

ABCzdravja

Revija za zdravje s koristnimi
informacijami

Julij-avgust 2025
Leto 20, številka 7

*Z vami že
20 let*

Poletne nevšečnosti
in koža

Možganska kap
ali srčni infarkt

Slabokrvnost pri
ženskah

Poletne zastrupitve
s hrano

Znamo uporabljati
klimatsko napravo?

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnoesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!



NAJVEČJA IZBIRA MEDICINSKIH
PRIPOMOČKOV V MESTU!



HRVATSKI TRG 1 1000 LJUBLJANA

WWW.PROLOCO-MEDICO.SI

Prave informacije o vaših težavah:

www.ABCzdravja.si

Kredibilna vsebina, ki **NE** nastaja
s pomočjo umetne inteligence.

Glivična okužba nohtov ni le estetski problem

Onytec

ciklopiroks



**ZA ZDRAVLJENJE
BLAGIH DO ZMERNIH
GLIVIČNIH OKUŽB
NOHTOV**

BREZ PILJENJA

ENOSTAVNA UPORABA

ODGOVOREN ZA TRŽENJE: BONIFAR D.O.O.

**ZDRAVILO JE NA VOLJO
BREZ RECEPTA V LEKARNAH**

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

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?
- 35 **PRILOGA: Gibanje**
- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!



Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti

- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?
- 35 **PRILOGA: Gibanje**
- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

Letnik 20, številka 7,
julij-avgust 2025

Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglasnih sporočil je
v domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Ana Tičar Kovačič
abczdavja@freising.si,
04 515 58 84

Digitalni prelom:
Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdavja.si

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števk. Revijo lahko dobite v
čakalnicah zdravstvenih ustanov.

Letna naročnina na revijo ABC zdravja
znaša 29,00 EUR. Za letno naročnino
na revijo ABC zdravja pokličite
04 51 55 880. Lahko pa izpolnite
naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdavja.si.

**Opozorilo, ki velja za članke o
zdravilih, ki se izdajajo le na
zdravniški recept:**

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se
sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko
presoja le pooblaščen zdravnik. Do-
datne informacije dobite pri svojem
zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v oglasnih
sporočilih. V reviji so podana mnen-
ja avtorjev, uredništvo za pravilnost
njihovih mnenj ne odgovarja.

Podjetja, ki delno sofinancirajo dis-
tribucijo revije, ne vplivajo na vse-
bino strokovnih člankov.



ABC

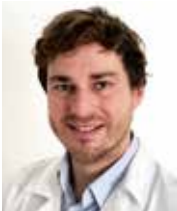
- A** Zanohtnica je najpogostejša oblika vnetja na roki.
- B** Inkubacijska doba impetiga je 4–10 dni.
- C** Zaradi mehanskega draženja kože na posameznih mestih in trenja med predeli kože se ta vname in pordi.



Poletne nevšečnosti in koža

Avtorica: **Nika Arsovski**

Medtem ko so pozimi težave s kožo običajno posledica suhega zraka v zaprtih prostorih in nizkih temperatur, poleti nevšečnosti povzroča sončno sevanje v kombinaciji s pospešenim potenjem. Poleg opeklin, ki so v poletni vročini pogosta težava, pa ne gre pozabiti niti na druga kožna stanja, kot so vnetja kože in alergija na sonce. Prav tako tudi v poletnih mesecih lahko pride do nevšečnosti, kakršni sta impetigo ali zanohtnica, spremembe na koži pa so lahko tudi posledica vbodov zajedavcev in insektov ali stika z dražječimi snovmi.



Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog

Tudi v poletnih mesecih imajo dermatologi polne roke dela, čeprav morska voda in sonce v dobršni meri pomirita razdraženo kožo in omilita posamezne kožne bolezni. »Nekatere bolezni, kot so luskavica, atopijski in seboroični dermatitis, se v poletnih mesecih značilno izboljšajo in jih v dermatoloških ambulantah vidimo nekoliko manj. Na drugi strani pa so pogostejši vbodi kožežrilcev s preobčutljivostnimi reakcijami, ugrizi klopotov, ki lahko prenašajo boreliozo, in tudi piki drugih insektov,« pojasni **Klemen Kikel, dr. med., spec. dermatovenerolog**, z oddelka

za kožne in spolne bolezni Univerzitetnega kliničnega centra Maribor in nadaljuje: »Pogostejše srečujemo tudi kontaktne ekceme, ki so posledica izpostavitvi kože sokovom rastlin ob alergijski nagnjenosti ali v kombinaciji s soncem. Slednjega imenujemo fitofotodermatitis. V poznih pomladnih in zgodnjih poletnih mesecih je pogostejša tudi polimorfna svetlobna reakcija, kot posledica izpostavitve UVA-žarkom pri dovzetnih osebah – kar bolniki najpogostejše opisujejo kot alergija na sonce.« Posledica čezmerne izpostavljenosti soncu so tudi opekline, ki pa, čeprav zelo pogoste, zelo poredko zahtevajo zdravniško oskrbo.

Sončne opekline

Sestavni del sončnega sevanja je tudi UV-sevanje, ki ga sestavljajo UVA-, UVB- in UVC-žarki. Slednje v večji meri zaustavi že ozonska plast, medtem ko dolgovalovni UVA- in srednjevalovni UVB-žarki prodirajo vse do zemeljskega površja in naše kože. UVA-žarki

prodirajo najgloblje v kožo in poškodujejo molekule DNK ter povzročijo prezgodnje staranje kože in povečajo tveganje za pojavnost kožnega raka kasneje v življenju. Del UVB-žarkov naša koža odbije, okvirno tretjina pa jih prodre v povrhnjico in zgornji del usnjice, kar se na koži odraža z opeklinami in rdečino. Strokovnjaki vsakoletno opozarjajo na negativne posledice sončenja, kljub temu pa se ljudje še dandanes premalo zavedajo posledic sončnih opeklin na dolgoročno splošno zdravje in zdravje kože. Iz raziskav, ki so jih opravili v Združenju slovenskih dermatovenerologov (ZSD), je namreč razvidno, da je velik delež vprašanih do polnoletnosti opekline izkusil tudi na lastni koži, bodisi z rdečino ali celo mehurji. A prav opekline v otroštvu predstavljajo pomemben dejavnik tveganja za pojav kožnega raka kasneje v življenju. Tveganje za nastanek melanoma pa se poveča tudi s številnostjo sončnih opeklin in opeklin z mehurji. Zato opozorilo, da se je sploh v poletnih mesecih treba zavedati

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnoesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

pomena zaščite pred soncem, ni nikoli odveč. V ta namen se izogibajte pripeki med 10. in 17. uro, tako na soncu kot tudi v senci pa se primerno zaščitite z lahkimi oblačili in sončno kremo primerne faktorja. Izbira te je v veliki meri odvisna od tipa naše kože. Zaščitni faktor podaja približno razmerje, koliko časa bo trajalo, da nas sonce opeče, če smo namažani, v primerjavi s tem, če izdelka z zaščitnim faktorjem ne uporabimo. Če nas tako opeče po 10 minutah, bo izdelek s SPF 30 ta čas podaljšal za 30-krat, torej na približno pet ur. Koliko časa bo zaščita zdržala, je odvisno tudi od količine nanesenega izdelka, pa tudi od stika z vodo in drugih dejavnikov. Posamezniki s temnejšim tenom kože imajo že po naravi večjo raven melanina, medtem ko ga imajo ljudje s svetlejšo poltjo manj, prav vsi pa za zaščito pred sončnimi žarki potrebujejo sončno kremo.

»Strokovnjaki vsakoletno opozarjajo na negativne posledice sončenja, kljub temu se ljudje še dandanes premalo zavedajo posledic sončnih opeklin na dolgoročno splošno zdravje in zdravje kože.«

Zanohtnica

Ste že slišali za zanohtnico? Gre za najpogostejšo obliko vnetja na roki, ki je posledica specifične oblike konic prstov tako na nogah kot na rokah. Med obnohtnim delom in nohtom se namreč rade zbirajo bakterije, ki se ob poškodbi na predelu obnohtja prerinejo v tesen del med obnohtjem in nohtom, kar lahko vodi v vnetje. Poškodbe so lahko posledice tako sesanja prstov kot grizenja nohtov pa tudi posledica neprimerne pedikure oz. manikire. Lahko pride tudi do kronične oblike zanohtnice, ki je posledica odstopanja obnohtja zaradi dolgotrajne izpostavljenosti vodi, vlagi in nekaterim agresivnim kemičnim sredstvom. Zanohtnica se kaže z oteklino in rdečino na področju ob nohtu, na otip pa je predel boleč in topel. Pojavi se lahko tudi bolečina v najbližjem sklepu, ob napredovanju bolezni lahko ob nohtu pride do kopičenja gnoja, lahko pa se bolečina in rdečina razširita tudi na celoten prst. Zaradi vnetja bezgavke postanejo otekle, bolezen lahko spremljata povišana telesna temperatura in slabo počutje. Zdravljenje je odvisno od faze napredovanja bolezni, v začetnih fazah zadoštujejo že hladni obkladki in kopeli, medtem ko je v primeru, da se bolečina in vnetje (ob povišani telesni temperaturi) razširita na celo-

ten prst, nujen obisk zdravnika, ki predpiše zdravljenje z antibiotikom. V primeru ognjoka je treba tega tudi kirurško odstraniti.

Impetigo

Mehurčki in hraste na koži so lahko posledica gnojne okužbe vrhnjega sloja kože, t. i. impetiga. Povzročitelji tega so stafilokoki in streptokoki, ki poleg okužb kože in podkožja lahko povzročijo tudi vnetja različnih tkiv in organov. Omenjene bakterije se najprej naselijo na koži, skozi drobne ranice in razpoke pa vstopajo globlje v naš organizem. Na mestu vstopa pride do gnojne okužbe kože v obliki papul (okrogle izboklinice), značilnih za impetigo. »Inkubacijska doba impetiga je 4–10 dni. Najprej se pojavijo drobne bunčice ali papule, ki se nato razvijejo v mehurčke, okrog katerih je koža pordela. Ti mehurčki z gnojavo vsebino nato hitro počijo in ostanejo značilne medeno obarvane kraste,« pojasni Kikel, mehurčki pa se lahko razširijo po vsem telesu in se celo prenašajo na ljudi, s katerimi smo bili v tesnem stiku. Kužnost v primeru anti-biotičnega zdravljenja upade dan po začetku jemanja antibiotikov, sicer pa se lahko podaljša za več tednov, gnojne spremembe celo za več mesecev. Pojavnosti impetiga je pogostejša v vročem in vlažnem podnebju, spremembe na koži pa se pogostejše pojavijo na mestih, kjer je bila koža predhodno že poškodovana.

Vnetje v kožnih gubah

V kožnih gubah se lahko ob znatnem potenju, visoki vlagi in temperaturah pojavijo neprijetna vnetja. Ta so zlasti pogosta pri dojenčkih, kjer do vnetij lahko pogosto pride pod plenico in v gubah. Dojenčkova koža zahteva posebno nego, saj je precej bolj občutljiva kot koža nas odraslih. Pleničke je tako treba v poletnem času menjati še nekoliko pogostejše, ob pojavu vnetja pa uporabiti za to primerno mazilo. Vnetja, ki se pojavijo v dojenčkovih kožnih gubah, so največkrat posledica vlage, ki se tam nabira bodisi ob nezadostnem sušenju po kopanju ali ob potenju. Tovrstna vnetja so pogostejša tudi pri ljudeh s čezmerno telesno težo, saj se med gubami, ki so posledica čezmerne maščobe, lahko pojavi zastajanje potu in vlage. Zaradi mehanskega draženja kože na posameznih mestih in trenja med predeli kože, se ta vname in pordi, lahko tudi oteče. Kot poudarja Kikel, vnetje v kožnih gubah (t. i. intertrigo) lahko nastane, kjer koli se koža dotika sosednje kože: »Sicer je to najpogostejše v dimljah, pazduhah, pod dojkami, v popku in trebušni gubi. Te predele je treba dnevno umivati s tekočo vodo in milom. Pomembno je, da so dobro osušeni in da nato ostanejo čim bolj suhi. Uporabljamo lahko tudi bombažne gaze za podlaganje in puder. Če je možno, je dobro, da je predel čim bolj zračen in se sproti posuši na zraku. To je pomembno tudi pri izbiri oblačil – izbiramo oblačila iz naravnih vlaken.«

VNETJE KOŽE
zaradi britja,
epilacije?



IALUXID
GEL



Ščiti pred zunanji
povzročitelji in preprečuje
širjenje okužbe pri
vnetju lasnega mešička.

Namenjen je tudi uporabi pri
aknah, zanohtnici in
moluskih.

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE 0476.

Na voljo v lekarnah in
specializiranih prodajalnah

www.ialuxid.si **Dr. Gorkič**

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

ABC

- A** Absolutna vlažnost se ob vsakem povišanju svetovnega povprečja temperature za stopinjo Celzija poviša za 7 %.
- B** Na dihala predvsem poleti neugodno vpliva presuh in prehladen zrak.
- C** Temperatura zraka naj bo okoli 21 °C, vlažnost pa 30–60 %.



Se težave z dihalih lahko pojavijo tudi poleti?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Temperatura zraka in relativna vlažnost močno vplivata na naš občutek ugodja. Po poročilih sodeč se temperature zraka zadnja desetletja nezadržno dvigajo, posledično pa poletne temperature vsako leto beležijo nove rekorde. S segrevanjem ozračja se relativna vlažnost v zmernem pasu, kamor sodi tudi Slovenija, sicer zmanjšuje, zato pa strokovnjaki beležijo višje vrednosti absolutne vlažnosti na Zemlji. Za visoke vrednosti vlage v zraku pa ni treba obiskati tropskih krajev, saj številni živijo v nadvse vlažnih domačih okoljih, čeprav se tega niti ne zavedajo.

Za večji del Slovenije je značilno zmerno celinsko vlažno podnebje, ki se na nekaterih predelih prepleta z zmernim sredozemskim in gorskim podnebjem. Za ta prevladujoči tip podnebja so značilne dokaj hladne zime in precej vroča podnebja, a globalno segrevanje ozračja vpliva tudi na temperature na naših tleh, prav tako pa tudi na relativno in absolutno vlažnost. »V zadnjih dveh desetletjih je trend povprečne relativne vlažnosti dva metra nad tlemi v Sloveniji na letni ravni negativen, a ni statistično značilen. Razlike med posameznimi leti so mnogo več, kot jih kaže trendna črta zadnjih 20 let,« pojasnjujejo v Agenciji Republike Slovenije za okolje, ki deluje pod okriljem Ministrstva za okolje, podnebje in energijo, in dodajajo: »Zanesljiv upad relativne vlažnosti za nekaj odstotnih točk je viden šele skozi daljše obdobje, začel se je v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Glavni

razlog za to spremembo je globalno segrevanje, ki v splošnem povzroča zmanjšanje relativne vlažnosti v subtropskih in zmernih kopenskih območjih ter povečanje relativne vlažnosti nad večino oceanov, tropskimi kopenskimi območji in delom Arktike.« Po njihovih podatkih se, gledano na celotno Zemljo, povprečna relativna vlažnost zaradi podnebnih sprememb bistveno ne spreminja, zato pa se znatno povečuje količina pare v zraku, torej absolutna vlažnost. Ta se ob vsakem povišanju svetovnega povprečja temperature za stopinjo Celzija poviša za 7 %. »Ker se je od druge polovice minulega stoletja ozračje pri tleh segrelo že za pb. 1,3 oz. 1,4 °C, to pomeni tudi približno 10 % več vodne pare kot pred okoli 150 leti,« pojasnijo na ARSO in pri tem opozorijo še na dosti večje razlike v regijah: »Regionalno pa so velike razlike, saj se je ponekod absolutna vlažnost povečala

mного bolj, drugod pa mnogo manj ali pa sploh ne. V Sloveniji se je absolutna vlažnost v zadnjih 60 letih sicer povečala, a manj, kot bi pričakovali glede na temperaturni dvig, zato se je relativna vlažnost nekoliko zmanjšala. Na podlagi podatkov reanalize ERA5 (izračuni meteorološkega modela, ki vključuje karseda veliko meteoroloških meritev) za obdobje 1979–2024 za Slovenijo lahko sklepamo, da je bilo največje zmanjšanje relativne vlažnosti marca, junija in julija, najmanjše ali celo rahlo naraščanje relativne vlažnosti pa januarja, maja ter od oktobra do decembra.« Na Agenciji po izračunih podnebnih modelov predvidevajo, da se bo z nadaljnjim segrevanjem ozračja relativna vlažnost na kopenskih območjih v subtropskem in zmernem pasu, s tem pa tudi v Sloveniji, še nekoliko zmanjšala, vendar pa se bo absolutna vlažnost na večini teh območij nekoliko povečala.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalih lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Na dihala neugodno vpliva presuh in prehladen zrak

Pretirane vlage v zraku tako pod Alpami v bližnji prihodnosti ni pričakovati, zato pa velja posvetiti nekaj več pozornosti vlagi v zaprtih prostorih. Neprimerne vrednosti le te, tako pomanjkanje kot pretirana vlažnost prostorov, namreč negativno vplivajo na naše zdravje, tako na dihala kot tudi druge telesne organe. Sploh v poletnem času na dihala neugodno vpliva presuh in prehladen zrak, pojasnjuje **prim. mag. Igor Koren, dr. med., specialist interne medicine in pulmologije**: »Na dihala predvsem poleti neugodno vpliva presuh in prehladen zrak. Sluznica v dihalnem vejevju (sapnicah) je pokrita z zaščitno sluzjo, ki nase lepi prah in mikrobe onesnaženega vdihanega zraka. Pod sluzjo so na bronhialni sluznici na gosto posejani bički (cilije), ki umazano sluz pomikajo – porivajo iz bronhijev proti sapniku oz. iz pljuč. Če je zrak presuh in prehladen, je sluz preveč vlecljiva, bički pa preokorni oz. preleni, kar oslabi čiščenje pljuč. Zato smo takrat bolj podvrženi dovzetnosti do okužb in ostalih pljučnih obolenj.«

Vpliv visoke vlažnosti na naš organizem

Optimalna vlažnost v prostoru za telo je med 40 in 60 %, najbolj prijetne za bivanje pa so vrednosti med 50 in 60 %. Pretirana vlažnost v prostoru prispeva k razrasti škodljive plesni in bakterij, medtem ko pretirano suh zrak škoduje dihalom, izsuši kožo in slabo vpliva na počutje samo. Če je zrak v bivalnem okolju presuh, lahko pride do luščenja kože ali občutkaategnjene kože, posledično pa do srbečice in vnetij. A tudi pretirana vlaga v zraku ne deluje blagodejno na našo kožo, saj visoka temperatura in vlaga ustvarita občutek lepljive kože. Vroč zrak poleti vsebuje več vodne pare kot hladen zrak, zaradi izhlapevanja vodnih teles, kot je morje, pa je vlažnost v obalnih mestih še toliko višja. Ob visoki vla-

žnosti se naše telo težje ohlaja, kar lahko vodi v pregrevanje telesa, zato organizem pospeši proces znojenja, z namenom, da bi se ohladilo. Čezmerno potenje lahko tudi draži kožo, zaradi česar se pojavijo t. i. vročinski izpuščaji. Do nastanka teh pride ob zamažitvi znojnih kanalov in žlez kot posledici čezmernega znojenja, na koži pa se kažejo kot drobni mehurčki oz. rdeče izboklinice. Običajno se pojavijo na predelih, kjer prihaja do trenja med različnimi predeli kože, npr. na vratu, pod pazduho ali v dimljah. Lahko jih spremljata pekoč občutek ali srbečica. Vročinski izpuščaji se pogosteje pojavljajo pri otrocih, sploh pri dojenčkih.

Kaj pa udobje, ki ga ponujajo klimatske naprave?

V vročih dneh se radi zatečemo v hlad klimatskih naprav, ki so dandanes praktično stalnica v večini domov. Ljudje pa se premalo zavedamo, da poleg nas v bivalnem okolju biva tudi vrsta različnih plesni, katerih spore se prenašajo po zraku in v nekaterih primerih škodujejo našemu zdravju. Spore vase vsrka tudi klimatska naprava, zato jo je treba pred začetkom sezone hlajenje (ob pogosti uporabi pa tako pred začetkom kot po koncu) natančno pregledati in očistiti. V nasprotnem primeru lahko filtri klimatske naprave in druge komponente postanejo pravo gojišče plesni in bakterij, z zrakom pa se te vpihujejo tudi v prostor, kar lahko vodi v vrsto bolezenskih težav, od alergijskih reakcij do glavobolov, težav z dihanjem in vnetij kože. Pogosto lahko z ohlajanjem prostorov in avtomobilske kabine tudi pretiravamo, kar lahko tudi v poletnih mesecih povzroča izcedek nosa, celo kašelj. Kakšen naj bo tako zrak med štirimi stenami poleti, da bo kar najbolj prijazen dihalom? Koren svetuje, da temperaturo prilagodimo lastnemu bivalnemu udobju, a pri tem ne pretiravamo: »Temperatura zraka naj bo okoli 21 °C, vlažnost pa 30–60 %. Nekaterim

ljudem, ki so bolj zmrzljivi, bolj ustreza temperatura zraka okoli 22,5 °C, drugi pa bolj uživajo v svežem zraku okoli 19,5 °C.«

Posebno pozorni naj bodo bolniki s KOPB

Kot pojasni sogovornik, se vlažnost spodnjih dihal giblje okrog 40 %, zato se najbolje počutimo v prej omenjeni coni relativne vlažnosti zraka. Visoka vlaga v zraku sicer neposredno ne vpliva na boleznidihal, zato pa neugodno vpliva na počutje in zdravje telesa v celoti. »Zaradi čezmernega in neučinkovitega znojenja in slabega odvajanja viška telesne temperature se počutimo slabše, bolj smo utrujeni in bolj zadihani ob naporu. V načelu manj vlažen zrak omogoča lažje izhlapevanje znoja in s tem tudi bolj učinkovito odvajanje telesne temperature,« pojasni pulmolog in ob tem opozori na skupine, ki so zavoljo tega bolj na udaru, tudi bolniki s kronično pljučno obstruktivno boleznijo. »Bolniki s KOPB imajo zaradi boleznipljuč oz. prehitrega staranja pljuč manj učinkovite funkcije pljuč in so bolj občutljivi na višjo vlažnost zraka kot zdravi ljudje. Bolniki s KOPB v takih razmerah sedijo v senci in mirujejo, da tako prebrodijo dihalno stisko.« KOPB je pogosta bolezen, po nekaterih podatkih pa naj bi bremenila tudi med 50 in 100 tisoč Slovencev. Pri bolezni pride do vnetja celotnih pljuč, tako velikih kot tudi malih dihal, pa tudi pljučnih mešičkov. V malih dihalih pride do brazgotinjenja, zaradi česar zrak slabše prehaja v pljučne mešičke, ti pa posledično počasi propadejo, kar vodi v pljučni emfizem. Zaradi zapore dihal pride do oteženega dihanja, čezmerna tvorba sluzi pa bolnike sili k izkašljevanju – v primeru bakterijske okužbe dihal pride tudi do izkašljevanja gnoja. Vnetje pljučnih žil, ki je prav tako posledica KOPB, dodatno obremeni tudi srce, kar še bolj oteži dihanje. Poglavitni vzrok za pojav boleznije kajenje, za KOPB pa zboliokvirno 20–30 % kadilcev (ključno vlogo pri razvoju boleznije ima tudi genetika).

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihali lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

masculan® kondomi in lubrikanti

masculan® kondomi zagotavljajo zanesljivo zaščito pred spolno prenosljivimi boleznimi in neželeno nosečnostjo.



info@masculan.si, www.masculan.si NA VOLJO V LEKARNAH PO VSEJ SLOVENIJI
Masculan proizvodi so na voljo tudi v spletnih trgovinah Enaa, Mimovrste ter spletnih lekarnah Lekarnar in Moja lekarna.

Prednosti masculan® kondomov

- enostavna uporaba,
- brez stranskih učinkov (razen morebitnih alergij na lateks),
- relativno visoka zanesljivost,
- cenovna dostopnost.

Zakaj masculan®?

- Izdelani so iz surovin najvišjega kakovostnega razreda.
- Vse izdelke odlikuje premium kakovost.
- Uspešnih 25 let na mednarodnih trgih in prodaja v več kot 60 državah sveta.
- masculan® kondomi so že 20 let najboljše prodajani kondomi v vseh lekarnah po Sloveniji.

ABC

- A** Na dan nam lahko normalno izpade tudi do sto las.
- B** Mastno lasišče, prhljaj in izpadanje las so najpogostejše težave z lasmi.
- C** Uši se v zadnjih letih pojavljajo skozi vse leto, nekoč so se le avgusta in septembra.



Lasje so ogledalo našega zdravja

Avtorica: Katarina Ravnik

Lasje so naš naravni okras, če so videti lepi, sijoči in zdravi. Če niso takšni, nas lahko upravičeno zaskrbi, saj so ob tem tudi ogledalo našega zdravja in težave z njimi lahko nakazujejo kakšno bolezen. Večina težav z lasmi pa je takšnih, da jih lahko odpravimo s pravilno nego, zdravo prehrano in izogibanjem dejavnikom iz okolja, ki jim škodujejo – pretiranemu izpostavljanju soncu, vročemu sušenju, neustreznim preparatom in slani vodi.

Pogovarjali smo se s **Suzano Levanič, mag. farmacije**, koncesionarko iz Lekarne Zupančičeva jama v Ljubljani. Najprej je spregovorila o izpadanju las. Poudarila je, da na glavi nosimo okoli 100.000 las in zato je popolnoma normalno, da nam na dan lahko izpade tudi do sto las. Včasih pa se zgodi, da je izpadanje resnično pretirano. Kateri so vzroki? »Vzroki za pretirano izpadanje las so različni. Lahko so občasni, kot so stres, hormonske spremembe, pomanjkanje železa, cinka, boleznici ščitnice, anemije, hitre diete, pa tudi nekatera zdravila. Pri trajnejših spremembah so vzroki nekoliko zapletenejši. Lahko gre za avtoimunske bolezni, kot je alopecija areata, ali pa za androgena alopecija ter za brazgotinsko alopecijo,« pojasnjuje Levaničeva in v teh primerih svetuje, da obiščemo dermatologa. »Tudi v lekarnah je na voljo svetovanje strokovnjakov, ki je brezplačno. Lasišče pregledamo z mikrokamero in paciente v pri-

meru resnejših stanj napotimo k dermatologu.« Kateri so še vzroki za pretirano izpadanje las? »Pomembno vlogo igrajo genetika in hormoni, zlasti pri dedni izgubi las. Poleg tega na izpadanje las vplivata tudi duševno zdravje in počutje, kot so stres, pretirana napetost in obremenjenost.« Kako si lahko sami pomagamo? »Pomagamo si lahko pri blagih simptomih in pri izpadanju las, ki mu botrujejo občasni vzroki, kot so na primer pomanjkanje železa, boleznici ščitnice in hormonske spremembe. V teh primerih odpravimo oziroma pozdravimo vzroke. Na zdravje las lahko vplivamo z določeno prehrano ter z jemanjem prehranskih dodatkov, kot so vitamini B-kompleksa, vitamin E, železo in cink, ki so najpomembnejši za zdrave lase,« našteva farmacevtka in poudari, da so pomembni tudi pravilni ukrepi za nego las. »Lase umivamo nežno, z blagimi šamponi, ki imajo ustrezno, kakovostno

sestavo in nevtralen pH ter jih izpiramo s hladno vodo (lasje nimajo radi vročine), zato da ohranjamo ravnovesje mikrobioma lasišča. Uporabimo tudi balzam za lase. Las ne izpostavljamo vročemu sušilniku ali vročemu soncu. V lekarnah pogosto vidimo, da prihajajo po pomoč ljudje, ki jim lasje izpadajo, ker so se preveč sončili. Če pa se že sončimo, je treba uporabiti zaščitna sredstva proti soncu tudi na laseh, ne samo na koži,« še doda Levaničeva.

Srbeče lasišče
Mastno lasišče, prhljaj in izpadanje las so najpogostejše težave, ki jih farmacevti opažajo pri obiskovalcih lekarn. Zakaj nas lasišče srbi? »Vzroki za srbeče lasišče so lahko prhljaj, suha koža, seboroični dermatitis ali glivične okužbe. V zadnjem času pa opažamo pogostejše pojavljanje alergijskih reakcij na izdelke za nego las. Če smo občutljivi, je zato bolje,

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

»Lase umivamo nežno, z blagimi šamponi, ki imajo ustrezno, kakovostno sestavo in nevtralen pH ter jih izpiramo s hladno vodo.«

da uporabljamo dermatološko testirane šampone, ki se dobijo v lekarnah,« priporoča naša sogovornica in dodaja, da si lahko učinkovito pomagamo, ko ugotovimo vzrok. »Šampon, ki ga uporabljamo, naj vsebuje ustrezne sestavine. Če imamo mastno lasišče, naj bosta sestavina šampona katran in selenov sulfid, ki zmanjšujeta prehitro zorenje celic na lasišču. Če je vzrok glivična okužba, naj šampon vsebuje cinkov piriton, antimikotik, na primer ketokonazol. Te snovi učinkovito preprečujejo razmnoževanje glivic. Salicilna kislina in žveplo naj bosta sestavni del šampona, ki gre za seboroični dermatitis. Pri tem je pomembno keratolitično delovanje, ki raztaplja moluske in zmanjšuje njihovo nastajanje. Če ugotovimo, da smo na določen šampon alergični, seveda nemudoma prenehamo z njegovo uporabo in namesto tega uporabljamo dermatološko testirane šampone,« še svetuje farmacevtka.

Oh, ta prhljaj!

Kot pove naša sogovornica, se prhljaj pogosteje pojavlja pri ljudeh s suho kožo in stanje se običajno poslabša v hladnem vremenu. »Prhljaj se lahko pojavlja v blagi obliki. Takrat je največkrat vzrok uporaba neprimernih izdelkov za nego las in ukrepi, kot je pre pogosto in pretrdo česanje. Lahko pa gre tudi za alergijske reakcije na izdelke za nego las.« Kaj pa, kadar gre za hujšo obliko prhljaja? »Hujše oblike prhljaja so posledice bolezenskih stanj kože: seboroičnega dermatitisa, luskavice in okužbe z glivico. V teh primerih je treba obiskati strokovnjake, kot so farmacevti v lekarnah in dermatologi,« priporoča Levaničeva in svetuje, naj te težave ne rešujemo sami na lastno pest.

Razlikujemo med suhim in mastnim prhljajem. »Ljudje po navadi ne vedo, ali je njihov prhljaj suh ali masten. To ugotovimo na podlagi podatka, kolikokrat na teden si nekdo mora umivati lase. Če si jih umiva enkrat tedensko, gre običajno za suhi prhljaj. Če si nekdo mora lase umivati večkrat na teden, gre za mastni prhljaj.« Kako ravnamo v prvem in kako v drugem primeru? »Pri suhem prhljaju pomaga, da si v lase in lasišče vtremo tanko plast olja. Za vsako težavo si moramo vzeti nekaj časa. Zvečer si na lase in lasišče nanesemo nekaj olja, potem si ga zjutraj speremo. Pomagajo tudi UVA- in UVB-žarki, zato poleti nimamo toliko težav s

prhljajem. V primeru obilnega prhljaja, ko se prhljaj pojavlja v obliki plakov, je te treba luščiti s preparati, ki vsebujejo salicilno kislino. V nadaljevanju lasišče negujemo in vlažimo s preparati, ki vsebujejo glicerol in olja,« odgovarja naša sogovornica. Dermatologi menijo, da je težavo s suhim ali mastnim prhljajem mogoče rešiti le s skrbno zasnovano rutino. Ta vključuje nego in šamponiranje s šamponi z aktivnimi sestavinami, ki poskrbijo za luščenje lusk. Drugi korak zajema nego oziroma vlaženje lasišča, s čimer vzpostavimo ravnovesje mikrobioma lasišča. Zdravilni šamponi naj bi se uporabljali dva- do trikrat tedensko, pustiti jih moramo delovati deset minut, potem jih izperemo. Terapijo prekinemo za en do tri mesece in v tem obdobju uporabljamo nežne šampone z nevtralnim pH.

Pretirano mastni lasje

Tudi mastni lasje so običajno povezani s kožo, ki je prav tako mastna. »Gre za povečano izločanje loja v žlezah lojnicah. Če so lasje mastni, so pogosto tudi tanki in v tem primeru je na lasišču večje število las, s tem pa tudi več lojnic, ki izločajo maščobo, ta pa se po tankih laseh lažje širi kot po debelejših,« pojasnjuje farmacevtka in dodaja, da obstajajo tudi zunanji dejavniki, ki pripomorejo k temu, da so lasje bolj mastni. »To je uživanje mastne, začinjene hrane, alkohola, kave. K mastnim lasem prispevajo tudi moški spolni hormoni, sintetični gestagen, stres in zmanjšana odpornost. Zunanji dejavniki, ki mastijo lase, pa so znojenje, delovanje klimatskih naprav, vlaga, vročina ter prisotnost kvasovk *Pityrosporum ovale* in razpadlih bakterij.«

Če so naši lasje le nekoliko bolj mastni, lahko stanje omilimo z uporabo primernih šamponov, pove Levaničeva in odsvetuje uporabo izdelkov za oblikovanje pričeske, kot so geli, pene in olja, saj ti dodatno mastijo lasišče. »Prav tako ni priporočljivo, da se pogosto z rokami dotikamo lasišča. Lase si umivamo tri- do štirikrat na teden in to je drugače kot nekoč, ko so veljala priporočila, da si ne smemo pogosto umivati mastnih las, saj naj bi se potem ti še bolj mastili. Sodobne šampone lahko uporabljamo vsak dan, če so dermatološko neoporečni in z nevtralnim pH. Uporabljamo lahko tudi suhe šampone, ki odstranjujejo maščobo z las,« še dodaja naša sogovornica.



FIDERMA®
RAZISKAVE ZA NEGO KOŽE



SEBOFID

za nego in odpravljanje seboroično luskastih in srbečih sprememb na koži in lasišču

- šampon proti prhljaju
- krema za obraz
- razpršilo s cinkom za kožo in lasišče
- čistilni gel za telo in obraz

SPF 50+

NE POZABITE NA ZAŠČITO PRED SONCEM

SUNFID

za občutljivo kožo

ACNEFID

za mastno kožo in akne



CLARIFID

za kožo s hiperpigmentacijami

Izdelki so v lekarnah &
www.fiderma.si



T 05 99 47 501
FIDERMA 24/25

Vsebina

- 4

Poletne nevšečnosti in koža
- 6

Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8

Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11

Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14

O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16

V alkoholni omami
- 18

Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20

Ko se svet vrti okoli nas
- 22

Slabokrvnost pri ženskah
- 24

Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27

Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30

Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32

Znamo uporabljati klimatsko napravo?
- 35

PRILOGA: Gibanje
- 35

Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37

Zdrav hrustanec
- 40

Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42

Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45

Preveč sedimo!



Suhi lasje

Suho lasišče in suha koža običajno gresta z roko v roki. Kot vemo, se suho lasišče in suhi, krhki lasje brez sijaja pogosteje pojavljajo pozimi. »Suhi lasje potrebujejo vlažnost, izogibati se je treba uporabi vročih sušilnikov, likalnikov in kodravcev las, pa tudi prepogostemu barvanju las. Lasje naj se posušijo naravno. Prav tako suhemu lasišču ne prija premočno in prepogosto krtačenje las. Izberemo blage in vlažilne šampone, ki naj vsebujejo določena olja (arganovo, olivno, kokosovo) in ne vsebujejo agresivnih kemikalij,« priporoča farmacevtka in poudari pomen pitja zadostnih količin vode. »S tem ne skrbimo le za zdravje

telesa, ampak pripomoremo tudi k dovolj dobri hidriranosti las. Vsak dan bi morali popiti dva do tri litre vode.«

Uporabljamo balzame, ki vsebujejo olja, poleti pa uporabljamo zaščitne izdelke pred sončnimi žarki in se izogibamo namakanju las v slani vodi oziroma si to vsakokrat speremo z las. Pomembno je tudi, kakšno prehrano izbiramo. Ta naj bo zdrava, vsebuje naj dovolj maščobnih kislin omega 3, vitamin E, cink, selen – to ne vpliva le na splošno zdravje, ampak tudi na zdravje las, še priporoča farmacevtka.

Pojav uši

Po besedah Suzane Levanič se uši v zadnjih letih pojavljajo skozi vse leto. »Nekoč smo to opažali le ob koncu poletja, avgusta in septembra. Na srečo se v lekarnah dobi kar nekaj pripravkov, s katerimi jih lahko učinkovito odpravimo.« Kako torej ukrepamo? »Lasišče in lase vseh, ki so bili v stiku z okuženo osebo, najprej pod močno svetlobo temeljito pregledamo. Odkrijemo lahko drobne sivkaste pikice, ki so gnide in te je težko odstraniti. Ko se napijejo krvi, so lažje vidne, saj so rdečkastorjave barve. Zdravljenje izvajamo s pripravki za razuševanje, ki se dobijo v lekarnah in so v obliki šampinov, gelov ter losjonov. Nekoč so bili ti pripravki kemični insekticidi in njihova slabost je bila ta, da so uši nanje lahko postale odporne. Prav tako so bili ti pripravki namenjeni le za uničevanje uši. Sodobnejši preparati delujejo tako na uši kot tudi gnide, in sicer mehansko. Vsebujejo namreč olja, ki obdajo uš ali gnido z ovojem, tako se uš ali gnida zaduši in odmre. Postopek je treba ponoviti čez sedem ali deset dni,« razlaga postopek razuševanja naša sogovornica in za konec še poudari družbeno odgovorno delovanje pri odpravljanju uši – pri tem naj bi sodelovali vsi in vključeni morajo biti celotni kolektivi.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Hedrin

ALI VIDITE UŠI?

TUDI MI JIH NE!

HEDRIN PROTECT & GO

S pršilom Hedrin Protect & Go otroke aktivno zaščitite pred ušmi in ohranite zdrav videz njihovih las.

- Nežna formula.
- Vonj pomaranče in manga.
- Primeren za odrasle in otroke od šestega meseca.

PREVENTIVA

PRIJAZEN DO KOŽE

STADA

Pred uporabo preberite priložena navodila za uporabo! Pred uporabo se v navodilih za uporabo seznanite z verjetnim tveganjem, povezanim z uporabo! Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

ABC

- A** Povprečno letno število epizod možganske kapi v Sloveniji presega 4500 primerov.
- B** Nekoliko več primerov možganske kapi je pri moških.
- C** Možgansko kap in srčni infarkt moramo prepoznati ljudje v okolici in hitro ukrepati.



Možganska kap ali srčni infarkt?

Avtorica: Irena Pfundner

Možganska kap je poleg drugih srčno-žilnih bolezni v razvitem delu sveta in tudi Sloveniji že desetletja najpogostejši vzrok obolevnosti in umrljivosti odraslih. Največ smrti in dolgotrajne prizadetosti povzročata srčni infarkt in možganska kap, ki sta nenadna zapleta koronarne bolezni srca oziroma bolezni možganskega žilja. Ju znamo ločiti?

»V Sloveniji možgansko kap vsako leto doživi več kot 4000 ljudi. Dobra desetina bolnikov zaradi možganske kapi umre, približno polovica pa ostane pomembno nevrološko oškodovana,« je preteklo leto na novinarski konferenci ob svetovnem dnevu možganske kapi povedala **Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine**, podpredsednica Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Možganska kap povzroči motnje zaznavanja, gibanja, čutenja, sporazumevanja, vedenja, čustvovanja in mišljenja. Praviloma nastopi nenadno, brez opozorila, ko se prekine dotok krvi v možgane. Do tega lahko pride zaradi pritiska krvi na del možganov ob možganski krvavitvi, veliko pogosteje pa zaradi zamašitve žile s krvnim strdkom. Statistično gledano, sta »miokardni (srčni) infarkt in možganska kap vodilna vzroka smrti po svetu, tudi v Slove-

niji. Sta življenjsko ogrožajoči stanji in zahtevata takojšnjo zdravniško pomoč. Umrljivost je zlasti odvisna od kakovosti zdravstvene oskrbe. V obeh primerih pride do nenadnega pomanjkanja krvnega pretoka skozi predel možganov (možganska kap) ali srca (srčni infarkt),« pojasnjuje NIJZ.

Kaj je možganska kap?

Možganska kap je izguba možganske funkcije, ki jo povzroči prekinitev dotoka krvi v možgane ali razpok žile s krvavitvijo. NIJZ opisuje, da se »možganska kap lahko kaže z nenadnim pojavom nevroloških izpadov (težava z govorom, ohromelost udov in obraza, motnje vida, motnje zavesti itn.). Večina možganskih kapi je ishemičnih in nastanejo zaradi nenadne zapore arterije ob predhodnih aterosklerotičnih spremembah, tromboze na mestu nastanka strdka ali trombembolije, kjer

strdek prileti iz srca ali druge arterije. Preostale možganske kapi so hemoragične in so posledica krvavitve v možgansko tkivo, najpogosteje iz anevrizem, možgansko žilnih malformacij, fistul ali poka arterije (arteriole) ob dolgotrajnem povišanem krvnem tlaku. Zelo redke so hrbtenjačne kapi.«

Vse več naj bi bilo dokazov o učinkovitem preprečevanju pa tudi o učinkovitem zdravljenju možganske kapi, če se ukrepa takoj po pojavu znakov bolezni. »Trias dejavnikov tveganja: zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in kajenje, pri čemer je za možgansko kap najpomembnejši zvišani krvni tlak, sodi v skupino dejavnikov, ki so v veliki meri vezani na način življenja ter jih je možno preprečiti. Z zgodnjim odkrivanjem in ustreznim zdravljenjem sladkorne bolezni in atrijske fibrilacije prav tako lahko vplivamo na zmanjševanje tveganja za možgansko kap,« pravijo na NIJZ.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

»Možganska kap praviloma ne povzroča neke bolečine, bolnik se je pogosto sam ne zaveda in nima občutka, da je z njim kar koli narobe. Zato je največkrat odvisno od ljudi v okolici, če znake prepoznajo ali ne.«

G. R. O. M.

Zelo pomembno je, da znake možganske kapi prepoznamo hitro in tudi hitro ukrepamo. Kratica GROM je morda večini že poznana, kljub temu pa je dobro večkrat ponavljati pomen te kratice, da v ključnem trenutku lahko pra-

vilno odreagiramo in morebiti komu rešimo življenje. Možganska kap praviloma ne povzroča neke bolečine, bolnik se je pogosto sam ne zaveda in nima občutka, da je z njim kar koli narobe. Zato je največkrat odvisno od ljudi v okolici, če znake prepoznajo ali ne.



Znaki možganske kapi so:

G – govor: Oseba govori nejasno in nerazumljivo.

R – roka: Oseba ne more dvigniti ene ali druge roke in je tam zadržati.

O – obraz: Oseba se ne zmore nasmehniti, pogosto ima povešen ustni kot na eni ali drugi strani obraza.

M – minuta, čas: Pri zgoraj zaznanih znakih šteje vsaka minuta, zato je treba takoj poklicati nujno medicinsko pomoč na telefonsko številko 112.

Če se torej znajdemo v situaciji, ko se nekomu v naši bližini pojavijo znaki GROM, je pomembno, da se pravilno odzovemo in jih hitro prepoznamo. »Bolniku povemo preprost stavek in ga prosimo, naj ga ponovi. Ta ga bo s težavo ponovil oziroma ga sploh ne bo mogel pravilno ponoviti ali ga ne bo razumel. Nato bolnika prosimo, naj iztegne obe roki v višini ramen. Najverjetneje mu bosta ena ali obe roki takoj omahnili. Sledi prošnja, naj se na široko nasmeji. Bolnik z možgansko kapjo bo imel eno stran ustnic povešeno, drugo bo normalno dvignil. Vsekakor pa je treba takoj poklicati reševalce, kajti tako pri možganski kapi kot srčnem infarktu je pomembna vsaka sekunda,« opozarjajo na NIJZ.

Pogostost možganske kapi v Sloveniji

NIJZ beleži število epizod možganske kapi in srčnega infarkta pri izvajalcih storitev zdravstvenega varstva (vir podatkov je zbirka epizod Spremljanje bolnišničnih obravnav). Za epizodo se šteje vsaka zdravstvena oskrba bolnika v eni vrsti zdravstvene dejavnosti izvajalca na eni lokaciji in se začne s trenutkom, ko je bolnik sprejet na oddelek ter se konča z odpustom (včasih tudi smrtjo) bolnika iz bolnišnice. Zbrani podatki, ki so nam jih posredovali na NIJZ med letoma 2013 in 2023 in jih tu povzemamo, kažejo na naraščanje epizod možganske kapi v Sloveniji med letoma 2013 in 2019. Po pojavu pandemije covida-19 je število epizod nekoliko upadlo in ponovno začelo naraščati po letu 2021. Povprečno število letnih epizod možganskih kapi med letoma 2013 in 2023 je bilo 4519. V prvih dveh letih je bilo število epizod nekoliko večje pri ženskah, od leta 2014 naprej pa je bistveno večje število epizod pri moškem spolu. Povprečno število epizod med letoma 2013 in 2023 je bilo 2195 letno pri ženskah in 2323 letno pri moških. Skozi vsa leta je največ epizod ishemične

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!



CuraLin

Sladkor 5,8

REŠITEV ZA DIABETES (TIPA) 2

Naravno prehransko dopolnilo iz devetih rastlin, primerno tudi za vegetarijance in vegane.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH IN NA WWW.CURALIFE.SI

ZA VEČ INFORMACIJ POKLIČITE NA 01 200 66 73.

možganske kapi (v povprečju 3351 letno), manj je hemoragične (povprečno 1093 letno) in nekaj primerov neopredeljene možganske kapi. Po statističnih regijah se je pokazalo, da so največje število epizod možganske kapi pričakovano beležili v največjih statističnih regijah (osrednjeslovenska, podravska, savinjska).

Število epizod srčnega infarkta pa se med letoma 2014 in 2019 ni bistveno spreminjalo. Tudi pri tej bolezni je opaziti vpliv pandemije covida-19 in upad števila primerov v letih 2020 in 2021. Po letu 2021 je ponovno opaziti naraščanje števila epizod. Veliko večino primerov srčnih infarktov predstavljajo akutni srčni infarkti. Povprečno število letnih epizod možganskih kapi med letoma 2013 in 2023 je bilo 4457. Število epizod je bilo vedno znatno večje pri moških kot pri ženskah. Povprečno število epizod med letoma 2013 in 2023 je bilo 1518 letno pri ženskah in 2939 letno pri moških. Po statističnih regijah se je ponovno pokazalo, da so največje število epizod srčnega infarkta beležili v največjih statističnih regijah (osrednjeslovenska, podravska, savinjska).

Kaj je srčni infarkt?

»Srčni infarkt se običajno kaže z nenadno stiskajočo ali pekočo bolečino zlasti za prsnico, ki nastane v mirovanju ali ob najmanjšem naporu ter se ne spreminja z dihanjem in položajem telesa. Pogosto se izza prsnice širi v vrat, v eno roko, običajno levo ali v obe roki ali v žličko. Bolečini se lahko pridružijo slabost, bruhanje, bledica, potenje in občutek dušenja. Pri manj kot 20 % bolnikov je bolečina neznatna ali je celo ni. To se opazi zlasti pri starejših bolnikih, bolnikih z boleznimi drugih organskih sistemov, pri sladkornih bolnikih in bolnikih po operaciji na srcu. Z ukrepanjem se ne sme odlašati. Tudi v primeru srčnega infarkta je treba takoj ukrepati in poklicati reševalce,« opozarja NIJZ.

Mnogi mešajo izraza srčni zastoj in srčni infarkt, pogosto se uporabljata izraza za obe stanji. Tako srčni infarkt kot srčni zastoj sta življenjsko ogrožajoča. Čeprav sta stanji povezani in imata lahko podobne simptome, pa obstajajo med njima ključne razlike. Do srčnega infarkta pride, ko srce ne dobi dovolj krvi, do srčnega zastoja pa, ko pride do nenadnega kolapsa in izgube zavesti, saj srce preneha biti in ne more črpati krvi za oskrbo preostalih organov s kisikom. V mnogih primerih lahko srčni napad poveča tveganje za nastanek srčnega zastoja.

Simptomi srčnega infarkta v primerjavi s srčnim zastojem

Srčni zastoj in srčni infarkt vplivata na srce, vendar ima vsako stanje drugačne simptome. Srčni napad lahko pogosto povzroči srčni zastoj, zato je pomembna ustrezna prepoznavna prvih znakov. Med simptome srčnega infarkta torej sodijo bolečina v prsih, ki seva v čeljust, vrat ali roko, zasoplost, utrujenost,

»Med simptome srčnega infarkta torej sodijo bolečina v prsih, ki seva v čeljust, vrat ali roko, zasoplost, utrujenost, anksioznost, srčne palpitacije in slabost. Med znake srčnega zastoja pa nenaden kolaps.«

anksioznost, srčne palpitacije in slabost. Med znake srčnega zastoja pa nenaden kolaps, izguba zavesti, nezmožnost dihanja, izguba srčnega utripa, bolečina v prsih ali zasoplost pred omedlevico in omotičnost pred kolapsom. Pri zdravljenju srčnega infarkta kardiolog običajno izvede minimalno invaziven postopek, imenovan perkutana koronarna intervencija (PCI), da odpre pretok krvi v koronarni arteriji. Srčni zastoj pa zahteva takojšnje kardiopulmonalno oživljanje (CPR), da se prepreči smrt. Oživljanje lahko do prihoda pomoči izvaja vsak mimoidoči: močni in hitri pritiski na sredino prsnega koša bolnika (približno 100–120-krat na minuto), saj to pomaga ohranjati pretok krvi v telesu. V javnih zgradbah so nameščeni tudi avtomatski eksterni defibrilatorji (AED), ki rešujejo življenje. Tako srčni infarkt kot srčni zastoj sta lahko usodna. Srčni infarkti so pogostejši, niso pa vsi usodni. V Združenih državah se jih po ocenah zgodi 805.000 na leto. Po podatkih NIJZ je bilo v Sloveniji med letoma 2013 in 2023 povprečno število epizod srčnega infarkta 4457 letno (največkrat gre za akutni miokardni infarkt), več primerov je med moškimi, regijsko gledano pa največ v regijah z največjim številom prebivalcev. Srčni zastoj na drugi strani pa je brez zdravljenja oz. brez takojšnjega oživljanja vedno smrtonosen. Nekje 60–80 % ljudi, ki doživijo srčni zastoj zunaj bolnišnice, naj bi stanju podleglo. Zato sta bistvenega pomena čimprejšnje oživljanje in uporaba AED.

Vsebina

4	Poletne nevšečnosti in koža
6	Se težave z dihalo lahko pojavijo tudi poleti?
8	Lasje so ogledalo našega zdravja
11	Možganska kap ali srčni infarkt?
14	O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
16	V alkoholni omami
18	Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
20	Ko se svet vrti okoli nas
22	Slabokrvnost pri ženskah
24	Elektrolitsko ravnovesje poleti
27	Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
30	Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
32	Znamo uporabljati klimatsko napravo?
35	PRILOGA: Gibanje
35	Naše telo je ustvarjeno za gibanje
37	Zdrav hrustanec
40	Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
42	Kako izbrati pravo športno obutev?
45	Preveč sedimo!

ABC

- A** Simptomi atopijskega dermatitisa se v poletnem času izboljšajo.
- B** Fotodermatoza naj bi težila že vsakega petega Evropejca, njena pojavnost pa z oddaljenostjo od ekvatorja narašča.
- C** Poleti je ključna zaščita kože pred UV-žarki s širokospektralno kremo z zaščitnim faktorjem najmanj SPF 30.



O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti

Avtorica: **Nika Arsovski**

Sonce in blagodejno delovanje morske vode lahko simptome nekaterih kožnih bolezni, kot sta luskavica in atopični dermatitis, znatno omilita, po drugi strani pa različni dejavniki v poletnem času vplivajo na pojav in stopnjevanje drugih kožnih sprememb. Pot, sončne kreme, vročina itd. so le nekateri izmed dejavnikov, ki lahko oslabijo našo kožo in povzročijo alergiji podobne spremembe na koži, tako kot tudi preobčutljivostna reakcija na sonce, ki je posledica delovanja sončnih žarkov, morske vode in sončnih krem z neprimernimi podlagami.

Atopijski dermatitis
Simptomi atopijskega (AD) in seboroičnega dermatitisa se v poletnem času običajno izboljšajo, kar prinese olajšanje za bolnike, ki jim ta kronična vnetna bolezen predstavlja vsakodnevni izziv. Incidenca atopijskega dermatitisa je v zadnjih nekaj desetletjih močno narasla, kar gre domnevno pripisati sodobnemu življenjskemu slogu in pretirano snažnemu okolju, v katerem se zadržujemo. Posebej potrjeni AD so otroci, saj bolezen velja za najpogostejšo vnetno bolezen kože pri otrocih in je prisotna pri 10–15 % otrok, mlajših od pet let. Največkrat se bolezen pojavi že v otrokovem prvem letu, večje tveganje za njeno pojavnost pa predstavlja tudi prisotnost bolezni v družini. Poleg dednih dejavnikov, ki pomembno vplivajo na pojavnost bolezni, je AD pogosto tesno povezan s preobčutljivostjo na alergene v hrani, pa tudi s slabšim pregradnim delovanjem kože, ki je deloma prav tako dediščina genetike. Za AD

so značilni izpuščaji, ki jih spremlja srbečica. Sprva se pojavijo rdečine, razjede in mehurčki, nato pa tudi kraste, buncice, medtem ko se koža zadebeli in pride do njenega luščenja. Te kožne spremembe so pri dojenčkih vidne predvsem na področju obraza, na lasišču in okončinah ter na zgornjem delu trupa, medtem ko so pri mlajših otrocih izpuščaji vidni na vratu in na upogibu zgornjih ter spodnjih udov, prav tako kot pri odraslih, kjer jih lahko opazimo tudi na zapestju in hrbtišču rok ter nog. Simptomi atopijskega dermatitisa običajno izzvenijo do vstopa otroka v šolo, le v redkih primerih bolezen preide v kronično obliko ali v druge vrste alergijskih bolezni. Zdravljenje je dolgotrajno in zahteva veliko potrpežljivosti ter izogibanje posameznim dokazanim alergenom. Bolniki se morajo izobraziti tudi o pravilni negi kože in uporabljati za to namenjena mila ter mazila, medtem ko se odsvetuje uporaba dražečih kozmetičnih sredstev, ki lahko kožo dodatno izsušijo.

Preobčutljivostna reakcija na sončne žarke
Precejšen delež ljudi ima težave, posredno ali neposredno povezane z izpostavljanjem sončnim žarkom. Pogosto so te posledice preobčutljivostne reakcije, ki nastane pod vplivom različnih dejavnikov, kot so sončni žarki, morska voda in kreme za zaščito pred soncem z neprimernimi podlagami, v nekaterih primerih tudi zdravil. Dejstvo je, da UV-sevanje ne povzroča le opeklin, vidnih na koži, temveč so posledice izpostavljanja soncu precej daljnosežne, saj srednjevalovni UVA- in dolgovalovni UVB-žarki prodirajo globlje v kožo in lahko povzročijo okvare tkiv, celic ter DNA. Posledice sončnih žarkov na koži so lahko vidne takoj ali pa se pojavijo čez čas. Najočitnejše je akutno vnetje z rdečino, t. i. opekline, ki sčasoma preide v porjavlost, lahko pa pride tudi do zadebelitve zgornje plasti kože in drugih sprememb, na dolgi rok so posledice vidne tudi v pospešenem stara-

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

nju kože in oblikah kožnega raka. Naš imunski sistem se namreč odzove na neobičajne deformacije v podkožju, kar se lahko na koži zrcali tudi kot preobčutljivost na sončne žarke, t. i. fotodermatoza. Slednja naj bi težila že vsakega petega Evropejca, njeno število pa z oddaljenostjo od ekvatorja narašča. »Najpogostejše opazimo te reakcije pri ljudeh s svetlejšo kožo (fototip 1 in 2), ki se redkeje sončijo ali pa gredo iz mrzle zime neposredno na močno sonce – denimo na počitnice v tople kraje. Sicer pa reakcije na izpostavljenost UV-žarkom pogostejše opazamo pri posameznikih, ki jemljejo določena zdravila (na primer nekateri antibiotiki, antidepresivi ali diuretiki), saj lahko povečajo občutljivost kože na UV-žarke, ter pri osebah z družinsko zgodovino fotodermatoz ali avtoimunskih bolezni. UV-žarki lahko poslabšajo nekatere kožne bolezni kot npr. lupus eritematosus, porfirija, dermatopolimiozitis,« pojasni **Katarina Šmuc Berger, dr. med., spec. dermatovenerologije**, iz Splošne bolnišnice Izola.

Alergija na sonce dokaj pogosta

‘Alergija’ na sonce je nekaj, kar v dermatološki praksi vidimo precej pogosto, zlasti spomladi in zgodaj poleti. Izbruhe doživlja pribl. 10 % ljudi, pogostejši so pri mlajših ženskah. Strokovni izraz za to vrsto reakcije je polimorfna svetlobna erupcija,« poudari sogovornice iz SB Izola in doda: »Ljudje pridejo s pordelo kožo, srbečimi izpuščaji, včasih celo z drobnimi mehurčki – predvsem na mestih, ki niso bili redno izpostavljeni soncu (npr. dekolte, nadlakti). Za razliko od klasičnih sončnih opeklin, ki so posledica čezmerne izpostavljenosti UVB-žarkom, se te spremembe pojavijo precej hitro, pogosto že po krajšem bivanju na soncu. Ne gre za alergijo v ožjem pomenu besede, temveč za drugačno imunsko reakcijo kože na stres, ki ga povzročijo UV-žarki.« Ob tem dermatovenerologinja opozori, da se ta oblika reakcije v praksi loči od fitofoto dermatitisa (npr. po stiku z rastlinami ali

parfumi), saj ta običajno nastane po stiku z rastlinami in izpostavljenostjo UV-žarkom in jo ljudje pogosto zamenjujejo s polimorfno svetlobno erupcijo. Spremembe na koži se sicer pojavijo na izpostavljenih mestih, kmalu po izpostavljenosti soncu. Pod vplivom UV-sevanja namreč v naši koži nastajajo prosti radikali, ki poškodujejo naše celice, zaradi česar pride do reakcije in posledičnega sproščanja histamina. Najučinkovitejša preventiva v primeru preobčutljivosti je izogibanje sončnemu sevanju, za umiritev srbečice pa si lahko pomagamo s hladilnimi geli, ki vsebujejo antihistaminik.

Kako na kožo v poletnih mesecih vplivata vročina in potenje?

Potenje je naravni mehanizem, s katerim se telo zaščiti pred pregrevanjem. Nadzor nad potenjem pripisujemo hipotalamusu, ki, v primeru AD receptorji zaznajo povišano telesno temperaturo, pospeši izločanje pota iz žlez lojnic, s čimer se naše telo ohlaja. A na občutljivejši koži se lahko pod vplivom številnih dejavnikov, tako potu kot neprimernih kozmetičnih sredstev in sončnega sevanja, pojavijo različne spremembe. Tudi nekatere kožne bolezni se lahko ob znatnem potenju kože poslabšajo. V poletnih mesecih se zaradi visokih temperatur pospešeno potimo, pot pa lahko poslabša tudi mastnost kože, saj zaradi vlage in potenja žleze lojnice proizvajajo več kože naravnega olja.

Ne pozabimo na primerno higieno in nego kože tudi v poletnih mesecih

»Poleti je ključna zaščita kože pred UV-žarki – uporaba širokospektralne kreme z zaščitnim faktorjem najmanj SPF 30 (za svetle fototipe SPF 50), z rednim nanosom na vsaki dve uri ali po kopanju. Ne glede na fototip naj bo zaščita dosledna,« poudari Šmuc Bergerjeva in opozori tudi na primerno nego zavoljo pospešenega potenja: »Zaradi večjega pote-

»Alergija’ na sonce je nekaj, kar v dermatološki praksi vidimo precej pogosto, zlasti spomladi in zgodaj poleti. Izbruhe doživlja pribl. 10 % ljudi, pogostejši so pri mlajših ženskah.«

nja in vročine se priporoča uporaba lahkih, nemastnih, nekomedogenih izdelkov – tako čistil kot vlažilcev. Priporočljiva je uporaba gelov, lahkih emulzij ali hidratantnih fluidov, ki ne zapirajo por. Po izpostavitvi soncu je kožo treba umiriti z izdelki za pomiritev kože, ki običajno vsebujejo antioksidante, pantenol ali termalno vodo. Redna hidracija telesa in izogibanje agresivnemu čiščenju kože (npr. drgnjenje, uporaba alkohola) sta prav tako bistvena za ohranjanje zdrave bariere kože v poletnih mesecih.« Za splošno zdravje in dobro počutje je nujna primerna hidriranost telesa, saj z njo nadomestimo tekočino, ki jo dnevno izgubljam, bodisi z dihanjem, znojenjem, izločanjem urina itd. Treba je nadomestiti toliko količine, kot smo jo ‚izgubili‘, to pa je odvisno od vsakega posameznika. Ljudje, ki živijo dlje od ekvatorja, v povprečju izgubijo manj tekočine kot tisti, ki živijo v puščavskem okolju. Prav tako se vnos tekočine razlikuje glede na telesno dejavnost, vrsto dela itd. Ustrezen vnos je tako odvisen od vsakega posameznika. Na žejo nas telo opozarja z mehanizmom žeje, ko se pojavi potreba po hidraciji. Če se dehidriranost stopnjuje, lahko občutimo suha usta, postanemo utrujeni, pojavijo se lahko tudi krči v nogah. S stopnjevanjem dehidracije so simptomi vse hujši, skrajni je popolna nezavest oz. koma.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

ABC

- A** V Sloveniji letno popijemo okoli 10 litrov čistega alkohola na prebivalca.
- B** NIJZ je leta 2020 poročal o 471 smrti zaradi škodljive rabe alkohola.
- C** Med zasvojenimi z alkoholom je okoli 200 samomorov letno, to je polovica vseh.



V alkoholni omami

Avtorica: Maja Korošak

O odvisnosti od alkohola govorimo takrat, ko je želja pri osebi po pitju alkohola močna in neustavljiva, da kljub temu da pozna škodljive učinke pitja alkohola na lastno zdravje, na zdravje njegove (ali njene) družine ter vse druge negativne posledice s pitjem nadaljuje. Tveganje za izgubo službe, razpad družine ali partnerske zveze, izgubo voznškega dovoljenja, izgubo prijateljev, je veliko. Pri nas je alkoholizem pereč problem, ki ne zadeva le posameznikov, pač pa celotno družbo.



Doc. dr. Marko Pišljarić, dr. med., spec. psih.

Pogovarjali smo se z doc. dr. Markom Pišljarićem, dr. med., spec. psih., docentom na Primorski univerzi in nekdanjim strokovnim direktorjem Psihiatrične bolnišnice Idrija. Za začetek je poudaril, da je problematika alkoholne odvisnosti velika tako v Evropi kot v Sloveniji in da sta raba in uživanje alkohola del naše kulture. Postregel je z nekaterimi podatki.

»Kazalniki porabe alkohola na prebivalca, ki jih redno spremlja Nacionalni inštitut za javno zdravje, kažejo, da v Sloveniji letno popijemo okoli 10 litrov čistega alkohola na prebivalca. Smo torej v neslavnem evropskem vrhu. Spremljamo tudi hospitalizacije zaradi

težav, povezanih z rabo alkohola, in glavne vzroke smrti zaradi jetrne ciroze, pri kateri je škodljiva raba alkohola poglavitni vzrok, in sicer je NIJZ leta 2020 poročal o 471 smrti zaradi škodljive rabe alkohola. Med duševnimi težavami je depresija neposredna posledica prekomernega uživanja alkohola in se izkazuje tudi v stopnji samomorilnosti, ki je med zasvojenimi z alkoholom okoli 200 smrti letno, kar predstavlja polovico vseh samomorov pri nas,« je opisal stanje.

Statistika odvisnosti je nekoliko zapletenejša, kot majhna država svoje ne vodimo, lahko pa uporabimo evropske podatke, je povedal naš sogovornik. »Sklepamo, da je pri nas vsaj 5 % prebivalstva odvisnega od alkohola. To pomeni vsaj 100.000 ljudi. Če prištejemo še tri družinske člane, pomeni, da je z alkoholizmom prizadetih vsaj 400.000 ljudi.«

Kdaj nastopi odvisnost?

Kdaj govorimo o zasvojenosti? Kateri kriteriji morajo biti izpolnjeni? »Pri postavljanju diagnoze sledimo šestim kriterijem. Prvi je pojav

močne želje po alkoholu. Ta je nekoliko težje merljiv, saj osebe, ki so zasvojene, običajno prikrivajo ali zmanjšujejo pomen, simptome in posledice pitja. Drugi kriteriji pa so dovolj jasni in vidni. Izguba nadzora nad pitjem je eden od njih, in to konkretno pomeni pogosto opijanje. Pogosta opitost pomeni, da uživanje alkohola postaja problematično.« Kdaj pa opijanje velja kot pogosto? »Pogosto opijanje konkretno pomeni, da se oseba vedno ali zelo pogosto, ko gre v družbo, domov vrača vinjena. Z drugimi besedami, opija se večino dni v tednu,« odgovarja Pišljarić in dodaja, da je popivanje v popoldanskem prostem času postalo slog življenja.

Znaki zasvojenosti

Kot vemo, manj tvegano pitje pomeni za moškega 2 dcl vina ali eno pivo ali eno merico žganja, za žensko pa 1 dcl vina ali malo pivo ali 0,3 dcl žganja. Kar je več, predstavlja škodljivo uživanje alkohola. Če nekdo torej vsak dan popije več piv, bodisi v lokalu ali doma, to ni več varno uživanje. Naš sogovornik opozori na to, da odvisniki razvijejo toleranco na alko-

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

hol. Kaj to pomeni? »Možganski centri za ugodje postanejo manj občutljivi in za občutek ugodja mora oseba popiti več. Prilagodijo pa se tudi jetra, ki alkohol presnavljajo, s tem da povečajo aktivnost. To v ambulantni lahko dokažemo na ta način, da izmerimo stopnjo alkohola v krvi ali izdihanem zraku ter aktivnost jetrnih encimov. Odvisniki imajo visoke vrednosti alkohola v krvi, celo 2 ali 3 promile, kar bi pri nekom, ki ne pije, povzročilo izgubo zavesti. Drugi način je merjenje jetrnih encimov v laboratoriju. Visoke vrednosti encimov so povezane s razvojem tolerance.

Kot najprepričljivejši znak zasvojenosti Pišljnar navede abstinenco krizo. »Če ima nekdo klinične znake: se trese, ima visok pritisk, se poti ali ima celo alkoholni delirij, je to zadosten znak telesne odvisnosti in diagnozo lahko postavimo neposredno.«

Poleg tega ljudje, ki so odvisni, progresivno zanemarjajo druge interese in ugodja, ki so jih imeli pred zasvojenostjo: hobije, družbo, prijatelje, dobre navade, in jih zamenjajo za pivsko družbo. Ta podatek zdravniki pridobijo od svojcev. Zadnji znak odvisnosti od alkohola pa je to, da nekdo pije kljub temu, da so škodljivi učinki pitja nanj jasni. Ti škodljivi učinki so, na primer, bolna jetra ali pa razpad družine, partnerstva ali izguba službe. Če oseba kljub temu še naprej pije, je to jasen znak odvisnosti.

Pišljnar še pove, da morajo biti za postavitev diagnoze odvisnosti od alkohola izpolnjeni trije od šestih naštetih kriterijev. Obstajajo pa tudi lestvice, s katerimi se ocenjujeta škodljivo uživanje alkohola in možnost razvoja odvisnosti. »Praviloma ljudje, ki so zasvojeni, poročajo o vsaj za polovico manjših količinah popitega alkohola od dejanskih. Osebo vprašamo tudi glede telesnih poškodb, ki bi lahko bile posledica vinjenosti, glede odvzema voznškega dovoljenja, pa tudi glede zdravstvenega stanja na splošno.«

Vzroki za razvoj odvisnosti od alkohola

Po Pišljnarjevih besedah je prvi vzrok za razvoj odvisnosti od alkohola v tem, da je alkohol psihoaktivna snov, ki učinkuje na globoki center v možganih za občutja zadovoljstva ter mrežo živčnih celic, ki nadzorujejo vedenje v zvezi z rabo snovi, ki vplivajo na ugodje in na razpoloženje. »Alkohol deluje po mehanizmu nagrajevanja, povzroča občutek ugodja, podobnega, kot ga doživljamo ob prehranjevanju, spolnosti ... psihoaktivne substance pa na ta sistem vplivajo intenzivneje.«

Alkoholno odvisnost delno lahko pojasnimo tudi z genetskimi vzroki. »Nekateri so nagnjeni k večji anksioznosti in k motnjam razpoloženja. Ko taka oseba spozna učinek alkohola, to lahko postane njena samomedikacija. Nekateri svojo anksioznost blažijo s pitjem alkohola. Druga skupina vzrokov so okoljski dejavniki, ki so bolj socialno-psihološke narave. Pitje kot družabna dejavnost in način preživljanja prostega časa je poe-

nostavljeno povedano značilen za nas, Slovence. Za prebivalce skandinavskih držav ali za Ruse je bolj značilen vzorec pitja, pri katerem se na hitro »zadenejo«. Francozi, na primer, pa naj bi več alkohola popili ob hrani. Mnogi odvisniki od alkohola odklonijo zdravljenje, ker jim je bolj pri srcu slog življenja, ki vključuje druženje ob alkoholu,« razlaga Pišljnar.

Medgeneracijski prenos

Naslednji vzrok za razvoj in vzdrževanje škodljivega uživanja alkohola ter odvisnosti pa je transgeneracijski prenos, ko se vzorci vedenja, tako tudi pitja, prenašajo med generacijami v družini. Kaj se torej prenaša? »Otroci prevzamejo nezdrave vzorce vedenja, občutek nizke samopodobe, slabe načine reševanja konfliktov, težave pri obvladovanju stresa, več razpoloženjskih motenj, tesnobe, občutkov krivde. Težave imajo v komunikaciji, saj se v družinah, kjer odnosi niso odprti, čustvene potrebe težje izražajo. V družinah, v katerih so odnosi nestabilni in nepredvidljivi, je razpoloženje nihajoče in ni občutka varnosti. V teh družinah alkoholizem pogosto zanikajo in opravičujejo, prikrivajo in racionalizirajo ali pa ga projicirajo na druge,« odgovarja naš sogovornik in dodaja, da ima družina ključno vlogo pri oblikovanju vrednot, odnosov in vedenjskih vzorcev, s tem pa tudi načina pitja alkoholnih pijač.

Posledice odvisnosti od alkohola

Odvisnost od alkohola povzroča hude težave v partnerskem odnosu. »Pogosto se izpostavlja agresivno vedenje. Pri več kot polovici zasvojenih z alkoholom alkohol lahko vpliva na razpoloženje, dolgotrajno škodljivo pitje alkoholnih pijač pa povzroči pravo depresivno motnjo, ki z abstinenco, to je prekinitvijo pitja alkohola, izzveni.

Med odvisnimi od alkohola je zato več depresivnih kot v splošni populaciji. V splošni populaciji je depresivnih okoli 4 do 7 % ljudi, med alkoholiki pa od 10 do 30 %. Poleg depresivnih se lahko pojavljajo tudi samomorilne misli. Približno polovica vseh samomorov pri nas je v populaciji oseb, ki škodljivo pijejo in so odvisni od alkohola.

Zakonodaja, ki se je v zadnjih 20 letih sprejela na področju preventive uživanja alkohola, na primer prepoved vožnje pod vplivom alkohola ali prepoved točenja alkoholnih pijač mladostnim osebam, je eden od razlogov za zmanjšanje števila samomorov, ki ga beležimo v zadnjih letih,« meni Pišljnar.

Zdravljenje alkoholizma

Zdravljenje odvisnosti po besedah psihiatra poteka predvsem v obliki psihoterapije in edukacije, pri čemer se osebe soočijo z značilnim prikrivanjem in celo zanikanjem posledic odvisnosti od alkohola ter se naučijo obvladovanja treznosti, pa tudi reševanja možnega recidiva.

»Temelji na abstinenci in podobno kot pri odvisnosti od drog gre za visoko pražni program zdravljenja, ki veliko zahteva od človeka samega. Treba je najprej vzbuditi motivacijo za to, da se oseba odloči za zdravljenje. Praviloma se za zdravljenje odločijo šele takrat, ko se soočajo z zares hudimi težavami, ko so »do kolen v blatu« in so pritiski okolice hudi. Povprečno so na oddelku zdravlenci, stari 47 let. To pomeni, da je za njimi 25 ali celo 30 let pitja alkohola. K odločitvi za zdravljenje pripomorejo pritiski v družini ali pa na primer želja po ponovni pridobitvi voznškega dovoljenja. Zdravljenje poteka v skupini ljudi, ki imajo podobne težave. Ob zgodbah drugih lažje prepoznajo svoje spremembe. Odvisniki so namreč nekako slepi za svoje težave zaradi že omenjenih obrambnih mehanizmov. Postati morajo kritični do lastnega položaja. Ko so odnosi in njihovo lastno zdravje že zares oškodovani, se odločijo za zdravljenje. Gre za vprašanje preživetja,« pojasnjuje Pišljnar in dodaja, da v njihovih programih zdravljenja sodelujejo svojci. »Ne zato, da bi podprli zdravljenca, pač pa zato, da se sami opolnomočijo in spoznajo realnost. Vidijo lahko, da stvar ni preprosta, da nekateri odvisniki lahko tudi recidivirajo. Pomembno je vedeti, da je lahko celotna družina v obrambni drži zanikanja in omalovaževanja problemov.«

Življenje na novo

Zdravljenje po besedah psihiatra zahteva temeljite spremembe navad in vrednot, pri čemer pa zdravljenca in družinam veliko pozitivnega.

Kako poteka? »Zdravljenje je lahko ambulantno, kar pomeni, da ljudje obiskujejo skupine enkrat tedensko eno leto in sledijo programu. Bolnišnične skupine pa so namenjene tistim, ki imajo več zdravstvenih težav in težko abstinirajo, to zdravljenje traja dva meseca. Zdravljencem svetujemo, naj v primeru recidiva (ponovnega pitja) pridejo ponovno po pomoč, saj to ni sramotno, ampak je lahko del odvisnosti oziroma zdravljenja. Tretji del rehabilitacije običajno poteka v klubih zdravljenih alkoholikov. Že 30 let pri nas obstajajo skupine anonimnih alkoholikov, v katerih odvisniki pogosto iščejo pomoč že pred zdravljenjem pri nas. Skupine anonimnih alkoholikov delujejo brez terapevta, vendar po enaki načeli kot poteka ambulantno zdravljenje ali zdravljenje v klubih zdravljenih alkoholikov.«

Petletna uspešnost zdravljenja v njihovi bolnišnici je 48-odstotna, to pomeni, da pri tolikšnem deležu zdravljenja v petih letih ni prišlo do recidiva. »Menim, da je to dobra uspešnost. Res pa je, da so tudi v drugem zdravljenju nekateri uspešni. Kot terapevt sem vedno doživel kot velik uspeh to, da lahko tako velik delež ljudi tako temeljito spremeni svoje življenje. Gre za družine, ki ponovno zaživijo in s tem se prekine transgeneracijski prenos vedenj v povezavi z odvisnostjo,« za konec še pove Pišljnar.

Vseбина

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

ABC

- A** Sklenina pogosto počí zaradi temperaturnih sprememb.
- B** Kisla hrana in pijača vplivata na sklenino z nizkim pH-jem, ki povzroči demineralizacijo sklenine.
- C** Vzrok za slab zadah je najpogosteje v ustih.



Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti

Avtorica: Katarina Ravnik

V poletnih mesecih so lahko na udaru tudi naši zobje. Uživanje sladke hrane, ki je poleg tega še močno ohlajena (sladoled), ali pitje hladnih sladkih pijač jim pač ne koristi. Ob temperaturni razliki lahko počí sklenina, sladkor pa ima še druge neugodne učinke na zdravje zob. Enako velja za različne kisline, ki so v hrani ali pijači, še posebej popularni v poletnih mesecih. V članku zato naslavljamo tiste najpomembnejše ukrepe, ki nam bodo pomagali, da bomo za naše zobe ustrezno poskrbeli tudi v vročih dneh.

Ko sklenina počí
Na **Janeza Šekoranjo, dr. dentalne medicine**, smo se obrnili z vprašanji glede prehrane in zdravlja zob. Sklenina, ki ščiti zobe pred nastankom kariesa, je trdna tvorba, a vendar pogosto počí. Kot je povedal Šekoranja, sklenina pogosto počí zaradi temperaturnih sprememb. Ko jemo sladoled ali pijemo ohlajene pijače, na primer. »V naših ambulan-
tah je vsak dan nekaj pacientov, ki imajo take pike. V večini primerov so razpoke površinske in nenevarne, največkrat nevidne s pro-

stim očesom, redkeje se zabarvajo in to zah-
teva manjši poseg. Razpoke, ki so globlje, so posledica kombinacije začetne frakture, ki se razširi zaradi mehanske travme – udarca v zob, ugriza v trši predmet (skorja oreščka ...) ipd. Površinske razpoke so lahko desetletja prisotne na zobu brez posebnih simptomov, če pa opazimo spremembe v zabarvanju ali celo občutljivost, priporočamo obisk oseb-
nega zobozdravnika,« pojasnjuje Šekoranja in dodaja, da ima sicer sklenina manjše rege-
nerativne sposobnosti v smislu reminerali-

zacije, vendar se razpoka v celoti nikoli ne obnovi.

Izogibajmo se pitju gaziranih pijač!

Zanimalo nas je tudi, ali lahko kislina v hrani in pijači (npr. v vinu, sadju ...) poškoduje sklenino ter katera hrana in pijača vsebujeta pre-
več kisline. »Hrana in pijača imata zelo pomembno vlogo in vpliv na zobe. Neposredno in posredno določata okolje, v katerem so zobje. Neposredno kislina hrana in pijača vplivata z nizkim pH-jem, kar povzroči demineralizacijo sklenine oziroma površinsko topljenje. Ta proces je ob pravih ukrepih povraten, če pa je kronične narave, se na zobeh pojavi trajna škoda, ki jo mora popraviti zobozdravnik,« razlaga naš sogovornik ter nadaljuje, da hrana in pijača vplivata tudi posredno, na drugačen način, a s podobnim rezultatom. »Če uživamo veliko ogljikovih hidratov, se ti zelo učinkovito prilepijo na zobe in ker so ogljikovi hidrati priljubljena

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalí lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravlja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

IMATE POGOSTO SUHA USTA?
Ne ignorirajte znakov.

BIOXTRA učinkovito pomaga in vam je na voljo **BREZPLAČNO** v vaši lekarni in specializirani prodajalni na podlagi naročilnice, ki jo izda vaš zdravnik ali stomatolog*

*Medicinski pripomočki BioXtra so na voljo uporabnikom iz naslova obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Uvoznik: Miba Vita d.o.o. GSM: 064 258 000, www.mibavita.si

hrana bakterij, se bodo te v večjih količinah naselile na teh mestih. Nekaj sto različnih vrst bakterij, ki so del naše ustne flore, ima svoje »kosilo« ob naših zobeh, in ker so stranski produkti te presnove kisline, imamo ponovno okolje z nizkim pH-jem, ki škoduje sklenini. Tako lahko hitro ugotovimo, da poškodbo sklenine in ne nazadnje gnitje zob učinkovito preprečimo s pravilnim in rednim umivanjem zob,« priporoča Šekoranja in izpostavlja, da imamo pri preprečevanju poškodb sklenine še druge ase v rokavu. »Predvsem se poskušamo izogibati pogostemu uživanju hrane ali pijače z visoko koncentracijo kisline ali sladkorjev (energijske pijače vsebujejo preveč obojega). Zobne kreme imajo učinkovita sredstva za obnovo zob, najpomembnejši je fluor. Tu je treba poudariti, da fluorja ni treba jesti z zobno kremo, ampak z njim le umijemo zobe.« Šekoranja zagotavlja, da fluor ni tako škodljiv, kot se včasih pretirava. »V mislih moramo poleg kakega minusa (visokih koncentracij) fluora imeti tudi vse minuse, ki se pojavijo, če remineralizacije s fluorom ni.« Šekoranja za konec še poda napotek za poletne mesece, ko si privoščimo kakšno limonado ali kozarec vina. »Oboje vsebuje višjo koncentracijo kisline, ki ima potencialno negativen učinek na zobe, kar se hitro pokaže s sklenjenjem ob temperaturnih spremembah in ob ščetkanju. Pomagamo si lahko tako, da po zaužitju kisle hrane ali pijače speremo usta s požirkom vode in s tem nevtraliziramo kislino, ki bi se sicer dalj časa zadrževala okoli zob.« Če se nikakor ne moremo odpovedati pitju sladkih gaziranih pijač, pa jih pijmo s pomočjo slamice – tako bomo preprečili neposredni stik z zobmi. Po tem pa popijemo še kakšen požirek vode, da kisline v ustih dodatno speremo ali nevtraliziramo.

Dehidracija in zobje

V poletnih mesecih se pogosto lahko zgodi, da popijemo premalo tekočine in dehidriramo. Še posebno pri otrocih je dehidracija pogosta težava. Kako je povezana z zdravjem zob? Dehidracija namreč povzroča zakisanost telesa in s tem se prepotrebni temeljni minerali začnejo črpati iz kosti in zob. Odrasli, še bolj pa otroci si tudi na ta način lahko pride-lamo težave z zobmi. Tako eni kot drugi nava-dno popijemo premalo navadne vode. Žejo vse prevečkrat gasimo s sladkimi sokovi in gaziranimi pijačami. Prav slednje poleg sladkorja vsebujejo še druge sestavine, kot je na primer fosforna kislina, ki škodljivo vplivajo na naše zobe. Če se torej želimo izogniti že omenjenim težavam, sladkane in gazirane pijače čim bolj zamenjajmo z navadno vodo.

Do dehidracije telesa lahko pride tudi zaradi bruhanja. Pri tem ni dehidrirano le naše telo, ampak postanejo suha tudi usta. Pomanjkanje sline povzroča težave, saj je prav slina tista, ki ohranja zobe čiste in pH-nevtralne.

Ob bruhanju zobje pridejo v stik z želodčno kislino. Zato nas ne preseneča, da

»Ustni zadah se pojavi takrat, ko se slab vonj iz ust čuti vsak dan in ga z rednim umivanjem zob ne moremo odpraviti. Vzrok zanj je največkrat vendarle slaba ustna higiena – smrdijo ostanki hrane, ki se zadržujejo med zobmi in pod mostički.«

pri dolgotrajnejšem bruhanju lahko pride do erozije zobne sklenine. To povzroči krhke zobe, ki so občutljivejši in dovzetnejši za karies. Vendar to ne pomeni, da moramo po bruhanju nemudoma umiti zobe in usta. S tem bi le razmazali kislino po vseh zobnih ploskvah. Bolje je sprati usta z vodo ali z brezalkoholno ustno vodo s fluoridi. Počakati je treba pol ure in potem si lahko oščetkamo zobe. Podobno je pri pitju piva, ki je poleti še toliko bolj priljubljena pijača. Čeprav vsebuje manj sladkorja kot nekatere druge alkoholne pijače, na primer sladki koktajli, lahko povzroči obarvanje zob. Pivo vsebuje tudi kisline in to pomeni, da prav tako lahko napade zobno sklenino. Tudi pri pitju piva je zato pomembno, da ob tem popijemo dovolj vode ter s tem pomagamo nevtralizirati kisline in spodbudimo nastajanje sline, ki ščiti zobe.

Hrana in zobje

Morda se še nekoliko podrobneje pomudimo pri tem, kako hrana, ki jo zaužijemo, vpliva na naše zobe. Če pojemo veliko hrane, ki vsebuje veliko sladkorja in bele moke, se v našem telesu poruši kislino-bazično ravnovesje in rečemo, da je telo zakisano. Ob tem se poruši tudi ravnovesje kalcija in fosforja. Ob tem mora telo za to, da nevtralizira presežke kislinskih presnovkov, iz telesa črpati rezerve temeljnih mineralov, kar pomeni, da jih črpa tudi iz zob. Vse to ima za posledico razvoj kariesa oziroma zobne gnilobe. Če želimo zdrave zobe, moramo torej nujno omejiti vnos sladkorja s hrano in pijačo.

Za zobe je škodljivo tudi pomanjkanje vitaminov A, D, E in K. Teh primanjkuje prav zaradi pretiranega uživanja industrijsko pre-

delane hrane, ki je siromašna z vitamini in minerali.

Ustni zadah

Ustni zadah se pojavi takrat, ko se slab vonj iz ust čuti vsak dan in ga z rednim umivanjem zob ne moremo odpraviti. Vzrok zanj je največkrat vendarle slaba ustna higiena – smrdijo ostanki hrane, ki se zadržujejo med zobmi in pod mostički. Zadah se pojavi tudi pri bolnikih, ki imajo vnete dlesni ali paradontozo.

Ne drži, da bi bil poglavitni vir zadaha želodec. Kar 90 % zadaha namreč izhaja iz ust, ostalih 10 % pa prehaja iz drugih organov, kot so želodec, pljuča, ledvica, jetra in v primeru diabetesa trebušna slinavka. Slab zadah se pojavi tudi v primeru suhih ust, če nam primanjkuje sline ali smo dehidrirani. Prav tako k suhim ustom pripomore uživanje tobačnih izdelkov, lahko pa tudi stres, hujšanje, smrčanje in hormonske spremembe.

Pomembno je poznati vzrok slabega zadaha, saj z žvečenjem osvežilnih žvečilnih gumijev in lizanjem bombončkov za preprečevanje zadaha ter osvežilne ustne vode zadaha ne odpravimo, pač pa ga le prekrijejo za določen čas.

Kot rečeno, večinoma je vzrok za zadah v ustih, zato ga bomo najbolj učinkovito odpravili, če bomo odstranili bakterije, ki izdelujejo vodikov sulfid, in odstranjevali gojišča, na katerih te bakterije uspevajo. Na katerih mestih se te bakterije najpogosteje zadržujejo? Najpogosteje jih lahko najdemo na mestih pri previsnih plombah in na zobeh, ki jih je že napadel karies. Pogosta gojišča bakterij so tudi medzobni prostori, mesta pod mostički, okrog vsadkov, v obzobnih žepih in na jeziku.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalo lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravlja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!



**ZOBNA AMBULANTA
PRENADENT**

Podutiška cesta 40A, 1000 Ljubljana
tel.: 040- 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si

- lasersko in estetsko zobozdravstvo
- protetika
- implantologija
- otroško zobozdravstvo
- zdravljenje parodontalne bolezni, ustni higienik
- oralna kirurgija

ABC

- A** Gre za moteno funkcijo sistema koordinacije v prostoru.
- B** Periferna vrtoglavica je najpogostejše posledica bolezenskega dogajanja v ravnotežnem organu v notranjem ušesu.
- C** Do centralnega tipa vrtoglavice lahko pride zaradi patološkega dogajanja znotraj lobanje.

Ko se svet vrti okoli nas

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Vrtoglavica in omotica sta simptoma, zaradi katerih ljudje pogosto pridejo po pomoč k zdravniku. Nemalokrat ta dva pojava zamešamo, a med njima obstaja razlika. Pri vrtoglavici imamo občutek, da se okolica intenzivno vrti. Zato se ji lahko pridružijo tudi slabost, siljenje na bruhanje in negotovost pri hoji. Pri omotici pa imamo občutek, kot da lebdlimo, občutek negotovosti, med hojo pa se nam lahko zdi, da bomo izgubili zavest, počutimo se oslabei.

Niti prva niti druga nista povsem nedolžni in v določenih primerih je treba poiskati takojšnjo zdravniško pomoč. V grobem razlikujemo periferni in centralni tip vrtoglavice. Kateri so vzroki za pojav vrtoglavice in omotice? Gre za moteno funkcijo sistema koordinacije v prostoru. Sistemu čutil vlada zapleteni mehanizem, ki nadzira vid, sluh, občutek za dotik in tlak, občutek napetosti v mišičju (propriocepcija) in ravnotežni organ. Možgani nenehno obdelujejo podatke iz čutil in nam nepretrgoma posredujejo informacije o položaju in gibih. S tem nam je omogočeno vzdrževanje ravnotežja in interakcija s predmeti v okolju. Če pride do okvare katerega koli čutila, v povezavi z možgani ali v možganih, postanemo negotovi glede položaja telesa v okolju. Pojavijo se vrtoglavica, občutek lebdenja in omotice. Do motenj lahko pride na perifernem delu ravnotežnega sistema (ravnotežni organ, vid, sluh, receptorji v mišicah in sklepih ter občutek za dotik) ali na central-

nem delu (živčne poti, mali možgani, možgansko deblo in skorja na več delih). Pomembno je razlikovati med enim in drugim, čeprav je to lahko težko, a je od tega, kje je prizadetost, odvisno tudi ukrepanje. **Periferna vrtoglavica** Do vrtoglavice perifernega tipa najpogostejše pride zaradi bolezenskega dogajanja v ravnotežnem organu v notranjem ušesu. V tem delu so trije polkrožni kanalčki, ki tridimenzionalno stojijo pravokotno drug na drugega. Tekočina v teh kanalčkih nenehno rahlo draži čutnice in zaradi tega je možno vzdrževanje ravnotežja v vseh legah telesa. Včasih pa se, ni znano še, zakaj, v tej tekočini pojavijo delci kalcijevega karbonata (otoliti). Ti delci v določenih legah glave, to je lahko pri pogledu navzgor, ko na primer obešamo zavese ali jemljemo predmete s police, intenzivno dražijo čutnice. Takrat začutimo močno vrtoglavico. Ta se torej sproži ob določenem gibu ali položaju glave ter se prekine v trenutku, ko glavo obrnemo v

drugo smer. Vrtoglavici se ob tem lahko pridružita še siljenje na bruhanje in tesnoba. Enak tip vrtoglavice se pojavi tudi pri bolnikih z migreno, po poškodbi glave in razpok kosti, v katerih leži ravnotežni organ, z vnetjem srednjega ušesa ali sinusov, z degenerativnimi spremembami ali po poškodbi vratne hrbtenice. Periferna vrtoglavica lahko nastane tudi zaradi virusov, ki povzročijo nevritis (vnetje) slušno-ravnotežnega živca, zaradi bakterijskega labirintitisa kot posledice širjenja bakterijske okužbe iz srednjega ušesa. Redkeje pa do perifernega vrtoglavice pride zaradi menierove bolezni, za katero so značilni trije pojavi: hipna vrtoglavica, šumenje v ušesu in izguba sluha. Kako je videti periferna vrtoglavica? Pri tem tipu vrtoglavice imamo občutek gibanja, vrtenja kot na vrtiljaku, padanja ali lebdenja. Druge prizadetosti se pri tem tipu ne pojavijo – nismo omotični ali slabotni, drugi organi niso prizadeti, kot na primer sluh ali vid. Prav tako ne nastopi glavobol, ni moten

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

koordinacije ali drugih nevroloških izpadov, ki so značilnost centralnega tipa. Periferna vrtoglavica je pogost pojav po preboleli virozi ali bakterijski okužbi ali pa takrat, ko se nenadno obrnemo v ležečem položaju. Značilen za to vrsto vrtoglavice je horizontalni nistagmus. Gre za nehotne gibe zrkkel, opazi jih zdravnik ob pregledu.

Centralni tip vrtoglavice

Do centralnega tipa vrtoglavice lahko pride zaradi patološkega dogajanja znotraj lobanje, na primer pri možganski kapi, tumorju, krvavitvi ali poškodbi. Lahko se pojavi kot posledica motenj prekrvavitve možganov, ko se na primer zaradi ateroskleroze zoži žilna svetlina. Povzročijo jo lahko tudi hude nevrološke bolezni, na primer multipla skleroza, ali druge bolezni, kot so lahko slabokrvnost, visok ali nizek krvni tlak, motnje v delovanju ščitnice, motnje vida. Centralni tip vrtoglavice se lahko pojavi kot posledica uživanja škodljivih snovi, kar vključuje nikotin, kofein, alkohol ali zdravila.

Samopomoč

Kdaj in kako si lahko pomagamo sami? **Darinka Klančar, dr. med.**, ob že postavljeni diagnozi periferno pogojene vrtoglavice svetuje, da se izogibamo položajem glave, ki bi ta simptom lahko sprožili. »Ob napadu je treba počivati v mirnem in zatemnjenem prostoru, pomembno je tudi, da popijemo dovolj tekočine. Pomagamo si lahko s posebnimi vajami, s katerimi vrtoglavico preprečimo in si olajšamo težave. Če je vrtoglavica nastala zaradi degenerativne okvare vratne hrbtenice ali po poškodbi hrbtenice, se je treba izogibati nefiziološkim obremenitvam hrbtenice (prisilna drža, dolgotrajno sedenje, nesimetrične čezmerne obremenitve).« Klančarjeva svetuje starejšim ljudem in bolnikom po možganski kapi, ki jih muči omotica, naj hodijo previdno, uporabljajo oporo (palico, hoduljo). S tem bodo preprečili padce, ki so lahko za te skupine oseb usodni.

Treba je skrbeti za zdrav življenjski slog. Izogibajmo se kajenju, čezmernemu pitju kave, alkohola in zdravil, ki so v prosti prodaji

v lekarnah. Pomagajo tudi tehnike za obvladovanje stresa.

»Gre za moteno funkcijo sistema koordinacije v prostoru.«

Pri zdravniku

K zdravniku se je treba napotiti, ko se zgodi prvi napad hude vrtoglavice in če omotica, za katero ne poznate vzroka, traja daljši čas. Zdravnik vam bo postavil vprašanja glede tega, ali se vam vrtijo predmeti v krogu (»pleše« cela soba, postelja ...) ali pa ste zgolj omotični in imate občutek, da boste stopili v prazno. Zanimalo ga bo tudi, kdaj so se simptomi pojavili, kaj ste takrat počeli in kako ste takrat ravnali. Vprašal vas bo, ali se pojavlja vrtoglavica v napadih in kako pogosti so ter kako se počutite med napadi. Postavil bo vprašanja glede glavobolov, bruhanja, motenj pri hoji. Morda boste morali izpolniti vprašalnik. Na podlagi vaših odgovorov bo lažje ugotovil, ali gre za periferno ali centralno vrtoglavico. Zanimalo ga bo tudi glede morebitnih viroz, ali imate morda bolečine v žrelu, za nosnim korenem, v čelu, ušesu. Prav tako bo vprašal tudi o morebitni povišani temperaturi in izcedku iz nosu ali sluzi v žrelu. Preveril bo vaš vid in ali morda vidite dvojno sliko, preveril bo sluh in kako se počutite na splošno. Nadalje bo opravil natančen telesni pregled, kjer bo pregledal žrelo, ušesa in nos. V nadaljevanju bo poslušal pljuča in srce, izmeril krvni tlak sede in stoje.

V nadaljevanju bo opravil pregled oči: zenici in reakcijo na svetlobo, naročil vam bo, da z očmi sledite njegovemu premikajočemu prstu. Gibanje vaših zrkkel bo opazoval s

posebnim manevrom, ko vam bo nagnil glavo vstran in jo hitro vrnil v prvotni položaj. Poleg tega bo naredil orientacijski nevrološki pregled, ko se boste s prstom dotikali konice nosu, naročil vam bo, da vstanete, odročite roki in zamižite, da hodite po namišljeni črti naprej in nazaj, ob odprtih očeh ali v miže. Nato se bo posvetil vratni hrbtenici ter opazoval njeni gibljivost in bolečnost. Morda boste morali minuto ali dve zelo globoko dihati. Nato boste odšli v laboratorij, kjer vam bodo odvzeli kri in pregledali ravni hemoglobina, holesterola, krvnega sladkorja ter opravili test na bolezni ščitnice.

Najpogostejše diagnoze in zdravljenje

Zdravniki najpogosteje postavijo diagnozo enostavna vrtoglavica perifernega tipa, vnetja v področju ušesa in sinusov, obrabnih sprememb na hrbtenici ali pa omotice zaradi patologije na ožilju. Redkeje se postavijo druge diagnoze, a je treba nanje pomisliti, da bodo lahko pravočasno zdravljene.

V primeru navadne vrtoglavice so pomembni samozdravljenje in že opisani preventivni ukrepi. Če je vrtoglavica posledica druge bolezni, se je najprej treba posvetiti odpravljanju vzroka (jemanje tablet železa pri slabokrvnosti, redno jemanje zdravil proti zvišanemu krvnemu tlaku ipd.). Če gre za vnetja v območju ušes, nosu in žrelu, se najprej pozdravi okužba (analgetiki, antibiotik). Včasih pomaga preprosto izpiranje čepa ušesnega masla. Če so vzrok težave s hrbtenico, boste dobili zdravila za blažitev bolečin in pomiritev vnetja ali pa vas bo zdravnik napotil na fizioterapijo.

Če je vzrok nejasen ali zdravnik sumi na centralni vzrok vrtoglavice, vas bo napotil k nevrologu. V primeru tumorja bo potrebno kirurško zdravljenje.

Zdravljenju sledi tudi spremljanje. Če je vrtoglavica nastala akutno, boste naročeni na kontrolni pregled v roku enega tedna. Treba bo izvajati ukrepe za lajšanje težav, saj se bodo te verjetno še ponovile. Če so omotice posledica drugih bolezni, je te bolezni prav tako treba spremljati.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!



Gloop® gel, za lažje požiranje trdih zdravil!

Na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za brezplačni vzorec pokličite: 051 391 642

Gloop:

- Bistveno olajša vnos zdravil.
- Odpravlja slab okus po zdravilih.
- Hitra in enostavna uporaba.
- Primeren za vse generacije.
- Primeren tudi za sladkorne bolnike in bolnike s celiakijo.

Uvoznik in distributer za Slovenijo:
COMBIC d.o.o., Podnanos 66a, 5272 Podnanos

Enostavna uporaba v samo 3 korakih!



Položite tableto na žlico.



Stisnite 5 ml Gloop® gela na tableto.



Zaužijte vsebino.

Univerzalni gel, ki omogoča olajšan vnos trdih zdravil.

ABC

- A** Železa naj bi primanjkovalo kar tretjini svetovnega prebivalstva.
- B** Pomanjkanje železa je pogosto posledica pomanjkljive prehrane.
- C** V obdobju nosečnosti se potrebe po železu povečajo zaradi razvoja zarodka in rasti ploda.

Slabokrvnost pri ženskah

Avtorica: **Nika Arsovski**

Slabokrvnost pogosteje prizadene ženske kot moške. Daleč najpogostejša oblika anemije je posledica pomanjkanja železa, ki največkrat, prizadene ženske v rodni dobi. Vzrok za anemijo so namreč tudi močne in obilne menstruacije, pri čemer ženska izgubi dobršen del krvi. Ob zavedanju, da menstrualni ciklusi v življenju povprečne ženske nanesejo kar sedem let, podatek, da se kar četrtina ženskega prebivalstva širom po svetu sooča s pomanjkanjem železa, niti ne preseneča.



Seka Mirčič, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

Anemija, ki je posledica pomanjkanja železa, lahko prizadene vse starostne skupine in oba spola, a če je pri moških najpogostejši vzrok krvavitev iz črevesa, največjo nevarnost za slabokrvnost pri ženskah predstavljajo obilne in dlje časa trajajoče menstrualne krvavitve. Najpogostejši ginekološki razlog za slabokrvnost pri ženskah je izguba krvi zaradi močnih, pre-pogostih in podaljšanih menstruacij ter poporodna krvavitev. Med pogostimi razlogi za anemijo so tudi povečane potrebe, recimo v obdobju nosečnosti in dojenja. Slabokrvnost,

ki je posledica močnih menstruacij (menoragija), je pogosta težava žensk v rodni dobi. Menoragija vodi v izgubo železa in zmanjšano proizvodnjo hemoglobina, kar je vzrok za anemijo zaradi pomanjkanja železa,« pojasnjuje **Seka Mirčič, dr. med., spec. ginekologije in porodništva**, iz Zdravstvenega doma Škofja Loka. Železo ima namreč v našem telesu nadvse pomembno funkcijo, saj je del rdečih krvničk in se kot tak veže na hemoglobin, katerega naloga je prenos kisika po telesu. Poleg tega sodeluje tudi pri presnovi nekaterih hranil – aminokislin in maščob ter vitamina A, pa tudi pri metabolizmu alkohola. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije primanjkuje železa kar tretjini svetovnega prebivalstva. Za zadosten dnevni vnos železa poskrbimo s prehrano – priporočen dnevni vnos za odraslega človeka znaša 14 mg, a potrebe po železu se v posameznih življenjskih obdobjih povečajo. Slabokrvnost je pogostejša med ženskami v rodni dobi, saj so

potrebe po železu zaradi menstrualnih krvavitev večje. Povprečen odrasel namreč dnevno izgubi miligram železa, ženske v času menstruacij pa še dodatno med 15 in 20 mg. Prav tako se potrebe povečajo tudi v obdobju nosečnosti in dojenja. Po koncu menopavze se potrebe po železu za odrasle ženske zmanjšajo na 10 mg dnevno.

Posledice pomanjkanja železa

Pomanjkanje železa je pogosto posledica pomanjkljive prehrane, lahko pa tudi pomanjkljive absorpcije železa iz črevesja. V kri se namreč absorbira le desetina železa iz hrane, pri tem pa obstaja vrsta živil, ki ta proces še dodatno zavirajo. Mednje sodijo kava, čaj, mlečni in jajčni proteini itd., medtem ko druga samo absorpcijo pospešijo – npr. askorbinska in citronska kislina. Posledice pomanjkanja železa so pogosto dokaj očitne, zato lahko anemijo prepoznamo tako po spremembah v počutju kot drugih telesnih spremembah. Ob

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnoesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

tem pa velja opozoriti, da anemija nastaja počasi in neopazno, kar pomeni, da posameznice dolgo časa ne zaznajo nikakršnih težav. Za pomanjkanje so značilni kronična utrujenost (brez drugih očitnih vzrokov) in občasno pospešen srčni ritem (sploh ob naporu), ki je posledica pomanjkanja hemoglobina v krvi in posledično pospešenega kroženja krvi. Trepetanje srca se lahko pojavi tudi v mirovanju, posamezniki opisujejo tudi občutek tiščanja v prsnem košu in prekomerno zadihanost ob naporu. Pojavijo se lahko tudi glavoboli in vrto-glavice. Pogost je tudi sindrom nemirnih nog, ki lahko vpliva tudi na kakovost spanca. Pogosto se anemija odrzi tudi na kognitivnem zdravju, saj imajo ljudje s pomanjkanjem železa pogosto težave s koncentracijo in spominom. Tudi spremembe na telesu so dokaj očitne, od bolj krhkih nohtov do pospešenega izpadanja las, suhe kože in telesne šibkosti ter bledice. V primeru, da opazite znake, je dobro, da se čim prej zglosite pri osebнем zdravniku, ki bo bolezen opredelil na podlagi pogovora in laboratorijskih preiskav. Huda slabokrvnost namreč se lahko kaže v srčno-žilnih zapletih ali povzroči težave v nosečnosti, pa tudi sicer lahko simptomi sami po sebi okrnijo kakovost življenja posameznika.

Anemije kot posledica močnih menstruacij

Menstrualni krvavitve se od ženske do ženske razlikujejo. Medtem ko so menstruacije pri nekaterih šibke ali preredke, se druge ženske soočajo s prepogostimi in močnimi menstruacijami. Kako pa vemo, če so menstruacije premočne? Če morate vložek menjati pogosteje, torej na vsaki dve uri, ker je tako prepojen s krvjo, da je praktično ne more več absorbirati. Seveda so močnejše krvavitve značilne za prvi dan oz. prva dva dneva menstruacije, bolj težavne so menstruacije, kjer močnejše krvavitve trajajo več kot tri oz. štiri dni. Pri tem mora telo pospešiti proizvodnjo eritrocitov, da nadoknadi izgubljeno kri, ob neustrezni zalogi železa v telesu pa se ženska hitro znajde v ciklu slabokrvnosti. »Vsak menstrualni cikel povzroči izgubo med 30 in 80 ml krvi, pri menoragiji, torej močnih menstruacijah, pa so izgube tudi večje od 80 ml na cikel. Posledično pride do zmanjšanja zaloga železa, saj telo s prehrano izgub ne more nadomestiti, kar vodi v pomanjkanje železa oziroma v sideropenijo in nato v hipohromno mikrocitno anemijo,« potrdi Mirčičeva in doda: »Anemije, ki so posledica močnih menstruacij, zdravimo z dodatkom železa (per os ali intravenozno) in z zdravljenjem močnih menstruacij ob pomoči hormonske terapije ali s kirurškim zdravljenjem.«

Potrebe po železu v obdobju nosečnosti

Kot omenjeno, se anemija pogosto pojavi v obdobju nosečnosti, ko se potrebe po železu povečajo zaradi razvoja zarodka in rasti ploda (s 15 mg/dan na 30 mg/dan). Največje potrebe po železu so v zadnjem trimesečju. V nosečnosti se v telesu poveča tudi količina krvi, ne pa tudi vseh sestavin krvne plazme, zaradi česar pride do znižanja koncentracije hemoglobina. To lahko vodi v resne zaplete v nosečnosti. Po grobih ocenah je anemična petina nosečnic. »Potrebe po železu v nosečnosti so večje zaradi rasti ploda in placente, povečane krvne mase (50 % več krvi – večja potreba po hemoglobinu), kasneje pa tudi zaradi izgube krvi po porodu (okrog 500 ml krvi, kar ustreza za 200 mg železa),« pojasni ginekologinja in doda, da če ob dojenju materino mleko nima zadosti zaloga železa, začne telo uporabljati rezerve, kar prav tako rezultira v slabokrvnosti: »Pomanjkanje železa močno vpliva na samo nosečnost in razvoj ploda. Anemija lahko pomeni večje tveganje za prezgodnji porod, prav tako pa lahko pride do zastoja v rasti ploda. Posledica je lahko tudi nizka porodna teža (pod 2500 g), slabokrvnost pa pomeni tudi večje tveganje za hipoksijo – pomanjkanje kisika med porodom. Tudi sicer je zaradi pomanjkanja hemoglobina okrnjen dotok kisika do ploda. Negativni učinki na plod so tudi dolgoročni, a trenutno še predmet preiskav. Domneva se, da lahko slabokrvnost nosečnice vpliva tudi na motnje v kognitivnem razvoju (npr. nižji inteligenčni količnik, težave z učenjem) in poveča občutljivost za anemijo v zgodnjem otroštvu. Ob tem velja še omeniti, da nezdravljena anemija, ki je posledica pomanjkanja tudi vitamina B12 in folata, povzroča resne prirojene napake

»Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije primanjkuje železa kar tretjini svetovnega prebivalstva. Za zadosten dnevni vnos železa poskrbimo s prehrano – priporočen dnevni vnos za odraslega človeka znaša 14 mg, a potrebe po železu se v posameznih življenjskih obdobjih povečajo.«

nevrnalne cevi ali možganov pri otroku.« Večina nosečnic naj bi potrebam po železu zadostila že s prehrano, zaradi visokih potreb pa Svetovna zdravstvena organizacija zadnje desetletje priporoča uživanje prehranskih dodatkov s folatom in železom, ki so na voljo tudi v lekarnah.

nevrnalne cevi ali možganov pri otroku.« Večina nosečnic naj bi potrebam po železu zadostila že s prehrano, zaradi visokih potreb pa Svetovna zdravstvena organizacija zadnje desetletje priporoča uživanje prehranskih dodatkov s folatom in železom, ki so na voljo tudi v lekarnah.

Železo v prehrani

Priporočljivo je, da si zadosten vnos železa zagotovite s prehrano. Najbolj učinkovita v telesu je absorpcija železa v hemski obliki (najdete ga v mesu in ribah), medtem ko se nehemsko železo v črevesju težje absorbira v kri. Slednjega sicer najdete v zeleno listnati zelenjavi, semenih in oreščkih. V obdobjih, ko so potrebe po železu povečane, se priporoča uporaba prehranskih dopolnil z železom, v primeru hujših anemij pa sta potrebni celo terapiji s tabletami železa, v skrajnih primerih tudi intravenska terapija. Poleg tega se svetuje, da ženske s prepogostimi in močnimi menstruacijami uredijo mesečne cikluse. Za ženske z močnimi menstruacijami se priporoča celo preventivno jemanje dodatkov z železom, sploh v primeru načrtovanja družine. Prav tako so dodatki priporočljivi za posameznice, ki so v preteklosti že imele težave s slabokrvnostjo. Vaš osebni zdravnik oz. ginekolog vam bo ob posvetu predpisal preparate železa, ob tem pa vas opomni, da se železo najbolje absorbira, če ob zaužitju popijete še nekaj limonade oz. kak drug vir vitamina C.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Zakaj



—RICHTER

FerroBio® ?

Enostavno jemanje – RICHTER FerroBio® lahko uživate neodvisno od hrane ali pijač.

Ne povzroča prebavnih težav in slabosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

 **GEDEON RICHTER**

ABC

- A** Spremljajmo in poslušajmo svoje telo.
- B** Urin blede rumene barve je pokazatelj ustrezne hidracije telesa.
- C** Sladkorni in ledvični bolniki previdno z elektrolitskimi dodatki.



Elektrolitsko ravnovesje poleti

Avtorica: Irena Pfundner

Voda v poletnih mesecih je čisti vir hidracije našega telesa. Lahko pa se zgodi, da pri visokih temperaturah naša telesa odvajajo več vode, da se intenzivneje potimo, morda se dejavno ukvarjamo s športom, popijemo preveč vode ali pa enostavno ne moremo popiti dovolj vode zaradi njenega preprostega okusa. V vseh naštetih primerih lahko tvegamo tudi večjo izgubo elektrolitov in s tem pojav elektrolitskega neravnovesja v telesu. Poglejmo si, kaj so elektroliti in kako jih ohranjati v ravnovesju v vročih poletnih mesecih.

Elektroliti so mineralne snovi z električnim nabojem. Ta je lahko pozitiven ali negativen. Elektrolite najdemo v telesnih tekočinah (v krvi, urinu, znoju ...) in so ključni za nekatere osnovne življenjske funkcije, denimo za vzdrževanje električnega ravnovesja v celicah, za aktivacijo živcev in mišic ipd. Glavne naloge elektrolitov so:

- Vzdržujejo ravnovesje tekočin: Elektroliti pomagajo pri regulaciji količine vode, ki gre v celice in iz njih. S tem zagotavljajo dobro delovanje celic in preprečujejo dehidracijo.
- Živčna funkcija: Elektroliti so ključni element pri prenašanju živčnih signalov skozi telo, s tem pa omogočajo mišično gibanje, koordinacijo in senzorno zaznavanje.

- Mišično krčenje: Elektroliti so ključni pri mišičnem delovanju, omogočajo njihovo nemoteno krčenje in preprečujejo nenadzorovane krče.
- Uravnavajo raven pH v telesu.
- Pomagajo dovajati hranila v celice in odvajati odpadne snovi iz celic.
- Vzdržujejo stabilno raven srčnega utripa in ritma.
- Vplivajo na zdravje naših kosti in zob.

Ključni elektroliti za naše telo
Med najpomembnejše elektrolite sodijo natrij, kalij, klorid, magnezij, kalcij, fosfat in bikarbonati. Zaužijemo jih lahko s hrano ali pijačo. Ti elektroliti so v telesu lahko v ravnovesju, lahko pa beležimo tudi povišane ali znižane vrednosti posameznih elementov, kar lahko moti normalno delovanje telesnih funkcij in lahko vodi celo v življenjsko ogrožajoča stanja.

žane vrednosti posameznih elementov, kar lahko moti normalno delovanje telesnih funkcij in lahko vodi celo v življenjsko ogrožajoča stanja.

Natrij
Ta osmotsko aktivni kation je eden najpomembnejših elektrolitov v izvencelični tekočini. Njegova glavna funkcija je, da vzdržuje prostornino zunaj celične tekočine in uravnava membranski potencial celic (to je električna napetost oz. razlika električnega potenciala med zunanostjo in notranostjo celice). Regulacija natrija se odvija v ledvicah. Pomanjkanje natrija v telesu (pod 135 mmol/l) ima lahko nevrološke vplive. Bolniki imajo glavobol, zmedenost, slabost, lahko zapadejo v

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

delirij. Previsoke vrednosti natrija (nad 145 mmol/l) pa lahko vodijo v težave s spanjem, nemir, tahipnejo ... Nagle spremembe ravni natrija v telesu imajo težke posledice, kot sta denimo možganski edem in sindrom osmotske demielinizacije (na to lahko sicer vpliva tudi pretirano uživanje alkohola).

Kalij

To je praviloma znotrajcelični ion. V našem telesu se nahaja t. i. natrij-kalijeva črpalka, ki vzdržuje homeostazo oz. ravnovesje natrija in kalija v celicah, tako da izčrpa natrij v zameno za kalij. Neustrezne ravni kalija v telesu se najpogosteje odražajo v srčnih aritmijah. Pomanjkanje kalija (pod 3,6 mmol/l) sproža šibkost, omotičnost in mišično trzanje. Pretirane količine kalija (nad 5,5 mmol/l) pa vodijo v aritmije, s predhodnimi simptomi, kot so mišični krči, mišična šibkost itd.

Kalcij

Ta mineral ima zelo pomembno funkcijo v našem telesu, saj pomaga pri mineralizaciji okostja, krčenju mišic, prenosu živčnih impulzov, strjevanju krvi, izločanju hormonov. Največ ga lahko zaužijemo s hrano, njegova absorpcija pa je mogoča s pomočjo vitamina D (dihidroksi vitamin D3). Ko so ravni kalcija nižje od 8,8 mg/dl, že govorimo o hipokalcemiji oz. pomanjkanju vitamina D, povišane ravni kalcija pa so nad 10,7 mg/dl.

Bikarbonat

Kislinsko-bazno stanje krvi narekuje ravni bikarbonata. V primerih driske, denimo, raven bikarbonata pade, kar vodi v kislinsko-bazno neravnovesje. Mnoge bolezni ledvic lahko vodijo v neuravnovešeno presnovo bikarbonata, ki se nato skladišči v telesu.

Magnezij

Magnezij ima pomembno vlogo pri presnovi ATP, pri dobrem delovanju mišičnega in živč-

»Znojenje nas sproti ohlaja, vendar hkrati vodi do izgube tekočin in elektrolitov. To lahko zmoti občutljivo ravnovesje elektrolitov v telesu.«

nega sistema ter sproščanju nevrotorjev. Hipomagneziemija se pojavi, ko raven magnezija pade pod 1,46 mg/dl. Do nje lahko privedejo uživanje alkohola, prebavne bolezni in prekomerna ledvična izguba, lahko pa je tudi posledica jemanja nekaterih zdravil.

Klorid

Je anion v izvencelični tekočini, katerega pomanjkanje se lahko kaže v obliki bruhanja ali kopičenja vode (kot v primeru popuščanja srca).

Fosfor

85 % fosforja je v kosteh in zobeh, 15 % pa v mehkih tkivih. Ima zelo pomembno vlogo v presnovnih procesih (zlasti pri ATP). Do neravnovesja običajno pride zaradi motenega vnosa hrane, prebavnih motenj ali motenega izločanja skozi ledvice.

Pomen elektrolitov poleti

Zaradi visokih zunanjih temperatur se poleti izdatneje znojimo, zato da lahko uspešno reguliramo telesno temperaturo. Znojenje nas torej sproti ohlaja, vendar hkrati vodi do izgube tekočin in elektrolitov. To lahko zmoti občutljivo ravnovesje elektrolitov v telesu, kar lahko vodi v:

- Dehidracijo: ko izgubljam elektrolite, telo težje absorbira vodo, kar vodi v simptome dehidracije – omotičnost, oslabeledost, glavobol ...



Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Pozabite na utrujenost*, ohranite spomin na svoja doživetja.

Z okusom pomaranče

IZOTONIČNA MEŠANICA ELEKTROLITOV IN GLUKOZE, OBOGATENNA Z VITAMINI, MINERALI IN HOLINOM.

*Pantotenska kislina (vitamin B5) in riboflavin (vitamin B2) poživita telo, tako da prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter k sproščanju energije pri presnovi. Pantotenska kislina prispeva tudi k umskim zmogljivostim. Holin ima vlogo pri delovanju jeter.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

STADA d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, www.stada.si

»Dober kazalnik hidriranosti telesa je sicer barva urina. Če je ta barve jabolčnega soka, smo zagotovo že nekoliko dehidrirani in je treba zaužiti več vode, vsaj tako da postane barva urina svetlejše, blede rumenkaste barve.«

- Mišične krče: elektrolitsko ravnesje se lahko vmeša v normalno delovanje mišic ter povzroča krče in zmanjšano telesno sposobnost.
- Omotičnost in šibkost: motnja živčnega sistema zaradi izgube elektrolitov vzbuja občutke utrujenosti, nemoči in težav s koncentracijo.

Je pitje vode dovolj?

Voda je še vedno glavni vir hidracije. Poleti je treba zaužiti več tekočine, da ne dehidriramo. Če smo telesno dejavni, še toliko bolj. Eno od priporočil je, denimo, da naj bi posameznik poleti popil liter vode na 25 kg telesne teže (športniki tudi do dvakrat toliko). Seveda so to le zelo splošne smernice. Dober kazalnik hidriranosti telesa je sicer barva urina. Če je ta barve jabolčnega soka, smo zagotovo že nekoliko dehidrirani in je treba zaužiti več vode, vsaj tako da postane barva urina svetlejše, blede rumenkaste barve.

Za hidracijo telesa so primerna tudi nekatera živila, ki vsebujejo veliko vode, denimo lubenica, melona, paradižniki, kumare, jagode,

zelena ... Alkoholne pijače pripomorejo k dehidraciji, zato je treba na vsako enoto alkoholne pijače popiti še dodatno enoto vode.

Ob izdatnem potenju ali v primeru, da popijemo preveč tekočine in pride do pretirane hidracije, pa se lahko v telesu zgodi elektrolitsko neravnovesje. Večina ljudi dobi dovolj elektrolitov iz hrane, sploh če so v naši prehrani banane, avokado, krompir, melone, mlečni izdelki, temno zelena listnata zelenjava ipd. Pri športno aktivnih posameznikih in tistih, ki se potijo izdatno, pa je dobro razmisliti tudi o dodajanju elektrolitov v obliki športnih napitkov.

Elektrolitski napitki

»Elektrolitski napitki se priporočajo v primeru driske, bruhanja, daljše športne dejavnosti oz. prekomernega potenja, saj lahko izguba elektrolitov, poleg dehidracije, zelo oslabi delovanje organizma,« nam je skozi pogovor pojasnila farmacevtka. »Elektrolitske napitke uživamo v skladu z navodili proizvajalca. Čezmerno uživanje lahko povzroči bruhanje in prekoračitev dnevnega vnosa kalija in natrija ter s tem povezanih težav v delovanju organizma. Elektrolitske pripravke morajo s previdnostjo jemati sladkorni bolniki, ledvični bolniki in bolniki, ki imajo omejen vnos kalija in natrija, ter ljudje z intoleranco na nekatere sladkorje,« je še dodala.

Elektrolitski dodatki so morda tudi rešitev za tiste, ki se jim navadna voda zdi dolgočasna. Popiti nekaj litrov navadne vode vsak dan se lahko komu zdi bolj obveznost in zato še toliko težje popije zadostne količine tekočine. V takšnih primerih se morda lahko poslužimo prijemov popestritve okusa navadne vode tudi z elektrolitskimi dodatki. Poleg tega da bomo popili dovolj vode, bomo v vročem vremenu poskrbeli še za ohranjanje elektrolitskega ravnovesja. Kako pa izbrati pravi dodatek? Naj bo v prašku, tableti, morda narejen doma? Nasvet farmacevtke je takšen: »Oblika ne vpliva na učinek delovanja, bolj je pomembna vsebnost učinkovin, ki pa se razlikuje med posameznimi pripravki. V lekarni kupljeni elektrolitski pripravki se močno razlikujejo zlasti od domačega rehidracijskega napitka.«

Za konec pa podajmo še tisti najosnovnejši napotek glede pitja, hidracije in elektrolitskega ravnovesja v telesu. Poslušajmo svoje telo. Če bomo opazovali sami sebe, bomo hitro zaznali prve znake dehidracije. Takoj bomo prepoznali blažjo omotico, mišične krče, vrtoglavico in spremembe v frekvenci ali barvi uriniranja. V teh primerih takoj povečajmo vnos tekočin. V primeru, da popijemo izdatne količine predvsem navadne vode, če nas mučijo prebavne težave ali se ukvarjamo z intenzivnimi športi, pa preventivno poskrbimo za ustrezno dodajanje elektrolitov naši prehrani in pijači. Če se težave nadaljujejo, se seveda posvetujmo z osebnim zdravnikom.

Vsebina

4	Poletne nevšečnosti in koža
6	Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
8	Lasje so ogledalo našega zdravja
11	Možganska kap ali srčni infarkt?
14	O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
16	V alkoholni omami
18	Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
20	Ko se svet vrti okoli nas
22	Slabokrvnost pri ženskah
24	Elektrolitsko ravnesje poleti
27	Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
30	Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
32	Znamo uporabljati klimatsko napravo?
35	PRILOGA: Gibanje
35	Naše telo je ustvarjeno za gibanje
37	Zdrav hrustanec
40	Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
42	Kako izbrati pravo športno obutev?
45	Preveč sedimo!



ABC

- A** Okužbo povzroči bakterija, zastrupitev pa je posledica strupov, ki jih izloča bakterija.
- B** Bakterij ne moremo uničiti v domačih zamrzovalnikih.
- C** Ko smo na potovanju, je higienske razmere težje nadzorovati.



Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!

Avtorica: **Adrijana Gaber**

Pogosto so živila, ki jih za uživanje kupimo v trgovini, na tržnici ali tudi pri zasebnih pridelovalcih, onesnažena s patogenimi organizmi. Ti lahko povzročijo bolj ali manj resne zdravstvene težave in celo smrt. Pomembno je torej, da kupujemo živila preverjenega izvora in da poskrbimo za to, da jih varno obdelamo tudi doma in smo pozorni na to, kako hrano pripravljamo.

Na strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje lahko preberemo, da bolezni, ki se prenašajo z živali, predstavljajo pomemben in naraščajoč javnozdravstveni in ekonomski problem v državah po svetu. Kot kažejo ocene, kar 130 milijonov Evropejcev, 76 milijonov Američanov in 5,4 milijona Avstralcev na leto prizadenejo zdravstvene težave, ki so jih povzročile zastrupitve z živali. V te številke niso všteti blažji primeri zastrupitev, saj jih najpogosteje ni mogoče odkriti, ker zdravstvena oskrba v teh primerih ni potrebna. Britanska agencija za varno hrano je navedla, da kar 80 % ljudi ni prijavilo težav, ki so bile po njihovem mnenju posledica okužbe ali zastrupitve s hrano.

Kaj so bakterije?

Surova živila, ki jih prinesemo domov, so lahko onesnažena z najrazličnejšimi mikroorganizmi, od katerih so nekateri lahko patogeni, torej povzročajo bolezni. Tudi bakterije so mikroor-

ganizmi, zato jih s prostim očesom ne moremo videti. Po obliki ločimo koki bakterije (imajo okroglo obliko), bacile (palična oblika), spirohete in spirile (spiralne oblike). V hrani so lahko žive bakterije ali v obliki spor. Za to, da rastejo,

Ekološki detergenti in sredstva za čiščenje

Izdelki so: dermatološko testirani, brez sintetičnih vonjev, barvil in konzervansov, brez mikroplastike, klora, fosfatov in GM, biorazgradljivi, veganski.

Pretti d. o. o. | tel 051 219 791, 05 714 1688 | pretti@siol.net | www.pretti.si



Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

»Zavedajmo se, da bakterij ne moremo uničiti v domačih zamrzovalnikih, temperatura tam preprosto ni dovolj nizka. Uživajmo samo zadosti toplotno obdelano meso, ki ob kosteh ne sme biti krvavo.«

se razvijajo in razmnožujejo, so potrebni hrana, vlaga, primerna temperatura in čas. Za rast nekaterih bakterij je potreben kisik, za druge pa je bolj ugodno okolje brez kisika.

Okužbo povzroči bakterija s svojim delovanjem, zastrupitev pa je posledica delovanja strupov, ki jih izloča bakterija. Ko neka bakterija vstopi v telo, je za nastanek obolenja odgovornih več dejavnikov. Pomembno je, za katero vrsto bakterije gre, za število bakterij, kako odporen je imunski sistem človeka, pa tudi to, na katerem mestu bakterije vstopijo v telo.

Higiena pri pripravi hrane

Bakterije so torej tudi v živilih. Seveda obstajajo tudi koristne bakterije, ki izboljšujejo določeno živilo s fermentacijo, na primer pri mlečnih izdelkih, vinu ali kislem zelju in repi. Škodljive bakterije pa botrujejo okužbam in zastrupitvam. S tem ko živilo toplotno obdelamo, se večina bakterij uniči in tako ne ogrožajo našega zdravja. Če ne upoštevamo načel dobre higiene, pa se z obdelavo živila to ne zgodi ali živilo lahko celo dodatno onesnažimo. Nekateri strupi, ki jih izločajo bakterije, so toplotno občutljivi in se uničijo s kuhanjem ali pečenjem živila. Obstajajo tudi strupi, ki na toploto niso občutljivi oziroma so termostabilni, zato jih ne moremo uničiti z običajnim kuhanjem.

Kakšna je dobra higiena pri pripravi hrane? Zavedajmo se, da bakterij ne moremo uničiti v domačih zamrzovalnikih, temperatura tam preprosto ni dovolj nizka. Uživajmo samo zadosti toplotno obdelano meso, ki ob kosteh ne sme biti krvavo.

Pri uživanju in pripravi hrane uporabljajmo le pitno vodo iz vodovoda, nikakor ne uporabljamo deževnice ali vode iz nepreverjenega vira.

Pomembno je, da si pred pripravo hrane in po njej roke umijemo s toplo vodo in milom. Enako storimo po tem, ko uporabimo stranišče, menjamo plenice ali se dotikamo živali. Pomembno je tudi, da pribor, deske za rezanje, posode in pult po pripravi vsakega živila in pred pripravo drugega operemo z vročo vodo z detergentom. Noža, s katerim smo rezali surovo meso, brez poprejšnjega temeljitga umivanja ne uporabimo za obdelavo hrane, ki je ne kuhamo (na primer pri pripravi solat). Za čiščenje kuhinjskih površin je najbolje uporabiti papirnate brisačke. Pri uporabi servietov iz blaga je te treba večkrat prati na visoki temperaturi. Za rezanje surovega mesa uporabimo eno desko in za rezanje pripravljenega mesa uporabimo drugo. Hrane, ki je kuhana, nikoli ne postavimo na podlago, kjer je prej stala surova hrana.

Namigi za varno ravnanje

V poletnem času se bakterije lažje razmnožujejo. Radi si privoščimo sladoled, se družimo in jemo na piknikih, pa tudi potujemo več. Zato vam v nadaljevanju ponujamo nekaj namigov, kako ravnati, da bo možnost okužb tudi v teh primerih kar najbolj zmanjšana.

Na potovanju

Ko smo na potovanju, je higienske razmere težje nadzorovati. Na bakterije, ki se pojavljajo v tropskih krajih, naš organizem ni navajen, zato lahko hitro pride do zastrupitve ali okužbe z bakterijo. Poleg tega je v teh predelih voda pogostejše onesnažena, prav tako hrana, ki je tudi nepravilno obdelana. Za potnika veliko tveganje predstavlja uživanje hrane, ki je kupljena pri uličnih prodajalcih, a pred okužbo ni varen niti v boljših hotelih. Zato uživajmo le še vročo kuhano ali pečeno hrano in se izogibajmo hladnim bifejem v restavracijah. Kupujemo in uživamo le sadje, ki se olupimo, vodo pa pijmo le ustekleničeno. Prav tako si zobe umivajmo z ustekleničeno vodo. V pomoč pri vzdrževanju higiene nam bodo tudi razkužilni robčki.

Posebna pozornost pri sladoledu

Sladoled je hitro pokvarljivo živilo in zanj veljajo posebni pogoji shranjevanja in visoka stopnja higiene pri pripravi. Če ga kupimo v trgovini, vedno preverimo rok uporabe. Pogledamo tudi, ali je pravilno zamrznjen in preglejmo embalažo, v kateri je shranjen. Ta ne sme biti poškodovana ali napihnjena. Ko sladoled kupimo, ga domov prinesemo v izolirni vrečki. Sladoleda ne smemo odtajati in ponovno zamrzovati. Pri sladoledu, ki ga kupimo pri uličnem prodajalcu, bodimo previdni še bolj. Če je sladoled v vitrini okrašen s sadjem ali drugim, to lahko predstavlja vir

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

ENTEROSGEL®

vaš STOP znak prebavnim motnjam in driski





OBIŠČITE NAS!

Na voljo tudi v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Enterosgel® je medicinski pripomoček. Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

onesnaženja. Prodajalec sladoleda korneta ne sme prijeti z roko, zaviti ga mora v čist papirnati prtiček.

Ne brez hladilne torbe!

Tudi na piknikih je veliko možnosti za okužbe. Da nam čevapčiči in perutnina ne bodo šli samo v slast, ampak bo njihovo uživanje tudi varno, je treba upoštevati naslednja navodila. Če pred pripravo meso stoji na vročini, se bakterije veselo razmnožujejo. Zato meso in mesne izdelke, ki jih prinesemo iz trgovine, takoj postavimo v hladilno torbo. Na žaru jih je treba dobro popeči, saj bo le dovolj visoka temperatura mikroorganizme tudi uničila.

Sadje in zelenjava

Tudi sadje in zelenjava sta lahko okuženi z bakterijami. Bolj verjetno je to takrat, ko ju uživamo predpakirani, porcionirani in sta pripravljena vnaprej. Pri narezanem in očiščenjem sadju in zelenjavi se prepričajmo, da sta na pogled sveža, če sta ustrezno pakirana, če so označbe ustrezne in če sta shranjena v hladilniku. V domačem hladilniku pa jih shranjujemo ločeno od drugih živil, predvsem od mesa. Temeljito umijemo roke, preden začnemo s čiščenjem sadja in zelenjave. Preden ju začnemo lupiti, ju najprej speremo pod tekočo vodo. Če sta bila morda v stiku s surovim mesom ali ribami in ju kasneje ne nameravamo toplotno obdelati, ju zavržemo.

Ribe in morski sadeži ter jajca

Če kupimo zamrznjene ribe ali morske sadeže, moramo biti previdni pri njihovem odmrzovanju. Ne odmrzujemo jih v mikrovalovni pečici in na kuhinjskem pultu. Najbolje je, da jih večer pred pripravo iz

»Če pred pripravo meso stoji na vročini, se bakterije veselo razmnožujejo. Zato meso in mesne izdelke, ki jih prinesemo iz trgovine, takoj postavimo v hladilno torbo. Na žaru jih je treba dobro popeči, saj bo le dovolj visoka temperatura mikroorganizme tudi uničila.«

zamrzovalnika prestavimo v hladilnik, tako se bodo tajale pri nizkih temperaturah, ki niso ugodne za razvoj bakterij. Če bomo ribe tajali na sobni temperaturi, se bodo bakterije začele v njih razmnoževati. Varen način odmrzovanja je tudi odmrzovanje pod hladno vodo. Če jih embalarane postavimo v

lonec s hladno vodo, ki jo menjamo na 15 minut, bodo po nekajkratni menjavi pripravljene za varno pripravo.

Posebna previdnost velja tudi pri uživanju jajc. V njih se pogosto lahko razvije bakterija salmonelle in zato jih kupujemo le pri preverjenih rejcih in jih hranimo v hladilniku.

Znaki zastrupitve s hrano in kdaj moramo k zdravniku

Ko se zastrupimo s hrano, nas najpogosteje tarejo slabost, driska, bruhanje in dehidracija ter vročina.

Pogosto se zgodi, da se navedeni simptomi pojavijo nekaj ur ali celo nekaj dni po dejanski okužbi. Manj pogosto se kot simptomi zastrupitve s hrano pojavijo glavobol, splošna oslabeledost, težave s požiranjem, sprememba glasu. Oseba, ki se je zastrupila s hrano, se lahko tudi težavno premika in hodi, lahko pride do dvojnega vida in odrevenelosti kože.

Dojenčke in otroke moramo nemudoma odpeljati k zdravniku, če ne opazimo uriniranja, če imajo vrtoglavico, pogosto bruhanje, pri povišani telesni temperaturi, ki vztraja, če je blato črno ali rdečkasto obarvano. Pa tudi takrat, ko je odvajanje boleče ali so prisotne bolečine v trebuhu in so čezmerno žejni.

Odrasle osebe naj gredo takoj k zdravniku, če opazijo težave z živčnim sistemom: meglen vid, drgetavica in šibkost mišičnega tkiva. Če pogosto bruhanje, imajo drisko, ki traja več kot 72 ur, imajo visoko temperaturo (nad 39,5 °C) in so močno dehidrirane.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!



ABC

- A** Rak trebušne slinavke je najsmrtonosnejši in pogosto diagnosticiran prepozno.
- B** Projekt Ščit lahko pripomore k boljši napovedi bolezni.
- C** S pomočjo genetskih preiskav lahko raka odkrijejo prej.



Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej

Avtorica: Maja Korošak

Maja letošnje leto se je začel izvajati projekt SHIELD ali po slovensko ŠČIT. Ta raziskovalni projekt naj bi po besedah strokovnjakov popolnoma spremenil odkrivanje raka trebušne slinavke in posledično izboljšal stopnjo preživetja bolnikov.

V projektu Ščit gre za skupno prizadevanje 26 partnerjev iz 13 evropskih držav. Projekt se ukvarja z enim največjih izzivov v onkologiji: zgodnjim odkrivanjem raka trebušne slinavke. Gre za zdaj najbolj smrtonosno obliko raka, ki je pogosto diagnosticirana prepozno. Le 10 % bolnikov ima petletno možnost preživetja. S projektom Ščit želijo to stanje kar se da izboljšati, in sicer z razvojem inovativnih diagnostičnih metod na osnovi večkratnih imunoloških krvnih testov. V projekt bodo vključeni posamezniki z visokim tveganjem za to vrsto raka, predvsem tisti z genetsko predispozicijo in z na novo diagnosticiranim diabetesom. S projektom nameravajo do leta 2035 zvišati petletno preživetje obolelih za rakom trebušne slinavke na 30 %.

K boljši napovedi bolezni
O pomenu projekta so konec junija organizirali novinarsko konferenco, na kateri so spregovorili **prof. dr. Vojko Flis, dr. med.**, generalni direktor UKC Maribor, **Maja Ravnik, dr. med.**, glavna raziskovalka projekta Ščit, in **prim. prof. dr. Ivan Eržen, dr. med.**, stro-

kovni direktor Nacionalnega inštituta za javno zdravje.
Vojko Flis je na začetku izrazil zadovoljstvo in ponos, da je UKC Maribor prvič postal koordinator velike evropske raziskovalne študije v okviru programa Horizon in prvič v okviru teh študij koordinira več evropskih raziskovalnih centrov. Kot je še povedal direktor UKC Maribor, še vedno ne poznamo prav dobro biologije rasti tega raka, ne vemo prav dobro, zakaj je tako zlohoten. »Menimo, da študija Ščit lahko pomembno doprinese k razumevanju tega raka in k boljši napovedi bolezni.« Poudaril je še, da je koordinatorsvo 26 evropskih centrov velik dosežek tudi za slovensko medicino.

Posameznikom bodo omogočili dodatna testiranja
Maja Ravnik je dejala, da pri tem mednarodnem projektu gre za obliko presejalnega programa za zdrave posameznike, ki imajo visoko tveganje, da zbolijo za rakom trebušne slinavke. »Vključeni bodo posamezniki iz sedmih držav z genetsko nagnjenostjo, ki pred-

stavlja tveganje za razvoj tega raka. Tem zdravim posameznikom bomo omogočili tudi dodatno testiranje oziroma analizo krvi, predvsem proteinov, ki se v tem času izražajo in bi nam pomagali napovedovati, pri katerem posamezniku lahko pričakujemo razvoj raka. Pri vseh posameznikih se to na srečo ne zgodi, pri tistih, ki imajo prirojeno povišano tveganje, pa je zelo pomemben še tako mali indic, ki kaže, v katero smer se bo razvijalo.« Povedala je, da pomeni vodenje takšnega projekta veliko zaupanje njihovi ekipi, ki se je s sodelovanjem v drugih evropskih projektih očitno zelo dobro izkazala. »Našim zdravim posameznikom bomo omogočili obliko presejalnega programa,« je še z zadovoljstvom dodala.

Mednarodne dejavnosti na področju raka
Tudi Ivan Eržen je izrazil zadovoljstvo nad pridobljenim projektom. »Na NIJZ smo zelo veseli odločitve, da bo UKC Maribor koordiniral ta projekt. Z mednarodnimi dejavnostmi na področju obvladovanja raka smo se na

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

NIJZ začeli ukvarjati že leta 2011. Takrat smo trikrat koordinirali evropske projekte na področju raka in s tem pridobili veliko vlogo v evropskem prostoru. Velika prednost je bila tudi v tem, da smo lahko številne ugotovitve prenesli v domače okolje.«

Eržen je poudaril, da so v okviru nacionalnega programa za boj proti raku, ki teče že drugo desetletje, posebno pozornost namenili zgodnjemu odkrivanju bolnikov z rakom. »Zavedamo se namreč, da je za uspešno zdravljenje bistvenega pomena, da spremembe odkrijemo kar se da zgodaj. Ravno pri raku trebušne slinavke je to še posebej izpostavljeno, saj gre za izjemno smrtonosnega raka, več kot 90 % ljudi s tem rakom umre. Treba je storiti vse, da bi čim bolj spoznali razvoj bolezni in načine, kako kar se da hitro odkriti spremembe, ki kažejo na razvoj tega raka.«

Nova oblika presejalnega programa

Kot je povedal direktor NIJZ, bo njihov inštitut pomagal nosilec projekta Ščit, da bi čim hitreje uresničili prednost tudi za prebivalce Slovenije, v smislu hitrejšega odkrivanja bolezni. »Pravkar smo zaključili raziskavo, ki je zelo koristna in je tudi veliko prinesla v naš prostor, v kateri smo preučevali možnosti za zgodnje odkrivanje raka na želodcu. Videli smo, da lahko veliko prispevamo k hitrejšemu odkrivanju bolezni in s tem tudi uspešnejšemu zdravljenju. Verjetno ste slišali tudi za dejavnosti, ki potekajo za zgodnje odkrivanje raka pljuč ali pa o prizadevanjih za zgodnje odkrivanje raka prostate. Prihajamo v neko drugo obdobje presejalnih programov. Do zdaj smo vabili in iskali spremembe pri splošni populaciji, kot je to pri Svituh ali Dori in Zori, zdaj pa lahko s pomočjo genetskih preiskav raka odkrijemo prej. NIJZ si bo prizadeval, da bi prebivalce čim bolj obvestili in jih spodbudili, da se teh možnosti udeležijo ter s tem največ postorijo zase. Na voljo bodo tudi informacije za širšo strokovno javnost,« je še dejal Eržen ter pojasnil, da bodo v spodbujanje prebivalcev k vključitvi v projekt priključili tudi zdravstvene domove in na ta način skušali doseči, da bi se prebivalci udeležili v čim večjem številu. Poleg tega v sodelovanju z onkološkim inštitutom želijo ugotoviti, v katerih družinah je tveganje še posebej veliko, in te bi potem še posebej spodbudili k sodelovanju.

Le posamezniki z visokim tveganjem

Maja Ravnik je razložila približen potek projekta. »Najprej je treba testirati ljudi, ki imajo visoko tveganje. Bolniki, ki so zboleli za rakom trebušne slinavke, ne bodo vključeni. Vključeni bodo le zdravi posamezniki, ki imajo genetsko nagnjenost, so torej nosilci gena, ki povečuje tveganje za to, da zbolijo za rakom trebušne slinavke. Ti ljudje imajo lahko glede na svojo genetsko zasnovo do 132-krat večjo

verjetnost za razvoj bolezni. Večinoma gre za testirane svojce bolnikov, ki so nosilci genetske spremembe. To ne pomeni, da vsak bolnik, ki zboli za rakom trebušne slinavke, nosi to dedno spremembo,« je pojasnila in izrazila željo, da bi ljudje prepoznali vrednost tega projekta zase in se prostovoljno vključili. »Potrebni bo okoli 5000 ljudi na ravni celotnega projekta. Takšne številke v Sloveniji seveda ne moremo doseči. Zajeli bomo več sindromov in genetskih sprememb, da bomo lahko čim širšemu spektru zdravih posameznikov ponudili nadaljnje sledenje oziroma analize.«

Kot je dejala Ravnikova, vsako leto na novo zboli okoli 400 ljudi. »Najbolj zadovoljni smo, ko bolnik sploh ne pride do obravnave pri onkologu, ampak ga po operaciji le še redno sledimo. Pri bolnikih, ki so deležni zdravljenja, pa je odvisno od tega, v kakšnem stadiju pridejo. Višji kot je stadij, slabše je preživetje. Ne glede na razvoj medicine in vsa nova zdravila, na področju raka trebušne slinavke še vedno naletimo na zid. Rak ima na splošno pri starejših bolnikih nad 65 let slabšo prognozo kot pri mlajših. Za rakom trebušne slinavke pa večinoma zbole vajo starejši. Če nam uspe ta projekt in bomo tega raka lahko odkrivali bolj zgodaj, to na področju onkologije pomeni nekaj revolucionarnega,« je za konec še poudarila Ravnikova.

Kakšna bolezen je rak trebušne slinavke?

Rak trebušne slinavke ni prav pogost, predstavlja približno 3 % vseh rakov. Najpogosteje se pojavi pri 65. letu, pri obeh spolih enako. Vsako leto za tem rakom na novo zboli več kot 400 ljudi. Žal je to rak z najslabšimi napovedmi. Ko se postavi diagnoza, je le pri petini bolnikov mogoče zdravljenje z operacijo, pri tretjini je bolezen področno napredovala, pri polovici pa je rak že metastaziral.

Dejavniki tveganja za nastanek raka trebušne slinavke so poleg starosti tudi kajenje, prehrana, ki vsebuje veliko mesa in živalskih maščob, diabetes, kronična vnetja trebušne slinavke, določene kemikalije, v 5 do 10 % pa dejavnik tveganja predstavlja genetsko nagnjenje.

Običajno se najprej pojavijo tihi, neznatni simptomi. Najpogosteje se najprej pojavi zaporna zlatenica, ki se razvije zaradi vraščanja raka glave trebušne slinavke v skupni pankreatični vod. Pri raku trupa trebušne slinavke so značilni simptom bolečine v hrbtu. Če se tumor razrašča v okolico, lahko pride do izgube teka, hujšanja in slabosti.

»Dejavniki tveganja za nastanek raka trebušne slinavke so poleg starosti tudi kajenje, prehrana, ki vsebuje veliko mesa in živalskih maščob, diabetes, kronična vnetja trebušne slinavke, določene kemikalije, v 5 do 10 % pa dejavnik tveganja predstavlja genetsko nagnjenje.«

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

ABC

- A** Razlika med zunanjo in notranjo temperaturo naj ne bi odstopala več kot 6 do 8 °C.
- B** Za pisarniško delo je idealna temperatura med 22 in 24 °C pozimi ter 23 do 26 °C poleti.
- C** Za težko fizično delo na gradbišču ali v proizvodnji je idealna temperatura od 12 do 18 °C.



Znamo uporabljati klimatsko napravo?

Avtorica: **Katja Štucin**

V času, ko se vse bolj soočamo s podnebnimi spremembami, je dobro vedeti, kako si kar najbolj pomagati, ko je vročina nevzdržna. Pa vendar nekateri med nami ne prenesejo klimatskih naprav. Mnogi pravijo, da jim škodujejo, da se takoj prehladijo in da klimatska naprava negativno vpliva nanje, seveda pa je še več tistih, ki klimatsko napravo navrejo do maksimuma in uživajo v hladu. Najboljša pot je najbrž nekje v sredini. Več nam je zaupal strokovnjak s področja varnosti in zdravja pri delu **Andrej Ambrožič**, ki opozarja, da nikakor ne smemo pretiravati pri razliki temperature.

Poleti smo včasih ob odhodu iz pisarne lahko povsem izmučeni, delo pa je potekalo povsem normalno. Zakaj? Ker na nas vpliva tudi temperatura v prostoru. Kot pojasnjuje **Andrej Ambrožič**, vročina pomembno vpliva na delovanje človeškega telesa. »Ko se temperatura okolja zviša, se telo odzove z aktivacijo mehanizmov za uravnavanje toplote, kot sta potenje in povečanje pretoka krvi proti površini kože. Če je vročina prehuda ali dolgotrajna, pride do toplotnega stresa, ki lahko vodi v toplotne bolezni, kot so toplotna izčrpanost (utrujenost, omotica, glavobol, slabost), toplotni udar (življenjsko ogrožajoče stanje z visoko telesno temperaturo, zmedenostjo,

možganskimi motnjami), dehidracija, ki vpliva na delovanje vseh telesnih sistemov (zlasti ledvic in srčno-žilnega sistema). Tvegane skupine so starejši, otroci, nosečnice in osebe s kroničnimi boleznimi.« Kaj pa se pravzaprav zgodi, če nam je prevroče oziroma nas zebe? V prvem primeru telo izgublja tekočino, elektrolite in energijo. Pojavi se utrujenost, zmanjša se koncentracija, poveča se tveganje za napake in nesreče pri delu, srčno-žilni sistem je obremenjen. Pri dolgotrajni izpostavljenosti vročini brez ustrezne hidracije ali hlajenja lahko pride do toplotnega udara, lepo pove Andrej in doda, da v primeru, ko nas zebe, telo skuša ohraniti toploto z zoženjem žil in tresenjem.

Dolgotrajna izpostavljenost mrazu pa lahko povzroči podhladitev (ko telesna temperatura pade pod 35 °C), zmanjšano gibljivost, okorelost sklepov in mišic, zmanjšano zmogljivost in koordinacijo, kar poveča nevarnost poškodb ali kronične težave s sklepi in dihalnimi potmi.

Kakšna klimatska naprava?

Poleti moramo poskrbeti za vnos dovolj velike količine vode in se v najhujši vročini ne izpostavljati soncu. Vse več ljudi ima doma klimatske naprave različnih proizvajalcev z najštevilnejšimi funkcijami. Ponudbe je ogromno, zato smo lahko ob nakupu zmedeni, saj ne vemo, na kaj moramo biti

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

pozorni. Pomembni vidiki klimatskih naprav po besedah Ambrožiča vključujejo **učinkovitost (SEER/EER)**, pri čemer višje številke pomenijo večjo energetsko učinkovitost. Pozorni moramo biti na filtracijo zraka, da ima naprava kakovostne filtre (HEPA, aktivno oglje), ki odstranijo prah, pelod, bakterije in alergene. Klimatske naprave pogosto sušijo zrak, pomembno pa je ohranjati relativno vlažnost med 40 in 60 %. Ko že imamo klimatsko napravo, je pomembno vzdrževanje. Redno moramo poskrbeti za servis in čistiti filtre, saj tako preprečimo širjenje plesni, bakterij in neprijetnih vonjav. Pa še to, nikakor ne smemo pretiravati v eno ali drugo skrajnost, kar se temperaturi tiče, saj naj bi razlika med zunanjo in notranjo temperaturo ne odstopala več kot 6 do 8 °C, da preprečimo temperaturni šok.

Razmerje med temperaturo in vlago

Nekako ugotovimo, kako s klimatskimi napravami regulirati temperaturo, potem pa ugotovimo, da je pomembna tudi vlažnost. S sodobnimi napravami lahko poleti nižamo temperaturo ali odstranjujemo vlago. Stroka svetuje, da naredimo oboje, vendar je prednostna naloga odstranjevanje vlage. »Zmanjšana relativna vlažnost omogoča učinkovitejše znojenje (hlajenje

»Pozorni moramo biti na filtracijo zraka, da ima naprava kakovostne filtre (HEPA, aktivno oglje), ki odstranijo prah, pelod, bakterije in alergene. Klimatske naprave pogosto sušijo tudi zrak, pomembno pa je ohranjati relativno vlažnost med 40 in 60 %.«

teles), vlažen zrak pa povečuje občutek zadušljivosti tudi pri nižjih temperaturah,« je jasen Ambrožič, ki nam da preprost napotek: »Sodobne klimatske naprave omogočajo ločeno uravnavanje vlage (dezumidifikacijo) in temperature. Priporočljivo je ohraniti temperaturo med 24 in 26 °C ter vlažnost med 40 in 60 %. Ne nazadnje je pomembna še hitrost oziroma tok zraka, saj premočan pretok (več kot 0,15 m/s) lahko povzroča nelagodje, čeprav je temperatura primerna.



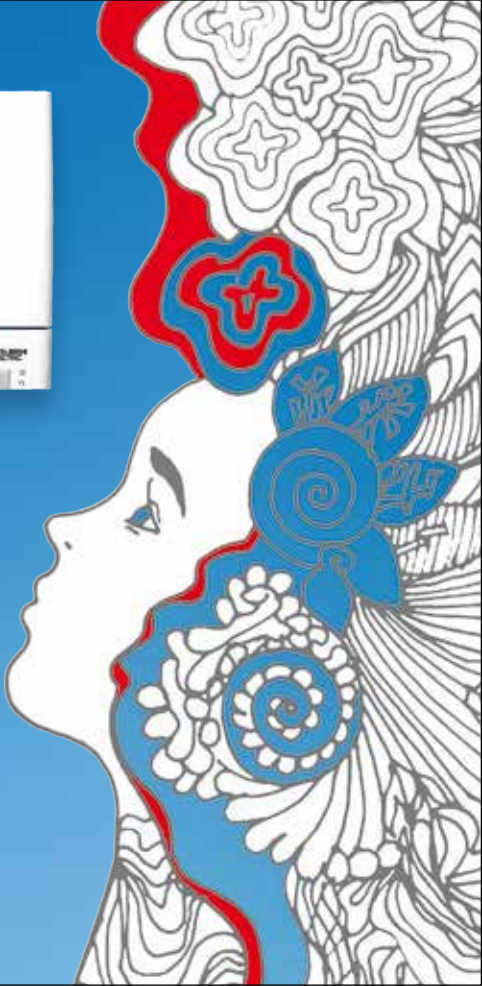
Klimatska naprava **MSZ-AY** s filtrom **Plasma Quad+** odstrani mikroskopsko majhne delce (PM 2.5).



MITSUBISHI ELECTRIC
KLIMATSKE NAPRAVE

VITANEST.SI
0 8 0 1 9 5 9

idealnaklima.si



Vsebina

4	Poletne nevšečnosti in koža
6	Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
8	Lasje so ogledalo našega zdravja
11	Možganska kap ali srčni infarkt?
14	O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
16	V alkoholni omami
18	Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
20	Ko se svet vrti okoli nas
22	Slabokrvnost pri ženskah
24	Elektrolitsko ravnoesje poleti
27	Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
30	Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
32	Znamo uporabljati klimatsko napravo?
35	PRILOGA: Gibanje
35	Naše telo je ustvarjeno za gibanje
37	Zdrav hrustanec
40	Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
42	Kako izbrati pravo športno obutev?
45	Preveč sedimo!

»Nekako ugotovimo, kako s klimatskimi napravami regulirati temperaturo, potem pa ugotovimo, da je pomembna tudi vlažnost. S sodobnimi napravami lahko poleti nižamo temperaturo ali odstranjujemo vlago. Stroka svetuje, da naredimo oboje, vendar je prednostna naloga odstranjevanje vlage.«

Temperature v službi, avtu in na letalu

Ko razmišljamo o temperaturah, ki so najprimernejše za delovni prostor, moramo takoj vzeti v obzir, ali gre za proizvodnjo, kjer lahko delavec ali delavka dela fizično in se giba ali gre za pisarno, kjer večinoma poteka sedeče delo. Po besedah strokovnjaka priporočila (npr. EN ISO 7730) razlikujejo med vrsto dela. »Za sedeče pisarniško delo je idealna temperatura med 22 in 24 °C pozimi ter 23 do 26 °C poleti. Za lahko fizično delo (npr. montaža) se priporoča med 18 in 22 °C, za težko fizično delo (npr. gradbišče, proizvodnja pa samo od 12 do 18 °C, z ustreznim prezračevanjem in hidracijskimi odmori, kar pomeni pitje zadostne količine vode ter ne sladkih in gaziranih pijač.« Ko zaključimo z delom, se kljub velikemu oglaševanju trajnostnih načinov premikanja še vedno najpogosteje odpravimo domov z avtom. »Optimalna temperatura v vozilu je med 22 in 24 °C, z možnostjo ročne regulacije,« izpostavlja Ambrožič in opozarja, da je treba pred vstopom v pregreto vozilo odpreti vsa vrata oziroma okna za nekaj minut, da omogočimo naravno prezračevanje. Potem pa vklopimo prezračevanje na največjo stopnjo, pri čemer zraka nikakor ne usmerimo neposredno v obraz. Po nekaj minutah aktiviramo klimo. »V notranjosti vozila se temperatura poleti lahko dvigne nad 60 °C, kar predstavlja tveganje za zdravje (še posebej za otroke, starejše ali hišne ljubljence). Če je v avtu tako zelo vroče, pa je na drugi strani po navadi na letalih zelo mrzlo, zato vedno, tudi poleti, vzamemo s seboj oblačilo z dolgimi rokavi ali na primer ruto. In vprašanje, kako se lahko najboljše zaščitimo pred pretiranim ohlajevanjem prostorov, kjer nimamo sami možnosti nastavljanja klime, Ambrožič odgovarja: »Ker temperature na letalih pogosto padejo na 18 do 20 °C, je priporočljivo vedno imeti s seboj dolge rokave, jopico, šal ali tanko odejo, se izogibati neposrednemu toku zraka iz ventilatorov.

jev, tako da jih usmerimo stran, oziroma če je mogoče, izberemo sedež stran od glavnih klimatskih tokov (npr. ob pregradi). Ob tem poskrbimo za hidracijo, saj suh zrak v kabini povzroča dehidracijo in dodatno znižuje toleranco na mraz.«

Alternativne možnosti

Tudi vi sodite v skupino, ki ne mara klimatskih naprav? Potem so vam druge možnosti najverjetneje zelo poznane, morda pa v nadaljevanju najdete še kakšno dodatno idejo. Ambrožič svetuje pasivne ukrepe, kot so senčenje oken (zunanja senčila, rolete, zaves), reflektivne folije na steklu, zelene strehe ali fasade, dobro toplotno izolirane stavbe ter nočno prezračevanje. Uporabimo lahko tudi ventilatorje, ki ne ohlajajo zraka, ampak vseeno ustvarjajo občutek hladu s povečanjem izhlapevanja potu. Na voljo imamo še prenosne razvlaževalnike zraka, ki učinkovito zmanjšajo občutek zadušljivosti ter vse več tudi toplotne črpalke z obratnim delovanjem. Nikakor ne smemo pozabiti na hlajenje ob rekah, potokih ali jezerih ali pa na sproščujoč sprehod v senčnem gozdu, kjer telo doživi naravno termoregulacijo brez pretiranega toplotnega ali hladilnega šoka. »Tako kot umetno hlajenje ima tudi narava svoje orodje za uravnavanje počutja in največkrat je ravno kombinacija teh dveh pristopov tista, ki vodi v dolgoročno dobro počutje in zdravje,« še doda Andrej Ambrožič, ki za konec opozori tudi na ustrezno izbiro oblačil. »Priporočena oblačila za vroče in vlažne dni so lahka, tanka, zračna in ohlapna oblačila. Najbolje, da izberemo bombaž, lan, viskoso, ker imajo ti materiali dobre absorpcijske in zračne lastnosti, kar pomeni, da vpijajo znoj in omogočajo hitro izhlapevanje. Lan in bombaž omogočata več kot 40 % višjo zračno prepustnost kot običajni poliestri. Poskrbimo še za pokrivalo in s tem zaščito glave ter za zračna obuvala, tako da se raje izognimo zaprtim čevljem, če imamo to možnost.«

Vsebinska

- 4 Poletne nevšečnosti
in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko
pojavi tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega
zdravja
- 11 Možganska kap ali
srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko
presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno
do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnoesje
poleti
- 27 Previdno pri nakupu,
uživanju in pripravi
hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne
slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati
klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

A large advertisement for Hisense air conditioning units. The background is a modern living room with a man relaxing on a sofa. A large green living wall is on the left, and a white Hisense air conditioner is mounted on it. Blue wavy lines represent the air flow from the unit towards the sofa. In the top left corner, the Hisense logo is displayed next to the 'CLUB WORLD CUPS 2023' and 'FIFA' logos, with the text 'OFFICIAL PARTNER' below them. The main headline in large white letters reads 'Ustvarite svoj svet svežine'. Below it, in smaller white text, is 'Nove inovativne in energijsko učinkovite klimatske naprave Hisense'. The bottom of the ad features a row of five small, square images showing different Hisense air conditioning models in various settings.



Naše telo je ustvarjeno za gibanje

Avtorica: **Nika Arsovski**

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da telesno dejavnost vključimo v prav vsak dan, saj prinaša številne koristi za zdravje, od zmanjšane stopnje umrljivosti do boljšega duševnega zdravja. Naše telo je namreč ustvarjeno za gibanje, sedeči življenjski slog, ki narekuje naš vsakdan, pa je, krivec za številne zdravstvene težave in obolenja. Po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje naj bi tedensko 150–300 minut posvetili zmerno intenzivni aerobni telesni dejavnosti (oz. 75–150 minut visoko intenzivni aerobni telesni dejavnosti), vsaj dvakrat tedensko pa se priporoča tudi izvajanje vaj za krepitev mišic. In kako začeti?! Če se spogledujete s tekom ali (hitro) hojo, potem nekaj nasvetov najdete v tem članku.

Redna telesna dejavnost je eden temeljev zdravega življenjskega sloga. Naše telo nam bo tako nadvse hvaležno, če bomo v svoj življenjski slog vnesli tudi ustrezno količino gibanja. Ob pestri paleti športov lahko prav vsak najde takšnega, ki mu odgovarja. Tek predstavlja odličen način vadbe, saj nudi vrsto zdravstvenih koristi (boljše zdravje kardiovaskularnega sistema, zmanjševanje stresa in povečanje mišične mase), obenem pa ne potrebujemo veliko opreme in ga lahko prakticiramo praktično kadar koli in kjer koli. Tek je človeku naravna vrsta gibanja, pa vendar je prav, da se pred začetkom tekaške odisejade primerno podučimo o pravilni tehniki in nekaterih osnovah, obenem

pa si priskrbimo tudi ustrezno obutev. Primerna oprema namreč predstavlja pomemben košček v tekaškem mozaiku, zato je vredno poiskati kakovostne tekaške čevlje, ki bodo ustrezali vašemu stopalu in načinu teka. Obutev naj nudi zadostno oporo za tek, hkrati pa zagotavlja udoben korak in ima zadostno blaženje. Pri izbiri naj vam pomaga zato usposobljeno osebje v trgovini, ki si lahko pri iskanju pravih tekaških copat pomaga tudi z različnimi napravami za skeniranje vašega podplata. Ko ste tako primerno obuti, pa se nikar ne zaženite takoj v tek. Bistveno pravilo za začetnike je namreč postopnost. Začetniki naj se teka lotijo predvsem kot krepilne vadbe, za začetek pa naj

se odpravijo teč dva- do trikrat tedensko po 10 minut (če pred tem še nikoli niste tekli, lahko začnete tudi s hitro hojo in tempo postopoma povečujete). Če opazite, da ste zmožni več, vsak teden čas teka ali razdaljo podaljšajte za največ 10 %. Če lahko brez težav in večjega napora pretečete 10 minut skupaj, podaljšajte čas teka na 20 minut z nekajminutnim vmesnim premorom. V naslednjih tednih prvo fazo teka podaljšujte, a pri tem bodite pozorni, da ohranjate pogovorni tempo teka. Če med tekaško dejavnostjo ne morete govoriti, je vaš tempo prehitel. Če boste preveč zadihani in boste velik del dejavnosti namenili lovljenju sape, vas bo volja za tek hitro minila.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Pomembno načelo individualizacije

Ljudje smo si med seboj različni, tako tek ne bo primeren za prav vse, na kar opozarja tudi **doc. dr. Lea Železnik Mežan, mag. prof. šp. vzg., mag. manag. v šp.** s Fakultete za šport. »Zavedati se je treba, da je tek nekompenzirana vzdržljivostna dejavnost, kar pomeni, da mora tekač neposredno premagovati silo gravitacije. Iz tega razloga bi tek odsvetovala zelo prekomerno težkim posameznikom, ki imajo slabo razvite gibalne sposobnosti. V tem primeru ima lahko več negativnih kot pozitivnih vplivov na organizem. Začetnikom svetujem, da upoštevajo didaktično načelo postopnosti. Na začetku priporočam kombinacijo hoje in teka v tempu, ki posamezniku omogoča pogovor. Podaljševanje intervalov teka naj bo postopno. Zaželena je uporaba športne ure in s tem spremljanje (poleg subjektivnih) vsaj osnovnih objektivnih kazalcev napora, kot je srčna frekvenca,« svetuje sogovornica in opozarja na pomen izbire primernih poti za tek. »Tako začetniki kot bolj izkušeni tekači naj za tek izberejo naravo, saj rastline, sveži zrak, mehkejša podlaga pozitivno vplivajo na počutje (znižujejo raven stresa, zmanjšujejo možnost poškodb, dvigujejo motivacijo). Pri vzdržljivostnih dejavnostih je izrednega pomena tudi načelo individualizacije, kar pomeni, da je treba vadbo prilagoditi vsakemu posamezniku. Iz tega razloga se (predvsem na začetku) odsvetuje tekaška vadba v (večjih) skupinah. Če je druženje posameznikov glavni motiv za gibanje, naj si poišče enako vzdržljive/-ga sotekače/-a, da bo vadba enako naporna za oba/vse.« Ob tem vsem tekačem priporoča, da poleg vadbe za razvoj vzdržljivosti, izvajajo tudi vadbo tehnike teka in preventivno vadbo za moč in gibljivost.

Ne pozabite na ogrevanje

Pri teku bodite pozorni na svoje telo in ga dodobra spoznajte ter prilagajajte dolžino in tempo svojim zmognostim. Če vas naslednji dan mučijo vnete mišice, je to dober znak, da ste pretiravali. Pomemben sestavni del teka predstavljata tudi ogrevanje in ohlajanje, ki

ju v izogib poškodb nikar ne preskakujte. »Ogrevanje pred vadbo je izrednega pomena. Če bo dejavnost v glavnem delu predvsem aerobna (coni napora 1 in 2 oz. srčna frekvenca do 85 % FSmax), je dovolj, da se po uvodnem teku nekaj minut dinamično raztezate. Zajeti morate predvsem glavne mišične skupine nog: mečne mišice in mišice na zadnji ter sprednji strani stegen. Če boste v glavnem delu izvajali tekaško vadbo okrog ali nad anaerobnim pragom (cone napora 3–5 oz. 85–100 % FSmax), mora biti vrstni red v ogrevanju naslednji: aerobni del (približno 5–10 minut teka v pogovornem tempu), dinamično raztezanje, aktivacija glavnih mišičnih skupin nog (krepilne vaje) in tehnika teka. Za takšno ogrevanje si je treba vzeti od 20 do 30 minut. Po aerobnih dejavnostih se lahko na kratko statično raztegnete, po bolj napornih tekaških vadbah pa raztezanje ni smiselno; lahko izvedete nekaj sprostilnih vaj ali izberete pri ljubljeno »valčkanje«. Raztezate (statično) se šele po nekaj urah oz. naslednji dan,« vsem, ki se že dejavno ukvarjate s tekom, ali pa se s to idejo šele spogledujete, svetuje strokovnjakinja s Fakultete za šport. Da motiviranost za tek ne bi prehitro pošla, velja upoštevati še nekaj praktičnih nasvetov. Mnogim dodatno motivacijo predstavlja družba, zato poiščite sotekače, s katerimi se boste skupaj lotili izziva, saj boste pri tem drug drugega spodbujali in se odpravili od doma, četudi se vam ne bo najbolj ljubilo. Pri tem bodite pozorni, da izberete sebi primerno tekaško družbo, saj lahko nastane težava, če boste izbrali nekoga s precej boljšo tekaško kondicijo. Tecite v pogovornem tempu in bodite pozorni n dihanje. Prav tako je dobro, če si pred začetkom postavite smiselne cilje, torej, kaj želite s tekom doseči. Lahko gre za razdaljo, ki jo želite preteči, ali pa udeležbo na polmaratonu, o katerem že dlje časa razmišljate. Ko imate v glavi cilj, ste bistveno bolj motivirani, saj vas ta žene naprej. Prav tako vas bo to odvrnilo od tega, da bi prehitro obupali. In kot rečeno, bistveno je, da tek postane del vašega aktivnega življenjskega sloga ter da začnete v njem resnično uživati.

Hoja

Hoja ni le način premagovanja razdalje od točke A do točke B, temveč gre tudi za obliko športa. Med hojo na sklepe delujemo s precej manjšo silo kot med tekom, saj ves čas ostajamo v stiku s podlago, medtem ko si pri teku pomagamo z odzivom. Posledično je pri hoji manj možnosti za nastanek poškodb, zato je kot nalašč tudi za ljudi, ki imajo težave s sklepi in vezmi ali začetnike, ki se doslej niso veliko gibali. Povprečna hitrost pri hoji se giblje okrog 5 km/h, če pa se želite bolj utruditi in prepotiti, lahko tempo bistveno pospešite. Poznamo namreč kopico oblik hitre hoje, od hoje za moč do tekmovalne hitre hoje. In čeprav smo se hoditi naučili že kot malčki, je vredno osvojiti nekaj osnov hitre hoje. »Power walking« oz. hoja za moč ponuja še bistveno hitrejši tempo hoje, roke pa so pri tem pokršene v pravem kotu in nam pomagajo ohranjati tempo hoje. To ne pomeni, da delamo dolge korake, temveč skušamo način hoje kar se da ohraniti pod nadzorom, s tem da poudarimo odziv za razliko od običajne hoje. Ob tem ko je sprednja noga v stiku s podlago, se teža preko pete prevlači do prstov, sledi odziv in zatem stik nasprotne noge s podlago. »Race walking« ali tekmovalna hitra hoja pa je atletska disciplina, ki je tudi del olimpijskih iger (hitra hoja na 20 in 50 km). Kot rečeno, če se spogledujete s hitro hojo, začnite postopoma, pri tem pa več pozornosti posvetite kakovosti gibanja in ne sami hitrosti. Koraki naj bodo zavestni, a mehki, ko to osvojite, pospešujte frekvenco koraka in postopoma povečujte njegovo dolžino.

Nordijska hoja

V zadnjih letih se vse več ljudi, predvsem starejših, loteva nordijske hoje, ki nudi vrsto blagodejnih učinkov na zdravje in dobro počutje posameznika (pozitivni učinki na srčno-žilni sistem, mišičje in ohranjanje primerne telesne teže). Nordijska hoja se je razvila kot poletna alternativa smučanju (in teku na smučeh), a je kmalu postala samostojna športna dejavnost. Med vadbo namreč aktiviramo večji del mišic v telesu, z uporabo palic pa se poveča tudi intenziteta vadbe, saj vključimo tudi mišice prsnega koša, ramenskega obroča, trupa in rok. Ta vrsta dejavnosti je primerna za vse starosti in oba spola, vse, kar potrebujete, pa so dobra obutev in primerne nordijske palice. Palice za nordijsko hojo imajo ročaj, ki z manjšeto dobro objame dlan in s tem zmanjša možnost zdrsa. Pri vboodu palice roko pokrimo v pravi kot, medtem ko palico v podlago zbudemo pod ostrim kotom. Trup je pri hoji nagnjen rahlo naprej, roka pa med hojo potuje preko bokov in se ob končnem gibu povsem iztegne, pri tem iztegnemo tudi dlan in izpustimo palico. Če vas zanima kaj več, vam svetujemo, da obiščete tečaj nordijske hoje za lažji začetek in nekaj tehničnega znanja.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Bolečina pri gibanju?

Atrogel učinkovito lajša bolečine, odpravlja otekline in modrice.

V lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

avogel.si • farmedica.si

Z gorsko arniko



ABC

- A** Prehranjevanje hrustanca poteka z gibanjem.
- B** Najšibkejši člen degenerativnega procesa je prav hrustanec.
- C** Degenerativni proces je neizogiben, lahko pa ga upočasnimo.



Zdrav hrustanec

Avtorica: Irena Pfundner

Toplo vreme, dolgi dnevi in prosti urnik kar kličejo k dejavnostim v naravi, k športnemu udejstvovanju in drugačnemu življenjskemu slogu, kot ga živimo v hladnejših zimskih mesecih. Gibanje je prijetno, kadar je telo brez bolečin, ko so mišice krepke, sklepi pa stabilni. Pri tem pomembno vlogo odigra hrustanec, saj prav ta omogoča neboleč, tekoč in nemoten gib. Kaj pa najbolj pripomore k zdravemu hrustancu? Gibanje. Poglejmo si podrobneje to krožno vzročnost gibanja in zdravega hrustanca.

Hrustanec je vezivno tkivo, ki je v različnih delih telesa. Je močno prožno vezivno tkivo, ki ščiti sklepe in kosti. Deluje kot blažitelj tresljajev po celem našem telesu. Hrustanec na koncu kosti zmanjšuje trenja in preprečuje, da bi ob uporabi sklepov kosti drgnile druga ob drugo in omogoča gladko gibanje v sklepu. Poleg tega je za nekatere dele telesa hrustanec glavno tkivo, ki jim daje strukturo in obliko (nos, ušesa). Pri športnih poškodbah ali drugih nezgodah lahko pride do poškodbe hrustanca. Težave se običajno razvijajo tudi postopoma, skozi celotno življenje in vodijo do težav, kot je osteoartraza (obrava sklepov). Ne glede na izvor pa je dejstvo, da takšne in drugačne poškodbe hrustanca onemogočajo normalno

uporabo sklepov in s tem močno vplivajo na naše vsakdanje življenje. Pogovarjali smo se z **dr. Robertom Košakom, dr. med, spec. ortopedom**, ki v svojih ambulantah najpogosteje srečuje obrabe hrustanca kot degenerativne posledice in poškodbe hrustanca pri nenadnih nezgodah: »*Eno so obrabni procesi*, ki doletijo vsakogar izmed nas in gredo prav na račun hrustanca. Na hitrost teh procesov se da vplivati, ne da pa se jih povsem zaustaviti. Če nismo dejavni, lahko pride do hude obrabe že v zgodnjem obdobju pri petdesetih, šestdesetih ali sedemdesetih letih starosti, nekateri pa do konca življenja ne potrebujejo nobenega umetnega sklepa, saj je obraba pri njih upočasnjena. Poleg tega lahko seveda pride tudi

do poškodb, do pretiranih enkratnih obremenitev (pretirane rotacije, pri denimo smučanju), tu pa lahko pride do poškodbe samega hrustanca, do obtolčenine, hrustanec se odlusči ipd. To so potem poškodbene patologije. Te se lahko pojavijo tako pri mladih kot pri starejših.« **Degenerativni proces hrustanca** Na zdravje hrustanca vpliva naša starost. Starost sama po sebi ne sodi med bolezni, kljub temu pa vpliva tudi na zdravje hrustanca. Hrustanec je struktura, ki je podvržena obrabnemu procesu že po 20. letu starosti. Hrustanec postaja tanjši, sklepna tekočina izgublja viskoznost, mišice slabijo, telesna teža pa običajno narašča, kar dodatno obremeni sklepe.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

»Nekako velja, da se do 20. leta hrustanec gradi, po 20. letu pa propada, degenerira. Tako se z ortopedskega vidika staranje prične že po 20. letu človekovega življenja.«

Naš sogovornik pojasnjuje takole: »Kadar govorimo o degenerativnih spremembah pri človeku, mislimo na proces staranja oz. proces obrabljanja hrustanca. Staranje oz. degenerativni proces človeka je neizogiben pojav, ki prizadene vsakega izmed nas. Staranje z ortopedskega vidika, katere veda se ukvarja s proučevanjem in zdravljenjem kostno-mišično-živčnega sistema, razumemo kot spremembe, ki se z leti človekovega življenja dogajajo na kostnem (hrustanec in kost), mišičnem (mišice, vezi) in živčnem sistemu. Kar se tiče degenerativnega procesa, je najšibkejša kostno-mišična-živčna struktura hrustanca. Nekako velja, da se do 20. leta hrustanec gradi, po 20. letu pa propada, degenerira. Tako se z ortopedskega vidika staranje prične že po 20. letu človekovega življenja. Staranja ne moremo ustaviti, lahko pa v znatni meri vplivamo na hitrost njegovega poteka in s tem posredno tudi na hitrost »staranja« oz. kakovost našega življenja v kasnejših letih.«

Prehrana hrustanca

Zelo pomembno je razumevanje delovanja in prehranjevanja hrustanca. Košak nam je ta proces pojasnil takole: »Pomembno je razumeti, da se hrustanec ne prehranjuje preko krvnih žil. Ostali organi se prehranjujejo preko arterij (skozi katere se dovajajo hranilne snovi in kisik) in ven (skozi njih se odvajajo odpadne snovi in CO₂). Zato so ti organi skozi vse življenje dobro preskrbljeni, ker se pretok ves čas korigira. Hrustanec pa se prehranjuje na drug način – na osnovi osmoze in difuzije. To pomeni počasno pretakanje tekočine v hrustanec in iz hrustanca ven. Na ta način se v hrustanec dovajajo hranilne snovi in kisik ter odnašajo odpadne snovi in CO₂. Osmoza in difuzija je v mirovanju človeka ravno tolikšna, da hrustanec komaj živi. Zato potrebuje gibanje. Z gibanjem se vklopi prehranska črpalka, s tem pospešimo osmozo in difuzijo ter na ta način

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Kadar vas akutna, lokalizirana bolečina naredi nezmožne za gibanje.



ITAMI

140 mg zdravilni obliž
natrijev diklofenakat

- Deluje na mestu bolečine do 12 ur.
- En zdravilni obliž 2-krat dnevno, zjutraj in zvečer.
- Za odrasle in mladostnike, starejše od 16. let.



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



Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana, Slovenija | www.stada.si



38

»Brez nenehnega gibanja v sklepu je prehrana hrustanca nezadostna in posledica je hitrejša obrabljanje – degeneracija hrustanca. Gibanje sklepa je torej kot nekakšen vklop 'prehranske črpalke' za hrustanec.«

izboljšamo prehrano hrustanca. «Edini način prehranjevanja hrustanca in preprečevanja njegove obrabe je torej gibanje. » Če bi imeli, denimo, koleno v mavcu eno leto, bi hrustanec utrpel velike poškodbe, ker bi bila ta prehranska črpalka ves čas izklopljena, » je navedel kot skrajni primer. Zato je torej pri hrustancu bistveno, da se ves čas gibamo. Kot zanimivost je navedel tudi primer čeljustnega sklepa, ki je prav tako hrustančni sklep, vendar z njim večinoma nimamo težav, saj ga ves čas uporabljamo in je v gibanju (govorimo, jemo).

Poškodovani hrustanec se ne more obnoviti

Če je proces prehranjevanja iz katerega koli vzroka moten, se to odrazi na hrustancu, ki tako doživi trajne in nepopravljive okvare. »Slaba lastnost hrustanca je namreč tudi ta, da nima obnovitvene sposobnosti, kar pomeni, da se poškodbe oz. okvare nikoli več ne popravijo,« pojasnjuje naš sogovornik. Gibanje je torej tisto, ki pospešuje izmenjavo tekočin med hrustancem in okolico. Tako se pospešuje osmoza oz. difuzija hrustanca. »Pri gibanju v sklepu se neprestano ustvarjajo mesta povišanega in mesta znižanega tlaka. Na mestu, kjer sta trenutno sosednji hrustančni površini v neposrednem stiku, je tlak trenutno povišan. Povišan tlak povzroči iztiskanje tekočine in s tem odplavljanje odpadnih snovi iz hrustanca. Ko se stična površina med sosednjima površinama pri nadaljevanju giba v sklepu seli na drugo območje, stik na predhodnem območju popusti in s tem pade tudi pritisk na tem delu. S padcem pritiska se pojavi sesalni tlak, ki povzroči srk tekočine iz okolice v hrustanec. S tekočino hrustanec vsrka vase tudi hranilne snovi,« nam je pojasnil Košak.

Brez nenehnega gibanja v sklepu je prehrana hrustanca nezadostna in posledica je hitrejšje obrabljanje – degeneracija hrustanca. Gibanje sklepa je torej kot nekakšen vklop »prehranske črpalke« za hrustanec. »Podoben mehanizem je pri spužvi. Ko spužvo stisnemo, potisnemo tekočino iz nje,

ko pritisk popustimo, se ustvari sesalni tlak in spužva sama posesa vodo vase. Če spužvo le pustimo na mestu, se slej ko prej pojavi neprijeten vonj v njej. Obraba pomeni tanjšanje in izginevanje hrustanca s sklepnih površin. Posledica tega je postopen nastop bolečin, sprva vezane na večje obremenitve. Sklepi pogostokrat zatekajo, gibljivost se postopno zmanjšuje. Ko obraba napreduje, je potrebna večinoma kirurška terapija – vstavev umetnega sklepa, protize,« navaja sogovornik. Pri hudih obrabah se pojavlja bolečina, zaradi katere se ljudje morda nagonsko ustavimo in zmanjšamo količino gibanja. S tem pa se obrabni proces še pospeši.

Odgovor je vselej v zmernosti

Poletno vreme tudi nedejavne tiho in prijazno povabi k prebijanju časa na prostem in k dejavnostim, povezanih s tem. Pri tem se pojavi vprašanje, ali je kljub zimskemu mirovanju pametno iti v takojšnjo aktivnost in kako se na to odzivna naše telo, zlasti hrustanec. »Hvala bogu, da prihaja poletje in da se ljudje aktivirajo,« pravi Košak in dodaja, »seveda ni dobro iti iz nič gibanja takoj na 20-kilometrski tek. Vedno moramo dejavnosti stopnjevati. Četudi je glava pripravljena, morda telo ni. To bi bilo podobno, kot če si pozimi ne bi umivali zob, poleti pa bi si jih začeli. Če bomo poleti zobe bolj intenzivno drgnili, si lahko obrabimo sklenino. Je pa še vedno bolje, da si jih, kot če si jih sploh ne bi. Torej več škode si delamo z negibanjem pozimi, kot če preintenzivno začnemo poleti.«

O pretirani intenzivnosti in pretiranem gibanju lahko morda govorimo pri profesionalnih športnikih. Tam lahko pride tudi do pretiravanja. »Profesionalni športniki so na stara leta lahko hudi invalidi,« pravi sogovornik, »šport je bil včasih zdrav, danes pa je profesionalni šport precej gladiatorski, ker so ti športniki ves čas v nekem rdečem območju pretiranih obremenitev.« Lahko torej rečemo, da je slabo, če je gibanja premalo, če ga je preveč, pa tudi ni dobro.

LYPRINOL[®] ADVANCED

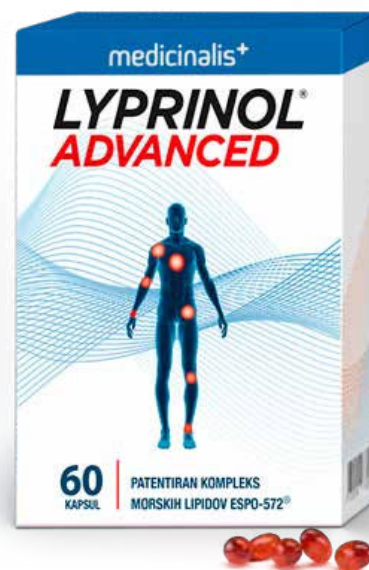
**Naravna in znanstveno
dokazana podpora
za manj otrdele sklepe.**



» Redno uživanje kapsul Lyprinol® Advanced pomaga pri lajšanju težav s sklepi.

➤ **Izboljšana naravna formula**
Združuje patentiran izvleček zelenouste školjke PCSO-524® in olje Antarktičnega krila.

► **Učinkovitost PCSO-524®**
Dokazana v več kot 55 neodvisnih raziskavah.



**MOČNEJŠA FORMULA,
HITREJŠI UČINEK!**

Farmacevtski nadzor glede čistosti in sestave, kar zagotavlja kakovost in učinkovitost.



Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine
in spletna trgovina.

medicinalis⁺

Panakea d.o.o.
Cesta v Gorice 2b
1000 Ljubljana



www.pangkeq.net

Vsebinska

- 4 Poletne nevšečnosti
in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko
pojavi tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega
zdravja
- 11 Možganska kap ali
srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko
presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno
do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje
poleti
- 27 Previdno pri nakupu,
uživanju in pripravi
hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne
slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati
klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

ABC

- A** Ogljikovi hidrati so gorivo, ki nam daje zadosti moči za optimalno vadbo.
- B** Športniki morajo na dan, ko so dejavni, popiti več kot dva litra tekočine.
- C** Zaradi večjih potreb po energiji je treba obroke prilagoditi posameznikovim obremenitvam.



Prehrana in športna dejavnost z roko v roki

Avtorica: **Nika Arsovski**

Prehrana predstavlja pomemben del športne dejavnosti, in čeprav se zaradi prehrane ne boste čez noč iz rekreativnega športnika prelevili v prvaka, je morda prav vaš jedilnik tisti, ki vam lahko predstavlja oviro na poti do želenih športnih rezultatov. Jedilnik lahko bolj vpliva na vaše športne dosežke in okrevanje po vadbi, kot si mislite. In čeprav priporočila za prehrano rekreativnih športnikov temeljijo na načelih zdrave in uravnotežene prehrane, jih je smiselno prilagoditi tudi glede na posameznika in vrsto športa, s katerim se ukvarja, ter zastavljene cilje.

Prehrana športnikov mora biti kar se da raznovrstna in uravnotežena, saj s tem lahko posameznik zadosti primernemu vnosu posameznih hranil. To so temelji zdrave prehrane, četudi se ne ukvarjate s športom, pri tistih, ki pa jim dejavnost predstavlja pomembno življenjsko vodilo, je prehrano treba v neki meri prilagoditi tudi vrsti, pogostosti in intenziteti športne vadbe. Zaradi večjih potreb po energiji je treba obroke prilagoditi posameznikovim obremenitvam, dnevno naj bo jedilnik sestavljen iz štirih do šestih obrokov. Pri načrtovanju teh se osredotočimo na tri osnovna hranila: beljakovine, maščobe in ogljikove hidrate. Beljakovine kot gradniki mišic naj predstavljajo pomemben del prehrane, v grobem 10–15 % dnevnega vnosa. Tako kot pri vsem pa je tudi pri uživanju z beljakovinami bogatih hranil potrebna mera, saj lahko pretirano uživanje z beljakovinami bogate prehrane obremeni

našo presnovo, s čimer se pospeši izločanje vode, sečnine in kalcija, kar vodi v povečanje jeter in ledvic. Maščobe po drugi strani naj predstavljajo med 20 in 25 % dnevnega vnosa, največji delež, več kot 60 %, naj pripada ogljikovim hidratom. Tudi sicer za športnike veljajo osnovna pravila zdrave prehrane, odsvetuje se izpuščanje posameznih obrokov, na jedilniku naj kraljujeta sezonsko sadje in zelenjava za zagotovitev potrebnih vitaminov in mineralov. Nezdrava živila z visoko vsebnostjo nezdravih maščob, sladkorja in soli lahko negativno vplivajo na regeneracijo telesa po vadbi in splošno počutje, kot posledico pa lahko občutimo pomanjkanje energije med vadbo ali počasnejše okrevanje ter s tem povečano tveganje za poškodbe. Priporočljivo je, da za zadosten vnos hranil poskrbite z zdravo in uravnoteženo prehrano, če to ni mogoče, pa je smiselna tudi uporaba prehranskih

dopolnil – če z živili ni mogoče zaužiti zadostne količine hranil, bodisi zaradi zdravstvenih ali drugih razlogov.

Prehrana pred dejavnostjo

Kot omenjeno, so ogljikovi hidrati gorivo, ki nam daje zadosti moči za optimalno vadbo. Zato naj bo obrok pred vadbo bogat z ogljikovimi hidrati (140–330 g ogljikovih hidratov oz. 1–4 g na kilogram telesne teže). Rekreativni športniki, katerih dejavnost traja uro ali manj (njen namen pa sta predvsem zdravje in dobro počutje), naj zaužijejo manjši obrok s sestavljenimi ogljikovimi hidrati, saj imajo ti manjši glikemični indeks, hkrati pa naj ima nizko vsebnost maščob in zmerno vsebnost beljakovin. V primeru intenzivne in dlje trajajoče vadbe (tudi večkrat dnevno) pa koristi, če v uri pred začetkom dejavnosti zaužijete nekaj enostavnih ogljikovih hidratov z višjim glikemičnim

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

indeksom npr. banana, kosmiči, pusti piškoti itd. ali pa poskusite s športnim gelom oz. ploščico. S tem poskrbite za povečanje zaloge glikogena v mišicah in jetrih (saj se enostavni ogljikovi hidrati v črevesju hitreje razgradijo in absorbirajo v kri), s čimer bomo ohranili optimalno raven glukoze v krvi tudi med športom, saj vrednosti le te ob intenzivni športni vadbi pogosto padejo.

Prehrana med športno dejavnostjo

Ogljikovi hidrati, ki jih zaužijete med vadbo, služijo kot dodatno gorivo, saj predstavljajo dodaten vir glukoze, ki poviša našo zmogljivost med vadbo. Sploh je smiselno, če razmislite o zaužitju hidratov v času dlje trajajoče vadbe, saj boste s tem pripomogli k ohranjanju optimalne ravni glukoze v krvi, s tem pa boste pripomogli k zmogljivosti in vzdržljivosti. Priporoča se uživanje 30–60 g ogljikovih hidratov na uro vadbe, v primeru, da dejavnost traja več kot uro. Če gre za zmerno intenzivno vadbo, zadostuje 30 g, če pa je vadba zelo intenzivna, pa 60 g na uro. Slednje pride v poštev tudi, če gre za več kot dve uri trajajočo vadbo in dejavnost, ki zahteva več ponovitev. Hidrate med vadbo najlažje zaužijete v obliki športnih gelov in energijskih ploščic ter napitkov, lahko pa posežete tudi po enostavnih živilih z visokim glikemičnim indeksom.

Prehrana po športni dejavnosti

Tudi prehrana po sami dejavnosti naj bo uravnotežena in v skladu s smernicami zdravega načina prehranjevanja, pri tem pa velja biti posebno pozoren na vnos beljakovin in zadostne mere tekočine. »Prehrana rekreativnega športnika mora biti na vsak način uravnotežena. To pomeni, da morajo biti obroki sestavljeni iz vseh makrohranil – ogljikovih hidratov (OH), beljakovin in maščob. Kadar tekač izvaja bolj intenzivno vzdržljivostno vadbo, naj poveča vnos OH, saj jih organizem potre-

buje za proizvodnjo energije. Priporočljivo je, da izbira predvsem sestavljene OH, kot so polnozrnatna živila, stročnice in druga zelenjava, sadje itn. Po vadbi ne gre pozabiti na zadosten vnos beljakovin (ribe, pusto meso, skyr/skuta, stročnice, tofu ...) za boljšo obnovo organizma (mišic). Pomembno je, da se obrok zaužije čim prej po dejavnosti. Poleg prehrane je izjemnega pomena tudi ustrezna hidracija. Športniki morajo na dan, ko so dejavni, popiti več kot dva litra tekočine. Če gre za krajše dejavnosti (do 60 min), zadostuje voda, drugače pa je dobro dodajati kakšne elektrolite, enostavne sladkorje (geli)...« svetuje sogovornica.

»Prehrana rekreativnega športnika mora biti na vsak način uravnotežena. To pomeni, da morajo biti obroki sestavljeni iz vseh makrohranil – ogljikovih hidratov (OH), beljakovin in maščob.«

Kaj pa primerno hidriranje?

Morda celo bolj kot hrana pa je pomembna primerna količina tekočine. Nekaj ur (3–4 ure) pred začetkom dejavnosti je tako priporočljivo zaužiti 5–7 ml vode na kilogram telesne teže (ali športne pijače), nato pa še okvirno 300 ml 15–20 minut pred vadbo. Bistvenega pomena je namreč, da s telesno dejavnostjo začnete dobro hidrirani. Športniki s potenjem izgubijo precej več tekočine, zato jo morajo primerno nadomestiti. V primeru intenzivnih športnih

dejavnosti je smiselno preverjati izgube tekočine, saj boste tako lahko optimalno načrtovali ustrezno hidracijo. Če želite ,izračunati', koliko znojja boste med vadbo izločili, se stehajte pred dejavnostjo, nato pa še po njej. Kilogram telesne teže ustreza enemu litru izgubljene tekočine. V ozir vzemite, da boste po vadbi nekaj pota še dodatno izgubili, tekočino pa boste odvajali tudi med uriniranjem, zato je treba nadomestiti 1,2–1,5-krat toliko tekočine, kot ste jo izgubili (razlika v telesni teži). Na primer, če ste pred vadbo tehtali 70 kg, po vadbi pa je tehnica pokazala 69 kg, pomeni, da ste izgubili 1 kg oz. 1 l tekočine. Recimo, da ste med vadbo že zaužili 0,5 l, kar pomeni, da ste med dejavnostjo izgubili kar 1,5 l, zato je treba nadomestiti 1,8–2,25 l tekočine. Če med vadbo rehidracija ni povsem mogoča, je pomembno, da izgubljena masa ne preseže dveh odstotkov telesne mase (v primeru 50 kg je to 1 kg). Če vadite ob visokih temperaturah in visoki relativni vlagi v zraku, potem mora biti izgubljena masa nižja od 2 %. Neustrezno hidriranje pred tekom in po športni dejavnosti se lahko odrazi s hudo dehidracijo, ki jo prepoznamo po slabem počutju, utrujenosti in glavobolu, pojavi se lahko tudi povišana telesna temperatura. A tudi pretiravati ni dobro, na kar nas opozarja višja teža po vadbi kot pred njo. Čezmerno hidriranje lahko vodi v neravnovesje med minerali v telesu, predvsem s pomanjkanjem natrija, kar vodi v glavobol in utrujenost, v skrajnem primeru celo težave z dihanjem. Izbira vrste pijače je odvisna od vrste vadbe, izgub s potenjem, okusa posameznika in drugih dejavnikov. Če ne gre za pretirano intenzivno vadbo ali pa dejavnosti, krajše od ene ure, se priporoča pitje vode. Pri intenzivnejši in dlje časa trajajoči vadbi, pri kateri izgubimo veliko pota, pa lahko posežete tudi po športnih pijačah, obogatenih z ogljikovimi hidrati in natrijem, ki bo nadoknadil tudi izgube soli, ki se je iz telesa izločila s potenjem.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravlja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!



ABC

- A** Nadvse pomembno je, da izberete obutev, primerno za podlago, na kateri tečete večji del časa.
- B** Membrana Gore-Tex diha, a precej slabše prepušča zrak.
- C** Vsaka izmed vadb ima svoje specifične, zato izbirajte obutev, namenjeno posameznemu športu.

Kako izbrati pravo športno obutev?

Avtorica: **Nika Arsovski**

»Za vsako bolezen rožica raste,« se glasi stara ljudska modrost, tako kot za vsako športno dejavnost obstaja prava obutev. Vzpon v visokogorje bo v nepravih pohodniških čevljih praktično nemogoč, pa tudi tekaški začetki brez pravih copat ne bodo prav preveč uspešni. Vse se namreč začne z izbiro prave obutve, pa najsi gre za pohodniške čevlje ali dvoranske copate, sicer se lahko naša dogodivščina skesano konča z žuljavimi nogami in nič kaj prijetnimi spomini.

Pri izbiri prave obutve za športno dejavnost ne gre biti pozoren le na barvo in privlačen model, temveč vrsto drugih karakteristik, za katere bomo, ko se bomo potili in šteli prehojene kilometre, nadvse hvaležni. Kako torej izbrati primeren športni čevlji za dejavnost, pa najsi bo to tek, hoja, pohodništvo ali kateri izmed dvoranskih športov? Preberite v prispevku.

Hoja

Hoja je najpreprostejša oblika vadbe, ki ne zahteva veliko predpriprave ali opreme. Kljub temu pa je vredno poskrbeti za primerno obutev, za katero vam bodo noge po nekaj deset prehojenih kilometrih nadvse hvaležne. Za začetek poiščite lahko obutev, po možnosti z dodatnim blaženjem udarcev v peti in pod blazinicami. S tem boste razbremenili ta najbolj obremenjena predela stopala in se izognili pekočemu občutku ter občutljivosti. Poskrbite, da se bo velikost čevlja prilagajala vašemu stopalu. Prav tako poskrbite, da bo obutev s svojo obliko pod-

prla vaš stopalni lok. Med najdaljšim prstom (bodisi palcem ali kazalcem) in koncem čevlja naj bo tako vsaj 0,5 cm, še bolje pa 1 cm, prostora. S tem boste namreč preprečili udarjanje prstov ob konico čevlja ob hoji po bregu navzdol. Prav tako izberite obutev, ki diha, saj se boste s tem izognili potenju in nastanku žuljem. Imejte v mislih, da je dobro, če čevlje zamenjate nekje po 500-800 prehojenih kilometrih.

Tek

Ob obisku trgovine vam bo hitro postalo jasno, da se tekaški čevlji med seboj ne razlikujejo le po barvi. Vsak tekač ima namreč svoje zahteve in posebnosti, ob široki izbiri, pa lahko vsak najde čevlji, ki mu najbolj ustreza. Od najočitnejših parametrov, kot sta spol in telesna teža, pa do načina, kako z nogo pristanemo na stopalu, vsi ti dejavniki pomembno vplivajo na izbiro pravega tekaškega čevlja. Ena izmed pomembnih lastnosti, ki jo boste ob izbiri prave obutve morali zaupati prodajalcu, je vaš način teka, pri tem pa ločimo tri skupine tekačev – supi-

natorji, nevtralni in pronatorji. Pri supinatorjih se teža prenaša po zunanji strani stopala, medtem ko se pri pronatorjih po notranji, posledično pa je podplat čevlja bolj načet na notranji strani. Pronacija lahko nastane kot posledica ploskega stopala, ljudje z izrazito pronacijo pa naj izbirajo tekaško obutev z več opore na notranjem delu stopala (dodatno ojačenim notranjim robom podplata in predelom stopalnega loka). Pri suplinatorjih je zaradi prenosa teže po zunanji strani blaženje udarcev ob stiku s podlago slabše, zato primerna obutev nudi dodatno blaženje, ki nekoliko olajša obremenitev sklepov. Pomembna lastnost tekaških copat je tudi t. i. padec, torej naklon stopala, ki označuje razliko med blaženjem pri peti in pod prsti. Čevlji z nižjim padcem (0–5 mm) so primerni za izkušene tekače, ki so izpili tehniko teka, medtem ko je višji padec (več kot 11 mm) primeren za tiste, ki tečejo preko pete, pa tudi tiste z višjo telesno težo. Marsikdo se dandanes odloča tudi za t. i. bosonogo obutev, ki kar najbolj simulira hojo oz. tek z bosimi nogami. Ti seveda niso

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

primerni za vsakogar, pa tudi sicer zahtevajo nekaj več znanja in poznavanja pravilne tehnike teka ter postopno uvajanje tovrstne obutve. Pri izbiri prave obutve v prvi vrsti bodite pozorni tudi na velikost, za kar se svetuje, da obutev pomerite popoldne, saj se lahko čez dan vaša stopala, razširijo tudi za centimeter. Nekateri svetujejo, da kupite tekaške čevlje pol velikosti večje, kot je sicer obutev, ki jo nosite v prostem času (med koncem čevlja in konico najdaljšega prsta naj bo med 1,0 in 1,5 cm prostora). Čevlje pomerite skupaj s tekaškimi nogavicami, pri tem pa naredite nekaj poskokov, se postavite na prste in se malce sprehodite. Nadvse pomembno je, da izberete obutev, primerno za podlago, na kateri tečete večji del časa. Tekaška obutev za razgiban teren se namreč razlikuje od obutve, primernejše za trde podlage, kot je asfalt. Ne nazadnje pa je pomembna tudi odpornost materialov. Kljub temu se zavedajte, da nič ni večno, tako kot tudi tekaška obutev ne, zato jo ob primerni obrabi tudi zamenjajte. V splošnem velja, da čevlje zamenjate po okvirno pretečenih 800 km, v praksi pa je najbolje, da izberete novo, ko med tekom začutite bolečine in pomanjkanje blaženja.

Pohodništvo

Nič ne zagreni, hribolazenja' bolj kot boleči žulji na nogi, ki so posledica neprimerne obutve. Tudi pred nakupom pravih pohodniških čevljev si zato velja zastaviti nekaj vprašanj, eno prvih pa je tudi to, za kakšen teren in poti jih boste uporabljali. Če gre za lažje poti, ki so uhojene in urejene (gozdne poti ali makadam), potem izberite lahke in mehke čevlje z dobrim profilom na podplatu za kar najboljši oprijem. Številni pri tem izberejo nizke pohodniške čevlje, ki so praviloma lažji od težkih, 'gojzarjev'. Če pa izbirate zahtevnejše terene (npr. visokogorje, kamenje in skale), se priporoča uporaba čevljev iz trših materialov in s trdim podplatom, po možno-

»Med najdaljšim prstom (bodisi palcem ali kazalcem) in koncem čevlja naj bo tako vsaj 0,5 cm, še bolje pa 1 cm prostora.«

sti z dodano zaščito ob straneh in pri prstih. Tudi tu lahko izbirate med široko paleto obutve, od nižjih pa do višjih gorskih čevljev, ki zaščitijo gleženj pred poškodbami. In ko smo že pri materialu, bodite pozorni na oznako Gore-Tex, ki označuje neprepustno membrano, ki zaščiti stopala pred vlago. Ta je kot nalašč, če iščete čevljev za vse vremenske pogoje, če pa boste obutev pretežno uporabljali v toplih mesecih in lepem vremenu, raje izberite obutev brez nje. Čeprav membrana Gore-Tex diha, precej slabše prepušča zrak kot obutev brez nje, zato so tovrstni čevlji precej slabše zračni in lahko v poletnem vremenu noge dodobra zakuhamo. Kako se torej odločiti za pravi par pohodniških čevljev? Prvo pravilo, vzemite si čas za temeljit razmislek, saj boste čevlje nosili precej več kot le eno samo sezono, zato je vredno preizkusiti različne modele in prisluhniti nasvetom prodajalcev. Čevlje pomerite obuti v pohodniške nogavice, ki jih boste tudi sicer uporabljali, in bodite pozorni, kako se noga v obutvi počuti. Prsti morajo imeti dovolj prostora (vsaj 0,5 cm), za kar boste hvaležni predvsem pri hoji navzdol, medtem ko naj se petni del dobro prilega vaši peti. Pozornost namenite tudi podplatu, ki mora zagotavljati dober oprijem s podlago, tako v suhih kot tudi mokrih razmerah. Obutev pomerjajte v popoldanskem času, ko je stopalo že nekoliko, 'oteklo' oz. utrujeno, med pomerjanjem pa naredite nekaj krogov po prodajalni. Čevljev mora biti udoben, saj se bo še najmanjša neprijetnost med pohodi le še stopnjevala.

Dvoranski čevlji

Športne dejavnosti, ki potekajo v dvorani, na teniškem igrišču, v telovadnici ali fitnesu, zahtevajo za to namenjeno obutev. Sem sodijo poleg tenisa, badmintona in skvoša še košarka, odbojka pa tudi atletika in fitnes. Vsaka izmed vadb ima svoje specifične, zato izbirajte obutev, namenjeno posameznemu športu. Že ob površnem pregledu trgovinskih polic vam bo jasno, da se košarkarski čevlji precej razlikujejo od teniških čevljev ali copat za fitnes, saj vsaka vadba zahteva drugačne tehnike in gibanje. Teniški copati so prilagojeni podlagi, na kateri igrate, prav tako pa tudi nenadnim gibom vstran in hitremu premikanju po igrišču. Podobne karakteristike imajo tudi čevlji za badminton ali skvoš, ki zahtevata hitre gibe in obrate ter nenehno prilagajanje položaja telesa. Športom z loparjem je skupno hitro spreminjanje smeri, ki lahko predstavlja veliko obremenitev za naš skelet, predvsem sklepe. Prav zato je smiselno, da izberete obutev, ki nudi dodatno blaženje in oporo ter se s tem izognete nepotrebnim poškodbam. Dvoranski športni copati imajo podplat izdelan iz gume, ki se ponaša z odličnim oprijemom na gladkih tleh ter s tem zmanjšajo tveganje za zdrs. Številne dejavnosti, kot sta košarka ali atletika, zahtevajo obutev, prilagojeno na hitre in eksplozivne gibe, a tudi fitnes obutev ni prepuščena naključju. Vsi ljubitelji dvigovanja uteži in potenja na trenažerjih izberite lahke in zračne čevlje, ki zagotavljajo blaženje na bistvenih delih ter zadostno oporo, s tem da se naša teža dobro razporedi po celotnem podplatu.

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

VAŠA KOLENA? SKLEPI? BOLIO? 20 LET ŽE Z ZDRAVILOM RES POMAGAMO TISOČIM IN TISOČIM V SLOVENIJI. LAHKO TUDI VAM. ZA PREVERJENO IN MEDNARODNO USPEŠNO ZDRAVILO GRE !







Slovenska 30, 1234 Mengeš
 ☎ 01 729 13 82
 ☎ 041 769 544
www.micmenges.com

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

Glukozamin kapsule
Pharma Nord

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

Panakea

Težave s križem, živci in hrbtenico? Ne prezrite teh opozoril!

Zbadanje v nogah ali rokah, nelagodje v križu in zapestju so lahko znaki, da telo potrebuje dodatno podporo.

Te težave so pogosto posledica dolgotrajnega sedenja, nepravilne drže, ponavljajočih se gibov ali fizičnih obremenitev. Posledično lahko pride do mišičnih krčev, občutka napetosti in nelagodja. Skrb za zdravo hrbtenico in živčevje je ključna za preprečevanje ali obvladovanje težav z gibljivostjo in nelagodjem.

Ključni ukrepi vključujejo redno telesno aktivnost, vaje za izboljšanje gibljivosti in po potrebi strokovno pomoč. Včasih težave izvirajo iz živčevja, kjer telesna vadba ne zadostuje, saj je potrebna dodatna podpora v obliki hranilnih snovi za optimalno delovanje živčnega sistema.

Kako pomembni so nukleotidi?

Nukleotidi so osnovni gradniki genetskega materiala (DNK in RNK) in so ključni za obnovo celic, vključno z živčnimi celicami. Obnova poškodovanih živčnih celic je bistvena za ohranjanje njihove funkcionalnosti in preprečevanja dolgoročnih težav. Če smo izpostavljeni stresnim situacijam,

redni vnos nukleotidov lahko pomaga podpreti živčne celice.

Za normalno delovanje perifernih živcev, kamor sodijo živci v rokah, nogah, križu in hrbtu, je ključno, da prejemajo ustrezno podporo. Najbolj učinkovit je nukleotid Uridin 5' Monofosfat, ki je aktivna sestavina v prehranskem dopolnilu Neuronal®. Podpira normalno delovanje živcev in izboljšuje njihovo funkcijo, kar je posebej koristno za tiste, ki imajo težave ali občutljivost v teh predelih telesa.

Poleg nukleotidov so za optimalno delovanje živčevja bistveni tudi vitamini B-kompleksa:

- Tiamin (B1) podpira funkcijo živčnih celic
- Niacin (B3) izboljšuje energijski pretok med celicami
- Vitamin B6 in folna kislina (B9) sodelujeta pri regeneraciji živčnega tkiva
- Vitamin B12 pomaga pri gradnji mielinske ovojnice, ki varuje živce in omogoča učinkovit prenos živčnih impulzov

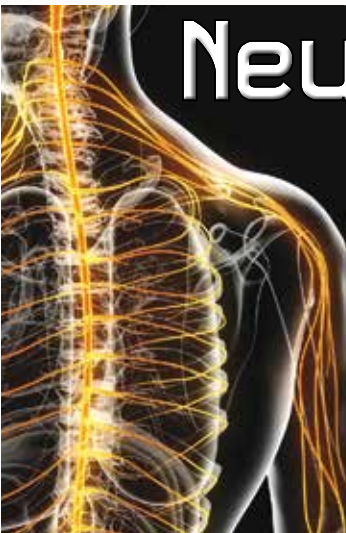
Celovita podpora z izdelkom Neuronal®

Zgoraj opisane sestavine se nahajajo v prehranskem dopolnilu Neuronal®. Izdelek je bil razvit v slovenskem podjetju Panakea, ki že več kot 20 let pomaga ljudem pri podpori zdravlja. Neuronal® lajša težave, kot so nelagodje v križu, zapestju, napetost in zmanjšana gibljivost, ter dolgoročno podpira delovanje živčevja.

Uporabniki opažajo zmanjšanje neugodja v hrbtu, križu, vratu in zapestju ter izboljšanje gibljivosti. V podjetju Panakea zaupamo v učinek izdelka Neuronal®, zato nudimo 100% garancijo na zadovoljstvo.

Skrb za hrbtenico in živčevje je investicija v vaše zdravlje. Ne prezrite opozoril telesa – ukrepajte pravočasno!

Za več informacij obiščite spletno stran www.panakea.net ali pokličite 080 50 02.

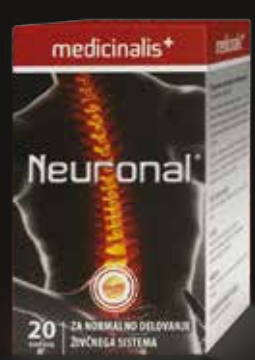


Neuronal®

- Blaženje težav, ki izvirajo iz živcev (hrbtenica, križ, vrat, zapestje, komolec)
- Lažje gibanje in boljša kakovost življenja
- Boljše delovanje živčnega sistema
- Podpora pri regeneraciji živcev

Z Neuronom naredite korak k boljšemu počutju še danes!

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine in spletna trgovina.
Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.



medicinalis+

www.panakea.net

medicinalis+

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravlja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

ABC

- A** Nedejavnost negativno vpliva tudi na duševno zdravje.
- B** Sedeči način življenja lahko negativno vpliva na kakovost spanja.
- C** 5–10 minut aktivnega odmora vsakih 60 minut povečuje produktivnost.



Preveč sedimo!

Avtorica: **Nika Arsovski**

Naš skelet je najbolj prilagojen stoječemu načinu življenja, saj so naši predniki velik del časa preživeli na dveh nogah. Dandanes ni več tako. Življenjski slog je postal izrazito sedeč, t. i. sedentaren, kot posledica tehnološkega razvoja in uporabe novih tehnologij, ki vplivajo tudi na način dela. Po nekaterih raziskavah sodeč presedimo tretjino dneva, po drugih še precej več. Nedavna raziskava Univerze Harvard je tako razkrila, da precej več časa v 24 urah presedimo, kot pa prespimo – po podatkih sodeč namreč v povprečju spanju namenimo 7,7 ure, sedenju pa kar 10,4 ure.

Koliko časa v dnevu preživite v sedečem položaju? Otroci so večji del dneva poseдени v šolskih klopih, odrasli pa za pisalno mizo in računalniškim zaslonom. Tudi naokrog se povečini prevažamo sede, bodisi zleknjeni v voznikovem sedežu avtomobila ali na enem izmed sedežev javnega prevoza. Številni tudi prosti čas v veliki meri izkoristijo za poseda-nje, bodisi za brskanje po telefonu, igranje igrice ali katero koli drugo sedečo dejavnost. Dejstvo je, da večina izmed nas precejšen del dneva presedi, kar pa nezadržno vpliva tudi na naše celostno zdravje. »Sedeče vedenje je po definiciji katera koli dejavnost v času budnosti, pri kateri je oseba v sedečem, leže-čem ali zleknjenem položaju in pri tem pora-blja nizko raven energije,« nas poduča **Marina Rojc, dr. med., spec. fizikalne in rehabili-tacijske medicine**, predstojnica dejavnosti fizikalne in rehabilitacijske dejavnosti v Orto-pedski bolnišnici Valdoltra, in v nadaljevanju našteje široko paleto negativnih vplivov sede-čega vsakdana na naše zdravje: »Pretežno

sedeči življenjski slog – torej tak, kjer posa-meznik večino dneva preživi sede, z malo telesne dejavnosti – ima številne negativne posledice za splošno zdravje. Pri odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: pove-čano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano inci-denco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2. Nedejavnost negativno vpliva na duševno zdravje (tesnoba in depresija). Sedeči način življenja lahko negativno vpliva tudi na kakovost spanja, na vid, gibalni apa-rat in kognitivne sposobnosti. Dolgotrajno sedeče delo vpliva na pojav deformacije hr-btenice. Pri ljudeh, ki veliko sedijo, je zdravje gibal dokazano slabše.«

Kaj pa delovno okolje, ki zahteva stoječi položaj?

Kot omenjeno, je stoječi položaj našemu telesu dosti bolj naraven, a to še zdaleč ne pomeni, da lahko ves dan prestojimo, ne da

bi to kakor koli vplivalo na naše telo. Kot pove Rojčeva, stoječi položaj sam po sebi resda ne predstavlja posebne nevarnosti za zdravje, saj je telesu naraven položaj, kljub temu pa lahko redno delo v tem položaju povzroči bolečine v nogah, otekanje nog, krčne žile, splošno utrujenost mišic, bolečine v križu, otr-delost vratu in ramen ter druge zdravstvene težave. »To so pogoste pritožbe med npr. pro-dajalci, maloprodajnimi delavci, upravljavci strojev, delavci na tekočem traku in drugimi, katerih delovna mesta zahtevajo dolgotrajne stoječe položaje. Tudi pri njih je pomembno, da imajo možnost krajših odmorov, ko lahko naredijo nekaj korakov, se raztegnejo, na-re-dijo kakšno vajo. Če je mogoče, je smiselno, da se kombinira sedeči in stoječi položaj.«

Velik del dneva preživimo sede
Številni izmed nas smo izbrali poklice, neposredno povezane s sedenjem. Sedeči položaj je pogost bodisi v proizvodnji, še bolj pa med pisarniškimi delavci. Ker pa naše

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

telo ni ustvarjeno za sedenje, temveč za gibanje, se posledice zrcalijo tudi na našem skeletnem sistemu. V sedečem položaju smo bolj pokrčeni v kolenih in kolkih, posledično pa se spremeni nagib medenice, s čimer se zmanjša ledvena krivina, kar poveča tveganje za nastanek poškodb in bolečin v spodnjem predelu hrbta. Pri tem trpi tudi naša hrbtenica, saj jo ob sedenju le s težavo dlje časa zadržujemo v aktivnem položaju, kar lahko vodi tudi v obolenja vratne hrbtenice in ramen, pa tudi zgornjih okončin. Z namenom, da kar najbolj omilimo posledice sedečega življenjskega sloga, je smiselno razmisliti o tem, kako lahko zmanjšamo čas, ki ga preživimo sede. Marsikaj lahko storimo že s tem, da se v času, ki ga ne preživimo sede, veliko gibljemo. Tako namesto avtomobila izberemo kolo, namesto dvigala pa stopnice. K izničenju učinkov pretiranega sedenja pripomore tudi sicer aktiven življenjski slog. »Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije naj bodo vsi odrasli redno telesno dejavni. Čez teden naj izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti. Po podatkih raziskav je več kot 6–8 ur celokupnega sedenja na dan in več kot 3–4 ure gledanja televizije prag, nad katerim se pomembno povečajo negativni izidi za zdravje,« opozarja Rojčeva in dodaja: »Če je mogoče, naj odrasli dva- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje. Če posameznik ne more dosegati priporočil, naj bo telesno dejaven v skladu s svojimi zmognostmi in zdravstvenim stanjem.«

Kaj lahko storimo sami?

Čeprav smo izbrali poklic, ki zahteva veliko sedenja pred računalnikom, pa lahko kljub temu marsikaj storimo, da omilimo negativne posledice pretiranega sedenja, je prepričana sogovornica iz Ortopedske bolnišnice Valdoltra: »Smiselno je, da v svojo dnevno rutino na delovnem mestu vpeljemo čim več dejavnosti, ki ni nujno strukturirana. Če je mogoče, prihajajte na delovno mesto peš ali s kolesom, uporabljajte stopnice namesto dvigala, izstopite na eni avtobusni postaji pred vašo in do službe hodite. Če je mogoče, odidite v park in imejte tam malico. Pri delu lahko uporabljate dvizne delovne mize, ki omogočajo prekinjanje dolgotrajnega sedenja. Sedenje prekinite vsako uro ali dve, in to za vsaj minuto ali dve. Dejavnosti, ki jih običajno opravljate sede, prekinjajte s krajšo stajo oziroma še bolje s kratkotrajnim gibanjem (npr. pogovori po telefonu). Če je mogoče, med kratkimi odmori naredite kakšen poskok ali počep.« Stojte lahko opravljate tudi nekatere druge dejavnosti, kot so krajši sestanki. Predvsem pa se med daljšim sedenjem zavestno odločimo za krajše

premore, ko se sprehodimo in razgibamo. Sogovornica **Irena Zabukovec, dipl. fizioterapevtka** iz Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije Soča ob tem opozori še na en vidik sedečega delavnika, in sicer pogosto posledično pomanjkanje motivacije za telesno dejavnost. »Ljudje pogosto ne povezujejo telesne dejavnosti z delovno uspešnostjo, a redno gibanje poveča koncentracijo, izboljša spomin in zmanjšuje stres. 5–10 minut aktivnega odmora vsakih 60 minut ne pomeni izgubljenega časa, ampak pravzaprav povečuje produktivnost in zmanjšuje napake,« poudari sogovornica, ki svetuje, da samo gibanje vključimo v delovne naloge: »To je lahko sestanek v hoji, uporaba stojnih miz ali pa preproste vaje, ki jih lahko izvajamo med delom. Če se zavedamo, da lahko gibanje vključimo v vsakodnevne dejavnosti, bo to lažje postalo navada. Ko se celoten kolektiv vključi v aktivni odmor, je veliko bolj verjetno, da bodo posamezniki motivirani, ker bodo imeli podporo sodelavcev. Poleg takojšnjih koristi, kot sta boljše počutje in več energije, je pomembna predstavitev dolgoročnih koristi redne telesne dejavnosti – to so manj bolečin v hrbtu, manj stresa in izboljšanje splošnega zdravja, kar bo na koncu pripeljalo do boljšega življenjskega sloga. Če povežemo telesno dejavnost s pozitivnimi spremembami na delovnem mestu, se bo motivacija zlahka povečala. Pomembno je, da se ne osredotočamo samo na telesno zdravje, ampak tudi na povečanje produktivnosti in splošne sreče pri delu.«



Ergonomija na delovnem mestu

K skrbi za zdravje našega skeleta pripomore tudi ergonomsko urejeno delovno mesto. Sogovornica iz URI Soča zato opozarja, da »ne prilagajamo svojih položajev delovnemu okolju, temveč tega raje prilagodimo nam.« To pomeni, da izberemo primerno višino računalniškega zaslona, po potrebi podložimo zapestja za udobnejši položaj in naravno lego, izberimo udoben in stabilen pisarniški stol. Pogosto se namreč zmotimo z delom, naše telo pa se sključi, medtem ko, po besedah fizioterapevtke, naš »položaj glave obremenjuje vratno hrbtenico in mišičevje; čeljust je obremenjena in stisnjena; v komolcu pritiskamo na živec in lahko sčasoma začutimo mravljinčenje v roki; globoke mišice trupa niso aktivne, kar povzroča povečanje sil na strukture v ledveni hrbtenici; noge so prekržane, kar zmanjšuje obtok ter vpliva na pojav asimetrij v višjih predelih.« (leva slika) Z namenom, da poskrbimo za svojo držo in celostno zdravje, torej Zabukovec svetuje, da ohranimo »položaj glave nevtralen in je v podaljšku hrbtenice, sile se zato prenašajo bolj navpično navzdol, aktivni so tudi globoki stabilizatorji vratne hrbtenice. Trup je pokončen in stabilen. Kolki in kolena so pokrčeni pod kotom 90°, stopala so stabilno na podlagi, po potrebi si prilagodimo višino stola. Podlakti so udobno odložene na mizo. Z dvigom stola ali računalnika prilagodimo pogled v zaslon.« (desna slika)



Vsebina

4	Poletne nevšečnosti in koža
6	Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
8	Lasje so ogledalo našega zdravja
11	Možganska kap ali srčni infarkt?
14	O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
16	V alkoholni omami
18	Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
20	Ko se svet vrti okoli nas
22	Slabokrvnost pri ženskah
24	Elektrolitsko ravnovesje poleti
27	Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
30	Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
32	Znamo uporabljati klimatsko napravo?
35	PRILOGA: Gibanje
35	Naše telo je ustvarjeno za gibanje
37	Zdrav hrustanec
40	Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
42	Kako izbrati pravo športno obutev?
45	Preveč sedimo!

WELLNESS NA MORJU

RAZVAJANJE IN ZABAVA

CENA VKLJUČUJE:

5 X POLPENZION

12 X MEDICINSKI TRETMA
(premium NADO program)

RELAXOV ANIMACIJSKI PROGRAM

ŽIVO GLASBO VSAK VEČER

že za 399 eur

RAZVAJANJE V STRUNJANU

RELAX KLUB

hotel SALINERA 3*
v sobi 1/2 TWC T SAT TV SEF F KL

5 x POLPENZION + 12 MEDICINSKIH TRETMAJEV

od 12.11. do 17.11. 399 €
od 17.11. do 22.11. 399 €

NOTRANJI BAZEN
(z morsko vodo)

MEDICINSKI WELLNESS
premium Nado program

RELAXOV ANIMACIJSKI PROGRAM

VSAK VEČER ŽIVA GLASBA

MOŽNO DOPLAČILO ZA AVTOBUSNI PREVOZ
Glej doplačila.

Za podrobnejši opis programa, več tipov sob ter popuste in doplačila glej www.relax.si ali katalog UFM JADRAN 2025 stran 40, 41

RAZVAJANJE V RABCU

RELAX KLUB

MASLINICA resort 4*
v sobi 1/2 TWC BMS T SAT TV SEF H S KL

5 x POLPENZION + pijača pri večerji + 12 MEDICINSKIH TRETMAJEV

od 14.10. do 19.10. 399 €
od 19.10. do 24.10. 399 €

NOTRANJI BAZEN

MEDICINSKI WELLNESS
premium Nado program

RELAXOV ANIMACIJSKI PROGRAM

VSAK VEČER ŽIVA GLASBA

MOŽNO DOPLAČILO ZA AVTOBUSNI PREVOZ
Glej doplačila.

Za podrobnejši opis programa, več tipov sob ter popuste in doplačila glej www.relax.si ali katalog UFM JADRAN 2025 stran 68, 69

Relax® turizem
Največji slovenski organizator počitnic!

TELEFONSKA PRODAJA
24 ur na dan
02 87 70 224

Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnoesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?
- 35 PRILOGA: Gibanje**
- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!

CELJE: Stanetova 6, 034288320 • CELJE-CITYCENTER: Mariborska cesta 100, 034288340 • DRAVOGRAD: TPC Meža 10, 028723127 • JESENICE: Titova 34, 045833553 • KRANJ: Maistrov trg 2, 042014380 • KRŠKO: Qlandia - Cesta krških hribov 141, 0748810
83 • LJUBLJANA: Slovenska cesta 51, 012345690 • LJUBLJANA-ALEJA: Rakuševa ulica 1, 015130650 • DOMŽALE: Slammnikarska 1b, 017298641 • LJUTOMER: Prešernova 3, 051220200 • MARIBOR: Partizanska 12, 022342150 • MARIBOR-EUROPARK: Pobreška 18, 028050960 • M. SOBOTA: Slovenska 25, 025303780 • NOVA GORICA: Ul. Gradnikove brigade 7, 053359020 • NOVOMESTO: Ljubljanska cesta 22, 073933421 • PTUJ: Trstenjakova 5a, 027493183 • RAVNENA KOROSKEM: Prežihova ul. 3, 028770268 • SLOVENJ GRADEC: PTC Katica, Ronkova 4, 028812795 • SLOVENSKA BISTRICA: Ljubljanska c. 38, 028050931 • TRBOVLJE: Cesta 1. junija 4, 035625160 • VELENJE: Cankarjeva 1, 038986319 • ZALEC: Ul. Heroja Staneta 1, 037121330



Zdaj lahko strmimo le v lepote narave

Imate luskavico?

O zdravljenju se posvetujte s svojim zdravnikom in obiščite spletno stran www.jnjwithme.si, kjer boste našli več informacij, ki vam bodo v pomoč in podporo.

EM-156508 | Datum priprave: maj 2025

Johnson&Johnson

Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska cesta 53, 1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: 01 401 18 00, e-mail: jnj-si-info@its.jnj.com



Vsebina

- 4 Poletne nevšečnosti in koža
- 6 Se težave z dihalni lahko pojavijo tudi poleti?
- 8 Lasje so ogledalo našega zdravja
- 11 Možganska kap ali srčni infarkt?
- 14 O izpuščajih, ki nas lahko presenetijo tudi poleti
- 16 V alkoholni omami
- 18 Brez zadaha in prijazno do zob tudi poleti
- 20 Ko se svet vrti okoli nas
- 22 Slabokrvnost pri ženskah
- 24 Elektrolitsko ravnovesje poleti
- 27 Previdno pri nakupu, uživanju in pripravi hrane!
- 30 Da bi se rak trebušne slinavke lahko odkril prej
- 32 Znamo uporabljati klimatsko napravo?

35 PRILOGA: Gibanje

- 35 Naše telo je ustvarjeno za gibanje
- 37 Zdrav hrustanec
- 40 Prehrana in športna dejavnost z roko v roki
- 42 Kako izbrati pravo športno obutev?
- 45 Preveč sedimo!