lahko ponudi alternativno zdravljenje, ki sestoji iz a.) hitrega izboljšanja položaja zob z jasnimi poravnalniki - prozorne premične naramnice tipa Invisalign, b.) beljenja, c.) rekonstrukcije porabljenih žvečilnih robov z estetskimi polnili ali neinvazivnimi keramičnimi furnirji. Opisani postopek se imenuje koncept ABB, dr. Katalinić se je postopka naučil od osebe, ki ga je razvila in opisala, dr. Tifa Qureshija (Združeno kraljestvo), predsednika Mednarodne akademije IAS. Ustanova se ukvarja z izobraževanjem zobozdravnikov o orto-restavratskih načelih minimalno invazivne estetske stomatologije in drugih. Katalinić je tudi edini regijski predstavnik in certificiran vzgojitelj. Prozorne naramnice so skoraj nevidne, udobne za nošenje, enostavno jih je odstraniti in nadeti, brez bolečin, zobe je enostavno očistiti in na preglede ni treba priti tako pogosto, terapije pa so običajno zelo hitre. Ko je položaj zob popravljen, lahko obnovite njihovo svežino z beljenjem in porabljene žvečilne gumije obnovite z estetskimi zalivkami ali vrhunskimi, posameznimi keramičnimi laminati (furnirji) - ta kombinacija je bistvo minimalno invazivne kozmetične metode zobozdravstva, pri kateri zob ne ščetakamo ali podvržemo agresivnim postopkom. Hkrati pa dosegajo briljantne estetske in funkcionalne rezultate. Več o čistih aligatorjih, kosmičih in beljenju izveste neposredno pri naših strokovnjakih ali na naši spletni strani.

MOČ ZDRAVJA V ČEŠNJAH



Češnje (*Prunus avium*) so priljubljeno sadje, ki dozori konec maja oz. na začetku junija. Izvirajo iz Evrope oz. zahodne Azije, zato imamo tudi v Sloveniji dolgo tradicijo gojenja in uživanja češenj.

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

Hranilna sestava

Glede na sorto češnje se razlikujejo hranilna sestava, okus in druge značilnosti plodov. Na okus češenj vpliva predvsem vsebnost sladkorja, organskih kislin (med njimi je najbolj zastopana jabolčna kislina) in drugih snovi.

Češnje so hranilno bogato in razmeroma nizkokalorično živilo, saj vsebujejo 71 kcal na 100 g. Vsebujejo velik delež vode (med 80 in 90 % mase), večino energijske vrednosti pa predstavljajo ogljikovi hidrati, med katerimi je glavni predstavnik sladkor (v večini glukoza, nekoliko manj fruktoza), ki predstavlja kar 72 % celotne energijske vrednosti češenj. Poleg sladkorjev češnje vsebujejo še prehranske vlaknine in druga makrohranila v manjših količinah.

Češnje so hranilno bogato živilo, saj vsebujejo večje količine mikrohranil. Glavna vitamina, ki ju vsebujejo češnje, sta folat in vitamin C, obenem pa vsebujejo tudi večje količine kalija, bakra in kroma.

Češnje poleg makro- in mikrohranil vsebujejo tudi druge rastlinske komponente, kot so polifenoli (med njimi so najpogostejše zastopani antocianini), kvercetin in karotenoidi. Fenolne spojine so večinoma v kožici češnje in imajo vlogo pri končni barvi, okusu in aromi.

Vpliv na zdravje

Prav zaradi visoke vsebnosti bioaktivnih komponent ni presenetljivo, da se jih pogosto povezuje z ugodnim vplivom na zdravje. Izsledki študij na živalih in ljudeh kažejo, da uživanje češenj zmanjša tveganje za nastanek kroničnih vnetnih bolezni, kot so artritis, bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak. Poleg tega nastajajo novi dokazi v prid povezavi med uživanjem češenj in izboljšanim spanjem in kognitivnim funkcijam ter zmanjšani bolečini po intenzivni vadbi.

Češnje so cenjene predvsem zaradi visoke vsebnosti antioksidantov, med katerimi je največ antocianinov, ki jim dajejo tudi značilno rdečo barvo. Poleg

antocianinov imata antioksidativen učinek tudi vitamin C in drugi fenoli. Povečan oksidativni stres pa lahko doprinese k razvoju in napredku nekaterih kroničnih vnetnih bolezni. Shranjevanje in uživanje češenj Češnje je najbolj priporočljivo uživati sveže, lahko pa jih tudi sušite, predelate v marmelade, napitke in raznovrstne sladice.

Shranjevanje

Shranjujemo jih na hladnem, najprimernejša je temperatura hladilnika (lahko tudi nižje, do 0 °C), do katere je priporočljivo ohladiti postopoma. Sicer pa daljše shranjevanje na nižjih temperaturah lahko negativno vpliva na sladkost češenj. Češnje se obirajo zrele, saj po obiranju ne zorijo več. 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.

Kako preverite, ali so češnje sveže? Najlažje se svežino češnje ugotovi po stanju peclja, če je ta močne zelene barve, so češnje sveže obrane, obenem imajo zdrave češnje lesk in so čvrste, medtem ko imajo češnje, ki so obrane že dlje časa, zgrbančen rjavo-črn pecelj in so brez leska.



Hranilna vrednost v 100 g češenj		% PDV*
Energija (kcal)	71	3,6
Beljakovine (g)	0,7	1,4
Ogljikovi hidrati (g)	16	6,2
Maščobe (g)	0,3	0
Sladkor (g)	12,8	14,2
Prehranske vlaknine (g)	1,5	5
Vitamin C (mg)	6,5	8
Folat (μg)	52	26
Kalij (mg)	235	12
Baker (μg)	100	10
Krom (μg)	3	8

Preglednica: Okvirna hranilna vrednost v 100 g češenj

*% PDV: Za energijsko vrednost in makrohranila kot delež priporočenega vnosa (% PV) za povprečno odraslo osebo (8 400 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

Lekovita

KOZMETIČNA LINIJA LEKOVITA

JUNIJSKI
IN JULJSKI
POPUSTI
V TUŠ
DROGERIJAH
DO 50%

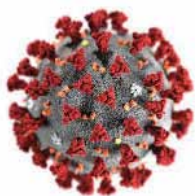


Na policah TUŠ drogerij
in TOSAMA Belih štacunc
ter v spletni prodaji
www.lekovita.si

Lekos d.o.o. Sevnica
Drožanjska cesta 68
8290 Sevnica
Slovenija

07 81 63 180
info@lekos.si
www.lekos.si

www.lekovita.si



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