

zdravenovice

brezplačni mesečnik

SEPTEMBER 2020



Uživaj tudi ti!

BE FREE

BREZGLUTENSKI
KRUH

- brez alergenov ■
- sveže pečen ■
- vir vlaknin ■

 **žito**
Po kruhu se dan pozna.

kruh.zito.si

MOČAN IMUNSKI SISTEM ZA ZDRAVO JESEN

Zmanjšana odpornost • Kako okrepiti imunski sistem • Vas muči zamašen nos? • Jesenski kašelj • Kdaj kašlja ne zdravimo sami? • Plešavost • Hemoroidi KOPB: Ko dihanje postane težavno • Odkrivanje sladkorne bolezni • Arterijska hipertenzija • Parkinsonova bolezen • Alzheimerjeva bolezen • Akutni bakterijski meningitis • Celiakija • Omega 3 maščobne kisline • Hruške čistijo črevesje

NOVO

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

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmacevtsko optimizirana sestava:

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



**Visoko
dozirano**

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

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

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

STROKOVNO SVETOVANJE
080 50 02
www.arthronal.com

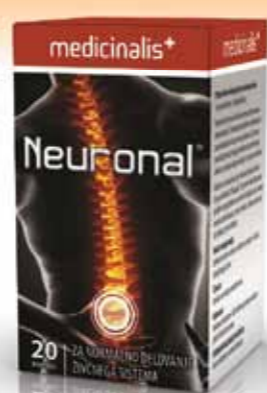
Težave s hrbtom?



Za hitro pomoč pri normalnem delovanju živcev v hrbtenci.

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

Znanstveno dokazano*:



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

**1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.**

Neuronal kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.

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

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

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

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

UVODNIK

Življenje z novo realnostjo

Čas dopustov in poletnih počitnic, ki so bili letos v znamenju številnih omejitev, je za nami. Preživeli smo jih zelo različno, nekateri tudi zelo stresno, saj so dnevno spremljali dogajanje naše vlade in morebitno zapiranje meja okoli nas. Kljub vsemu pa lahko z gotovostjo trdim, da si bomo letošnje poletne počitnice nedvomno zapomnili prav vsi. Sploh zaradi preživljanja teh v Sloveniji na račun turističnih bonov. Službe oz. delo je v polnem teku, čeprav so ponekod delodajalci ugotovili, da je delo od doma zdaj vendarle bolj učinkovito, kot so si to predstavljali pred nekaj meseci. Šole so znova zasedli učenci, ki pa so sedli v drugačno šolo, kot so bili navajeni pred pandemijo koronavirusne bolezni. Se navajamo na novo realnost življenja v prihodnje, kar posledično pomeni, da smo poklekli pred virusom, ali se bomo vendarle kaj naučili od švedskega modela, ki je "začuda" spet uspešnejši od prakse v osrednji Evropi. V nasprotju s preostalimi državami je Švedska ubrala za številne sporno, permisivno taktiko, pri čemer ni nikoli zaprla države, nikoli uvedla karantene, prav tako pa ni obvezna nošnja mask. Namesto tega so oblasti poudarjale pomen osebne odgovornosti, ohranjanja fizične razdalje in temeljito higieno. Cilj švedske agencije za zdravje (švedski NIJZ) in glavnega epidemiologa v državi tako ni bilo izkoreninjenje virusa, ki je po njihovem mnenju stalnica, na katero se moramo navaditi, ampak zgolj upočasnitev. Sicer pa bolj kot vse omejitve najbolj v tem trenutku grozi "postkoroški stresni sindrom", če ga lahko tako imenujem. Ta je že zahteval davek v poviššanem številu ljudi, ki tožijo o depresivnih motnjah, o tem, da ne spijo ali pa imajo nočne more in ne morejo jesti. Mene stres zadene vsakokrat, ko grem v trgovino ali natočit bencin, zato se temu izogibam, kolikor se da. Ko si nataknem masko, točno takrat vem, da ni več vsakdanje in samoumevne normalnosti, ki nas je definirala še pred nekaj meseci. Občutim stresni odziv, mirim se in si dopovedujem, da se je za zdaj s takšnimi okoliščinami treba sprijazniti, kar meni ne gre lahko od rok. Roke si razkužujem v nedogled, kar je bilo sicer zame značilno že leta pred temi razmerami, a če pogledam naokrog, vidim, kako tudi že otroci sprejemajo navade novega načina življenja in se temu dobro prilagajajo. Le kdo bi na začetku leta mislil, da nas bo štiri leta star otrok pri vstopu v vrtec ali trgovino opozoril, da si moramo razkužiti roke?!

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

Drage bralke in bralci,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Lektoriranje: Simona Škrlec

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

Fotografije: Shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev



Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: Žito d. o. o.

HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDJEV pod števil 1558

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji. Verige največjih lekarn (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnice, Mariborske lekarnice, Mestne lekarnice, Obalne lekarnice, Dolenjske lekarnice, Pomurske lekarnice, Koruške 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 Kravavec, Hotel Cerklona, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri (Clarus) (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravno prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogožka Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (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 Bežigrajske dvor, Bodifit centri (7).

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

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 Zmanjšana odpornost proti boleznim
- 10 Kako si okrepiti imunsko odpornost
- 12 Vas muči zamašen nos?
- 14 Bodimo pripravljeni na jesenski kašelj
- 20 Kdaj kašlja ne zdravimo sami?
- 22 Plešavost ni več trajna
- 26 Hemoroidi: ko začne boleti, ne odlašajte z obiskom zdravnika
- 28 KOPB: Ko dihanje postane težavno
- 32 Prepoznavanje in zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni
- 34 Arterijska hipertenzija – pretirano povišan krvni tlak
- 36 Slovenski bolniki s Parkinsonovo boleznijo potrebujejo boljšo obravnavo
- 38 Življenje z Alzheimerjevo boleznijo
- 40 Akutni bakterijski meningitis
- 42 Glutenska enteropatija – CELIAKIJA
- 47 Ribje olje kot vir omega 3 maščobnih kislin
- 50 Hruške čistijo črevesje

NOVA ZUNANJA ROLETA SOFT NA SOLARNI POGON



Dizajn je brezčasen; oblika se popolnoma prilega strešnemu oknu in strehi, rešitev kot celota je zelo odporna, izvedba pa funkcionalna. Izdelana je iz trpežnega gumiranega platna, s podpornimi prečnimi lamelami in stranskimi

vodili v temno sivi barvi iz aluminija. Sistem je zasnovan tako, da lahko okno odprete, tudi ko je roleta spuščena. Omogoča zatemnitev in zagotavlja optimalno temperaturo, ima pa še druge prednosti; pozimi prinaša dodatno toplotno izolacijo okna, vseskozi pa zmanjšuje zunanji hrup, ne le od prometa, ampak tudi od dežja in toče. Več informacij na <https://www.velux.si/izdelki/sencila-in-rolete/roleta-soft>

IZŠLA SO PRVA NACIONALNA PRIPOROČILA O PREHRANI IN TELESNI DEJAVNOSTI OB SLADKORNI BOLEZNI TIPA 2

Po treh letih skupnega dela desetih institucij so izšla prva nacionalna priporočila o prehrani in telesni dejavnosti ob sladkorni bolezni tipa 2, sporoča Zbornica - Zveza. Priporočila, nastala na pobudo Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji, ki deluje pod okriljem Zbornice - Zveze, so namenjena zdravstvenim strokovnjakom, pripravljena pa na svež, didaktičen način z glavnim ciljem implementacije priporočil v vsakdanjo prakso. Ključni namen predstavljenih priporočil je poenotenje strokovnih informacij, ki jih oseba s sladkorno boleznijo prejme od zdravstvenih strokovnjakov.



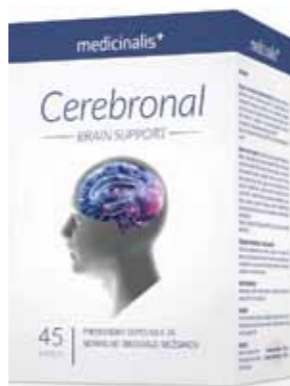
IMEJTE SONCE VEDNO NA SVOJI STRANI, POSKRIBITE ZA DOVOLJ VITAMINA D

Vitamin D vpliva na številne življenjske pomembne funkcije v našem telesu in je kazalec splošnega zdravja ter odraz zdravega življenjskega sloga. O pomanjkanju vitamina D, ki je postalo globalni zdravstveni problem, in tem, kako ga lahko preprečimo, so na okrogli mizi, ki jo je organizirala Krka, največje slovensko farmacevtsko podjetje in eno vodilnih generičnih farmacevtskih podjetij na svetu, govorili vodilni slovenski strokovnjaki.



CEREBRONAL - PODPORA MOŽGANOM

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



CEREBRONAL vsebuje:

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

Več na <http://si.cerebral.com/>

NE IZDIHNI, NAVDIHNI

OnkoMan s polnimi pljuči od Ljubljane do Maribora

Slovensko onkološko društvo za moške OnkoMan se je 12. septembra podalo na svojevrstno kolesarsko etapo od Ljubljane, prek Golnika do Maribora, na kateri bo skupaj z Zvezo študentov medicine Slovenije, Društvom študentov medicine Maribor, Društvom študentov medicine Slovenije in Društvom študentov farmacije Slovenije opozarjalo na vse večjo problematiko pljučnega raka.

Vse bolj skrb vzbujajoče dejstvo je, da v Sloveniji za rakom vsako leto zbolijo vse več ljudi. Po zadnjem registru raka iz leta 2016 je za rakom zbolelo skupno 15.072 ljudi, pljučni rak pa dosega povprečno 10,1 % obolenosti vseh rakov letno. Za pljučnim rakom je tako v letu 2016 zbolelo 1.521 ljudi, in sicer 966 moških in 555 žensk, umrlo pa je 814 moških in 392 žensk. Tako po obolenosti kot umrljivosti prednjačijo moški, ki za obisk zdravnika čakajo do zadnjega trenutka, namesto da bi prevzeli nadzor nad boleznijo in čimprej ukrepali.

Čas je namreč ključnega pomena - sploh pri pljučnem raku, ki ga imenujemo tudi tihi ubijalec, saj se znaki bolezni velikokrat pojavijo šele takrat, ko je razširjena že na druge dele telesa. V Sloveniji je pljučni rak pri ženskah četrto najpogostejše rakavo obolenje, pri moških pa tretje. Prav zato letos društvo OnkoMan postavlja problematiko pljučnega raka v ospredje, opozarja na znake obolenja in spodbuja vse moške, da odmislijo svojo moško plat, ki jim narekuje, da o svojih problemih ne govorijo, in se že ob prvih znakih opogumijo za obisk zdravnika.



BREZGLUTENSKI IZDELKI BEFREE IZ ŽITA

Brezglutenski kruhi in pekovsko pecivo BeFree iz žita so prvi brezglutenski izdelki, ki so kupcem na voljo sveže pečeni na mestu nakupa, hkrati pa so po okusu enaki klasičnim pekovskim izdelkom. Kupcem so na voljo tri različice kruha - klasični, s semeni in ajdov, in dve vrsti pekovskega peciva - klasičen in s semeni. Žitovi peki brezglutenske izdelke ročno zamesijo, tako dobijo mehko in naraven okus, pečeni hlebčki pa imajo hrustljivo skorjo in sočno sredico, ki se ne drobi.

Skrbni so tudi pri izbiri sestavin, izdelki BeFree so namreč vir vlaknin, hkrati ne vsebujejo konzervansov in alkohola. Izognili so se tudi uporabi potencialno alergene mleka, jajc in soje. Inovativna embalaža, ki omogoča tako zamrzovanje kot peko, pa zagotavlja tudi popolno varnost za posameznike s celiakijo. Tako v Žitju ponujajo kakovostno rešitev za enostavno prehranjevanje in hkrati uživanje ob kruhu.



30-DNEVNI PROGRAM ZA PODORO IMUNSKEMU SISTEMU SORIA NATURAL

V naravni medicini Soria Natural smo pripravili 30-dnevni program za podporo imunskemu sistemu z ameriškim slamnikom in vitamini.

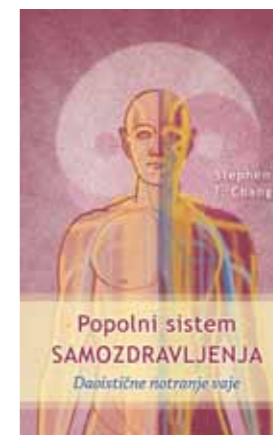
Kako ameriški slamnik vpliva na imunski sistem?

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

Zakaj sta pomembna vitamin C in D3?

Vitamin C in D3 imata pomembno vlogo pri **delovanju imunskega sistema**. Vitamin C prispeva tudi k **zmanjševanju**

KAKO OKREPITI IMUNSKI SISTEM S POPOLNIM SISTEMOM SAMOZDRAVLJENJA?



Knjiga Popolni sistem samozdravljenja avtorja Stephen T. Changa jasno razlaga teorijo in prakso daa poživljanja, filozofije in metode razmišljanja, dihanja in gibanja - sistem številnih mentalnih in fizičnih gibanj, imenovanih notranje vaje. Daoistične notranje vaje sestavljajo čudovit sistem samozdravljenja, ki je prilagojen zdravstvenim potrebam vsakega posameznika. Temeljijo na preventivi, so enostavne in izjemno prilagodljive. Izvaja jih

lahko vsak ne glede na starost, zdravje ali fizično stanje, kadar koli in kjer koli, brez kakršne koli opreme. Daoistične notranje vaje s pomočjo upočasnjevanja, pretočnosti, tišine, natančnosti, naravnosti in poudarka na notranjosti zdravijo in energijsko izpolnjujejo notranje organe, ki so ključni do mladosti, odpornosti na boleznin in resničnega zdravja.

Notranje vaje usmerjajo človekovo prirojeno zdravilno moč v specifične notranje organe in žleze, da ti dovajajo energijo celotnemu telesu, uravnovešajo raven energije in spodbujajo učinkovitejše delovanje notranjih organov, s čimer vsesplošno zdravijo, prilagajajo in popravljajo, predvsem pa preprečujejo boleznin. Knjiga je del Zbirke Preprosto, Založbe Gnostica.

utrujenosti in izčrpanosti. Zadnje raziskave kažejo, da je nizka raven vitamina **D3** v telesu povezana z **akutnimi okužbami dihal**. V jesensko-zimskem času ga le redki dovolj pridobijo s sončenjem in ga je priporočljivo dodajati.

Imunski paket 30 dni je namenjen odraslim, ki želijo **podpreti svoj imunski sistem**. Odlična kombinacija slamnika in vitaminov se še posebno izkaže, ko jo začnemo jemati **ob prvih znakih prehlada**. **Izkoristite posebno ponudbo z DARILOM** in si za samo 1,20 eur na dan zagotovite priporočen dnevni vnos vitamina C, D3 in Ameriški slamnik ekstrakta v brezalkoholnih kapljicah.

Soria Natural na čudoviti planoti severne Španije pridelava več kot 70 vrst zdravilnih rastlin. Izdelki so na voljo v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

35 let tradicije
Naravna medicina
SoriaNatural[®]

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

Vitamin C in D imata vlogo pri delovanju imunskega sistema

Pomagajte svojemu organizmu.

Paket 30 dni za podporo imunskemu sistemu

© 030 280 271 www.soria-natural.si V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

KONTROLA SEČNE KISLINE

Sečna kislina je stranski produkt presnove purinov, organskih spojin, ki jih najdemo v mesu, morskih sadežih, nekateri zelenjavi. Ledvice običajno odstranijo sečno kislino iz telesa, če pa koncentracija sečne kisline postane previsoka, lahko nastanejo težave. Nastanek sečne kisline poveča pitje alkohola. Prekomerna tvorba sečne kisline v krvi in odlaganje kristalov v sklepih in drugih tkivih se lahko običajno pojavita pri moških po 45. letu starosti in pri ženskah po menopavzi.

Edinstveno prehransko dopolnilo **URIC ACID CONTROL (KONTROLA SEČNE KISLINE), Life Extension®**, ocenjeno za najboljšo oceno uporabnikov na svetovnem trgu, zagotavlja standardiziran izvleček iz užitnega sadja drevesa *Terminalia bellerica*. Na voljo: v Lekarni Ljubljana in drugih bolj založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah (v prvotni in novi embalaži) ter na www.lifeextension.si, 041 985 070.



STERIMAR – 1, 2, 3, ODMAŠEN IN PREHODEN NOS

Sterimar, pionir med morskimi vodami, ima linijo za prehlad in gripo **z dodanim bakrom. Baker deluje protimikrobno. 3 stopnje za prehodni nos.** 1. Preventivno za vsakodnevno spiranje: Sterimar z bakrom 2. Za zmerno zamašen nos (to je zdaj največkrat) Sterimar Zamašen nos 3. Za zelo zamašen nos Sterimar Prehlad in Gripa Stop in Protect. Zadnji je naravni dekongestiv in takoj ustavi izcejanje iz nosu. Vendar pozor: preden se aplicira tretjega, je treba očistiti/sprati nos z drugim. Da se odstrani sluz in da dekongestija deluje. **Tudi za otroke!** Več na www.arspharmae.com



PRI NAS BI MORAL VSAK OTROK IMETI PRILožNOST DOŽIVETI MORJE

Nacionalno dobrodelno akcijo Peljimo jih na morje so na Rdečem križu Slovenije začeli leta 2008 in do danes zbrali 1.539.742 evrov. Dragocena donatorska sredstva, ki so jih prispevali slovenska podjetja, društva in številni posamezniki, so omogočila brezplačno letovanje za več kot 3503 otroke in 1768 starostnikov, mnogi med njimi so prvič v življenju videli morje. Otroci iz socialno šibkejših okolij tako lahko preživijo ob morju vse šolske počitnice, starostnike, ki zaradi nizkih pokojnin o počitnicah na morju ne upajo niti sanjati, pa na Debeli rtič povabijo spomladi in jeseni. Dobrodelna akcija Peljimo jih na morje je edina v Sloveniji, ki poskrbi tudi za počitnice starejših.



PRIPRAVLJENI V JESEN!

Po nekaj sončnih in toplih mesecih se poletje počasi postavlja. Prihaja jesen, z njo pa nove delovne in šolske obveznosti. Na krajše dneve, daljše zadrževanje v notranjih prostorih in hitrejši življenjski ritem moramo pravočasno pripraviti tudi naš imunski sistem, da nas bo dobro počutje spremljalo tudi v hladnejših mesecih leta. Arkoroyal® Immunité Fort BIO je prehransko dopolnilo z ameriškim slamnikom, ki se tradicionalno uporablja za povečanje odpornosti organizma, in kar petimi pridelki iz čebeljega panja - matičnim mlečkom, manuka medom, cvetnim prahom ter zelenim in rjavim propolisom. Matični mleček v Arkoroyal® Immunité Fort BIO je ekološko pridelan, brez konzervansov in umetnih sestavin. Posebnost izdelka pa je zagotovo tudi manuka med, ki ga pridelujejo na Novi Zelandiji. Tamkajšnji staroselci mu zaradi njegovih številnih pozitivnih lastnosti rečejo kar »zdravilni med«. Vsem, starejšim od 12 let, za učinkovito pripravo na jesenske dni priporočamo 14-dnevno kuro z Arkoroyal® Immunité Fort BIO. Mlajšim pa redno uživanje Arkoroyal® BIO sirupa, ki poleg medu, matičnega mlečka in propolisa vsebuje še vitamin C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. Sirup je brez umetnih barvil in sladil, ima pa okus jagode. Vsi izdelki Arkopharma Arkoroyal so na voljo v spletni trgovini www.sophia.siter v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



NARAVNA MEDICINA ZA OTROKE: ZAŠČITIMO SE! IN LAŽJE DIHAJMO! SORIA NATURAL

Starši iščemo **naravne rešitve za krepitev odpornosti** predvsem v obdobju, ko so otroci bolj obremenjeni, za izbirčne jedce in pogosto prehlajene otroke. Končno jim lahko ponudimo res okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitamini B-kompleksa, A, C in E ter z betaglukani, ameriškim slamnikom in propolisom. V primeru **kašlja ali draženja v grlu** pa otrokom pomagamo s sirupom **Lažje dihajmo! Soria Natural**. Vsebuje okroglostrobo rosičko-drosero, ki pomirja draženje na kašelj. Timijan in evkaliptus delujeta proti mikrobom in ugodno na dihala. Vitamin C pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Oba sirupa sta brez dodanega sladkorja in brez glutena! Za prijeten okus poskrbijo zgoščeni jabolčni, grozdni in češnjev sok ter stevija. Za otroke od 1. do 12. leta starosti. V vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.



SVETOVNI DAN HUMANITARNOSTI

Generalna skupščina Združenih narodov je 19. avgust razglasila za svetovni dan humanitarnosti, s čimer vsako leto opozarja na obvezo mednarodne skupnosti, da pomaga ranljivim, preslišanim in zapostavljenim ljudem po vsem svetu. V letošnjem letu, ko je svet pretresel novi koronavirus in nas opomnil, da je človeštvo kljub izjemnemu tehnološkemu napredku na vseh področjih odvisno od osnovnih prvin - osebne higiene, oskrbe z osnovnimi življenjskimi potrebščinami, sobivanja, predvsem pa odgovornega ravnanja in solidarnosti -, se je znova izkazalo, da je humanitarnost nepotrebna dejavnost, ki rešuje, povezuje in ponovno postavlja solidarnost in posluh za sočloveka ter sposobnost pravočasnega odkrivanja vsakovrstnih stisk na prvo mesto, ob svetovnem dnevu humanitarnosti.



ŠLOVENCIMAJRAJE KOLESARIMO, AKTIVNEJŠE SO ŽENSKE

V današnjem času lahko vedno več aktivnosti opravimo sede, saj se nam je večina obveznosti prilagodila oz. preselila v virtualni svet. Službene dolžnosti lahko skoraj v celoti opravljamo prek računalnika; sede nakupujemo, dostopamo do novic, klepetamo s prijatelji ... Pa vendar - takšen način življenja telesu ne prinaša koristi. Prekomernemu sedenju in mirovanju telesa sledijo slaba kondicija, slabo počutje, seveda tudi nabiranje kilogramov, in kot začarani krog še večja utrujenost, ki lahko pozneje v življenju povzroči nastanek bolezni. V življenje je zato treba vključiti gibanje, saj ima telesna aktivnost veliko pozitivnih učinkov na naše počutje in razmišljanje. Na psihološkem področju zmanjšuje stres, povečuje našo samozavest, naredi naš vsakdan zanimiv in nam vzbuja pozitivne misli. Po lanskih podatkih največ Slovencev kolesari, in sicer kar 44 odstotkov, najmanj pa nas v prostem času zanimata odbojka in košarka. Ženske po dejavnostih prekašajo moške, saj si vzamejo več časa za zdravje in boljše počutje. S športom se tako med 40. in 55. letom ukvarja kar 54 odstotkov pripadnic nežnejšega spola, fizično aktivnih moških je v tej populaciji nekaj odstotkov manj. Podatki tudi kažejo, da se s športom redno, vsak dan, ukvarja 17 odstotkov posameznikov, največ ljudi pa je fizično aktivnih dvakrat ali trikrat tedensko. Ni pomembno, kdaj si vzamemo čas za gibanje, pomembno je, da si ga vzamemo in da v tem, kar počnemo, uživamo.



ZDRAVSTVENI SEKTOR NEMUDOMA POTREBUJE VEŠČINE UMETNE INTELIGENCE

Nedavno poročilo organizacije EIT Health in podjetja McKinsey & Company z naslovom »Preobrazba zdravstva z umetno inteligenco: Vpliv na delovno silo in organizacije« je razgalilo nujno potrebo, da se privabi, izobrazbi in usposobi novo generacijo informacijsko pismenih zdravstvenih delavcev in obenem dodatno izobrazbi že aktivne zdravstvene delavce. Le na ta način bomo lahko popolnoma izkoristili preobrazbeni potencial umetne inteligence.



ZMANJŠANA ODPORNOST PROTI BOLEZNIM



Ste se kdaj vprašali, zakaj nekdo skoraj nikoli ni prehlajen, drug pa se prehladi, če le kdo v njegovi bližini kihne? Popoln odgovor je težko posredovati, določen razlog pa se vsekakor skriva v imunskem sistemu.

Besedilo: Bojan Madjar, mag. farm.

Imunski sistem človeka sestavljajo različni organi in tkiva, kot so bezgavke, mandlji, žrelnica, limfni vodi, vranica, kostni mozeg, priželjci ter skupki imunskih celic v sluznici dihal in črevesni sluznici. Njegova naloga je varovanje pred povzročitelji bolezni, kot so virusi, bakterije, glivice, zajedavci in rakaste celice. Ob pravilno delujočem imunskem sistemu je naša dovzetnost za okužbe relativno majhna, hkrati pa tudi, če zbolimo, precej hitro okrevamo. Oslabljen imunski sistem se kaže z zmanjšano odpornostjo organizma proti boleznim; dovzetnost za okužbe je večja, okužbe so kronične in potekajo v hujših oblikah. Oseba z oslabljenim imunskim sistemom počasneje okreva po okužbi, je bolj utrujena in brez energije.

Kaj lahko oslabi našo naravno telesno odpornost?

Pomemben dejavnik, ki oslabi imunski sistem, je nezdrav življenjski slog. Kajenje, pretirano uživanje alkohola ter kronično prisoten stres našo odpornost nedvomno zmanjšajo. Nadalje si škodujemo z nezdravo, preveč enolično prehrano ter premalo spanja in počitka.

Kaj lahko storimo, da bo naš imunski sistem bolje deloval?

Opustitev kajenja, omejitev uživanja alkohola ter obvladovanje stresa bodo nedvomno pripomogli k izboljšanju imunske odpornosti. K temu prispeva tudi fizična aktivnost najmanj pol ure na dan. Zdrava prehrana vključuje raznovrstno prehrano z veliko sadja in

zelenjave ter omejitev vnosa mesa in nasičenih maščobnih kislin. Telesu je treba privoščiti počitek in dovolj spanca, praviloma od sedem do osem ur na dan. Poleg tega moramo poskrbeti tudi za dobro duševno počutje, zato se v prostem času ukvarjamo s stvarmi, ki nas veselijo, sprostijo in v njih uživamo.

Ali je mogoče imunsko odpornost povečati tudi z uporabo zdravil ali drugih dopolnil?

Tudi to je mogoče, čeprav naj bo vedno le dopolnilo prej omenjenim nasvetom. V lekarnah se lahko dobijo zdravila naravnega izvora z izvlečkom ameriškega slamnika. Najpogosteje je prisotna škrlatna ehinacea (*Echinacea purpurea* L.). Zdravila iz ameriškega slamnika, ki vsebujejo izvleček zeli ali korenine, se uporabljajo kot adjuvantna terapija in profilaksa pri ponavljajočih se okužbah zgornjih dihal (prehlad). Neprekinjeno jemanje zdravila je omejeno na osem tednov.



Pomemben dejavnik, ki oslabi imunski sistem, je nezdrav življenjski slog.

Dobrodošlo je tudi zdravilo, ki vsebuje izvleček iz ginsenga (*Panax ginseng*), ki deluje kot adaptogen. Adaptogeni so snovi, ki izboljšajo telesno odpornost proti fizičnim, kemijskim in biološkim stresorjem. Izboljšajo torej sposobnost prilagajanja organizma na neugodne zunanje in notranje razmere (neobičajne temperature okolja, vplivi različnih kemičnih in biokemičnih snovi, stresi, duševne in telesne preobremenitve) ter povečajo odpornost organizma proti okužbam.

Pomembno pomoč imunskemu sistemu predstavljajo tudi nekateri vitamini in minerali, predvsem tisti, ki izkazujejo antioksidativne učinke ali so sestavni del takih encimov: vitamini A, C in E; minerali selen, cink in železo. Obenem poznamo vrsto naravnih antioksidantov: koencim Q10, likopen, alfalipojska kislina. Snovi z močnim antioksidativnim delovanjem najdemo v različnih rastlinah, recimo



Pomembno pomoč imunskemu sistemu predstavljajo tudi nekateri vitamini in minerali.



Ti pripravki posedujejo bolj ali manj pomembne omejitve in niso primerni za vsakega posameznika.

zelenem čaju (*Camellia sinensis* L.), grozdnih peškah (*Vitis vinifera*), lubju francoskega obmorskega bora (*Pinus pinaster* sp. *atlantica*) ali jagodah črnega bezga (*Sambucus nigra* L.). Če se odločite za uživanje prehranskih dopolnil z antioksidanti, preverite, da ne presežete priporočljivega dnevnega vnosa. Kot bolj uspešne so se izkazale kombinacije različnih antioksidantov, v čemer je tudi prednost naravno pridobljenih pred sintezni.

Poleg ameriškega slamnika obstajajo druge snovi z delovanjem na imunski sistem, katerih raven dokazov pa ni na takšnem nivoju, da bi jih lahko registrirali kot zdravila. Med te sodijo prehranska dopolnila, ki vsebujejo naslednje spojine: betaglukani, medicinske

gobe (*Ganoderma lucidum*), riž bran, kolostrum, noni, probiotiki (*Lactobacillus Casei*), propolis, matični mleček in nekatere druge.

Vsekakor vam svetujemo, da se pred odločitvijo za prehransko dopolnilo, funkcionalno živilo in še posebno pri zdravljenju posvetujete z lekarniškim farmacevtom. Preden se odločite za katerega od njih, je treba ovreči morebitne ovire za samozdravljenje. Ti pripravki posedujejo bolj ali manj pomembne omejitve in niso primerni za vsakega posameznika. Imunsko odpornost si krepite predvsem z zdravim življenjskim slogom, občasno poseganje po omenjenih snoveh je lahko dobrodošlo, posebno če vam je pri izbiri pomagal lekarniški farmacevt.



Opustitev kajenja, omejitev uživanja alkohola ter obvladovanje stresa bodo nedvomno pripomogli k izboljšanju imunske odpornosti.

www.yasenka.hr

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

KAKO SI (O)KREPITI IMUNSKO ODPORNOST



Imunski sistem je nujen za naše preživetje, saj poseduje kar nekaj funkcij, ki ščitijo človeški organizem. Varuje nas pred poškodbami, boleznimi in kužnimi organizmi, vključujoč bakterije, glivice, parazite in viruse iz okolja. Poleg tega lahko prepozna in uniči naše lastne spremenjene celice.

Besedilo: Barbara Mlinarič Serdt, mag.farm.

V lekarnah se, posebno v jesensko-zimskem obdobju, pogosto srečamo z vprašanji, kako si okrepiti imunsko odpornost. Dobro novico predstavlja dejstvo, da na imunski sistem lahko vplivajo številni dejavniki. Manevrski prostor pri nekaterih, recimo oslabilenost imunskega sistema zaradi določenih bolezenskih stanj, je omejen, pri drugih pa imamo kar precej možnosti. Kronično pomanjkanje spanca ne povzroči le povečanih vrednosti vnetnih označevalcev, pač pa vodi tudi v oslabitev imunskega sistema. Neugoden vpliv na imunsko odpornost ima tudi negativen stres. Že z upoštevanjem priporočila glede dovolj kakovostnega spanca ter izogibanja oziroma pravilnega spoprijemanja s stresom nam lahko veliko pomaga pri izboljšanju

naše imunskosti. Ne pozabimo, da to velja še posebno za otroke, ki potrebujejo več spanca kot odrasli, prav tako pa jim ni tuj stres zaradi šolskih in obšolskih dejavnosti.

Pomembnost mikrohranil

Posamezniki, ki iščejo pomoč za okrepitev imunskega sistema, običajno želijo kak izdelek. Nekateri raziskave so dokazale, da ima premajhen vnos ali pomanjkanje določenih elementov pomemben vpliv na imunski odziv. To velja za nekatere minerale, recimo cink, selen, železo in baker, ter vitamine, recimo vitamin A, B6, C, E in folno kislino. Vnos potrebnih količin mikrohranil je priporočljivo zagotoviti z ustrezno uravnoteženo in zdravo prehrano, kar pomeni raznovrstno in ne le enolično

prehrano in uporabo svežega, najbolje lokalno pridelanega sadja in zelenjave. Po prehranskih dodatkih posežemo, kadar tega ne uspemo doseči, recimo ob pomanjkanju apetita pri starostnikih oz. ob povečanih potrebah.

Novejše raziskave o delovanju imunskega sistema se osredotočajo tudi na mikrobioto v naših prebavilih, rezultat česar so priporočila o probiotikih in prebiotikih, ki imajo lahko ugoden vpliv na imunski sistem. V sklop pripravkov, ki lahko povečajo našo imunsko odzivnost, sodijo še betaglukani, kolostrum in nekatere zdravilne rastline, recimo ingver, bezeg in škrlatni slamniki. Predvsem pri tem imamo učinek potrjen z raziskavami, zaradi česar je edini od naštetih registriran kot zdravilo.

Opreznost pri izbiri prehranskih dopolnil

Kljub temu da imamo na voljo predvsem prehranska dopolnila in je takih v obliki zdravil le peščica, je smiselno poiskati pomoč v lekarni. Našo imunsko odpornost lahko omaje uporaba nekaterih zdravil, recimo



V sklop pripravkov, ki lahko povečajo našo imunsko odzivnost, sodijo še betaglukani, kolostrum in nekatere zdravilne rastline.



Pri uporabi upoštevajte navodilo glede odmerjanja in trajanja zdravljenja z zdravilom oz. prehranskim dopolnilom.

kortikosteroidov, nekaterih zdravil proti raku in imunosupresivov, ki jih uporabljamo pri avtoimunskih motnjah, imunske povezanih boleznih in pri bolnikih s presajenimi organi. Uporaba zdravil pa tudi prehranskih dopolnil tako vedno ni priporočljiva slehernemu pacientu in v slehernih razmerah. Pri uporabi upoštevajte navodilo glede odmerjanja in trajanja zdravljenja z zdravilom oz. prehranskim dopolnilom. Odsvetujemo prevelike odmerke mikrohranil, kar lahko kvečjemu škodi, ne pa koristi.

Jesen ključna za imunski sistem

Na imunsko odpornost v jesenskih mesecih običajno pomislimo zaradi številnih respiratornih viroz, ki nas čakajo v prihodnjih mesecih. Virusi navadnega prehlada nam načeloma ne predstavljajo tolikšne skrbi kot virusi influence. Gripa že drugače zdravo odraslo osebo oz. najstnika lahko precej oslabi in vsaj za nekaj dni položi v posteljo, posledica česar je tudi naša odsotnost z dela oz. pouka. Pri mlajših otrocih, starostnikih in kroničnih bolnikih (bolezni dihal, boleznih srca in ožilja, metabolni sindrom ipd.) pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s



Posamezniki, ki iščejo pomoč za okrepitev imunskega sistema, običajno želijo kak izdelek.



Gripa lahko že zdravo odraslo osebo precej oslabi in za nekaj dni položi v posteljo, pri starostnikih in kroničnih bolnikih pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko.

pogostimi zapleti (kot so virusne in bakterijske pljučnice) in tudi z višjo smrtnostjo. Najboljši način, poleg izogibanja stika s kužnimi posamezniki, je cepljenje proti gripi, ki pripravi naš imunski sistem na stik s povzročiteljem okužbe. Z vsakoletnim cepljenjem, ki je na voljo od začetka oktobra, zmanjšujemo tveganje za hospitalizacije in tudi smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Zanimivo je, da v ZDA in tudi nekaterih evropskih državah (Anglija, Portugalska) proti gripi cepijo tudi v lekarnah. V Sloveniji to ni mogoče, se pa lahko cepite pri izbranih zdravnikih in v ambulantah na območnih enotah NIJZ. Vrh sezone gripe pričakujemo konec januarja in februarja. A s cepljenjem nikar ne odlašajte, saj se zaščita ne vzpostavi takoj, pač pa šele približno dva tedna po cepljenju in na srečo traja več mesecev.



Na imunsko odpornost v jesenskih mesecih običajno pomislimo zaradi številnih respiratornih viroz.

VAS MUČI ZAMAŠEN NOS?



Se vam je že kdaj zgodilo, da vas je vonj nečesa nenadoma spomnil na neki, že skoraj pozabljeni dogodek? Da bi ga znova oživel, ste zaprli oči in poduhali znova. In res: v spominu so vstale podobe – sprva nejasne, a ob vonju vedno bolj žive in znane. Da, vonj ima izjemno moč.

Besedilo: Polonca Fiala Novak, mag. farm.

Nos je vohalni organ, hkrati pa je glavna pot zračnemu toku v pljuča in iz njih. Dnevno steče skozi nos približno 10.000 litrov zraka, z njim pa v nosne votline zaidejo tudi povzročitelji obolenj. Pri neokrnjenem imunskem sistemu se ti s pomočjo migetalk hitro izločijo iz nosu. Če pa je zunaj mrzlo in vlažno, je nosna sluznica slabše prekrvavljena in lokalni imunski sistem oslavljen. Virusi prehlada, imenovani tudi rinovirusi, imajo v takšnih pogojih idealno okolje za svoje delo. Vdrejo v nosno sluznico, se tam usidrajo in nato zelo hitro razmnožujejo. Takšna virusna okužba lahko hitro povzroči vnetje zgornjih dihalnih poti. Simptome, ki sledijo, poznamo vsi: izcedek iz nosu ter boleča in pordela notranjost nosu. Nosna sluznica oteče in nosne votline se zožijo, s čimer je dihanje skozi nos močno oteženo. Že v kratkem času postane nosni izcedek gostejši, s čimer

dokončno zamaši že tako zožene nosne votline. Stanje imenujemo rinitis. Vsekakor nas zamašenost nosu, razen težav pri dihanju, ovira tudi pri okušanju. Čuta za voh še niso povsem razložili, saj je precej bolj zapleten in visoko specializiran kot čut za okus. Zanimivo je, da obstaja mnogo več različnih vonjev kot okusov. Subjektivni občutek okusa pri uživanju hrane je kombinacija voha in okusa. Zato med prebolevanjem nahoda, ki ga spremlja slabši voh, hrana pogosto nima pravega okusa.

Kaj storiti, da lažje zadihamo?

Vsekakor lahko sami veliko pripomoremo k lažjemu dihanju in odprtju nosnih poti. Zelo pomembno je, da zaužijemo čim več tekočine, da bo sluznica nosu vlažna. Znano je namreč, da je zgolj dovolj vlažna sluznica zdrava in se lažje zoperstavi virusom. Če bomo torej

sluznico primerno vlažili, bomo virusom onemogočili zadrževanje in preživetje. Priporoča se tudi vdihovanje kamiličnega čaja ali slane vode. Še bolje je, če dodamo nekaj kapljic evkaliptusovega eteričnega olja, poprove mete ali olja čajevca, ki uničuje bakterije in s tem zmanjšuje možnost zapletov. Previdnost uporabe eterični olj je potrebna pri ljudeh, ki so alergični na eterična olja, ter pri alergensko odzivnejših ljudeh ter astmatikih!

Priporočljiva je uporaba izotonične raztopine natrijevega klorida (fiziološka raztopina), ki ima enak osmotski pritisk kot telesne tekočine. To pomeni, da mora vsebovati točno določeno količino soli v volumnu vode (0,9%). Če pripravimo bolj koncentrirano raztopino (hipertonična raztopina), obstaja nevarnost, da dosežemo nasproten učinek. Take namreč vodo odtegnejo in zato sluznico še bolj izsušijo. Nasprotno pa so hipertonične raztopine priporočljive, kadar želimo nosne poti odmašiti. V lekarni je takšna raztopina na voljo v obliki nosnih pršil ali kapljic.

Zagotovite vlažnost v prostoru

Tudi prostorom doma je treba zagotoviti ustrezno vlažnost. Na radiator lahko postavimo vodo, v katero lahko kanemo tudi nekaj kapljic eteričnega olja.



Vsekakor lahko sami veliko pripomoremo k lažjemu dihanju in odprtju nosnih poti.



Nos je vohalni organ, hkrati pa je glavna pot zračnemu toku v pljuča in iz njih.

Izogibati se je treba tiraminu in taninu, ki povzročata otekanje nosne sluznice. Tiramin in tanin najdemo v pivu, vinu in likerjih.

Tudi šal in kapa v jesensko-zimskih dneh nista zanemarljiva. Z zavijanjem v šal namreč v nosu vzdržujemo višjo telesno temperaturo, ki ni ugodna za viruse, saj se najraje razmnožujejo pri 33 do 34 Celzija. Torej se lahko izognemo prehladu, hkrati pa preprečimo izsuševanje nosne sluznice.

Pomoč z ustreznimi izdelki

Za ublažitev zamašenega nosu se uporabljajo nazalni dekongestivi. Ti povzročijo skrčenje žilic v nosni sluznici, s čimer zmanjšajo njeno oteklino in tako olajšajo dihanje ter izločanje sluzi. V lekarni je na voljo precej zdravil, ki se dobijo brez recepta. So v obliki kapljic ali pršil za nos, pa tudi v obliki tablet (oksimetazolin, ksilometazolin...). Vendar moramo biti pri uporabi previdni.



Priporočljivo je dodajanje nekaj kapljic evkaliptusovega eteričnega olja, poprove mete ali olja čajevca, ki uničuje bakterije in s tem zmanjšuje možnost zapletov.

Svetujemo, da se nosni dekongestivi ne uporabljajo več kot 5 do 7 dni, ker lahko nastaneta izsušena sluznica in nepovratno skrčenje žilic v nosu, kar vodi v občutek stalno zamašenega nosu.

Da preprečimo izsuševanje nosne sluznice, svetujemo tudi uporabo fiziološke raztopine (izotonične) v obliki kapljic ali pršila, ki nosno sluznico dodatno navlaži in omogoča čiščenje. Prav tako so na voljo oljne kapljice ali pršila, ki blagodejno delujejo na nosno sluznico in jo vlažijo. Na voljo so tudi inhalatorji ter razna eterična olja in mazila, ki olajšajo dihanje. Žepni inhalatorji, ki jih lahko vzamemo s seboj, pa so velikokrat pri tovrstnih težavah nepogrešljivi.



Priporočljiva je uporaba izotonične raztopine natrijevega klorida (fiziološka raztopina)



Nosna sluznica oteče in nosne votline se zožijo, s čimer je dihanje skozi nos močno oteženo.

Bactoblis®

STOP VSILJIVCI!



Bactoblis® Baby
Smetococcus salivarius K12



Bactoblis® Junior
Smetococcus salivarius K12



Bactoblis® Junior/Baby sta namenjena OTROKOM, MLADOSTNIKOM IN ODRASLIM.

Za mikrofloro ust, grla in nosu. Samo 1x na dan. Brez glutena, laktoze, mlečnih beljakovin in GSO.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA www.arspharmae.com, T 080 87 66
Vitamin D3 ima vlogo pri delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

BODIMO PRIPRAVLJENI NA JESENSKI KAŠELJ



Poznate kašel, ki ponoči krade spokojne trenutke tišine in miru? Tisti nadležni kašel, ki vas čez dan nesramno moti pri vsakodnevnih opravilih in ne da miru niti na sestanku, ko si ga najmanj želimo? Saj se vam je najverjetneje že kdaj zgodilo, da ste želeli nekaj povedati, pa vas je zaščemelo po grlu in vas je začel mučiti neznošen kašel?

Besedilo: Polonca Fiala Novak, mag. farm.

Nezavirljiv položaj, ko se dušimo v kašlju, ki nas draži, z robčki brišemo solze in ga hočemo utišati, brskamo po torbici, obrnemo vse žepe, da bi našli nekaj za v usta, kar bi kašel razorožilo. Najdemo bombon, topi se v ustih, dodamo še požirek vode, a kašel se ne da! Nesramno draži. Kaj storiti, da ga bomo premagali?

na to sluz lahko ujamejo in nato izvržejo virusi, bakterije in tujki. In kašel je le način, da se tega znebi. Nenaden izbruh zraka pri kašlju pomaga držati odprte dihalne poti in preprečuje, da bi okužena sluz zašla v pljuča in bronhije, kjer bi lahko povzročila resne okužbe, kot sta pljučnica ali bronhitis.

Kaj ga povzroča?

Kašel lahko povzroči vsaka stvar, ki draži dihalne poti tako močno, da se sproži refleks kašlja. Najpogostejši vzrok je akutna okužba dihal, kamor štejemo prehlad, gripo in sinusitis. V teh primerih sproži kašel čezmerna sluz kot odgovor na okužbo. Če se virusni okužbi pridruži še bakterijska, je lahko kašel znak pljučnice ali bronhitisa.

Prav tako je lahko kašel, predvsem kronični, znak alergije, astme, tuberkuloze, emfizema, srčnega obolenja, kjer moramo zdraviti osnovno bolezen, kajti kašel je le njen simptom.

Kašel, ki po navadi moti spanje, lahko nakazuje tudi na stanje prekomernega izločanja želodčne kisline, kar danes, tudi zaradi načina življenja, ni redek pojav.

Kašel se lahko sproži tudi, kadar vdihujemo dražeče snovi, kot so prah, cigaretni dim ali škodljivi plini ter zaužiti koščki hrane ali predmeti.

Navsezadnje je kašel lahko tudi pokazatelj neželenih učinkov določenih zdravil. Tako se pojavlja suh, neproduktiven kašel kot pogost spremljevalec uživanja zdravil za zdravljenje visokega krvnega tlaka iz skupine zaviralcev angiotenzinske konvertaze.



Najpogostejši vzrok je akutna okužba dihal, kamor štejemo prehlad, gripo in sinusitis.



Čeprav je kašel pogosto nezaželen in nehoten, sam po sebi ne pomeni bolezni.



IMUNOGLUKAN P4H®
Za otroke in odrasle



Vitamin C in cink prispevata k normalnemu delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

**10 %
POPUSTA**
na predstavljena izdelka
1.9. - 30.9.2020

Naravni Imunoglukan®, vitamin C in cink

Klinično dokazana učinkovitost

MEDIS

191010 Informacije za uporabnike

TONIMER
lab:

PANTHEXYL in PANTHEXYL baby NOSNO PRŠILO, 100 ml

V primeru prehlada in sinusitisa ter za preprečevanje vnetja srednjega ušesa.

Od rojstva dalje.

**15 %
POPUSTA**
na predstavljena izdelka

1.9. - 30.9.2020



KSILITOL **PANTENOL**

Medicinski pripomoček.

Vrste kašlja

Za ustrezno zdravljenje je zelo pomembno, da kašelj pravilno opredelimo. To pomeni, da moramo ločiti dve vrsti kašlja:

- Neproduktiven, suh, dražeč kašelj, pri katerem ni izločka.
- Produktiven kašelj z izločkom. Pozornost je treba nameniti tudi barvi izkašljane sluzi, ki lahko kaže na okužbo. Rumenkast, zelen ali rjav izmeček lahko pomeni bakterijsko okužbo. Bister, bel ali voden izmeček ne pomeni bakterijske okužbe, ampak so vzroki lahko virusi, alergije ali dražeče snovi. Včasih je v sluzi navzoča kri. Ta lahko nakazuje manjšo težavo naprežanja ob kašlju ali svari pred resnejšo težavo in je razlog za napotitev k zdravniku.

Zdravljenje in blaženje kašlja

Za uspešno zdravljenje in blaženje kašlja je bolj kot sam kašelj pomembna njegova pojavnost, ki nam lahko pomaga najti ključ do njegovega vzroka. Zato je treba biti pozoren na pogostnost in trajanje kašlja, na dolžino trajanja enega napada kašlja, na sluz, ki se izloča, njeno barvo in gostoto ter na prisotnost bolečine v prsih. Upoštevati je treba še starost bolnika, pridružene druge simptome, boleznin in zdravila. In samo odgovori na vsa ta vprašanja, ki nam jih zaupate v lekarni, nam lahko pomagajo, da na natančni lekarniški tehtnici presodimo in izberemo ustrezno zdravljenje.

KAŠELJ PRI OTROCIH

Kot vzrok kašlja pri otrocih se v glavnem pojavljajo okužbe dihal, kot so prehlad, krup, bronhilitis, oslovski



Za uspešno zdravljenje in blaženje kašlja je bolj kot sam kašelj pomembna njegova pojavnost, ki nam lahko pomaga najti ključ do njegovega vzroka.

kašelj ali pljučnica. Pri kašlju gre za zaščitni refleks, izzvan ob blokiranju oz. vzdraženju dihalnih poti.

Gre za nespecifični simptom, ki ga lahko pri odraslih povežemo z več kot 100 različnimi stanji/obolenji, a je večinoma nenevaren in izzveni v nekaj dneh. Pri otrocih pa kašelj obravnavamo drugače. Okužba, ki povzroči pri odrasli osebi le manjše težave, lahko vodi pri otroku do življenjsko ogrožajočih stanj, kot je bronhilitis. Šoloobvezen otrok zboli v povprečju sedem- do desetkrat letno



Šoloobvezen otrok zboli v povprečju sedem- do desetkrat letno zaradi okužbe zgornjih dihalnih poti.

zaradi okužbe zgornjih dihalnih poti. Kot vzrok kašlja pri otrocih se v glavnem pojavljajo okužbe dihal, kot so prehlad, krup, bronhilitis, oslovski kašelj ali pljučnica.

Prehlad

To je virusna okužba sluznice nosu, sinusov, žrela in velikih dihalnih poti. Bolezen se pojavi od enega do treh dni po okužbi. Začne se z nelagodnim občutkom v nosu ali žrelu, ki mu sledijo kihanje, nahod in zmerno slabo počutje. Telesna temperatura je po navadi na začetku lahko nekoliko povišana, nato pa normalna. Izcedek iz nosu je na začetku voden in bister. Čez nekaj dni postane gostejši, moten, rumeno-zelen in manj obilen. Velikokrat je prisoten kašelj, ki lahko vztraja še kak teden po boleznin. Zaradi kašlja, ki spremlja prehlad, po navadi ni potreben obisk zdravnika. Se pa včasih pojavijo določeni zapleti, zato moramo biti pozorni na simptome, opisane v nadaljevanju.

Krup (akutni laringotraheobronhitis)

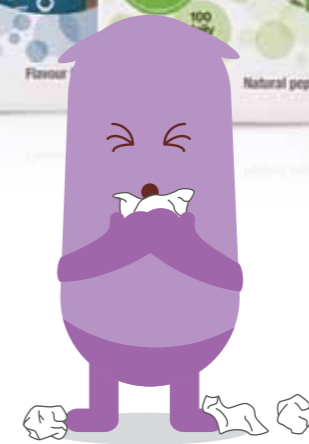
Gre za virusno okužbo grla in sapnika, kar vodi do edema sluznice ter zoženja dihalnih poti. Pojavlja se pri otrocih, mlajših od šestih let, najpogosteje med starostjo šestih mesecev do dveh let. Tak otrok se ponoči zbujajo z močnim kašljanjem, podobnim laježu. Pogosto se mu pridružijo težko dihanje ter sikajoči in piskajoči šumi pri vdihu (stridor). Čeprav se težave zjutraj zmanjšajo, se lahko spet pojavijo med naslednjo nočjo. Poleg tega so lahko prisotni še drugi znaki: izcedek iz nosu, hripavost

Vitamin D je steber imunskega sistema.

Vitamin D prispeva k dobremu delovanju imunskega sistema, k dobremu delovanju mišic, k normalni absorpciji kalcija in fosforja ter k ohranjanju zdravih kosti in zob. Prav tako ima vlogo pri delitvi celic.

DLux vitamin D

- Znanstveno dokazano zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo.
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D.
- Ne povzročajo krčev in ne napenjajo.
- Zobem prijazni in prijetnega okusa.
- Primerni za vso družino.
- Za 100 dni jemanja.



Ustna prišla so prehranska dopolnila, le-ta pa niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ob kateri je pomemben tudi zdrav način življenja.



in vneto grlo, vročina, občutek slabosti, izguba teka in bolečine. Večinoma sledi navadnemu prehladu, kljub temu pa se včasih lahko pojavi spontano, brez predhodnih znakov prehlada. Simptomi so najizrazitejši med prvim in tretjim dnevom, nato pa počasi izzvenijo.

Pri krpu si po navadi pomagamo s paro. Da bi se izognili nevarnosti poparitve, je ena od možnosti, da otroka odnesemo v kopalnico, kjer pustimo teči vročo vodo, s čimer napolnimo prostor s paro. Čeprav ta metoda kaže določene uspehe v praksi, znanstveno (še) ni potrjena. Morda je boljši nasvet, da stopimo za trenutek ven na hladen nočni zrak. Vsekakor skušajte otroka ob težkem, glasnem dihanju pomiriti in ga, namesto da leži, posedite. Znižajte mu povišano telesno temperaturo in mu dajte piti dovolj tekočine. Izsušenost dihalnih poti zmanjšajte z vlažilniki zraka. Tako mu tudi olajšate dihanje. Z omenjenimi ukrepi lahko otroka negujete doma, kljub temu pa v določenih primerih svetujemo obisk pri zdravniku:

- če postane dihanje hitro ali sopeče in so vdih še posebno glasni,
- če otrok s težavo diha in postaja nemiren ali če se slini in ne more požirati,
- če ne moremo znižati vročine kljub ustreznemu odmerku paracetamola,
- če otrok pobledi oz. pomodri.

Oslovski kašelj

Povzročitelj je bakterija Bordetella pertussis. Kljub obveznemu cepljenju otrok se še lahko pojavi kak primer pri otrocih, mlajših od pet let. Po navadi gre v tem primeru za lažjo obliko. Ob obolenju najprej zaznamo simptome, značilne za prehlad. Tem sledi čez nekaj dni kašelj. Ta se pojavlja v obliki silovitih napadov, čemur sledi nenaden globok vdih z značilnim spremljajočim zvokom, podobnim oslovskemu riganju. Pri dojenčku lahko povzroči občasne premore v dihanju. Otroka lahko tudi sili na bruhanje. Ker je povzročitelj bakterija, so pri zdravljenju potrebni antibiotiki, zato je seveda razumljivo, da vas v primeru suma na oslovski kašelj napotimo k zdravniku.

Bronhiolitis

Gre za vnetje majhnih dihalnih poti v pljučih (bronhiolusov). Po navadi je posledica okužbe z respiratornim sincicijskim virusom. Najpogosteje se pojavlja pri dojenčkih od prvega leta starosti. Prisotni simptomi obsegajo suh kašelj, rahlo povišano temperaturo, hitro plitvo dihanje, sopenje, apnejo (začasno prenehanje dihanja) in cianozo (= modrikavost; posinjelost kože in sluznic zaradi prevelike koncentracije



Pri produktivnem kašlju najraje posežemo po sirupih z izvlečki naravnih zelišč.

neoksigiranega hemoglobina v kapilarni krvi). Otrok je po navadi zelo zaspan. Ob sumu vas seveda napotimo k zdravniku.

Pljučnica

Gre za okužbo pljuč, ki zajame drobne pljučne mešičke (alveole) in tkiva okrog njih. Kot povzročitelji se pojavljajo bakterije, bakterijam podobne klice (Mycoplasma pneumoniae) in virusi, redkeje nekatere vrste gliv. Običajni simptomi pljučnice so produktiven kašelj, bolečina v prsih, mrzlica, vročina in težko dihanje. Ob sumu vas seveda napotimo k zdravniku. Ta lahko namreč s stetoskopom sliši značilne spremembe v prenosu zvoka, ki jih pljučnica po navadi povzroči. Zdravljenje poteka z antibiotiki. V prid napotitve k zdravniku pa govori tudi dejstvo, da spadajo otroci, posebej dojenčki, v eno od skupin ljudi, kjer je potek lahko nevarnejši.

Kašelj v večini primerov izzvani sam od sebe in tudi ni resnejša nevarnost za zdravje vašega otroka, zato kot tak ni nujen razlog obiska pri zdravniku, razen če ga ne spremljajo dodatni znaki:

- če se otrok slini in ne more požirati,
- ob sumu na oslovski kašelj,
- če kašelj spremlja bolečina v ušesih,
- če otrok hitro diha,
- če je otrok dehidriran, zaspan,
- če kašelj traja več kot teden dni brez izboljšanja,
- če se ob kašlju pojavlja rumen, zelen, rjavkasto rjav ali krvav izmeček,
- če otrok toži nad bolečino v prsih.

Če stanje ne zahteva obiska pri zdravniku, lahko otroku s kašljem pomagate sami. V lekarni so na voljo

različni pripravki. Pri produktivnem kašlju najraje posežemo po sirupih z izvlečki naravnih zelišč (bršljan, jeglič, sladki koren), pri otroku, starejšem od dveh let, po sintezni spojini (acetilcistein), ki zmanjša viskoznost bronhialnega izločka ter tako olajša izkašljevanje. Če gre za suh kašelj, pride v poštev uporaba antitusikov oz. sirupov iz drog z vsebujočimi sluzmi (korenine navadnega sleza, ozkolistni trpotec, timijan), ki zaščitijo sluznico dihal ter tudi na ta način blažijo kašelj. Je pa potrebna previdnost pri izbiri vrste sirupa. Ob uporabi antitusikov ob produktivnem kašlju namreč tvegamo pojav hujše okužbe. Iz tega razloga se je priporočljivo pogovoriti s farmacevtom in mu čim podrobneje opisati težave. Na podlagi tega bo odločitev lažja, učinkovitejša in predvsem varnejša. Ob tem pa ne boste plačali niti centa več. Ravno zaradi tega ne bo odveč dodaten posvet s farmacevtom, čeprav na podlagi ustnega priporočila znancev iščemo prav določen sirup.



Če stanje ne zahteva obiska pri zdravniku, lahko otroku s kašljem pomagate sami.

Pri diabetesu mislite tudi na srce!



Osebe z diabetesom tipa 2 imajo 2-4 krat večjo verjetnost za razvoj bolezni srca in ožilja.¹



Pričakovana življenska doba oseb z diabetesom tipa 2 in boleznimi srca in ožilja se zmanjša za 12 let.²

1. Svetovno združenje za srce (World Heart Federation), sladkorna bolezen kot dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. <https://www.world-heart-federation.org/resources/risk-factors/>. Dostopano: februar 2020.
2. The Emerging Risk Factors Collaboration. JAMA. 2015; 314(1):52-00.



Boehringer Ingelheim RCV,
Podružnica Ljubljana,
Šlandrova 4b, 1231 Ljubljana - Črnuče

Informacijsko gradivo za javnost.
Datum priprave informacije: februar 2020
MPR-SL-100035

KDAJ KAŠLJA NE ZDRAVIMO SAMI?



Kašelj je eden najpogostejših simptomov, zaradi katerega poiščete zdravniško pomoč. Najpogosteje se pojavlja ob virusni okužbi zgornjih dihal. Takrat, razen v redkih primerih, mine brez zapletov, zato si ga lahko lajšate sami. Besedilo: Miro Vuković, Dr. med. spec. druž. med.

Obstajajo pa določene okoliščine, ko je treba poiskati zdravniško pomoč. To storite v naslednjih primerih:

Pri otrocih, mlajših od enega leta

Bojimo se zapletov, recimo okužbe spodnjih dihal, ki so pri dojenčkih lahko resen zaplet. Zato je bolje, da otroka pregleda zdravnik.

Nosečnost in dojenje

Nosečnica ali doječa mati se mora pred uporabo zdravil prepričati o njegovi varnosti. Nekatera od njih lahko namreč škodljivo vplivajo na plod oz. otroka. Ker ta vpliv pri večini zdravil ni popolnoma razjasnjen, mora zdravnik pretehtati tveganje in dobrobit.

Dalj časa trajajoč kašelj

Vedno, ko traja kašelj dlje kot tri tedne ali se večkrat letno ponavlja, je treba

obiskati zdravnika, saj lahko kaže na posledico neke druge (resnejše) bolezni.

Obarvan izmeček

Zelen, rumen ali rjasto obarvan izmeček ob pridruženju vročini lahko kaže na bakterijsko okužbo (bronhitis ali pljučnica). Kri v izmečku je lahko posledica popokanih majhnih žilic ob močnem kašlju. Lahko pa prisotnost krvi kaže na resno obolenje. Kri je takrat temno rdeča, rjasta ali rožnata. Rožnat ali bel penast izmeček kaže na kopičenje tekočine v pljučih, ki je lahko posledica srčnega popuščanja. Na srčno obolenje lahko kažejo utrujenost, otekllost gležnjev in zasoplost ob kašlju.

Kašelj z značilnim zvokom

Lajajoč kašelj kaže na prizadetost poklopca in, predvsem pri otrocih, na okužbo z bakterijo (Bordetella pertusis),

ki povzroča oslovski kašelj. Lajajoč kašelj, ki je posebno izrazit zvečer ali ponoči, lahko kaže na krup. Najpogosteje prizadene otroke, mlajše od 6 let.

Sočasni znaki, ki kažejo na vzrok v določeni bolezni

Kašelj ob obrokih hrane kaže na vzrok v prebavilih. Sočasno prisotna zgaga, poslabšanje simptomov, ko se uležemo, ter izboljšanje po zdravljenju proti želodčni kislini kažejo na obolenje zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kašelj, izzvan ob izpostavljenosti določeni dražilni snovi, kot so prah, dim ali pelod, lahko kaže na astmo. Zdravnika obiščite, če ob suhem kašlju začutite bolečine v prsih, ki so posebno močne ob vdihu.

Kašelj, ki se pojavlja le ponoči

Kašelj ob enakem času ponoči je lahko posledica srčnega popuščanja. Kašelj pri mlajšem bolniku, ki kašlja le ponoči, med polnočjo in 4. uro zjutraj morebiti kaže na astmo.

Če ste za odpravo težav s kašljem že uporabili zdravilo, dosegljivo brez recepta, in v sedmih dneh ni bilo izboljšanja, morate obiskati zdravnika. Tega obiščite bolniki s katero od naslednjih kroničnih bolezni: astmo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo,



Zaščitna maska, v kolikor je dovolj kakovostna, znatno zavira širjenje virusov.



Kašelj ob enakem času ponoči je lahko posledica srčnega popuščanja.

kroničnim bronhitisom, kroničnim popuščanjem srca. Kadilci morate biti pozorni na vsako značilno spremembo pri kroničnem kašlju, ki lahko nakazuje na nastanek pljučnega raka. Nekateri učinkovine, prisotne v zdravilih, lahko neželeno učinkujejo na dihala in zato povzročijo kašelj. Ta je glavni neželeni učinek po skupini zdravil, ki se uporabljajo za zdravljenje povišanega krvnega tlaka (zaviralci encima angiotenzinska - konvertaza).

Kot rečeno v uvodu, lahko kašelj večinoma zdravite sami. A v zgoraj opisanih okoliščinah raje poiščite pomoč pri zdravniku. Možnost posveta imate seveda tudi z lekarniškimi farmacevтом. Pogovor s tem bo odpravil dilemo glede upravičenosti samozdravljenja. Hkrati pa vam bo farmacevt, če ne ugotovi preprek, svetoval pri izbiri ter uporabi zdravila.



Vedno, ko traja kašelj dlje kot tri tedne ali se večkrat letno ponavlja, je treba obiskati zdravnika.

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

Vitaminski + Mineralni:

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!

PLEŠAVOST NI VEČ TRAJNA



Že stoletja znanstveniki opažajo, da se plešavost po moškem tipu razvije le po puberteti in jo prepreči kastracija pred puberteto, po njej pa izgube las ni mogoče ustaviti.

Besedilo: Matic Fabjan, dr. med. spec. plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije

Razlog temu je, da lasni mešički po izpostavitvi androgenim hormonom, postanejo na te hormone občutljivi. Dolgo časa so verjeli, da je moški tip plešavosti podedovana sistemska bolezen, povezana s spolno zrelostjo. Ta ugotovitev pa je bila v nasprotju z opazovanji izpred stoletij, ko so trdili, da lahko vsakdo izgubi lase po vstopu v puberteto. Danes je znano, da je patofiziološka osnova androgene alopecije vpliv moških hormonov na genetsko občutljive posameznike. Kljub temu, da govorimo o moškem tipu plešavosti, je ta tudi najpogostejši vzrok izgube las pri ženskah.

Zdravljenje izgube las s presajanjem foliklov - presaditev las po fue metodi

To je kirurška minimalno invazivna metoda, ki glede na klasične metode skrajša okrevanje ter zmanjša možnost zapletov. FUE metoda postaja standard zdravljenja plešavosti, a je zaradi tehnične zahtevnosti njeno uveljavljanje počasno.

Kaj je presajanje foliklov?

Presajanje foliklov je sodobna tehnika korekcije plešavosti. Za razliko od starih metod, se presadi posamezne lasne folikle, od katerih vsak vsebuje od 3 do 4 lase.

Specializirani kirurg s pomočjo robota odvzame folikle iz donatorskega področja, to je najbolj porasčeno območje, v večini primerov zadaj na glavi. V naslednjem koraku kirurg presadke (grafte) prenese na prejemno mesto. Natančni mikro-instrumenti omogočajo natančno implantacijo presadkov, zato je rezultat naraven, saj je vzorec rasti presajenih las enak naravnemu. S tem se dosežemo tudi večjo gostoto las.

Postopek je za pacienta minimalno invaziven in neboleč, okrevanje je krajše in lažje kot pri ostalih metodah presajanja las. Če poseg ni zelo obširen in vaše delovno mesto ni preveč zahtevno, se lahko vrnete na delovno mesto naslednji dan po posegu.

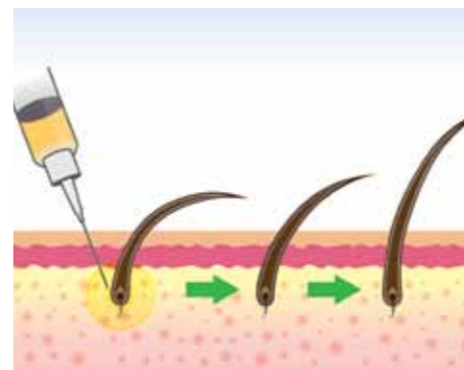
Primerni kandidati

Cilj presaditve las je izboljšanje izgleda in povečanje samozavesti, za kar pa je potrebno natančno določiti cilje in se o njih pogovoriti s kirurgom.

Kandidati morajo imeti za pripravo presadkov zdrave lase ob straneh in na zadnji strani glave, s teh področij



Pred posegom je potrebno ugotoviti vzrok izpadanja las.



Cilj presaditve las je izboljšanje izgleda in povečanje samozavesti.

VAŠI LASJE v najboljši formi

Foltène®
• PHARMA •



Izpadanje las, mastno lasišče in prhljaj lahko zaustavimo s Foltene ampulami in šamponi

- * Brez parabenov, SLS, SLES, ki lahko škodujejo vašemu zdravju!
- * Potrjeno delovanje z največ kliničnih testov in raziskav.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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



Lasni mešički po izpostavitvi androgenim hormonom, postanejo na te hormone občutljivi.

se namreč odvzamejo folikli, ki se nato presadijo na mesta pomanjkanja. Na rezultat vplivajo tudi tekstura las, smer rasti in valovitost las.

Obstajajo tudi omejitve presajanja las in osebam z nizkim številom las presajanje las odsvetujemo. Pred posegom je potrebno ugotoviti vzrok izpadanja las, proces izpadanja ter genetsko obremenjenost. Ocenimo število potrebnih presadkov, gostoto las, barvo in kakovost las, kvaliteto kože ter predvideno nadaljnje izpadanje las.

Potek posega

Presajanje las opravljamo v lokalni anesteziji. Lokalni anestetik vbrizgamo v lasišče s pomočjo injekcije in tanke igle in prične delovati zelo hitro. Odvzem presadkov poteka enakomerno po veliki površini na zadnji strani glavi in nad ušesi, s čimer se ne spremeni



Bolečine po posegu so minimalne in za blaženje zadostuje paracetamol.

izgled lasišča. Nato se anestezira še prejemno mesto, kamor se vsadi posamezne folikle. Poseg traja več ur, pri večjem številu vsadkov celo ves dan. Po posegu sta odvzemno in prejemno mesto nekoliko krvavkasta, pokrita s krusticami. Pokrijemo ju s posebno gazo, ki se s podlago ne sprime, in glavo povijemo.

Po posegu

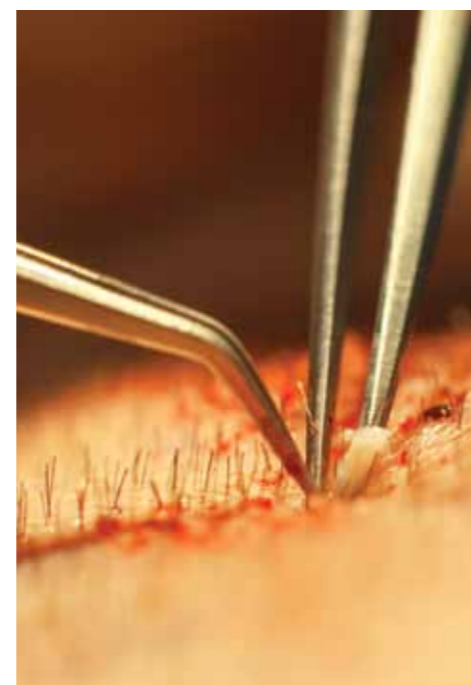
Bolečine po posegu so minimalne in za blaženje zadostuje paracetamol. Prav tako so ponavadi minimalne otekline, te izginejo v nekaj dneh, redko trajajo do tri

tedne. Glavo se lahko previje po dveh dneh. Pri tem je potrebno izredno paziti, da obveza ne bi izpulila transplantiranih las. Pri tem se lahko glava tudi opere s toplo vodo z nežnim curkom. Dovoljena je tudi uporaba nežnega šampona v nizkih odmerkih.

Pacienti prejmejo tudi pisna navodila glede nege po posegu presaditve las. Transplantirani lasje v nekaj dneh do tednih izpadejo, kar je normalno. V nekaj mesecih pričnejo poganjati novi lasje. Končni rezultat se oceni po 12 mesecih.



Postopek je za pacienta minimalno invaziven in neboleč, okrevanje je krajše in lažje kot pri ostalih metodah presajanja las.



Presajanje las opravljamo v lokalni anesteziji.

GIBANJE

NA KOLO ZA ZDRAVO TELO! ALI ŠE BOLJE - NA PONYJA



Obožujejo ga otroci, mladostniki, odrasli in starejši. Zagotovo se strinjamo s tem, da se je marsikdo od nas naučil vožnje s kolesom prav na Ponyju.

Avtor: Anja Senčar

Navade se spreminjajo in marsikdo se je v letošnjem letu podal na kolo bistveno večkrat kot pretekla leta. K sreči, bi lahko rekli, saj se s tem naredi veliko dobrega zase in za svojo okolico. Kolesarjenje izboljšuje kakovost življenja in nas ohranja v dobri psihofizični kondiciji. Z rednim kolesarjenjem pozitivno vplivate na povečanje spomina in koncentracije, otroci in mladostniki pa bodo predvsem povečali sposobnost učenja.

Vožnja s kolesom ima tudi pozitivne okoljske učinke, saj kolesarjenje ne onesnažuje zraka, pa tudi onesnaževanja s hrupom ni. No, razen takrat, ko je potrebno z zvonjenjem opozoriti mimoidoče pešce, ki med hojo prepogosto gledajo v ekran svojega mobilnega telefona.

Kaj pa kolo? Tudi to je izjemno pomemben faktor pri zdravem kolesarjenju. Nepravilna izbira kolesa nam lahko naredi več škode kot koristi. Nastavljivost višine sedeža, enostaven sestop s kolesa in prilagodljivost krmila so zelo pomembni dejavniki pri



Avtor: Rok Hlaide Weis

odločitvi o nakupu pravega kolesa. Prav te lastnosti so postavili v ospredje oblikovalci novega Ponyja, ki so pred leti obudili legendarno Rogovo kolo.

V novem Ponyju so združeni tradicija in moderni dodatki, ki dajo kolesarjenju še dodaten užitek. Pony kolo je primerno za vso družino, za vse generacije. Videz Ponyja je nekaj posebnega in tudi zaradi tega ga ima svoje oboževalce in pripadnike vseh starosti. Od vseh različnih oblik koles, bi lahko rekli, da je prav Pony kolo še posebej primerno za starejše ljudi. Pokončno sedenje na Pony kolesu ne obremenjuje hrbtenice in predel križa, prav tako pa pri vožnji ne trpijo zapestja in roke. Vožnja s Ponyjem omogoča vzravnano držo ter pravilno in sproščeno lego ramen, posledično pa so sproščena tudi zapestja. Anatomsko oblikovani ročaji krmila nam omogočajo lahkoten in zanesljiv oprijem. Namestitev krmila je enostavna in je prilagodljiva po višini kot tudi po oddaljenost od sedeža. Kvaliteten sedež omogoča udobno vožnjo, nizek sestop na kolo pa poskrbi, da se boste na Ponyja usedli brez nepotrebnega (pre)visokega dvigovanja nog. Pony je v osnovi mestno kolo, lahko pa ga brez skrbi zapeljete tudi na neasfaltirane poti.

Pony je kolo, ki je zaradi manjših 20 colskih koles zelo okretno, prestave na večini modelov pa omogočajo lahkotno vožnjo. Da bo kolo vozno še v vsaj naslednjem stoletju, pa poskrbijo skrbno izbrane komponente svetovno znanih proizvajalcev. Notranje prestave Sturmey Archer in Shimano zavore so le nekatere izmed kakovostnih komponent. Zaradi aluminijastega okvirja je Pony nadpovprečno lahko kolo, saj ne presega teže 14 kg, ena izmed glavnih prednosti pa je njegova zložljivost. Zložen Pony zavzema zelo malo prostora in ga brez težav lahko spravite v dvigalo,

shranite na svojem balkonu ali pa ga preprosto pospravite v prtljajnik svojega avtomobila.

Z gotovostjo lahko trdimo, da je kolo Pony primerno za vse generacije. Uporablja ga lahko babica, ki gre ob sobotah zjutraj na tržnico po svežo zelenjavo. Ali pa dedek, ki gre na ribolov do bližnjega ribnika. V mestu ga bo z veseljem uporabila mamica, ki se bo po mestnih ulicah pripeljala do željene trgovine. In seveda oče, ki ga bo Ponyja pripeljal na popoldansko srečanje s svojimi prijatelji. Največ veselja pa bo Pony naredil otrokom in mladostnikom. Verjetno ne zaradi imena samega, pač pa tudi zaradi dejstva, da bo s svojim kolesom lahko na prtljajniku peljal prijatelja ali na krmilo posadil prijateljico. Pony je na voljo v 5 različnih modelih in v privlačnih barvnih različicah. Svojega lahko naročite na www.rogbikes.com, na Facebook ter Instagram strani Rog Bikes pa boste našli številne zanimive fotografije iz potepanj s Ponyjem.



Avtor: Photos by SIS

HEMOROIDI: KO ZAČNE BOLETI, NE ODLAŠAJTE Z OBISKOM ZDRAVNIKA



Hemoroidi oz. zlata žila so povečane vene v spodnjem delu danke (rektuma) in zadnjične odprtine (anusa). Zaradi povečanega tlaka krvi se vene razširijo, kar po navadi nastane ob zaprtju ali močni driski ter v nosečnosti, ko na malo medenico pritiska plod.

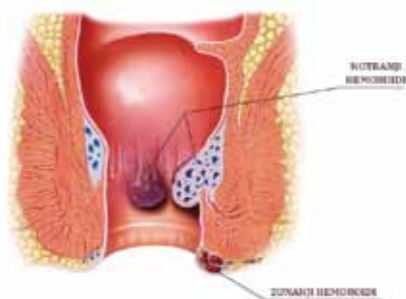
Besedilo: Gregor Kunst, dr. med., spec. splošne kirurgije

Notranji hemoroidi so znotraj zadnjične sluznice in ne povzročajo bolečin ali srbenja. Na njihovo prisotnost nas pogosto spomni krvavitev ob odvajanju blata. Notranji hemoroidi se lahko izbočijo (protruzija) ali izpadejo (prolaps) skozi zadnjično odprtino.

Zunanji hemoroidi pa so pod kožo, ki obdaja zadnjično odprtino (anus). Zatečeni zunanji hemoroidi lahko srbijo, bolijo in ob odvajanju blata tudi zakrvavijo. Tromboziran zunanji hemoroid nastane zaradi krvnega strdka v hemoroidalni veni in lahko povzroči hudo bolečino.

Kako so videti?

Zunanji hemoroidi so navzven dobro vidni in se kažejo kot izbokline analne kože in sluznice in so stalno prisotni, izraziteje vidni pa so po daljšem sedenju ali napenjanju. So mehki in na otip neboleči, po navadi temnomodrikasto prosevajo. Kadar v njih nastane strdek, govorimo o tromboziranem zunanjem hemoroidu, ki pa je na otip močno boleč.



Zatečeni zunanji hemoroidi lahko srbijo, bolijo in ob odvajanju blata tudi zakrvavijo.

Notranji hemoroidi v začetnih fazah navzven niso vidni, pozneje, ko postanejo večji, pa se ob napenjanju začnejo bočiti skozi analni kanal. So mehki na otip, ne bolijo, ob draženju pa lahko zakrvavijo. Notranje hemoroide vidimo predvsem pri proktoskopiji, ko v analni kanal in zadnjik pogledamo s posebnim inštrumentom, proktoskopom.

Zakaj nastanejo?

Najpogosteje se pojavijo zaradi napenjanja pri odvajanju blata, kar je po navadi posledica zaprtja. Tudi nosečnost je povezana z njihovim nastankom. V obeh primerih se poviša tlak v hemoroidalnih venah, ki se povečajo. Tudi nekatera druga obolenja, kot je kronična jetrna bolezen, lahko privede do povečanja tlaka v hemoroidalnih venah in nastanka hemoroidov. Hemoroidi so zelo pogosti in prisotni pri približno polovici ljudi, starejših od 50 let.

Simptomi in znaki

Najpogostejši znak hemoroidov je neboleča krvavitev iz zadnjika. Lahko se pojavi svetlordeča kri na blatu ali pa kri kaplja v straniščno školjko. Krvavitev se po navadi sama ustavi. Med simptome hemoroidov uvrščamo tudi analni srbež, ki ga hemeroidi pogosto povzročajo. Krvavitev ob odvajanju blata ni normalna in zahteva čimprejšen pregled pri zdravniku. Podobne simptome in znake, kot jih povzročajo hemoroidi, lahko povzročajo tudi vnetna črevesna bolezen, okužbe in tumorji.

Kaj so trombozirani zunanji hemoroidi?

Gre za boleče stanje, ki nastane zaradi tvorbe krvnega strdka v zunanji

hemoroidalni veni, kar povzroči otekanje in vnetje. Kadar krvni strdek nastane v poprejšnjem hemoroidu, pa je otekline še večja in močno boli. Bolečina se ob sedenju in zlasti odvajanju blata še okrepi. Tromboza zunanjega hemoroida se lahko sčasoma spontano pozdravi. Po navadi pa je zaradi bolečin treba kmalu obiskati zdravnika.

Kdaj obiskati zdravnika?

Krvavitev iz zadnjične odprtine (anusa) ni nikoli normalna. Kljub temu da so krvaveči hemoroidi najpogostejši vzrok krvavitve iz zadnjika, pa med možne vzroke štejemo tudi rak debelega črevesja, zaradi česar krvavitve iz zadnjične odprtine (anusa) nikoli ne smemo ignorirati.

- Pri bolnikih, ki prejemajo zdravila proti strjevanju krvi (antikoagulantna terapija), je ob pojavu krvavitve nujna takojšnja zdravniška obravnava.
- Pri bolnikih, ki se jim ob krvavitvi vrtili v glavi, je potrebna takojšnja nujna obravnava pri zdravniku, zaradi nevarnosti velike izgube krvi.
- Hemoroidi ne povzročajo bolečin v trebuhu. Kadar poleg krvavitve iz zadnjične odprtine (anusa) začutimo še bolečino v trebuhu, je potrebna takojšnja obravnava pri zdravniku.
- Zdravniška obravnava je potrebna tudi pri izpadlih (prolabiranih) hemoroidih, ki se jih ne da z nežnim pritiskom potisniti skozi zadnjično odprtino (anus) v danko (rektum).
- Trombozirani zunanji hemoroidi lahko povzročijo hude bolečine, zaradi česar je smiselna čimprejšnja obravnava pri zdravniku specialistu – proktologu.



Krvavitev iz zadnjične odprtine (anusa) ni nikoli normalna.

Kako zdraviti hemoroide?

Konzervativno zdravljenje vključuje:

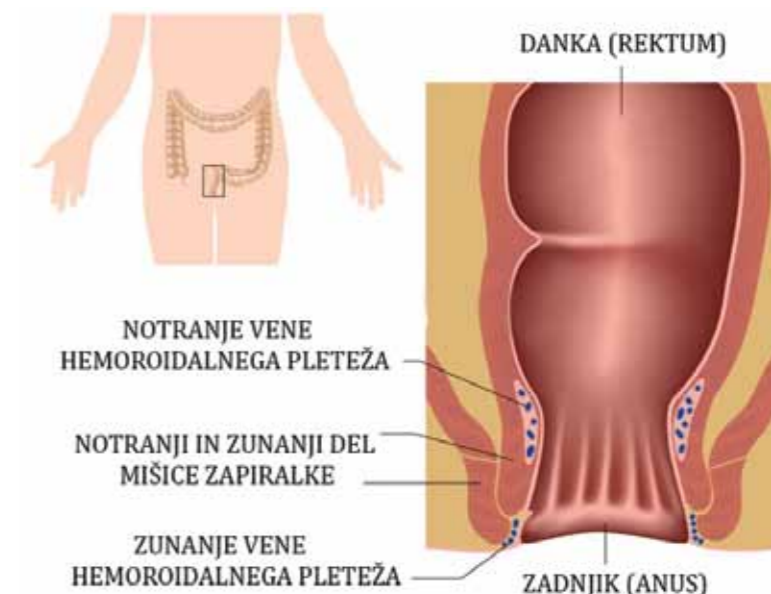
- skrb za redno odvajanje mehkega blaga – z dietnimi ukrepi, z uporabo odvajal in mehčal blata,
- izogibanje daljšemu sedenju,
- redno telesno aktivnost,
- uporabo mazil in krem,
- zdravljenje z zdravili

Kirurško zdravljenje

Ko konzervativni ukrepi zdravljenja hemoroidalne bolezni ne prinesejo želenega izboljšanja, pride v poštev kirurško zdravljenje. Kirurško zdravljenje je varno in učinkovito in nudi številne terapevtske možnosti.

Minimalno invazivni postopki

- **Podvezovanje z gumico** je namenjeno zdravljenju notranjih



hemoroidov. Poseg se opravi ambulantno, anestezija ni potrebna, saj poseg ni boleč. Z elastično gumico se objame notranji hemoroidalni vozlič na njegovi bazi in prekine dotok krvi vanj. V nekaj dneh vozlič odmre in se v tednu dni izloči z blatom.

- **Sklerozacija** je poseg, pri katerem v hemoroidalni vozlič se vbrizga sklerozantno sredstvo, ki povzroči njegovo zaprtje. Postopek ni tako

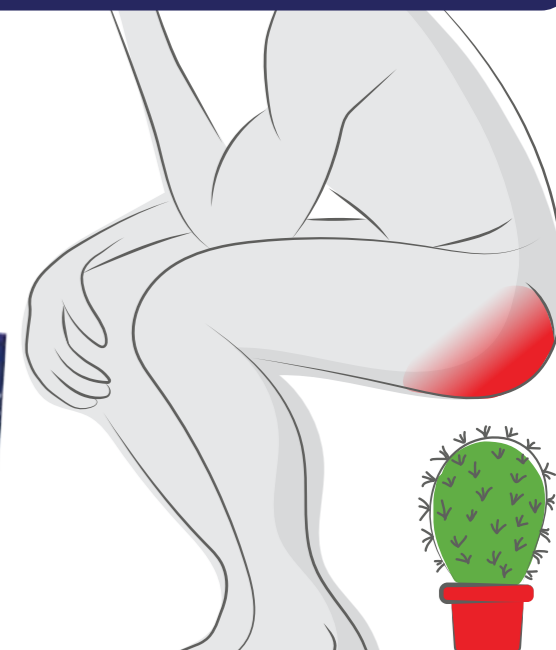
učinkovit, kot je podvezovanje hemoroida z gumico.

- **Koagulacija** notranjega hemoroidalnega vozliča je mogoče napraviti z infrardečo ali lasersko svetlobo ali pa z električnim bipolatorjem. V vseh primerih gre za termično zapiranje hemoroida. Po posegu se hemoroidalni vozlič skrči in zapre. Postopek ni tako učinkovit, kot je podvezovanje hemoroida z gumico.

TEŽAVE S HEMOROIDI?

HEMAGEL PROCTO REKTALNE SVEČKE

- Za pomoč pri hemoroidih,
- za podporo pri celjenju akutnih in kroničnih ran rektalnega tkiva,
- za lajšanje nelagodja (kot sta pekoč občutek in srbenje).



KOPB: KO DIHANJE POSTANE TEŽAVNO



KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen) je trajna, nepovratna in napredujoča zapora dihalnih poti. Bolezen vodi v postopen upad pljučne funkcije in prezgodnjo smrt. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je KOPB na 4. mestu med vzroki smrti. Zboli približno 20 % kadilcev. V Sloveniji zaradi posledic KOPB vsako leto umre od 500 do 600 ljudi.

Besedilo: doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med., specialist pulmolog, Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije – DPABS

Za nastanek je potrebna dolgotrajna izpostavljenost cigaretnemu dimu ali drugim neugodnim mikroklimatskim razmeram (prah, kemikalije, dim, onesnažen zrak). Cigaretni dim povzroča brazgotinjenje dihalnih poti, okvari pljučne mešičke, ki so pomembni za dovod kisika v kri, in povzroča njihovo propadanje. Med njimi nastajajo votlinice (emfizem). To vodi v manjšo elastičnost in prenapihnost pljuč. Pomnožijo se celice, ki izločajo sluz, sledita kronični kašelj in izkašljevanje (kronični bronhitis).

obliki KOPB pa so zasoplost in drugi simptomi boleznih lahko že tako hudi, da onemogočijo že najosnovnejša opravila, kot so lažja gospodinska dela, hoja, umivanje in oblačenje. Prav tako se pojavita kratka sapa in kronični kašelj, ki kar ne izzveni. Hkrati je značilno povečano nastajanje sluzi/izmečka, ljudje opisujejo občutek, da ne morejo dihati in globoko vdihniti. Bolnik hujša in postane nemočen. Bolniki s KOPB pogosto zbolijo tudi za depresijo.

Zdravljenje?

Zdravljenje kronične obstruktivne boleznih temelji predvsem na uporabi vdihovalnikov. Zdravljenje KOPB običajno vključuje bronhodilatatorje, zdravila, ki jih

bolniki vdihujejo in služijo širjenju dihalni poti – torej olajševalce. Bolniki pogosto dobivajo tudi protivnetna zdravila v inhalacijski obliki, kortikosteroide ali celo dodatni kisik. Izjemnega pomena je, da se inhalacijska zdravila uporabljajo pravilno, na kar opozorimo tudi v lekarni ob izdaji zdravila, na voljo pa so tudi celoviti osebni posveti v Pomurskih lekarnah. Nadalje se priporoča:

- Ostanite aktivni! Manj kot boste aktivni, manj boste zmogli. Redno izvajajte dihalne vaje, o katerih se poučite pri svojem zdravniku, medicinski sestri ali fizioterapevtu.
- Ob gnojnem izkašljevanju obiščite osebnega zdravnika, da oceni potrebo po antibiotikih.
- Kar najbolj se morate izogibati virusnih ali bakterijskih okužb dihal.
- In seveda glavni cilj mora biti opustitev kajenja!

Katere so tiste snovi, ki so glavni krivec zdravju škodljive razvade?

Tobak in cigaretni dim vsebujeta veliko škodljivih snovi: nikotin, ogljikov monoksid in katran. Nikotin in ogljikov monoksid poškodujeta srce in ožilje,



Tobak in cigaretni dim vsebujeta veliko škodljivih snovi.

Kakšni so simptomi?

Prva znaka, ki ju ljudje opazijo, sta zasoplost in težko dihanje. Pri težji



Prva znaka, ki ju ljudje opazijo, sta zasoplost in težko dihanje.

KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)



Zadihajmo skupaj!

1 Simptomi KOPB:¹

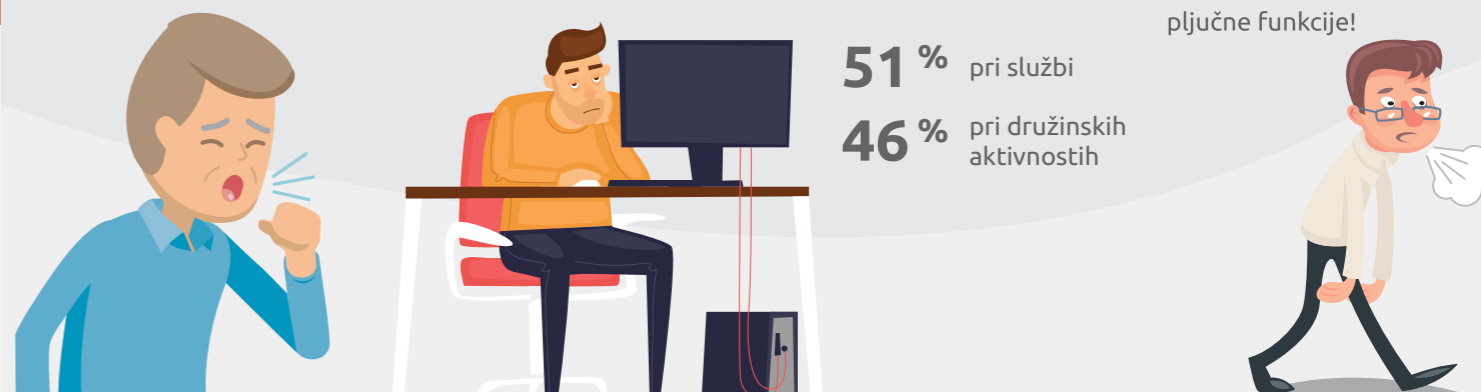
- kronični kašelj
- izkašljevanje
- težka sapa
- piskanje v prsih
- utrujenost

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

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

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

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



51 % pri službi

46 % pri družinskih aktivnostih

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

1 Zdravljenje^{1,5}

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

Razširite dihalne poti.

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

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



2 Telesna aktivnost^{1,6}

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

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



BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.

Literatura: 1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2017. <http://www.goldcopd.org>. Dostop: julij 2017. 2. Confronting COPD in America: Executive Summary. New York, NY: Schulman, Ronca, and Bucuvalas Inc; 2001:1-20. 3. Tantucci C, Modina D. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2012; 7: 95-99; 4. Petty TL. Scope of the COPD problem in North America. Chest 2000;117:3265-31S. 5. O'Donnell D s sod. Pathophysiology of dyspnea in chronic obstructive pulmonary disease: a roundtable. Proc Am Thorac Soc 2007 May; 4(2):145-68. 6. Andrianopoulos V s sod. Clin Chest Med 2014. DOI: 10.1016/j.ccm.2014.02.013.



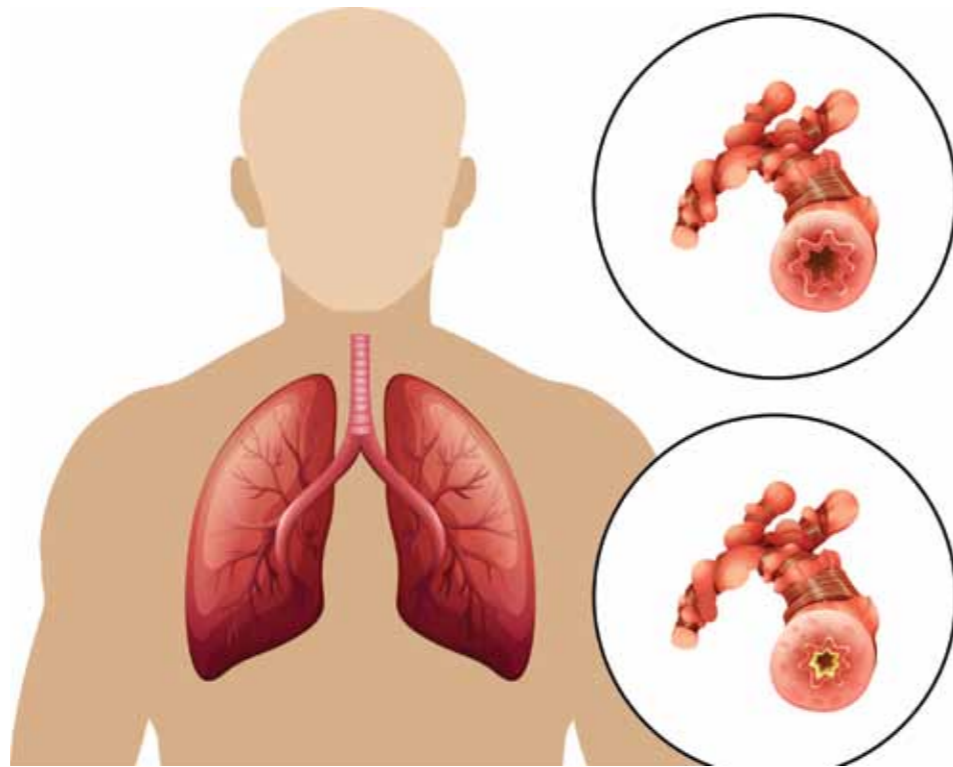
katran pa neposredno deluje na dihalne poti in jih okvari. Nikotin je substanca, ki zmede možgane in daje občutek ugodja, saj v možganih sprošča živčni mediator dopamin. Nikotinski receptorji na živčnih končičih sprejmejo dopamin in ustvarijo pomirjajoč občutek. S kajenjem vnašamo nikotin in prav zaradi nenadnega pomanjkanja ob odvijanju od kajenja nastaja abstinenčna kriza.

Opustitev kajenja ni enostavna!

Kajenje je daleč najbolj razširjena oblika zlorabe psihodejavnih snovi. Svetovna zdravstvena organizacija ugotavlja, da kadi 1/3 svetovnega odraslega prebivalstva. V Sloveniji zaradi tobaka in njegovih posledic vsako leto umre približno 3500 ljudi. Kajenje je odvisnost - odvisnost od nikotina, ki jo spremljajo vedenjski, kognitivni in fiziološki pojavi, ki se razvijajo po ponavljajočem se uživanju tobaka. Vsem je znano, da kajenje škoduje zdravju in je rizični dejavnik za bolezni srca in ožilja, raka na pljučih, možganske kapi in še bi lahko naštevali, in prav zato se nam velikokrat poraja vprašanje - zakaj potem ljudje sploh še posegajo po cigaretah?! Več kot 75 % odraslih kadilcev si želi prenehati kaditi, 60 % jih je že kdaj v življenju poskusilo prenehati. A abstinenčna kriza je velika! Prav tu je vzrok, zakaj ljudje kljub ozaveščenosti in veliki želji odnehati kaditi tega ne zmorejo. Abstinenčno krizo občuti približno 80 % kadilcev, ki opusti kajenje.

Kakšni so znaki abstinenčne krize?

Znaki se pokažejo v 24 do 48 urah po zadnji pokajeni cigareti, trajajo pa več



Zdravljenje kronične obstruktivne bolezni temelji predvsem na uporabi vdihovalnikov.

kot 2 tedna. Pojavijo se močna želja (potreba) po nikotinu, tesnoba, tiščanje v prsih, glavobol, nespečnost, prebujanje med spanjem, depresija, motnje v koncentraciji, razdraženost, nemir, znižana frekvenca pulza, povečanje telesne teže, zaprtje, utrujenost, zmanjšana sposobnost za delo, lahko tudi tresenje rok. Abstinenčni znaki so specifično vezani na nikotin in prav uporaba oziroma

dodatek nikotina te znake hitro olajša.

Pomoč pri odvijanju?

Da bi se izognili pojavu abstinenčne krize, dodajamo nikotin v manjših količinah. Na tržišču so žvečilni gumiji, obliži in pršila, ki vsebujejo manjše odmerke nikotina in se dobijo v lekarnah brez recepta.

Na voljo so tudi zdravila, za katera se lahko odloči zdravnik in jih predpiše na recept. Vključevanje v programe (vključujejo telesno, psihološko in socialno razsežnost), ki so strokovno vodeni, dodatno doprinejo k uspehu. Svetuje se čim več dejavnosti (sprehodi, tek, plavanje...), s čimer se preusmerijo misli, zmanjša se napetost, obenem pa se s telesno aktivnostjo poveča poraba kalorij in s tem ugoden vpliv na ohranjanje normalne telesne teže (povečana telesna teža je velikokrat velik problem pri odvijanju od kajenja). Z aktivnostjo pa ugodno vplivamo na zmanjševanje že nastale škode na srce, ožilje in dihala.

Motivacija je bistvena, zato morda v spodbudo in razmislek tudi informacija, da z vsako cigareto, ki se ji odrečete, izboljšate kakovost življenja in si podaljšate življenje za 7,5 minute!

Tako nam v življenju diha ne bodo jemale pljučne bolezni, pač pa, kot pravijo, lepi trenutki življenja.



Ostanite aktivni! Manj kot boste aktivni, manj boste zmogli.



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE.

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



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

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

Vitamin B6 ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, sproščanju energije pri presnovi ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



PREPOZNAVANJE IN ZGODNJE ODKRIVANJE SLADKORNE BOLEZNI



Sladkorna bolezen ali diabetes mellitus je kronična presnovna bolezen. Zanj je značilna trajno povišana raven krvnega sladkorja (hiperglikemija), ki je posledica nezadostnega izločanja inzulina, njegovega pomanjkljivega delovanja ali obojega.

Besedilo: Tatjana Sukič, mag. farm.

Kako prepoznamo sladkorno bolezen?

Zaradi nezadostnega delovanja inzulina glukoza (sladkor) ne more prestopati v celice, zato se začne kopičiti v krvi. Ko doseže določeni prag (okoli 10 mmol/l), se začne izločati skozi ledvice v urin. Ob obilnem uriniranju (poliuriji) človek izgublja čezmerne količine vode, vodo pogosto odvaja tudi ponoči, vse to pa lahko vodi v izsušitev (dehidracijo). Bolnik občuti povečano žejo in ima suha usta. Zelo očiten znak sladkorne bolezni je tudi hujšanje. Kljub normalnemu prehranjevanju lahko človek v nekaj tednih ali mesecih izgubi deset kilogramov ali več. Vendar tako hujšanje ni zdravo! Zaužita hrana namreč zaradi pomanjkanja inzulina ne pridejo do svojega končnega cilja, to je v celice. Zato se presnova prilagodi

in deluje tako, kot da bi človek stradal, kljub izobilju glukoze v krvi. Porabljati se začnejo zaloge maščob in beljakovine iz mišic. Še vrsto drugih težav navajajo bolniki s sladkorno boleznijo. Vse bolj so utrujeni, tako da jim vsakodnevne obveznosti predstavljajo vedno večje breme. Občasno se lahko pojavijo motnje vida, človek slike ne vidi ostro. Zaradi kopičenja sladke tekočine v očesni leči se lahko spremeni njena lomnost in slika postane neostra. Bolniki s sladkorno boleznijo so nagnjeni k pogostejšim okužbam. Presežek glukoze v krvi se izloča v urin, kar privede do razmnoževanja bakterij in glivic v urinu, to pa povzroča pekoče odvajanje urina ter srbenje mokril in spolovil. Zmanjšana je tudi odpornost organizma. Rane in praske se celijo počasneje. Pojav

parodontoze (vnete, otekle, krvaveče dlesni) lahko pogosto kaže na neodkrito sladkorno bolezen.

Katere tipe sladkorne bolezni poznamo?

Sladkorna bolezen tipa 1 nastopi naglo, zato bolnik začuti težave hitro po nastanku bolezni, običajno v nekaj dneh ali tednih. Nujno je takojšnje zdravljenje z insulinom, ki potem traja vse življenje.

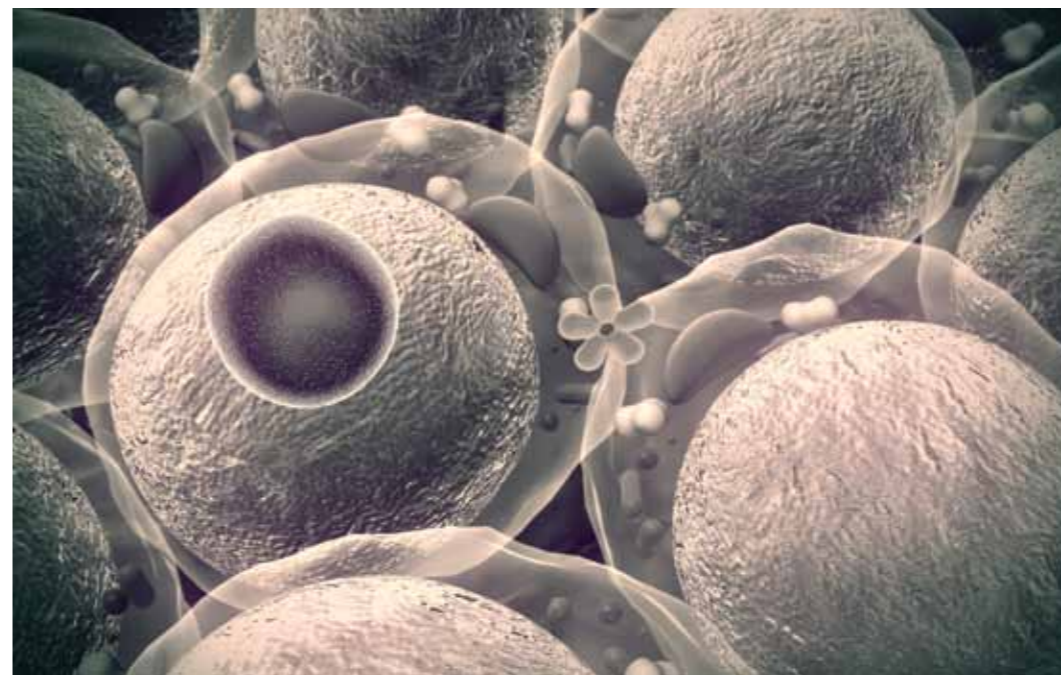
Sladkorna bolezen tipa 2 ali starostna sladkorna bolezen poteka leta in leta prikrito, človek je brez težav in se svoje bolezni ne zaveda. Običajno je odkrita naključno (sistematski pregledi, pred operacijami). Kljub tihemu poteku bolezni pa se razvijajo kronični zapleti na žilah, živčevju, očesnem ozadju, ledvicah in drugih organih. Cilj zgodnjega odkrivanja sladkorne bolezni tipa 2 je, da jo odkrijemo takoj, ko glukoza v krvi preseže diagnostične vrednosti. Zdravljenje naj se začne čimprej in



Zdravnika naj obiščejo osebe, ki imajo značilne težave zaradi povečanih vrednosti krvnega sladkorja.



Diabetična stopala.



Sladkorna bolezen tipa 2 ali starostna sladkorna bolezen poteka leta in leta prikrito, človek je brez težav in se svoje bolezni ne zaveda.

se stopnjuje od spodbujanja zdravega življenjskega sloga do zdravljenja z zdravili. To je ključni dejavnik za dolgo in kakovostno življenje bolnikov s sladkorno boleznijo.

Kateri so dejavniki tveganja za sladkorno bolezen tipa 2?

- starost nad 45 let
- debelost, povečan obseg pasu (ženske več kot 80 cm, moški več kot 94 cm)
- ožji sorodnik s sladkorno boleznijo
- sladkorna bolezen v nosečnosti
- motena toleranca za glukozo ali povišane vrednosti krvnega sladkorja na tešče
- zvišan krvni tlak
- povišane vrednosti holesterola
- sedeč življenjski slog
- sindrom policističnih jajčnikov

Kako odkrijemo sladkorno bolezen?

Diagnozo sladkorne bolezni postavi zdravnik s preprosto laboratorijsko preiskavo. Normalne

vrednosti krvnega sladkorja pri zdravih osebah so 3,8 do 6,0 mmol/l na tešče in pod 7,8 mmol/l dve uri po obroku. Vrednosti na tešče 6,1 do 6,9 mmol/l oziroma 2 uri po OGTT (oralnem glukoznem tolerančnem testu) 7,8 do 11,0 mmol/l kažejo na prediabetes. Prediabetes so začetne motnje v toleranci za glukozo in so navadno predstopnja sladkorne bolezni tipa 2. Kadar pa so vrednosti krvnega sladkorja na tešče 7,0 mmol/l ali več oz. naključno kadarkoli čez dan 11,1 mmol/l ali več, govorimo o sladkorni bolezni.

Kaj storiti?

Zdravnika naj obiščejo osebe, ki imajo značilne težave zaradi povečanih vrednosti krvnega sladkorja (žeja, obilno odvajanje vode, hujšanje ...). Večina bolnikov teh težav nima, zato naj si krvni sladkor izmerijo tudi osebe s povečanim tveganjem. Kljub preprosti preiskavi skoraj polovica sladkornih bolnikov ostaja neodkrita in torej brez zdravljenja.



Bolniki s sladkorno boleznijo so nagnjeni k pogostejšim okužbam.

wellion
LUNA^{trio}



EN ISO
15197:2015

MERILNIK BREZPLAČNO!
OB NAKUPU LISTIČEV HOL (10),
GLU (50) ALI SEČNA KSL. (10)

V lekarnah in
specializiranih trgovinah

wellion
CHOLEX

prehransko dopolnilo iz rdečih
kvasovk riža
ko gre za vaše vrednosti holesterola



AKCIJSKO PAKIRANJE
2+1 19,90€

V lekarnah in
specializiranih trgovinah



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

ARTERIJSKA HIPERTENZIJA – PRETIRANO POVIŠAN KRVNI TLAK



Arterijska hipertenzija je najpogostejše srčno-žilno obolenje. Z naraščanjem vrednosti krvnega tlaka narašča tveganje za razvoj bolj ali manj usodnih bolezni srca in ožilja, z nezdravim življenjskim slogom pa to tveganje še povečamo. Zato je sprememba življenjskega sloga osnovni ukrep pri vseh bolnikih s povišanim krvnim tlakom.

Besedilo: Nina Božič, dr. med., KO za hipertenzijo, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Pri doslednem upoštevanju spodaj navedenih ukrepov lahko krvni tlak učinkovito znižamo, ob sočasnem zdravljenju z zdravili pa krvni tlak bolje nadzorujemo in izboljšamo potek zdravljenja bolezni. Zdrav življenjski slog pri arterijski hipertenziji zajema naslednje ukrepe:

Zmanjšajte telesno maso

Telesno maso opredeljujemo s t.i. indeksom telesne mase (ITM), ki ga izračunamo tako, da telesno maso (kg) delimo s kvadratom vrednosti svoje višine (m²). Če vaša vrednost ITM presega 25 kg/m², poskusite zmanjšati telesno maso z uživanjem uravnotežene nizkokalorične hrane in z redno telesno aktivnostjo. Večje tveganje za razvoj

arterijske hipertenzije imajo tudi ljudje s povečanim obsegom pasu, pri ženskah večjim od 80 cm in pri moških večjim od 94 cm.

Bodite telesno aktivni

Poskrbite za redno telesno aktivnost, ki poleg ugodnega vpliva na vaš krvni tlak pomaga vzdrževati primerno telesno maso in izboljša psihofizično počutje. Priporoča se vsaj 3 do 4 krat na teden najmanj 30 minut zmerne aerobne telesne aktivnosti, ki vključuje hojo, plavanje, umirjen tek, kolesarjenje, ples, tek na smučeh. Intenzivnost vadbe je za vas še primerna, če med vadbo uspete spregovoriti pet besed, brez da bi vdihnili.

Omejite uživanje soli

Skupni dnevni vnos soli naj ne preseže 5 g, kar ustreza 1 čajni žlički na dan. Izogibajte se uživanju »skrite soli«, ki jo vsebujejo že v naprej pripravljena živila (jušne kocke, omake, pecivo, konzervirana hrana, suhomesnati izdelki, hitra prehrana,...), pri kuhanju pa okus jedi namesto z dosoljevanjem izboljšajte z naravnimi začimbami in dišavnicami.

Prehranjujte se zdravo

Vaša prehrana naj vsebuje veliko svežega sadja, zelenjave, rib in prehranskih vlaknin. Obroke si pripravljajte z uporabo naravnih, nepredelanih sestavin ter poleg soli omejite uživanje nasičenih maščobnih

kislin (maslo, siri, klobase, mastno meso,...), holesterola in sladkorja.

Omejite uživanje alkohola

Prekomerno uživanje alkohola poviša krvni tlak in poveča tveganje za možgansko kap, hkrati pa zmanjša učinkovitost zdravljenja z zdravili. Za moške je dnevni vnos alkohola omejen na največ 2 standardni enoti pijače na dan, za ženske pa na največ 1 standardno enoto pijače na dan, pri čemer 1 standardno enoto predstavlja 1 dl vina, 1 malo pivo ali šilce žganja.

Opustite kajenje

Kajenje kratkotrajno vpliva na zvišanje krvnega tlaka, vendar močno vpliva na zaplete ter zveča tveganje za razvoj srčno-žilnih obolenj. Hkrati kajenje zmanjšuje učinek nekaterih zdravil za zdravljenje hipertenzije. Zato je za vas pomembno, da kajenje opustite.

Obvladajte stres

Ker je stres del našega vsakdanjega življenja, je zelo pomembno, da najdete način za ublažitev njegovih negativnih posledic. Poskrbite za dovolj spanca, vzemite si čas za sprostitev, naučite se sprostitvenih tehnik in bodite telesno aktivni.



O arterijski hipertenziji govorimo, kadar je krvni tlak, izmerjen v ambulanti, trajno enak ali večji kot 140/90 mm Hg.

Zdravljenje povišanega krvnega tlaka je običajno vseživljenjsko, zato tudi sprememba življenjskega sloga na kratki rok ne bo dolgo učinkovala. Navedeni ukrepi niso koristni zgolj za ljudi s povišanim krvnim tlakom, temveč tudi za ljudi z normalnim krvnim tlakom, saj bistveno zmanjšajo tveganje za razvoj

hipertenzije ter pridruženih srčno-žilnih obolenj.

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



Zdravljenje povišanega krvnega tlaka je običajno vseživljenjsko, zato tudi sprememba življenjskega sloga na kratki rok ne bo dolgo učinkovala.



Arterijska hipertenzija je najpogostejše srčno-žilno obolenje.

OMRON

Prenovljena linija merilnikov krvnega tlaka

NOVO

OMRON M7 Intelli IT

NOVO

OMRON M4 Intelli IT

NOVO

OMRON M6 Comfort

NOVO

OMRON M3

Št. 1 po mnenju KARDIOLOGOV

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

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

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

DIAFIT d.o.o., PE Trgovina center
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 226 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si
www.diafit.si

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

SLOVENSKI BOLNIKI S PARKINSONOVO BOLEZNIJO POTREBUJEJO BOLJŠO OBRAVNAVO



V Sloveniji je približno 9000 ljudi s Parkinsonovo boleznijo, za katero je značilna zelo raznolika klinična slika, zato potrebujejo obravnavo strokovnjakov različnih strok in z različnimi znanji. Žal pa ima le manjši del bolnikov dostop do celostne multidisciplinarnе obravnave, ki ga v zadnjih mesecih otežujejo še ukrepi za omejevanje epidemije bolezni covid-19, so opozorili na novinarski konferenci Društva bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi motnjami Trepetlika.

Besedilo: Sergeja Širca Foto: Miran Juršič

»V Centru za ekstrapiramidne bolezni si želimo, da bi bilo našega strokovnega znanja in izkušenj deležnih več bolnikov, ne le tisti, ki pridejo v bolnišnico. Večino obravnav namreč opravimo na ambulantni ravni in ti bolniki naše timske obravnave ne dobijo. Želimo si, da bi bolniki hitreje prišli do kontinuiranih zdravljenj s črpalkami in globoke možganske stimulacije,« je na novinarski konferenci poudarila nevrologinja, izr. prof. dr. Maja Trošt, vodja Centra za ekstrapiramidne bolezni na Kliničnem oddelku za bolezni živčevja Nevrološke klinike UKC Ljubljana in predavateljica na Medicinski fakulteti Univerze v Ljubljani. Center se je pod vodstvom prof. Zvezdana Pirtoška in diptomirane medicinske sestre Lidije Ocepek začel razvijati že leta 1990. »Multidisciplinarna obravnava pri nas zajema obravnavo logopeda, psihologa, psihiatra, fizioterapevta, delovnega

terapevta in socialnega delavca ter medicinske sestre in nevrologa, ki sta specializirana za zdravljenje bolnikov z motnjami gibanja,« je opisal nevrolog prim. Dušan Flisar. Skupaj izboljšujejo kakovost življenja tako bolnikom kot tudi njihovim bližnjim in lajšajo breme te hude napredujoče in neozdravljive bolezni.

Bolniki, ki poznajo bolezen, bolje sodelujejo pri zdravljenju

Nevrologinja Nina Zupančič Križnar je povedala, da je diagnozo Parkinsonove bolezni pomembno postaviti čimprej ter bolnika in njegove najbližje takoj poučiti o bolezni: »Če so dobro seznanjeni z boleznijo, namreč bolje sodelujejo pri zdravljenju in potek bolezni je ugodnejši, zapletov zdravljenja pa manj. Običajno bolniki obiščejo nevrološko ambulanto, ko začutijo motorične težave, na primer tresenje, motnje hoje, zategnjenost,

počasnost. Pri določenih bolnikih pa lahko številni nemotorični simptomi povzročijo, da bolnik že nekaj let pred motnjo gibanja obiskuje različne specialistične ambulante, na primer zaradi bolečin v sklepih, ramenih, okončinah, motenj mokrenja, erektilne motnje, zaprtja, tesnobe, depresije, kričanja in gibanja v spanju, bolečine v prsni, omotice ...«

Nekateri nemotorični simptomi, na primer spremembe v mišljenju, razpoloženju, čustvovanju, vedenju, osebnostnem funkcioniranju, pomembno vplivajo na kakovost življenja bolnikov s Parkinsonovo boleznijo in njihovih svojcev. Psihološka prilagoditev na bolezen, ki se začne s sprejemanjem diagnoze in nadaljuje s prilagajanjem na spremembe in izgube, je v tem procesu ključna. Žal je psihoterapija za bolnike s Parkinsonovo boleznijo v Sloveniji težko dostopna.



Maja Trošt



Dušan Flisar



Nina Zupančič Križnar



Dejan Georgiev

Bolniki lahko z ustrežno obravnavo živijo kakovostno življenje, čeprav nobeno od zdravil za Parkinsonovo bolezen ne vpliva na sam potek bolezni v možganih. »V prvi meri se odločamo za zdravila, ki nadomeščajo manjkajoči dopamin in ugodno vplivajo na motorične znake, deloma tudi olajšajo nemotorične simptome. Pogosto uporabljamo kombinacijo več dopaminergičnih zdravil, pri mnogih bolnikih je treba poseči tudi po drugih zdravilih, na primer antidepresivih, zdravilih za zdravljenje demence, halucinacij, psihičnega nemira, omotice ... Vzporedno s tabletami in obliži je potrebno tudi nefarmakološko zdravljenje,« je pojasnila nevrologinja Zupančič Križnar.

Bolnikom svetujejo tudi spremembe življenjskega sloga. »Priporočamo redno rekreacijo, uravnoteženo prehrano in več počitka. Svetujemo tudi zmerno športno aktivnost,« je dejal prim. Flisar. Z leti Parkinsonova bolezen napreduje in težave se stopnjujejo. »Večajo se odmerki zdravil, kar pogosto privede do zelo motečih neželenih učinkov. V takih primerih bolnikom uvajamo novejša kontinuirana dopaminergična zdravljenja, ki zdravilo enakomerno vnašajo v telo s pomočjo črpalke. To sta apomorfinska podkožna infuzija in infuzija levodope v gelu v tanko črevo. V Sloveniji so bolnikom s Parkinsonovo boleznijo na voljo vsa kontinuirana zdravljenja,« je zagotovila prof. dr. Maja Trošt.

Dolge čakalne dobe za operacijo zaradi pomanjkanja operacijskih dvoran

»Bolnikom v pozni fazi bolezni, ko zdravila ne pomagajo dovolj ali ko znakov bolezni, na primer tremorja, z zdravili ne moremo kontrolirati ali pa ko se pojavijo komplikacije zaradi dolgoletnega zdravljenja bolezni z zdravili, na primer motorična nihanja ali nepredvidljivi izklopi, poleg zdravljenja s črpalkama svetujemo nevrokirurško zdravljenje – globoko možgansko stimulacijo,« je dejal nevrolog doc. dr.



Robert Rajnar

Dejan Georgiev. Na Nevrološki kliniki v sodelovanju z nevrokirurgi zadnja leta izvedejo med 15 in 20 takih operacij letno. »Bolniki bi jih potrebovali dvakrat več, saj nekateri na poseg zaradi pomanjkanja operacijskih prostorov v UKC Ljubljana čakajo celo več kot dve leti. Najhuje prizadetim dajemo seveda prednost, a to pomeni, da drugi, ki bi jim operativni poseg tudi pomembno izboljšal kakovost življenja, čakajo še dlje. Pomanjkanje operacijskih prostorov je hud problem in močno zavira to dejavnost,« je opozorila prof. dr. Maja Trošt.

»Zaradi epidemije covid-19 je veliko kolateralne škode pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo, saj niso mogli na redne kontrole. Seveda smo se trudili klinične preglede nadomestiti s telefonskimi pogovori, in če smo ocenili, da bolniki potrebujejo pomoč, smo jih po epidemiji povabili še na redni pregled. A večina bolnikov je kljub temu izpustila kontrolni pregled in posledice bomo spoznali šele pri naslednjem pregledu,« je dodala izr. prof. dr. Maja Trošt.

Vloga medicinske sestre oz. zdravstvenika je v obravnavi izjemno pomembna

»Medicinska sestra oz. zdravstvenik s poglobljenim znanjem s področja Parkinsonove bolezni je vezni člen med pacientom in njegovo družino ter člani interdisciplinarnega tima. Ta vloga je pomembna vse od postavitve diagnoze, saj vrsto let spremlja pacienta skozi različne faze bolezni. Poleg tega nadomesti pogosto pomanjkanje časa zdravnikov za posredovanje nujno potrebnih pojasnil,« je poudaril Robert Rajnar, mag. zdr. nege, strokovni vodja zdravstvene nege in oskrbe Kliničnega oddelka za bolezni živčevja na Nevrološki kliniki. »Zdravstvena nega v Sloveniji na področju obravnave ljudi s Parkinsonovo boleznijo in njihovih oskrbovalcev je v samem svetovnem vrhu, saj ima že dolgo tradicijo, veliko znanja in



Cvetka Pavlina Likar

izkušenj. Poleg ambulantne in hospitalne obravnave bolnikov na Nevrološki kliniki deluje še posvetovalnica za paciente s Parkinsonovo boleznijo in njihove oskrbovalce. Uspeh kakovostne zdravstvene nege pacientov s Parkinsonovo boleznijo je namreč odvisen od tega, ali pacient razume bistvo bolezni, ali je sposoben prepoznati stranske učinke zdravil, ali je skupaj s svojimi oskrbovalci sposoben pozitivnega odnosa do bremena te hude bolezni. Pri tem mu je medicinska sestra ali zdravstvenik s specialnimi znanji lahko v veliko pomoč in oporo,« je dejal Rajnar.

Že 23 let čakajo na zagotovitev prepotrebne obnovitvene rehabilitacije

Prim. Flisar je opozoril na pomen obnovitvene rehabilitacije, za katero si že dolga leta prizadevajo v Društvu Trepetlika. »Bolniki s Parkinsonovo boleznijo še vedno nimajo zagotovljene obnovitvene rehabilitacije, ki jo zaradi narave bolezni nujno potrebujejo. Rehabilitacijski programi sicer potekajo, a v omejenem obsegu, niso na voljo vsem bolnikom, predvsem pa niso formalizirani. Vsakoletna celovita obnovitvena rehabilitacija bi pri osebah s Parkinsonovo boleznijo zavrla napredovanje bolezni, vzdrževala optimalno psihofizično kondicijo in preprečevala zaplete. Društvo Trepetlika na to opozarja že 23 let, najprej Zavod za zdravstveno zavarovanje, nato ministrstvo za zdravje, zdaj čakamo na odločitev državnega zbora. Medtem pa leta tečejo in Parkinsonove bolezni je zaradi staranja prebivalstva vse več, poleg tega bolezen neusmiljeno napreduje in številnim bolnikom pogloblja invalidnost,« je poudarila Cvetka Pavlina Likar, predsednica društva. Društvo Trepetlika bolnike s Parkinsonovo boleznijo podpira predvsem z izobraževanjem ter različnimi druženji, ki omogočajo izmenjavo dragocenih izkušenj.

ŽIVLJENJE Z ALZHEIMERJEVO BOLEZNIJO



Alzheimerjeva bolezen je najpogostejši vzrok demence. Več kot 60 % vseh bolnikov z demenco ima Alzheimerjevo bolezen.

Besedilo: David Krivec, uni. dipl. soc., Spominčica

Za njo zbolijo od 5 do 10 % vseh starejših od 65 let. Bolezen se lahko, čeprav precej redkeje, pokaže že pri 50 letih ali celo prej. Le 10 % bolnikov je ob pojavu bolezenskih znakov mlajših od 65 let. Z naraščajočo starostjo se hitro povečuje delež bolnikov z demenco. Med 80 in 90 let starimi je bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo 20-45 %. Kljub temu visoka starost še ne pomeni, da bo oseba zbolela za Alzheimerjevo boleznijo.

Vzrok Alzheimerjeve bolezni

Znano je, da so v možganih bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo senilne lehe in nevrofibrilarne pentlje. V senilnih lehah

se kopiči spremenjena oblika beljakovine beta amiloid, ki je tudi sicer prisotna v zdravih možganih. V živčnih celicah pa se kopičijo v vijačnico zvite nitaste strukture beljakovine tau, ki oblikujejo nevrofibrilarne pentlje. Zaradi kopičenja senilnih leh in nevrofibrilarnih pentelj odmirajo živčne celice. Možgani bolnikov pogosto tehtajo manj kot 1000 g v primerjavi z zdravimi, ki tehtajo 1300 g. Vzrok za nastajanje teh sprememb še ni znan. Alzheimerjeva bolezen ni nalezljiva. Kaže pa, da nezdrav življenjski slog in možganske poškodbe povečajo verjetnost za nastanek Alzheimerjeve bolezni.

Je bolezen dedna?

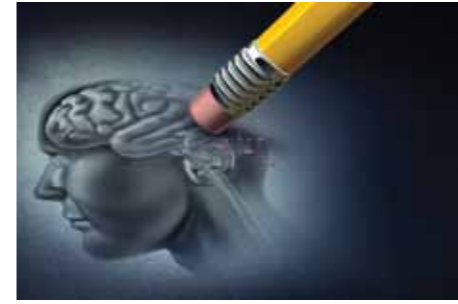
Mnenja o tem, kako pogoste so dedne oblike Alzheimerjeve bolezni, se razlikujejo. Nekateri menijo, da ima samo 1 % bolnikov dedne oblike bolezni, medtem ko drugi menijo, da je takih bolnikov 5 %. Pogosteje se dedujejo oblike bolezni, ki se pokažejo zgodaj, kmalu po 50. letu. Vsekakor so dedne oblike redke. Če ima kateri staršev ali celo več družinskih članov Alzheimerjevo bolezen, to še ne pomeni, da bodo zboleli tudi otroci.

Potek bolezni

Za Alzheimerjevo bolezen je značilno, da se začne neopazno z motnjami spomina predvsem za sveže dogodke. Napreduje razmeroma počasi, zlasti pri poznem začetku. Možna so krajša ali daljša obdobja, ko se bolezen upočasni. Od začetnih težav do smrti mine od 3 do 20, v povprečju pa od 10 do 15 let. V začetnem stadiju so bolniki še razmeroma urejeni, prevladujejo težave s pozabljivostjo, zbranoostjo,



Če ima kateri staršev ali celo več družinskih članov Alzheimerjevo bolezen, to še ne pomeni, da bodo zboleli tudi otroci.



Znano je, da so v možganih bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo senilne lehe in nevrofibrilarne pentlje.

slabšo časovno in krajevno orientacijo itn. Osebe ne sprejemajo bolezenskih težav. Čeprav imajo večje težave s spominom, jih zanikajo. Upirajo se vsaki spremembi, interesni krog se jim oži, sposobnost abstraktnega mišljenja in drugih višjih možganskih dejavnosti se manjša, osebnostne poteze se spremenijo. Pozneje se pogosto pojavljajo tudi zapleti osnovne bolezni, kot so vznemirjenost, halucinacije, delirantna stanja, značilni ponavljajoči se zaposlitveni nemir in epileptični napadi. V zadnjem stadiju so bolniki povsem neobgljeni in v celoti odvisni od pomoči okolice, pri zagotavljanju osnovnih življenjskih funkcij in varnosti.

Zdravljenje

Alzheimerjeve bolezni še ne moremo ozdraviti. Lahko pa lajšamo nekatere posledice bolezni. Znano je, da v možganih bolnikov z Alzheimerjevo boleznijo v glavnem propadejo tiste živčne celice, ki za prenos informacij uporabljajo acetilholin. Nekatera zdravila (zaviralci acetilholinesteraze, kakršni so donepezil, rivastigmin in galantamin) zmanjšajo delovanje



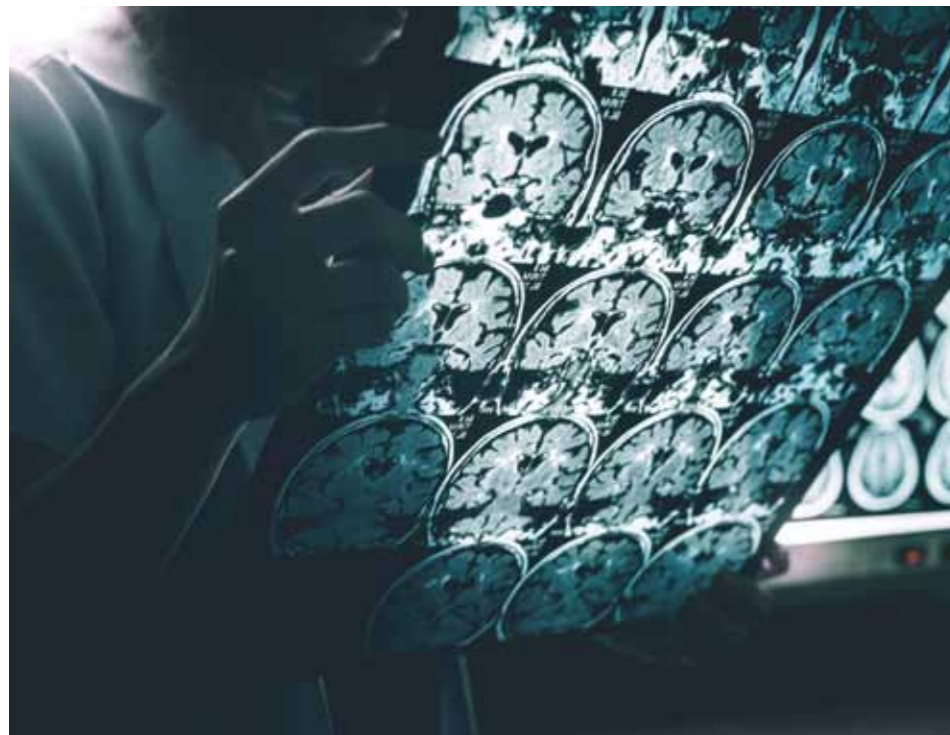
Zdravljenje naj vedno spremlja tudi primeren čuteč odnos do bolnika s spodbujanjem preostalih intelektualnih sposobnosti.

encima, ki razgrajuje acetilholin. Zato se poveča količina razpoložljivega acetilholina v možganih. S tem lahko zadržimo napredovanje bolezni za 6 do 12 mesecev, lahko pa dosežemo tudi začasno izboljšanje. Zdravljenje priporočajo zlasti pri začetnih in srednje napredujočih oblikah bolezni. Kadar bolezen spremljajo izrazita vznemirjenost, depresivnost, blodnjava prepričanja ali halucinacije, so pogosto uspešna zdravila antidepressivi, antipsihotiki in benzodiazepini. Izbira zadnjih je zelo široka. Novejša zdravila iz teh skupin povzročajo manj neprijetnih stranskih učinkov. Posamezne študije kažejo, da naj bi se ogroženost zmanjšala ob uporabi protivnetnih učinkovin. Nekateri avtorji priporočajo tudi zdravljenje z izvlečki ginko bilobe, nimodipinom, propentoflinom, selegilinom, vitaminom E in drugimi

učinkovinami, vendar niso vse raziskave potrdile učinkovitosti omenjenih snovi. Ob tem moramo upoštevati tudi stranske učinke, ki pogosto niso zanemarljivi. Zdravljenje naj vedno spremlja tudi primeren čuteč odnos do bolnika s spodbujanjem preostalih intelektualnih sposobnosti.



Alzheimerjeve bolezni še ne moremo ozdraviti.



Za Alzheimerjevo bolezen je značilno, da se začne neopazno z motnjami spomina predvsem za sveže dogodke.



NAD⁺

Celični Regenerator™

Nahranite svoje celice z nikotinamid ribozidom NIAGEN®, ki se s celičnimi encimi pretvori v koencim NAD⁺.

Koencim NAD⁺ je prisoten v vseh telesnih celicah, s staranjem pa njegova raven upada. Pri 50. letu starosti imamo 40 % manj NAD⁺ kot pri 20. letu starosti.



Obrnite Uro Nazaj

Primeren tudi za nosečnice in doječe matere. Vegetarijansko/vegansko. Brez GSO.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. BioEsenca d.o.o., Ljubljana

AKUTNI BAKTERIJSKI MENINGITIS



Gnojni meningitis je akutna smrtno nevarna bolezen. Povzročitelji so številne bakterije, ki vdrejo v možganske opne. 95 % gnojnih meningitisa povzročajo meningokoki, pnevmokoki in hemofilus influence tipa b (Hib).

Besedilo: NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Pri novorojenčkih in dojenčkih do drugega meseca starosti so najpogostejši povzročitelji gnojnega meningitisa streptokoki, Echerichia coli, Listeria monocytogenes, enterokoki in gram negativni enterični bacili. Staphylococcus aureus povzroča meningitis zlasti po operativnih posegih na možganih, po poškodbah glave in ob stafilokokni sepsi. Podobno je pri meningitisu, ki ga povzroča Pseudomonas aeruginosa. Pri bolnikih, ki imajo okvarjen imunski sistem, pa so povzročitelji lahko tudi druge bakterije.

Način prenosa

Izvor okužbe je človek (bolnik ali prenašalec - bacilonosilec). Prenos bolezni je kapljičen, po zraku, posreden ali neposreden. Bakterije se sproščajo v zrak ob govorjenju, kašljanju, kihanju: ob tem lahko nastane

neposredna okužba oz. se bakterije v telo vnese prek okuženih predmetov.

Epidemiologija

Gnojni meningitis se po svetu pojavlja posamično, meningokokni meningitis pa se občasno pojavlja tudi epidemično.

Hib je najpogostejši povzročitelj gnojnega meningitisa pri otrocih v starosti od 1 meseca do 2 let. Največ obolenj je v jesenskih in zimskih mesecih. Pri 80 % otrok in odraslih najdemo bakterijo v žrelu in nosno-žrelnem prostoru v določenih časovnih obdobjih, vendar se nosilstvo pri zdravih odraslih pojavlja le pri 3 do 5 % oseb. Uporaba cepiva proti Hib je bistveno zmanjšala pojavljanje invazivnih Hib okužb v zahodni Evropi in ZDA. Tudi v Sloveniji od leta 2000 poteka obvezno cepljenje otrok proti Hib; pred uvedbo

je bilo v Sloveniji povprečno prijavljenih 10 primerov Hib meningitisa na leto, po uvedbi cepljenja pa tega meningitisa pri otrocih ne zaznavamo več.

Meningokokni meningitis se pojavlja posamično in v obliki epidemij. V zadnjih letih so se pojavljale epidemije v Braziliji, državah nekdanje Sovjetske zveze, na Norveškem, v Belgiji, na Novi Zelandiji in v Veliki Britaniji. Na nekaterih območjih Kitajske, na Srednjem vzhodu, v Južni Ameriki, predvsem pa v subsaharski Afriki, se pojavljajo na vsakih 10 let velike epidemije. Na območjih, kjer se je meningokokni meningitis pojavljal epidemično, je bilo v zadnjih letih največ obolenj v starostni skupini od 5 do 19 let, sicer pa bolevaljo predvsem otroci od 1. do 4. leta starosti. V Sloveniji na leto zabeležimo 10-20 bolnikov; bolezen se pojavlja najpogosteje v zimskih in spomladanskih mesecih.

Meningokokno nosilstvo so ugotovili pri 1 do 15 % zdravih oseb. Nosilstvo je lahko kronično, občasno ali prehodno. Pri družinskih članih bolnikov so ugotovili nosilstvo v velikem odstotku.

Pnevmokoki so najpogostejši povzročitelji gnojnega meningitisa pri



Začetne težave so lahko mile in neznačilne



Bolezen zahteva hitro prepoznavo, ki temelji na klinični sliki in laboratorijski preiskavi možganske tekočine (likvorja).

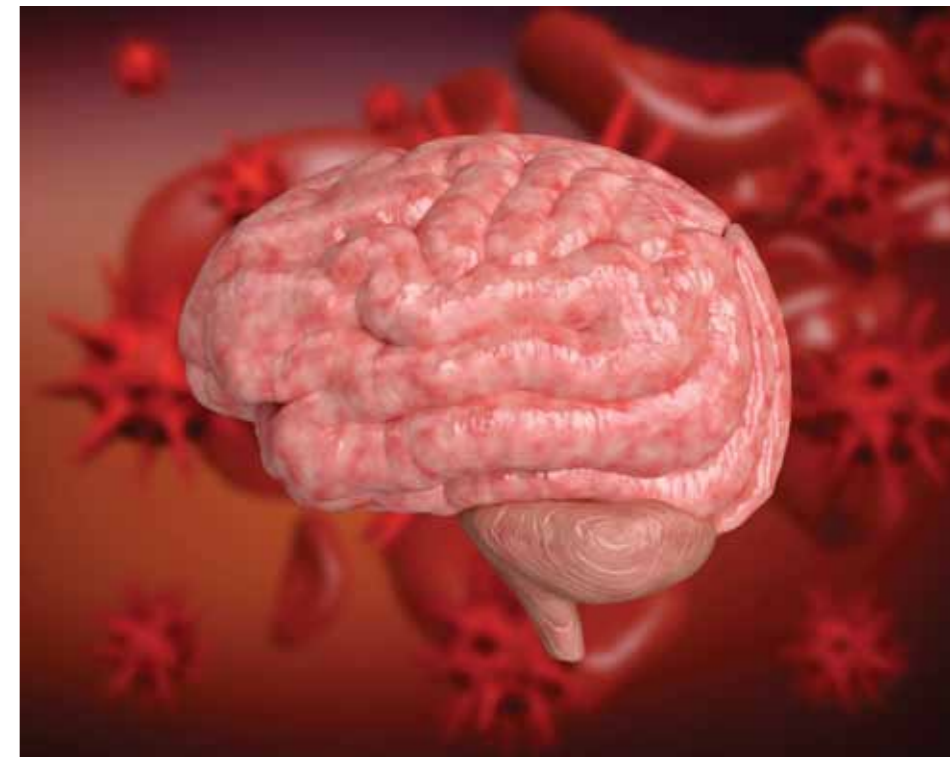
odraslih. V državah, kjer poteka redno cepljenje proti Hib, postaja pnevmokok vse pomembnejši povzročitelj gnojnega meningitisa pri otrocih. Nosno-žrelno nosilstvo pnevmokoka ugotavljajo v različnih odstotkih: pri 25 do 50 % otrok, 97 % mladostnikov in pri 5 % odraslih.

Potek bolezni

Gnojni meningitis je zelo huda bolezen. Začetne težave so lahko mile in neznačilne, odvisne od starosti bolnika in trajanja bolezni. Neznačilne so težave zlasti pri novorojenčkih. Bolezen se običajno začne z vročino, mrzlico, glavobolom, bolnike moti svetloba, pojavijo se slabost, bruhanje, otrplost tilnika. Pri meningokoknem meningitisu se pojavijo spremembe na koži, največkrat kot drobne krvavitve. Bolniki postanejo nemirni, razdražljivi, zmedeni. Potek bolezni je izredno hiter, motnje zavesti se lahko pojavijo zgodaj, že nekaj ur po začetku bolezni. Bolniki so zelo prizadeti, lahko se pojavijo krči. Med potekom gnojnega meningitisa se lahko pojavijo še vnetja sklepov, podkožnega tkiva, vnetje srednjega ušesa, pljučnica, vnetje ožilja, osrčnika, pokostnice.



Meningokokno nosilstvo so ugotovili pri 1 do 15 % zdravih oseb.



Na voljo je tudi cepivo proti meningokoknemu meningitisu, ki pa je učinkovito le za določene skupine bakterije.

Diagnoza

Bolezen zahteva hitro prepoznavo, ki temelji na klinični sliki in laboratorijski preiskavi možganske tekočine (likvorja). Osamitev bakterije pa je pogosto neuspešna pri bolnikih, ki so predhodno že bili zdravljeni z antibiotiki.

Zdravljenje

Bolezen zdravimo v bolnišnici z antibiotiki.

Preprečevanje

Najučinkovitejše in najvarnejše je preprečevanje meningitisa s cepljenjem, vendar proti vsem povzročiteljem ni na voljo cepiv. V Sloveniji je proti hemofilusnemu

meningitisu cepljenje obvezno za vse otroke, stare do 5 let. Priporočamo ga tudi pri osebah, ki imajo okvarjen imunski sistem.

Na voljo je tudi cepivo proti meningokoknemu meningitisu, ki pa je učinkovito le za določene skupine bakterije. Cepivo se lahko osebe, starejše od 2 mesecev. Cepljenje je obvezno za romarje v Meko.

Tudi pnevmokokni meningitis preprečujemo s cepljenjem. Pri osebah, ki so bile v stiku z bolnikom z gnojnim meningitisom, povzročeni z bakterijo N. meningitidis ali H. influence tipa b, okužbo in pojavljanje bolezni preprečujemo s preventivnim dajanjem antibiotikov.



Hib je najpogostejši povzročitelj gnojnega meningitisa pri otrocih v starosti od 1 meseca do 2 let.

Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven. Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodatnih parfumov in barvil.



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

www.pharmaclassic.com

GLUTENSKA ENTEROPATIJA - CELIAKIJA



Celiakija je presnovna bolezen. Organizem, predvsem tanko črevo, ne prenese beljakovine gluten v žitaricah, kot so pšenica, pira, rž, ječmen in oves. Zaužiti gluten, imenovan tudi lepek, povzroči toksične poškodbe na sluznici tankega črevesa.

Besedilo: Edith Jošar, mag. farm., spec.

Pri normalnem procesu se zaužita hrana v tankem črevesu s pomočjo encimov razcepi v posamezne sestavine, ki se resorbirajo prek sluznice tankega črevesa. Za to je potrebna velika površina, ki jo zagotavljajo resice, to so številne majhne gube ali vijuge. Pri nekaterih ljudeh pa zaradi glutena te resice propadajo, kar zmanjša površino tankega črevesa. Sluznica tankega črevesa postaja vse bolj ravna. Pri neprekinjenem vnosu glutena je atrofija resic tako obsežna, da telo ne dobi več dovolj hranljivih sestavin. Nastanejo znaki pomanjkanja. Bolezen je dosmrtna, podrobnosti škodljivega delovanja glutena pa nam še niso znane. Zagotovo je le, da je razvoj bolezni dedno pogojen. Predispozicija je po nemških podatkih 1 : 500. Pri študijah

so odkrili, da ima vsak petstoti otrok in vsak petstoštirideseti odrasli v krvi protitelesa za gluten. Vendar vsi nimajo težav. Zares zbolijo šele vsak četrti človek s protitelesi. Torej eden na 2.000. Vsi drugi pa so, čeprav težav ne navajajo, izpostavljeni posledicam nezdravljene celiakije, povišanemu tveganju za razvoj črevesnega raka.

Znaki celiakije pri otrocih

Najpogostejši znak je napihnjen trebuh, ki je v nasprotju s sicer suhim telesom. Telesna teža otrok je pod normalno za določeno starost. Tak otrok gre pogosto na veliko potrebo, blato je voluminozno, se sveti in ima precej neprijeten vonj. Velikokrat bruha, značilno je pomanjkanje apetita in koža po telesu je suha. Pomanjkljiva

resorpcija (malabsorpcija) je odvisna od stopnje atrofije črevesnih resic. Značilen je individualno različen razvoj bolezni. Nekateri dojenčki zbolijo že nekaj tednov po dodajanju hrane, ki vsebuje gluten, pri drugih pa lahko traja mesece ali celo leta, da opazimo izrazitejše znake bolezni. Ugibanja o vzrokih so različna. Iz previdnosti zato dojenčkom do petega meseca ne priporočajo dodajanja hrane, ki vsebuje gluten. Če je bolnik eden od staršev ali bližnjih sorodnikov, pa je treba že predhodno s pediatrom pretehtati možnosti obolenja pri otroku.

Znaki celiakije pri mladostnikih in odraslih

Bolezen pri teh dveh skupinah poteka manj izrazito. Pomemben pokazatelj je izgubljanje telesne teže, pomanjkanje vitaminov, mineralov in drugih esencialnih snovi. Prisotno je napenjanje, pomanjkanje apetita, bolečine v trebuhu, slabost, občasno nastopijo driske, blato je svetlo, voluminozno in mastno. Če bolezen zanemarimo, se poveča tveganje za razvoj malignih tumorjev v prebavnem kanalu. Pri težjih oblikah se pojavi še pomanjkanje encima laktaze, kar moti presnovo mlečnega sladkorja in dodatno



Bolezen je dosmrtna, podrobnosti škodljivega delovanja glutena pa nam še niso znane.



Če bolezen zanemarimo, se poveča tveganje za razvoj malignih tumorjev v prebavnem kanalu.

Uživaj tudi ti!

BE FREE

BREZGLUTENSKI KRUH

brez alergenov ■
sveže pečen ■
vir vlaknin ■



kruh.zito.si

žito
Po kruhu se dan pozna.



Najpogostejši znak je napihnjen trebuh, ki je v nasprotju s sicer suhim telesom.

poslabša navedene znake bolezni.

Zdravljenje

Celiakije ne zdravimo z zdravili. Težave pa hitro in zlahka odpravimo z izborom hrane.

Edino, kar je učinkovito, je črtanje glutena z jedilnika. To pomeni, da na njem ni pšenice, pira, rži, ječmena, ovsa in njihovih proizvodov. Kot nadomestilo pridejo v poštev riž, koruza in kostanjeva moka.

Gluten ima veliko dobrih lastnosti, zato je pogosto v prehrabnih polizdelkih in izdelkih. Želira, emulgira, veže vodo, je stabilizator in dober nosilec za arome. Pri kupovanju gotovih izdelkov moramo biti previdni ali jih ne kupujemo, če nimajo oznake, da so izdelki brez glutena.

Nekaj živil iz trgovinskih polic, ki bi lahko vsebovala gluten

- zelenjava: zamrznjena zelenjava z dodatkom moke (napol gotova špinača, konzerve, instant krompirjev pire, zelenjavne kocke)
- sadje: izdelki iz sadja, sadni sokovi z balastnimi snovmi
- mlečni izdelki: pusti mlečni izdelki, sirni namazi, zeliščno maslo
- meso: vse salame neznane sestave, izdelki z omako, napol pripravljene mesne jedi
- pijača: pivo, aromatizirani čaji, žgane pijače
- sladkarije: bomboni, čokolada,



Črevesne resice so se sposobne regenerirati in prevzeti svojo pomembno vlogo pri presnovi in resorpciji hrane.



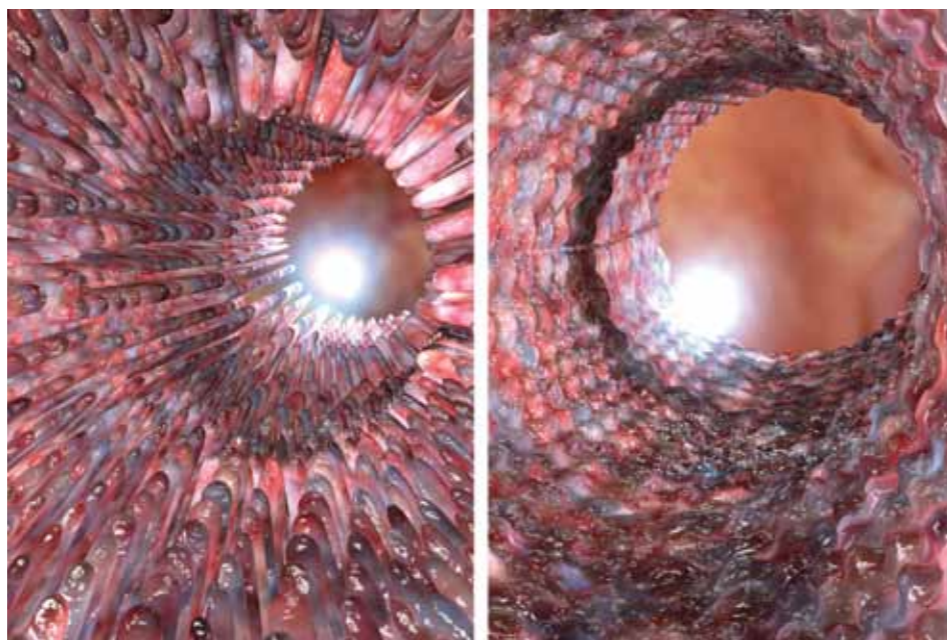
Celiakije ne zdravimo z zdravili. Težave pa hitro in zlahka odpravimo z izborom hrane.

- marcipan
- drugo: pripravljene juhe, omake, prelive, kečap, gorčica, začimbe, pečena čebula, pecilni prašek, tortni prelive
- žitarice: poleg prepovedanih žitaric še kruh iz soje, prosa, krompirja, ajdove testenine, riževi hrustljavčki, kosmiči
- Naslednja živila, dokler niso predelana, ne vsebujejo glutena: mleko in neobdelani izdelki, kot so naravni jogurt, skuta, smetana, mehki sir, olje, maslo, margarina, meso, ribe, jajca, sadje, zelenjava,

- stročnice, krompir, riž, koruza, proso, ajda

Svetla plat

Črevesne resice so se sposobne regenerirati in prevzeti svojo pomembno vlogo pri presnovi in resorpciji hrane. Že po nekaj dneh uvedene brezglutenske hrane se počutje znatno izboljša. Čas do popolne odprave težav pa je odvisen od stopnje okvare resic v tankem črevesu, starosti in skritih napak pri prehranjevanju.



Čas do popolne odprave težav pa je odvisen od stopnje okvare resic v tankem črevesu, starosti in skritih napak pri prehranjevanju.

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



FidiFlex®

Za ublažitev simptomov pri blagi in zmerni osteoartrozi 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.

RIBJE OLJE KOT VIR OMEGA 3 MAŠČOBNIH KISLIN



Ribje olje pomeni pomemben vir omega 3 maščobnih kislin, predvsem dokozaheksaenojske (DHK) in eikozapentaenojske (EPK) kisline. Vegani lahko koristijo kot vir EPK in DHK pripravke iz alg. Omenjene nenasičene maščobne kisline uporabljamo v različne namene, predvsem za zmanjševanje koncentracije trigliceridov. Opisano je tudi preizkušanje dodatka izdelkov z ribjim oljem pri depresiji, revmatoidnem artritisu in ostalih boleznih.

Besedilo: Barbara Mlinarič, mag. farm.

Omega 3 maščobne kisline lahko zmanjšajo absorpcijo holesterola iz prebavil in zavirajo delovanje encimov, vključenih v sintezo, izločanje in razgradnjo lipoproteinov zelo majhne gostote, kar pomaga pri zmanjševanju koncentracije preostalih lipoproteinov.

Priporočeni odmerki znašajo 1 do 2 g ribjega olja na dan, pri povišanih maščobah v krvi pa 2 do 4 g na dan. Te je priporočljivo zaužiti v deljenih odmerkih. Seveda pa to velja v primeru kakovostnih izdelkov, ki vsebujejo dovolj DHK in EPK. Kot take označujemo tiste, ki vsebujejo razmerje 480 mg EPK in 370 mg DHK v 1 g ribjega olja.

Jemanje kapsul z ribjim oljem priporočamo ob obrokih hrane ali zvečer, da zmanjšamo spahovanje po ribah. Skrb zaradi prisotnosti živega srebra in drugih toksinov v kakovostnih izdelkih je odveč, saj morajo ustrezati predpisanim zahtevam. Dodatno zagotovilo nam daje lastnost živega srebra, ki je netopno v olju, zato se nalaga predvsem v mesu, medtem ko je večina ribjega olja pridobljena iz kože.

Uporaba

Uporaba ribjega olja je na splošno varna, kot neželena posledica se lahko pojavljajo prebavne težave, riganje in neprijeten zadah po ribah. Ob zaužitju

več kot 4 g ribjega olja na dan se poveča nevarnost pojava krvavitve. Bolniki, ki se zdravijo z zdravili z vplivom na strjevanje krvi, naj ne zaužijejo več kot 3 g ribjega olja dnevno. Hkrati jih opozarjamo, naj bodo pozorni na znake krvavitve, kot so podplutbe.

Kaj pravijo izsledki kliničnih raziskav glede učinkov omega 3 maščobnih kislin? Pregled 38 raziskav, ki so proučevale vpliv na znižanje trigliceridov, so zaznale znižanje trigliceridov za 4 do 51 %. Uporabljeni odmerki so znašali 1 do 5 g ribjega olja dnevno. Hkrati so omenjene raziskave zaznale manjše znižanje celokupnega holesterola (med 0 in 11 %) in zvišanje vrednosti holesterola HDL (do 10 %). Leta 2018 so objavili izsledke raziskave, narejene na bolnikih z boleznimi srca in ožilja ali sladkorno boleznijo ter pridruženimi ostalimi dejavniki tveganja, ki so se



Uporaba ribjega olja je na splošno varna, kot neželena posledica se lahko pojavljajo prebavne težave, riganje in neprijeten zadah po ribah.



Vsekakor vam pred nakupom izdelka z ribjim oljem priporočamo posvet s strokovnjakom v lekarniških enotah Pomurskih lekarn.

ZDRAV KOT RIBA



RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji¹
Za srce, za vid, za možgane
Vsebuje vitamin E

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.



Dodatno zagotovo nam daje lastnost živega srebra, ki je netopno v olju, zato se nalaga predvsem v mesu, medtem ko je večina ribjega olja pridobljena iz kože.

zdravili tudi s statini in prejemale zdravilo z ikozapent etilom. V raziskavi jim je uspelo dokazati, da ima zdravilo s prečiščeno obliko EPK ugoden vpliv na zmanjšanje tveganja srčno-žilnih dogodkov ter umrljivost. Poudariti je treba, da ugotovljenih zaključkov ne moremo pripisati kar vsem izdelkom, ki vsebujejo ribje olje.

Raziskave

Podatki do zdaj objavljenih raziskav ne podpirajo uporabe ribjega olja v namen



Orehi in lešniki vsebujejo esencialne omega 3 maščobne kisline.



Jemanje kapsul z ribjim oljem priporočamo ob obrokih hrane ali zvečer, da zmanjšamo spahovanje po ribah.

primarne preventive, to pomeni za preprečevanje srčno-žilnih dogodkov pri ljudeh, ki teh še niso doživeli. Izsledki leta 2018 objavljene raziskave, ki je proučevala preventivni učinek dodatka ribjega olja v odmerku 1 g dnevno pri zdravih prostovoljcih, ni zaznala ustreznega učinka. Ameriško združenje za bolezn srca tako izpostavlja dve populacijski skupini, ki bi lahko imeli korist od dodajanja ribjega olja. Prva skupina so bolniki s koronarno srčno boleznijo z namenom preprečevanja ponovnega pojava dogodkov in nenadne srčne smrti. Druga skupina so bolniki s srčnim popuščanjem.

Čeprav ribje olje lahko učinkovito zmanjša povečane koncentracije

trigliceridov v krvi, ne more predstavljati zamenjave zdravljenja s statini. Koristi rednega jemanja glede objavljenih raziskav lahko za zdaj pričakujejo le določeni bolniki. Vsekakor vam pred nakupom izdelka z ribjim oljem priporočamo posvet s strokovnjakom v lekarniških enotah Pomurskih lekarn. Trg je namreč poln različnih izdelkov, ki se med seboj precej razlikujejo glede kakovosti. Le kakovosten izdelek lahko zagotavlja učinkovito in varno uporabo. Nakup izdelka slabe kakovosti pa se zaradi nizke vsebnosti EPK in DHK pogosto izkaže tudi za finančno zgrešeno potezo.



Nizke ravni zlasti DHA omega 3 maščob so značilne tudi za ženske, ki so po porodu utrpeli poporodno depresijo.

DUŠEVNO ZDRAVJE

“SKUPAJ” ZA PREPREČEVANJE SAMOMORA

Samomorilno vedenje lahko prizadene vsakogar od nas ali naših bližnjih. Ne glede na starost, je samomor vsako leto med 20. vodilnimi vzroki umrljivosti na svetu. Zaradi samomora vsako leto umre več kot 800 000 ljudi, kar pomeni, da se vsakih 40 sekund zgodi en samomor.

Besedilo: Nacionalni Inštitut za javno zdravje (NIJZ)



V Sloveniji je v letu 2019 zaradi samomora umrlo 394 oseb. Smrti zaradi samomora lahko preprečujemo in pri tem lahko sodeluje vsakdo. To odraža tudi vodilno sporočilo svetovnega dneva preprečevanja samomora, ki letos že tretjič zapored poteka pod geslom »Skupaj«. Geslo izpostavlja najbolj pomemben del učinkovitega preprečevanja samomora – sodelovanje in povezovanje. Nacionalni Inštitut za javno zdravje (NIJZ), Slovenski center za raziskovanje samomora na Inštitutu Andreja Marušiča Univerze na Primorskem (UP IAM), Slovensko združenje za preprečevanje samomora, Center za psihološko svetovanje Posvet in Nacionalno združenje za kakovost življenja OZARA Slovenija zato vabijo, da se v času od 10. septembra do 10. oktobra pridružite kolesarski akciji »Prekolesarimo svet«.

“O tem se moramo pogovarjati, ne samo danes 10. septembra, ampak celo leto. Nihče od nas ni odporen proti duševnim stiskam, ki se lahko v skrajnem primeru razvijejo oz. zapletejo do samomorilnega vedenja. Kar se številki tiče, Slovenija še vedno spada nad evropsko povprečje, a je treba poudariti, da smo v zadnjih 20 letih zaznali padec nad 30 odstotki,” je v pogovoru za oddajo Dobro jutro pojasnila Saša Roškar z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Pred dvema desetletjema je bilo tako samomorov v Sloveniji tudi več kot 600 na leto, zdaj pa so številke občutno nižje. “Tega smo vsi veseli,” je dodala.

800.000 samomorov letno

Po vsem svetu na leto zaradi samomora umre okoli 800.000 ljudi. Vsak samomor čustveno ali drugače prizadene še približno 135 ljudi, ki so bile umrlemu blizu. To po besedah zveze pomeni, da je na letni ravni zaradi samomorilnega vedenja prizadetih približno 108 milijonov ljudi. “Slovenija, če jo

primerjamo z nekaterimi državami južne Evrope, Italija, Grčija, bolj proti jugu, ko gremo, manj imajo tega problema. Če se primerjamo s kakšnimi drugimi državami, npr. vzhodno Evropo, sploh pribaltske države, Rusija, Finska, pa je tam ta problem še obsežnejši kot v Sloveniji. Povedati je treba še, da se, globalno gledano, opaža trend upadanja,” je Roškarjeva pojasnila, da se številke izboljšujejo po vsem svetu.

Štirikrat več samomorov moških

“Zaradi samomora v Sloveniji moški umirajo približno štirikrat pogosteje. Velikokrat dobimo vprašanja, zakaj je tako, razlogi so zelo različni, enoznačnega odgovora ni. Po eni strani gre za to, kako moški končujejo svoje življenje, kakšne metode izbirajo, kar pa je bolj smiselno poudariti, pa so medosebne razlike med spoloma. Ženske lažje spregovorimo o svoji stiski, mogoče se nam zdi, da to pritiče našemu spolu, nežnejši spol, moški pa pomoči sploh ne poiščejo ali pa se na vir pomoči obrnejo, ko je že prepozno,” je pojasnila, zakaj moški pogosteje storijo samomor.

Kakšni so prepoznavni znaki?

Samomor je po navedbah mednarodne zveze pogosto mogoče preprečiti, pri čemer lahko sodeluje vsakdo. Prispevamo lahko k ozaveščanju o samomoru, se informiramo o vzrokih in opozorilnih znakih za samomorilno vedenje ter informacije posredujemo drugim. Nadalje lahko pokažemo sočutje in skrb za ljudi v stiski iz okolice, si prizadevamo za destigmatizacijo duševnih težav.

“Včasih se znake da videti, vedno pa ne. Nekateri stisko povedo v okolju na verbalne načine, se pravi zelo neposredno: ‘Ne morem več’, ‘Ne vem, kako dolgo bom še zdržal’. Lahko pa stisko nakazujejo z vedenjem, dajejo vtis, da nekam gredo, se poslavljajo,

lahko gre za posredno vedenje, oseba, ki je bila prej družabna, se umakne v osamo, oseba, ki je prej skrbela za svoj zunanji videz, ga zdaj zanemarija,” je povedala Roškarjeva. Takrat je čas, da se človek ustavi in vpraša, kako k temu človeku pristopiti in kako mu pomagati. Pomembno je osebi sporočiti, kaj smo opazili, je opozorila.

Destigmatizacija v družbi

Kot družba smo po njenih besedah gotovo že naredili velik premik naprej, tema je sicer še vedno stigmatizirana, a daleč od tega, kot je bilo še pred nekaj desetletji. “Kontinuirano si moramo prizadevati za to, da bo vsak od nas pridobil osnovne informacije, kakšni so znaki, stiske, duševne in samomorilne, in da se bomo potem znali in zmogli o tem pogovarjati, tako kot se danes pogovarjamo o diabetesu, o covidu-19 npr., brez nekakšne zadrege,” je sklenila.

Na dan preprečevanja samomora se bo začela tudi kolesarska akcija Prekolesarimo svet, v kateri bodo sodelujoči z vsega sveta, tudi Slovenije, do 10. oktobra z združenimi močmi znova skušali prekolesariti 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje



Samomorilno vedenje lahko prizadene vsakogar od nas ali naših bližnjih. Nihče ni imun na duševne stiske.

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

HRUŠKE ČISTIJO ČREVESJE



Hruške (*Pyrus communis*) skupaj z jabolki, marelicami, breskvami, češnjami in še nekaterimi drugimi vrstami sadja uvrščamo v družino rožnic (*Rosaceae*).

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

Hruške izvirajo s toplejših in priobalnih območij Evrope, severne Afrike in Azije, z gojenjem pa so jih po vsem svetu razširili tudi na hladnejša območja. V Evropi hruške gojijo že 3000 let, do danes pa je znanih že več kot 3000 sort. Največ hrušk pridelava Kitajska, med večje pridelovalke pa spadajo še Argentina, Italija in Združene države Amerike. V Sloveniji so hruške zelo priljubljeno sadje, med naše najpogostejše sorte hrušk pa uvrščamo viljamovko, konferans, fetelovo, pakhamovo, boskova steklenko in krasanko. Večina hrušk dozori avgusta oz. na začetku septembra.

Sestava hrušk in vplivi na zdravje

Sveže hruške imajo nizko kalorično vrednost, saj kar 84 % plodu sestavlja voda. Večino makrohranil v hruški predstavljajo ogljikovi hidrati oz. sladkorji, med katerimi je fruktoze trikrat več kot glukoze, obenem pa so vir prehranskih vlaknin, zaradi česar pripomorejo k urejanju prebave. Vsebujejo večje količine folata, vitamina K, kroma, bakra in kalija ter različne polifenole in druge hlapne snovi, ki dajejo hruškam značilno aromo.



Sveže hruške imajo nizko kalorično vrednost, saj kar 84 % plodu sestavlja voda.

Sveže hruške

Plodovi so dovolj zreli, ko se meso ob rahlem pritisku okoli peclja rahlo udre. Najbolj je seveda priporočljivo, da se uživa svež sadež.

Sušenje

Hruške lahko narežete na krljce, nato pa posušite in shranite za poznejše uživanje. Pri uživanju suhih hrušk bodite zmerni, saj 100 g suhih hrušk vsebuje 62 g sladkorja, kar je 69 % priporočenega dnevnega vnosa.

Shranjevanje

Za shranjevanje so primerne zimske vrste hrušk, ki so obrane dva dni pred jedilno zrelostjo. Pomembno je, da

izberete zdrave in nepoškodovane plodove, nato pa jih s peclji, obrnjenimi navzgor, razporedite v plitke zabojčke, obložene z valovito lepenko. Temperatura v shrambi naj bo med 5 in 7 °C. V takih pogojih lahko ostanejo uporabne od enega do nekaj mesecev, odvisno od sorte.

Drugi načini uporabe

Hruške lahko skuhate v kompot, pripravite čežano, marmelado ali pa jih uporabite kot nadev za peciva. Iz hrušk se izdelujeta tudi sok in nektar, ki lahko vsebujeta tudi do 15 g sladkorja na 1 dl, zato bodite pri uživanju zmerni. Hruške se lahko uporabijo tudi za pripravo žganja.

	Hranilna vrednost v 100 g svežih fig	% PDV*
Energijska vrednost (kcal/kJ)	65/274	3 %
Skupne maščobe (g)	0	0 %
Nasičene maščobe (g)	0	0 %
Ogljikovi hidrati (g)	16	6 %
Sladkorji (g)	10	11 %
Beljakovine (g)	0,3	1 %
Prehranske vlaknine (g)	3	11 %
Vitaminski in mineralni		
Folat (µg)	14	7 %
Vitamin K (µg)	5	7 %
Krom (µg)	27	68 %
Baker (µg)	75	8 %
Kalij (mg)	114	6 %

Preglednica: Okvirna hranilna vrednost v 100 g hrušk

*%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 (30g). Vir: Različne podatkovne baze o prehranski sestavi živil.

BetaCold®

za odpornost celotne družine



BetaCold® izdelke se priporoča za podporo imunskemu sistemu:

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

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



ZA OTROKE



ZA ODRASLE IN MLADOSTNIKE OD 12. LETA STAROSTI



NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA www.arspharmae.com, T 080 87 66
 Vitamini B6, C, D3, baker, cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
 *Elena De Marco Castro et al.; Mol. Nutr. Food Res. 2020



Generacija zaprtih prostorov

Smo generacija, ki 90 % svojega časa preživi v zaprtih prostorih. Zato je pomembno, da je v teh prostorih dovolj svežega zraka in naravne svetlobe.

SVEŽ ZRAK V PROSTORIH ZA ZDRAV DOM

VELUX ACTIVE with NETATMO

Opremite vaša strešna okna VELUX z avtomatskim sistemom za uravnavanje kakovosti notranjega zraka. Sistem meri temperaturo, vlago in CO₂ ter v povezavi z vremensko napovedjo odpira in zapira strešna okna za boljši zrak v prostoru.



Sistem je združljiv z vsemi elektrificiranimi strešnimi okni VELUX. Ročno upravljana strešna okna VELUX pa je enostavno nadgraditi s solarnim motorjem in povezati z VELUX ACTIVE sistemom.

Več informacij na www.velux.si/active

