



Pigmentna znamenja: Ob rojstvu smo običajno brez njih

Kadar gre za pravo melanocitno znamenje, je pravilna odstranitev le kirurška.

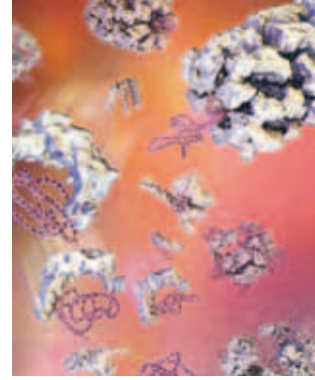
stran 3



Medicina in gibanje otrok

Pri otrocih opazamo tudi problem z vsebnostjo maščob v krvi in predvsem probleme, povezane s pomanjkanjem telesne aktivnosti.

stran 4, 5



Okužba z virusi herpes traja vse življenje

Virus herpes simplex ne "napade" samo ustnic, lahko povzroči tudi spremembe na očeh in možganih.

stran 6

zdravje & lepota

ZDRAVJE • KAKOVOST BIVANJA • ZDRAVA PREHRANA • NAPREDEK V ZDRAVSTVU • ZDRAVILA • KOZMETIKA • NASVETI ZA DOLGO ŽIVLJENJE

Recesija zdravega načina življenja

Internetno iskanje besedne zveze "zdravo življenje" navrže nekaj čez dva milijona zadetkov. Če dodamo angleško verzijo, se število zadetkov dvigne še za več kot tri milijone. Pet milijonov spletnih strani torej, kjer nas informirajo, učijo in prodajajo tisto, kar naj bi nas delalo (bolj) zdrave in zadovoljne.

MOJCA ŠIMENC

Zakaj je težko gojiti zdrav način življenja? Res potrebujemo toliko pomoči, da se otresemo navlake, ki jo v naših telesih in na njih pušča obilje? Zakaj kljub znanju, ki ga imamo, in nenehnim opozorilom zdravnikov umiramo zaradi bolezni, ki bi se jim s spremembo načina življenja zelo verjetno izognili?

Negibanje in debelost zvišujeta tveganje za srčno-žilne bolezni

Srčno-žilne bolezni so pri nas glavni vzrok smrti pri ljudeh, starejših od 65 let. Povzročajo jih nezdrav način življenja. Pri kadilcih je verjetnost, da bodo zaradi bolezni srca in ožilja umrli pred upokojitvijo, dvakrat večja. Tveganje povečujejo prekomerno pitje alkohola (več kot 2 merici alkoholnih pijač za ženske in 3 za moške, pri čemer je ena merica deciliter vina, malo pivo ali eno žganje), prekomerna telesna teža in premalo gibanja. Hitra hoja, kolesarjenje, tek, tek na smučeh, plavanje so aktivnosti, ki nam, če jih izvajamo vsaj trikrat na teden po eno uro (od tega vsaj 20 minut tako, da "damo vse

od sebe"), lahko rešijo življenje. Problem pri večini ljudi je, da se, ko ugotovijo, da je njihovo zdravje ogroženo, v šport "zaženejo", vztrajajo nekaj časa, potem pa prenehajo. Gibanje varuje srce in ožilje samo, če je redno in dovolj intenzivno. Optimalno je, če se s športom ukvarjamo od otroštva, vendar tudi, če začnemo v pozni odraslosti ali celo starosti, je to za naše zdravje izjemno koristno. Podatki, ki so jih zbrali v okviru nacionalnega programa preventive srčno-žilnih bolezni (pregledali so blizu pol milijona moških od 35. do 65. leta starosti in žensk od 45. do 70. leta starosti), kažejo, da kadi skoraj vsak četrti, da so trije od štirih predebeli in da se jih skoraj polovica izrazito premalo giblje. 70 odstotkov jih ima zvišano raven holesterola v krvi, tretjina pa povišan krvni tlak. Skoraj vsak četrti je v resni nevarnosti, da ga bo v naslednjih desetih letih zadela kap, da bo doživel infarkt ali da bo zbolel za z arterosklerozo povezano srčno-žilno boleznijo.

Vse bolj ogroženi so tudi otroci

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Če bi otroka, ki je komaj shodil, postavili v

Vsak peti otrok v starosti pet let je čezmerno hranjen.

prostor in mu dovolili, naj počne, kar hoče, bi bil ves čas v gibanju. Gibanje je pri majhnem otroku način spoznavanja sveta in učenja veščin, ki mu omogočajo boljše preživetje. Čeprav imajo gibanje tako rekoč v genih, pa študije kažejo, da količina gibanja pri otrocih ob vstopu v šolo opazno pade. Posledice so porast debelosti - slednja se je v zadnjih dveh desetletjih povečala za trikrat, in bolezni, ki



jih le-ta povzročajo. Debelost ni samo estetska motnja, pač pa tudi vzrok za številne kronične nenalezljive bolezni, kot so nekatere vrste raka, sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja ... Svetovna zdravstvena organizacija je razglasila epidemijo debelosti in pripravila listino o preprečevanju debelosti, ki naj bi do leta 2015 epidemijo ustavila. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja RS sta se v letih 1987 do 2002 pri nas pomembno povečala deleža slabo in do-

bro hranjenih učencev. Podobno sliko je dala študija Pediatrične klinike, ki je pokazala, da je vsak peti slovenski otrok v starosti pet let čezmerno prehranjen, debelih pa je 9 odstotkov dečkov in 7,9 odstotka deklic. Raziskava o telesnih značilnostih in gibalni dejavnosti otrok in mladine na podlagi populacijskih podatkov (Strel, Kovač, Jurak, 2004) kaže, da je imelo leta 1983 primerno telesno težo 89 odstotkov desetletnih dečkov in 85,5 odstotka deklic,

leta 2003 pa le še 75 odstotkov dečkov in 75,9 odstotka deklic.

Med tednom zajtrkuje manj kot 40 odstotkov otrok

Mednarodna raziskava "Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju (HBSC) 2002", v katero so zajeli populacijo otrok v starosti 11, 13 in 15 let, je pokazala, da imajo naši otroci izjemno slabe prehranske navade. Pred odhodom v šolo doma redno zajtrkuje samo 42 odstotkov dečkov in 37 odstotkov deklic, in to kljub neprestanim pozivom pediatrov, kako pomemben obrok za otroka je zajtrk. Najbolj redni obrok je kosilo, ki ga uživa 80 odstotkov otrok. Med tednom večerja 61 odstotkov dečkov in 43 odstotkov deklic. Vsak četrti vsak dan uživa sladkarije, 40 odstotkov jih vsak dan pije sladkane brezalkoholne pijače. Priporočila o uživanju sadja in zelenjave večkrat na dan upošteva dobra tretjina otrok, od tega več deklet. Neka druga študija, prav tako delana na slovenskih otrocih, je pokazala, da jih je vse več nezadovoljnih s svojo težo, problema pa se lotevajo na popolnoma neprimeren način: tako, da si sami "predpišejo" dieto (namesto da bi si "predpisali" vsakodnevno ukvarjanje s športom). Da ima tovrstno početje resne negativne posledice za njihovo zdravje, je popolnoma jasno.

PLJUČNE BOLEZNI

Študija TORCH: Novo upanje za bolnike s KOPB

Po podatkih SZO ima KOPB okrog 210 milijonov ljudi po svetu.



stran 7

NEVROLOGIJA

Vitamin B in Alzheimerjeva bolezen

Vitamini B učinkovito znižajo raven homocisteina.



stran 8

PROSTATA

Težave s prostato - kdaj obiskati zdravnika

Predvsem zaradi učinka testosterona se začne prostata po 50. letu starosti razmeroma hitro večati.



stran 8

FARMACEVTOV NASVET

Domača lekarna

V domači lekarni moramo imeti osnovna sredstva za prvo pomoč ter zdravila za lajšanje blažjih zdravstvenih težav. Napišite si seznam izdelkov, ki jih imate običajno v vaši domači lekarni, ter po potrebi dopolnite vsebino.

Kaj sodi v domačo lekarno?

Osnovna sredstva za prvo pomoč

- sterilna gaza, povoji, trikotna ruta
- vodoodporni obliži
- razkužilo za rane
- škarje
- telesni termometer

Zdravila

Zdravila za lajšanje ali odpravljanje blažjih zdravstvenih težav

- razkužilo za rane
- zdravila za zniževanje povišane telesne temperature
- zdravila za odpravljanje bolečin, na primer glavobola, zobobola

Zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik in jih morate redno jemati.

Vsebina vaše domače lekarne naj bo prilagojena vašim potrebam ter zdravstvenim težavam, ki so pogostejše v različnih starostnih obdobjih ali letnih časih.

Če imate pogosto blažje zdravstvene težave, kot na primer želodčne težave, zaprtje, alergije, potovalno slabost ... si dopolnite domačo lekarno tudi z zdravili za lajšanje teh težav.

V poletnem času si dopolnite domačo lekarno s sredstvi za zaščito pred piki žuželk,

izdelki za odpravljanje težav po piku žuželk, izdelki za zaščito pred soncem s primernim zaščitnim faktorjem, izdelki za nego kože po sončenju ter za lajšanje težav pri sončnih ali drugih opeklinah.

Če imate doma tudi otroke, naj bodo v domači lekarni tudi svečke ali sirup za zniževanje povišane telesne temperature, pri najmlajših pa tudi izdelki, ki olajšajo pogoste zdravstvene težave v tem času (na primer zdravila, ki lajšajo bolečino pri izraščanju zob ali krče v trebuščku).

Pred uporabo vsakega zdravila, za katerega se odločite po lastni presoji ob blažjih zdravstvenih težavah, natančno preberite priloženo navodilo. V primeru kakršnih koli vprašanj ali dvomov se najprej posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Nikoli po lastni presoji ne uporabljajte zdravil, ki so bila predpisana drugim osebam.

Zdravil nikoli ne jemljite v temi.

Kako in kje shranjevati domačo lekarno?

Zdravila vedno shranjujte nedosegljiva otrokom!

Na splošno velja, da je potrebno zdravila shranjevati na hladnem, suhem mestu, zaščiten pred svetlobo in vlago. Večino od njih shranjujemo pri sobni temperaturi (do 25 stopinj Celzija) in na mestu, kjer v bližini ni neposrednih virov toplote in

vlage. Primerno mesto je na primer posebna škatla ali omarica v spalnici. Zaradi vlage in temperature kuhinja in kopalnica zagotovo nista primerni mesti za shranjevanje zdravil.

Podatek o tem, kako določeno zdravilo shranjujemo, je pri vsakem zdravilu naveden na zunanji ovojnini ter v priloženem navodilu za uporabo. Na morebitne posebnosti shranjevanja vas opozori tudi farmacevt v lekarni pri izdaji zdravila. Nekatera zdravila potrebujejo nižjo temperaturo shranjevanja. Le-ta shranjujemo v hladilniku in pri tem pazimo, da ne zmrznejo.

Zdravilo vedno shranjujemo v originalni embalaži in skupaj s priloženim navodilom za uporabo. Mogoče boste morali znova prebrati ali poiskati katero od informacij za pravilno uporabo zdravila. S tem se tudi izognemo napakam pri uporabi zdravil (na primer zamenjavi, napačni uporabi ...).

Svetujemo vam, da dvakrat na leto natančno pregledate vsebino vaše domače lekarne, najbolje v začetku hladnejših dni ter v začetku poletnih dni. Ob pregledu preverite, ali zdravila kažejo znake kvarjenja (na primer spremeni barvo, vonj, videz, okus ...) oziroma jim je potekel rok uporabnosti. Datum izteka roka uporabnosti se nanaša na zadnji dan navedenega meseca. Vedno odstranite vsa neuporabljena oziroma neuporabna zdravila. Zdravila, ki jih ne potrebujete, zbirajte ločeno od ostalih odpad-

kov. O načinu odstranjevanja se posvetujte s farmacevtom. Takšni ukrepi pomagajo varovati okolje.

Pri vsebini domače lekarne imejte vedno zapisane tudi pomembne telefonske številke:

- telefonsko številko izbrane zdravnika,
- telefonsko številko lekarne, ki jo najpogosteje obiskujete,
- telefonsko številko dežurne zdravstvene ambulante in dežurne lekarne.

V dežurno lekarno le po nujna zdravila na recept ali brez recepta

Namen domače lekarne je, da ob blažjih poškodbah ali zdravstvenih stanjih lahko pomagate sebi oziroma vašim družinskim članom in drugim. Zaloga osnovnih sredstev za prvo pomoč ter zdravil za lajšanje blažjih zdravstvenih težav v vaši domači lekarni omogoča, da vam v teh primerih ni potrebno iskati dežurne zdravniške ali lekarniške službe. Dežurna zdravstvena služba je v prvi vrsti vendarle namenjena lajšanju tistih zdravstvenih težav, katerih odlog oskrbe zdravstvenega strokovnjaka ali jemanja zdravil bi lahko povzročil slabšanje zdravstvenega stanja posameznika ali manj ugoden potek bolezni. Dežurna lekarniška služba je organizirana predvsem za bolnike, ki nemudoma potrebujejo zdravila, pa naj gre za tista na recept ali brez recepta.

Mag. Nina Pisk, mag. farm.



Foto: Tina Dokl

Z odpadnimi zdravili v lekarni čez eno leto

Pred nekaj dnevi je v veljavo stopila Uredba o ravnanju z odpadnimi zdravili, ki znova uvaja zbiranje odpadnih zdravil v lekarnah. Nekateri ljudje že prinašajo odpadna zdravila, čeprav lekarne še nismo ustrezno opremljene za zbiranje teh. Zbiranje odpadnih zdravil bo v lekarnah možno šele od konca prihodnjega leta naprej, saj mora biti v prostorih najprej nameščena ustrezna oprema za zbiranje odpadnih zdravil. Skladno z omenjeno uredbo bomo v lekarnah začeli zbirati odpadna zdravila najkasneje do 31. decembra 2009. Pri tem bomo v prvi fazi zbirali le zdravila, ki so v originalni, nepoškodovani in čisti obojnini, zdravila v obliki praškov ali tekočine pa bodo morala biti ob tem tudi še zaprta.

Uredba o ravnanju z odpadnimi zdravili določa, da morajo zabojnike, v katerih se bodo zbirala odpadna zdravila in bodo tudi ustrezne kakovosti ter oblike, priskrbeti veletrgovci z zdravili. Zato čas, ki je potreben za vzpostavitev ustreznih pogojev za zbiranje odpadnih zdravil v lekarnah, ni odvisen le od lekarn, ampak bo pri namestitvi zabojnikov potreben dogovor in usklajevanje še z veletrgovci z zdravili. Tudi njih uredba zavezuje, da za svoje obveznosti poskrbijo najkasneje do konca prihodnjega leta.

Lekarne bomo javnost obvestile, ko bomo začele zbirati odpadna zdravila. Do takrat pa lahko ljudje odpadna zdravila oddajo v okviru akcij zbiranja odpadnih zdravil ali pa izvajalcu javne službe, ki opravlja dejavnost ravnanja s komunalnimi odpadki. Izvajalec javne službe v zbirnih centrih ali premičnih zbiralnicah zagotavlja tudi zbiranje nevarnih odpadkov, med katera sodi večina zdravil.

Za dodatne informacije smo vam na voljo v naših lekarnah ali na spletni strani <http://www.gorenske-lekarne.si>.

NEGA OTROŠKE KOŽE
Galenski laboratorij Gorenjskih lekarn

za vsakodnevno nego nežne in občutljive otroške kože!

KREMA ZA OTROKE za nego obraza in telesa
HLADILNO MAZILO za nego otroške ritke
POSIPALO ZA OTROKE za nego otroške ritke in kožnih pregibov
MANDLJEVO OLJE za čiščenje in nego obraza in telesa

IZDELKE IZDELUJEMO PO PREIZKUŠENIH LEKARNIŠKIH RECEPTURAH. VSEBUJEJO SKRBNO IZBRANE SESTAVINE PRIVERJENE KAKOVOSTI. IZDELKI SO BREZ KONSERVANSOV IN DISAV.

www.gorenske-lekarne.si

NEGOVALNA KOZMETIKA
Galenski laboratorij Gorenjskih lekarn

Hranljiva vitaminska krema • Vlažilna krema za suho kožo
• Vlažilna krema za normalno in mešano kožo • Krema za zrelo kožo
• Mandljeva krema • Mandljevo mleko • Šentjanževno mleko
• Tonik za normalno kožo • Tonik za suho kožo • Tonik za mastno kožo
• Mazilo za ustnice • Krema za roke • Mastna krema za roke
• Olje za masažo • Jojoba olje • Mandljevo olje • Sesamovo olje

Kreme za obraz ne vsebujejo konzervansov!

KOZMETIČNE IZDELKE IZDELUJEMO PO PREIZKUŠENIH LEKARNIŠKIH RECEPTURAH. VSEBUJEJO SKRBNO IZBRANE SESTAVINE PRIVERJENE KAKOVOSTI.

www.gorenske-lekarne.si



gorenske lekarne

www.gorenske-lekarne.si
info@gorenske-lekarne.si

• Lekarniške enote: Bled Zlatorog, Bohinjska Bistrica, Cerklje, Gorenja vas, Jesenice, Kranj, Kranjska Gora, Kropa, Lesce, Planina, Planina II, Podlubnik, Preddvor, Primskovo, Radovljica, Stražišče, Šenčur, Škofja Loka, Tržič, Železniki, Žiri, Žirovnica

• Farmakoinformativna služba • Galenski laboratorij • Kontrolno analizni laboratorij

PIGMENTNA ZNAMENJA

POGOVOR: PROF. DR. IGOR BARTENJEV, SPECIALIST DERMATOVENEROLOG

Ob rojstvu smo običajno brez njih

Sončni žarki so ključni dejavnik tveganja za staranje kože, različne kožne poškodbe in razvoj hudega kožnega raka melanoma. Pomislili bi, da nam pozimi, ko je sonca manj, o tem ni potrebno več razmišljati. Vendar smo tudi v mrzlih mesecih izpostavljeni sončnim žarkom, zato ni odveč opozarjati na pazljivost! Še posebej, ker podatki kažejo, da pojavnost malignega melanoma skokovito narašča.

KATARINA PODNAR

Vsakih deset let se število obolelih podvoji, bolezen pa se konča s smrtjo pri šestih bolnikih od sedmih. O pigmentnih znamenjih in možnostih za razvoj melanoma smo povprašali prof. dr. Igorja Bartenjeva, specialista dermatovenerologa z Dermatološke klinike Bartenjev - Rogl, ki se s kožno onkologijo ukvarja že petnajst let.

Zakaj nastajajo kožna znamenja?

"Običajna znamenja, ki jih imenujemo tudi pigmentna, ima skoraj vsak človek. Tvorijo jih melanociti, ki so normalno prisotne celice v naši koži in so odgovorne za tvorbo melanina. Kadarkoli se izpostavimo soncu, postane naša koža rjava, kar povzroči pigment melanin. Melanociti so v znamenjih še posebej namnoženi, zato jim pravimo tudi melanocitna pigmentna znamenja. Vzroka, zakaj se melanociti združujejo v znamenjih, pa ne pozna nihče."

Lahko vsem znamenjem rečemo materina?

"Čeprav je med ljudmi razširjeno mnenje, da so vsa znamenja materina, pa temu ni tako. To ime pripada le znamenjem, ki so podedovana in jih "pridobimo" z rojstvom in lahko še nekaj dni po njem. Znamenja, ki nastane pri štiridesetih letih, ne moremo imenovati materino. Le kongenitalni melanocitni ali prirojeni nevusi so edini, ki jih smemo tako imenovati."

Kaj določa število znamenj?

"Žal tega še ne vemo. Vsekakor igra dednost veliko vlogo, saj bo pri starših, ki imata veliko število znamenj po telesu, najbrž imel veliko znamenj tudi otrok. Ni pa nujno. Njihovo število določa tudi tip kože, ki je tudi podedovan. Tako imajo svetlolas, pegasti, rdečelasi, tisti z zelo svetlo poltjo, ki jih sonce hitro opeče, tudi večje število pigmentnih znamenj. Temnopolti in temnolasi ljudje jih imajo manj. Vemo pa, da njihovo število nekoliko določa tudi izpostavljanje zunanjim vplivom, predvsem sončnim žarkom. V številnih raziskavah so ugotovili, da število

pigmentnih znamenj raste z izpostavljanjem sončnim žarkom."

Kakšna je dinamika razvoja pigmentnih znamenj?

"Ko se otrok rodi, praviloma nima nobenega pigmentnega znamenja. Le eden do dva odstotka novorojencev se rodita z njim ali pa se jim v prvih tednih po rojstvu pojavi posamezen tako imenovani kongenitalni nevus. Prava pigmentna znamenja začnejo nastajati šele v drugem, tretjem letu starosti, njihovo število pa z leti počasi raste. V puberteti, ko se vključijo še hormoni, ki imajo pri nastajanju tudi določeno vlogo, pa se njihovo število lahko občutno poveča. Pri nekaterih ljudeh se pojavijo tudi posebna znamenja, ki se imenujejo displastični nevusi in so od običajnih večja, saj dosežejo 6 do 13 milimetrov premera, opisali pa so jih šele leta 1970. Lahko bi rekel, da so prav ta znamenja v sorodstvu z malignim melanomom. Vendar teh vrst znamenj, ki se pojavijo po puberteti, za razliko od običajnih, nimajo vsi ljudje. Beležijo jih le pri 8 do 12 odstotkih populacije. Pojavnost je odvisna od naroda, svetle polti, tudi svetlolas, imajo več, temnopolti, na primer Španci, nekaj manj. Število vseh znamenj narašča nekje do 35. leta starosti, kasneje pa začnejo usihati in propadati skozi kožo, kjer jih organizem razgradi, kar strokovno imenujemo prekapljevanje. Če pogledamo starostnike pri osemdesetih, bomo na izpostavljenih delih telesa opazili veliko starostnih peg, pa lis in starostnih bradavic, pravih melanocitnih znamenj pa ne več. V najbolj aktivnem obdobju je povprečno število melanocitnih znamenj pri Slovencih 30 do 35, s prirojenim znamenjem se rodi le vsak stoti novorojenec, 80 let stari pa imajo le še štiri znamenja."

Kaj vpliva na razvoj znamenj? Lahko rečemo, da so znamenja sama po sebi nevarna?

"Znamenja so v bistvu nevarna. Bistven dejavnik, ki poleg genetike vpliva na morebitno spreminjanje pigmentnih znamenj, so UV žarki. Sicer je to redko, saj se praviloma spremeni le vsako 50-tisoče znamenje,

Prava pigmentna znamenja začnejo nastajati šele v drugem, tretjem letu starosti, njihovo število pa z leti počasi raste.

pa vendar podatki govorijo previdnosti v prid. Čeprav se melanom v 60 odstotkih pojavi popolnoma na novo na koži, se lahko razvije tudi iz znamenj, ki se spremenijo. Število melanoma drastično narašča po vsem svetu, še posebej pa v deželah, kjer je več sonca. Življenjsko tveganje zanj na prehodu tisočletja je bilo 1: 75, za leto 2010 pa napovedujejo že razmerje 1: 37. Zato so slovite avstralske plaže bolj prazne kot ne, saj so ljudje veliko bolj seznanjeni s posledicami, ki jih prinaša izpostavljanje sončnim žarkom."

Kdaj je potrebno znamenje odstraniti, katera in kakšen način je najboljši?

"Za odstranitev se odločimo le po nasvetu zdravnika, ki se ukvarja s pigmentnimi znamenji, in sicer, če delujejo sumljiva in če domnevamo, da bi se lahko razvila v kaj nevarnega. Znamenja sama po sebi bi bila sicer dokaj nepomembna, če se ne bi iz njih razvil tudi del zelo nevarnih rakov, ki jim rečemo melanom. Tudi, če se ta razvija na novo, ne iz znamenja, je v samem začetku zelo podoben pigmentnemu znamenju. Kadarkoli sumimo, da bi lahko šlo za začetni melanom, ga pregledamo z dermoskopom. Ta metoda omogoča, da lahko že zelo zgodaj opazimo spremembe v znamenju. Če jih zazna-



FOTO: TINA DOKL

Prof. dr. Igor Bartenjev, specialist dermatovenerolog

mo, se odločimo za operacijo. Sicer pa znamenja pregledujemo klinično in sledimo sistemu vrednotenja znamenj, kjer ocenjujemo: A - asimetrijo, B - nepravilnost mej, C - neenakomerno barvo, D - premer in E - dvignjenost nad kožo. Kadar je znamenje nesimetrično, nepravilno omejeno, večbarvno, pri tem pa je ena od barv vedno črna, in kadar je večje od 6 milimetrov v premeru, razmišljamo o tem, da bi ga odstranili. Za to odločitev morata biti izpolnena vsaj dva kriterija od naštetih. Kadar gre za pravo melanocitno znamenje, je pravilna odstranitev le kirurška. Tu ne pride v poštev nobena druga metoda za odstranjevanje, kot je zamrznitev, laser ali kaj tretjega. Če se pacienti odločijo sami in odstranijo znamenje na ta način, je škoda že narejena, saj ni možnosti histološke analize tkiva, ki pa je pri spremenjenih pigmentnih znamenjih življenjsko pomembna. Res pa je, da številni pacienti prihajajo z željo odstraniti različne izrastke, ki jih opišejo kot bradavice ali druga znamenja, kar pa ni medicinska nuja, ampak gre bolj za posege, ki so lepotne ali praktične narave. Zato svetujem, če želite znamenje odstraniti, se o tem posvetujte s strokovnjakom, ki ima bogate izkušnje z znamenji in jih bo znal razlikovati."

Katera pigmentna znamenja se lahko spremenijo v melanom?

"Med vsemi vrstami znamenj nas zanimajo le mela-

nocitna. Razdelimo jih v skupino peg-lentiginos, običajna melanocitna znamenja, displastične nevuse in kongenitalne prirojene nevuse. Vsem tem je skupno, da jih tvorijo melanociti, po katerih je melanom dobil tudi ime. Če opazimo, da ima katero od njih A, B, C, D, E karakteristike, ob tem pa znamenje še raste, peče, srbi, skeli ali nas kakorkoli drugače opozarja nase, je prav, da gremo k zdravniku. Najbrž se bo izkazalo, da je bila skrb brez potrebe, vendar je bolje iti zastopnik, kot neukrepati. Doma, z laičnim znanjem, si nihče ne more zanesljivo postaviti diagnoze."

Kako se mora znamenje spremeniti, da obiščemo zdravnika?

"Znamenja pustimo pri miru, jih opazujemo, in če se običajno znamenje, ki je okroglo ali ovalne oblike, ostro omejeno, temne ali svetle barve, manjše od 5 milimetrov premera, začne spreminjati, moramo postati pozorni. Primeren čas za obisk zdravnika je, če opazimo znamenje, ki je sicer leta mirovalo, potem pa v kratkem času začne rasti, postane večje od 6 milimetrov v premeru, spreminja svojo obliko (ta ni več simetrična), se obarva lila, belkasto, črno, se na enem mestu tudi dvigne iz nivoja kože. Če sta prisotna vsaj dva taka kriterija, je obisk pri specialistu nujen. Te spremembe je treba ločiti od tistih znamenj, ki jih imamo vsi in so dvignjena nad površino kože, saj taka znamenja običajno niso nevarna. Pri melanomu je značilno, da je velikokrat dolgo časa le znamenje v nivoju kože, ki pa se hitro spremeni: se na enem koncu dvigne in je tam običajno črne barve."

Nas lahko skrbi, če si znamenje poškodujemo in to zakrvari?

"Ljudje se grozno bojijo posledic, če si odrgnejo znamenje. Odrgnjeno znamenje praviloma ni nevarno! Skoraj vedno se to zgodi znamenjem, ki so nad nivojem kože, ta pa so praviloma benigna oziroma nenevarna. Če pa je znamenje na mestu, kjer se neprenehoma drgne in krvavi, je potreben posvet z zdravnikom."

ORDINACIJA ZA BOLEZNI DOJK IN GINEKOLOGIJO

diavita

Ordinacijski čas: 16.30 - 20.30
v Zdravstvenem domu Škofja Loka,
telefon: 515 40 68, fax: 515 40 69

www.diavita.si,
elektronska pošta: diavita@siol.net

MEDICINA IN GIBANJE OTROK

Ne-gibanje otrok resno ogroža njihovo zdravje

Dovolj je samo sprehod po ulici, da opazimo, kako zelo se je zunanja podoba otrok in mladostnikov spremenila. Še pred desetletjem ali dvema so prevladovali tisti z "zdravim" videzom, verjetnost, da bi po naključju srečali zelo debelega ali skrajno suhega otroka, pa je bila minimalna. Danes je drugače.

MOJCA ŠIMENC

Način življenja in stereotipno medijsko podajanje lepotnih standardov, kjer promoviranja zdravega načina življenja (in gibanja) ni niti za vzorec, od otrok in mladostnikov zahtevata najvišjo ceno. Število debelih in anoreksičnih otrok, mladostnic in mladostnikov se povečuje, debelost ali prenizka telesna teža pa resno ogrožata njihovo zdravje. V tujini, predvsem v ZDA in Veliki Britaniji, že bijejo plat zvo- na: s prekomerno telesno težo se spopada vsak peti otrok, število otrok in najstnikov z diabetesom tipa 2 (boleznijo, ki je pred dvema desetletjema med otroki in najstniki praktično ni bilo) se je v zadnjih letih podvojilo, vse več otrok je na zdravil- lih za zniževanje krvnega tlaka in holesterola, ogroža- ta jih kap in infarkt. Število deklet v ZDA, ki jemljejo antidepressive, se je med leti 2002 in 2005 povečalo za skoraj 7 odstotkov. Podatki za Slovenijo sicer niso tako

Pretirano spreminjati odnos do hrane je lahko nevarno, saj lahko to vodi v porast motenj hranjenja.

alarmantni, vendar so za- skrbiljujoči. Slovenija je med državami, ki so zaradi debe- losti otrok in mladostnikov zmerno ogrožene. Si kot družba res lahko privošči- mo, da naši otroci obolevajo za "starostno" sladkorno bo- leznijo in da naše najstnike ogroža ateroskleroza? Za pogovor na to temo smo za- prosili **prof. dr. Tadeja Bat- telina**, specialista pediatrije, predstojnika Kliničnega od- delka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrične klinike v Ljubljani, **dr. Ashleya Cooperja** iz Univerze v Bristolu (VB), ki se ukvarja z vplivom gibanja otrok in mladostni- kov na zdravje v odraslosti, ter **as. dr. Vedrana Hadžića**, specialista medicine dela, prometa in športa iz Katedre za medicino športa Fakultete za šport v Ljubljani.

"Glavni vzrok obolevnosti otrok, mladostnic in mladost- nikov so bile nekoč nalezljivi- ve bolezni. Z razvojem druž- be se je njihova pogostnost zmanjšala do minimuma in Slovenija v tem pogledu sodi med najbolj razvite dr- žave. Po drugi strani pa se obolevnost za nenalezljivimi kroničnimi boleznimi zvišu- je z napačnimi civilizacijski- mi učinki družbe na mlado populacijo," pojasnjuje prof. dr. Tadej Battelino, specia- list pediatrije, predstojnik Kliničnega oddelka za endo- krinologijo, diabetes in pre- snovne bolezni Pediatrične klinike v Ljubljani.

Katere presnovne bolezni pri otrocih so najpogostejše danes in kako se je stanje spremenilo v zadnjih 15 letih?

"V zadnjih letih otroke, mla- dostnice in mladostnike naj- bolj ogroža prekomerna te- lesna teža, ki je pogosto po- vezana z moteno samopodo- bo. Debel otrok ne samo, da bo čez 20 let lahko ob slad- korni bolezni tip 2 imel bo- lezni srca in ožilja, pač pa ima že ta hip resno težavo: moteno samopodobo. Medi- ji danes ustvarjajo lik popol- nega človeka, uspešnega, suhega, bogatega ..., in ve- čina nas ni takih. Debeli otroci, mladostnice in mla- dostniki pa so zelo daleč od tega, tako daleč, da je zaradi tega lahko ogroženo njihovo psihično stanje. V Sloveniji se je pri mladostnicah in mladostnikih začela pojav- ljati sladkorna bolezen tipa 2, ki je pred desetimi leti za-



FOTO: TINA DOKL

Prof. dr. Tadej Battelino, specialist pediater, predstojnik Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni Pediatrične klinike v Ljubljani

gotovo ni bilo in ki postaja velik problem. Pri otrocih opazamo tudi problem z vsebnostjo maščob v krvi in predvsem probleme, ki so povezani s pomanjkanjem telesne aktivnosti. Vseh teh težav zdravniki pred leti nis- mo opazili, sedaj pa vsako leto strmo naraščajo. Mis- lim, da smo v odzivu na ta problem počasni in če ne bomo hitrejši, bomo eno- stavno sledili tisto, kar se dogaja v najbolj razvitih dr- žavah in česar nočemo."

Zakaj ste na problem debe- losti opozorili prav pediatri? Laik bi prej pričakoval opo- zorila s strani šolskega siste- ma ...

"Mi smo, da tako rečem, "prva bojna linija": pediatri smo tisti, ki z otroki, mladost- nicami in mladostniki dela- mo, in dejstvo, da se to do- gaja dejansko pred našimi očmi, nas vsekakor spodbu- ja, da se oglasimo in opozo- rimo na problem. Opazamo, da se potrebne družbene spremembe ne dogajajo in da se šport v mladi generaci- ji ne popularizira (kar je si- cer splošni evropski pro- blem). Prepričan sem, da bi se morali vsi, ki se tega pro- blema zavedamo in se nas dotika, združiti in preko strokovnih ustanov družbi dovolj na glas povedati, da so potrebne spremembe.

Menim, da imamo v Slove- niji zelo dobre pogoje, da do tovrstnih družbenih spre- memb pride: prvič, z mrežo pediatrov, ki je izredno kva- litetna in v katero zajamemo in redno spremljamo vse otroke, mladostnice in mla- dostnike, in drugič, z relativ- no dobro zastopano športno vzgojo v šolskem sistemu. Verjetno se slednja res ne izvaja vedno tako, kot bi se morala, vendar jo imamo. Če bi k temu dodali resno akademsko pobudo (pri ka- teri bi sodelovale različne stroke), da spremenimo od- nos do športa v družbi in ga znova vzpostavimo kot vred- noto ter ga primerno popu- lariziramo, mislim, da bi nam uspelo."

Kako pomemben faktor tve- ganja pri diabetesu tipa 2 pri otrocih je genetika?

"Genetika pri diabetesu tipa 2 pri otrocih, mladostnicah in mladostnikih je enako pomemben dejavnik tvega- nja kot pred dvajsetimi leti, ko tega problema ni bilo. Geni se ne morejo tako hitro spremeniti."

Sprašujem zato, ker se zgo- di, da se starši izgovorijo na- njo ...

"Kdor išče izgovore, jih naj- de povsod. Osebn nisem pristaš izgovorov ali opravi- čil in tudi ne iščem krivcev

V zadnjih letih otroke, mladostnice in mladostnike najbolj ogroža prekomerna telesna teža.

za obstoječe stanje, saj je to popolnoma neproduktivno. Smiselno je poiskati rešitev: spremeniti odnos do giba- nja. Ponavljam, do gibanja, kajti pretirano spreminjati odnos do hrane je lahko ne- varno. Če bomo za glavnega krivca naredili hrano (kar so poskusili pred petimi, šesti- mi leti), je velika verjetnost, da bo prišlo do dodatnega porasta motenj hranjenja. Točno to se je takrat namreč zgodilo, "eksplozije" motenj hranjenja in prehranjevanja še vedno nismo zajezili. Dejstvo je, da Slovenci smo nekoliko bolj občutljivi na psihopatologijo, zato je po- trebno biti moder in aktiv- nosti usmeriti ne pretežno v hrano, pač pa v popularizira- nje gibanja, ki pa mora biti na nivoju resne telesne ak- tivnosti oziroma športa."

Kakšna pa je reakcija otrok (ali staršev), ki pridejo k vam?

"Ko otroci in njihovi starši pridejo do naše ustanove, pravzaprav že vedo, da novi- ce ne bodo najboljše. Otrok, mladostnica ali mladostnik, ki pride v mojo ordinacijo, ima težavo (če govoriva o de- belosti) že tako izrazito ozi- roma je stanje tako napredo- valo, da je problem velik. Tak otrok, mladostnica ali mladostnik ima izrazito mo- teno samopodobo in je po- gosto globoko depresiven. Pri njem je možnost, da bo spremembe vedenjskih vzorcev z lahkoto sprejel, re- lativno majhna. Zdravljenje je timsko, vanj sta poleg drugih strokovnjakov vedno vključena psiholog oziroma pedopsihiater in dietetik. Timsko poskušamo spre- meniti navade otroka in ob tem vedno tudi navade njegove družine."

Drau Apotheke: lekarna v Beljaku, **kjer dobite nasvet v slovenščini!**



Mag. pharm. Nina Seiler

Lastnica mag. Nina Seiler in mag. Barbara Sturm vam radi svetujeta v slovenskem jeziku.

- zdravila izdajamo tudi na slovenske recepte
- nudimo izdelke iz alternativne medicine - homeopatska zdravila; cvetje Dr. Bach, mineralne soli Dr. Schüssler
- ekskluzivna kozmetika iz lekarne: VICHY; AVENE; LA ROCHE POSAY; OLIVENKOSMETIK DR. THEISS; SANOFLORE; EUBOS; WELEDA; WIDMER
- naročila po elektronski pošti ali po telefonu
- otroški kotichek



Drau Apotheke
Mag. pharm. Nina Seiler
9500 Beljak (Villach),
Ossiacher Zeile 45,
Avstrija

Telefon: +43- 4242/284 64
Fax: +43- 4242/284 64 - 30
E-pošta: pharmazie@drau-apotheke.at
Spletne strani: www.drau-apotheke.at

odprto: 8.00 - 18.00
ob sobotah : 8.00 - 12.00

MEDICINA IN GIBANJE OTROK

Otroci bi se morali zmerno do intenzivno gibati vsaj uro na dan

"Pri majhnih otrocih je šport vsekakor v domeni igre, ki jo lahko izvajajo s starši in celo najbolj zaželeno je tako. Starši se pogosto sprašujejo, kam bi lahko vključili otroka, namesto da bi sami vzeli žogo in šli z njim na igrišče," pravi asist. Vedran Hadžić, dr. med., s Katedre za medicino športa Fakultete za šport v Ljubljani.

MOJCA ŠIMENC

Kateri so glavni vzroki, da se naši otroci in mladostniki vse manj gibajo?

"Na prvem mestu so za telesno aktivnost otrok odgovorni starši oz. družina, ki je otrokov največji zgled. Če v družini ne pridobi pravega odnosa do gibanja in mu v družini ne pojasnijo pomena gibanja, bo tudi otrok sam manj telesno aktiven. Drugi vzrok je šola, kjer je pouk zasnovan tako, da otroci pri njem večinoma sedijo, ur športne vzgoje pa je vedno manj. Tudi ko otrok gre na neko zunajšolsko aktivnost, ga starši tja peljemo z avtomobilom. Navadili smo se, da se tudi na krajših razdaljah, ki bi jih lahko "obdelali" peš, vozimo z avtomobilom. Na tem področju bi se dalo precej spremeniti. V smernicah vlade Republike Slovenije za gibalno dejavnost otrok do leta 2012 je zapisano, da je treba povečati gibanje otrok, ni pa zapisano, kako. In prav tu je največji problem. Vsi s strinjamo, da mora biti otrok dovolj gibalno aktiven, ne vemo pa, kako to sistematično doseči. Smernice bomo uresničili le, če bo kot najpomembnejši dejavnik udeležena država, ki bo intenzivno sodelovala s starši in pri njih "dosegla" spremembo odnosa do gibanja. Tu je zelo pomembno, da staršem pojasnimo stvari in jim podamo dovolj informacij na način, ki ga bodo razumeli. Šele takrat bomo lahko dosegli spremembo odnosa in vrednot."

Kdaj pa je najbolj kritična faza? Kdaj (in česa) pri vzgoji v gibanje, šport, ne smemo zamuditi?

"Športna stroka pravi, da je največ mogoče narediti med šestim in desetim letom otrokove starosti. Večina strokovnjakov opaža, da so problematična dekleta v adolescenci. Fantje igrajo košarko, dekleta gledajo. Redko boste pričali obratni situaciji. Tudi vse študije kažejo, da pri vstopu v srednjo šolo pri dekletih začne strmo padati količina telesne aktivnosti. Z aktivnostmi, ki spodbujajo elementarno motoriko pri otroku (zelo primerna je na primer talna gimnastika, ki razvija tako moč kot gibalne spretnosti), je mogoče začeti že zelo



As. Vedran Hadžić, dr. med., Katedra za medicino športa Fakultete za šport v Ljubljani | FOTO: TINA DOKL

zgodaj. Pri izbiranju aktivnosti s strani staršev je pomembno, da izberejo primerno vadbo in dovolj kakovostnega ponudnika. Nisem prepričan, da imajo vsi starši dovolj znanja, da bi ob tako veliki ponudbi lahko izbrali optimalno dejavnost za otroka. Res je zelo pomembno, da izberejo dejavnost, kjer se dela strokovno. Strokovnost poudarjamo, ker si želimo zdrave telesne aktivnosti za zdravje. Vaditelj mora vedeti, kaj dela in katere oblike vadbe so primerne za določeno starostno skupino. Določene aktivnosti so primerne šele za dovolj stare otroke."

Kam naj torej starši usmerijo otroke pri določeni starosti? Ali naj izberejo eno dejavnost, pa to bolj pogosto, ali je bolje, da otrok počne več stvari?

"Pri otroku v starosti od 2 do 6 let je zelo pomembna raznovrstnost telesne aktivnosti. V tem obdobju se otroci učijo temeljnih spretnosti in veščin: metanje, lovljenje, tek, skoki, skratka elementarne gibalne prvine. Tu so seveda še hoja, kolesarjenje, osnovni elementi talne gimnastike. V starosti od 7. do 10. leta otroci že obvladujejo temeljne gibe in osnovne motorične prvine in začnemo dodajati posamezne elemente, vendar ne preveč nenkrat. Kombiniramo različne veščine z bolj zahtevnimi, denimo: če se je otrok prej naučil brcniti žogo, se zdaj lahko uči udariti žogo na različne načine, denimo čim dlje, z rotacijo ... Še vedno je pomembna raznovrstnost, s katero otrok nadgradi motoriko, da jo zna uporabiti. Šele po desetem letu starosti naj bi na vrsto prišle

športne igre in unilateralni športi, pri katerih so obremenitve bolj enostranske."

Ali ni potem absurd, da imamo tekmovanja (na primer v tenisu) za deset let stare otroke?

"Pri desetih letih ni smiselno gojiti tekmovalnega športa otrok. Drugo je, če gre za tekmovanje v smislu igre in če otroci pri tem uživajo. Telesno aktivnost mlajših otrok je namreč treba utemeljevati predvsem na igri, kasneje, denimo v zadnjem triletju osnovne šole, pa sta v ospredju socializacija in druženje. Šele kasneje naj bi prišli na vrsto usmerjanje v vrhunski šport. Pri mladih, ki so usmerjeni v tekmovalni šport, je zelo pomembna vključitev psihologa, saj obstaja velika nevarnost razvijanja egoizma, ne-socializacije (zlasti pri individualnih športih) in hudih čustvenih obremenitev (zmaga, poraz, ponižanje na igrišču), ki lahko zelo negativno vplivajo na njihovo psiho."

Kakšne so posledice negibanja pri otrocih na gibalni aparat?

"Ne-gibanje otrok nima posledic samo na gibalnem aparatu. Najprej so tu "posledice", ki nevarno ogrožajo zdravje. Sladkorne bolezni tipa 2 je več pri tistih, ki v mladosti niso bili fizično aktivni. Enako velja za povišan nivo holesterola v krvi. Pri tistih, ki so telesno aktivni celo življenje, je manjše tveganje, da bodo zboleli za rakom. Telesna aktivnost dolgoročno ugodno vpliva na uravnavanje maščob v krvi in zmanjšuje težave, povezane z osteoporozo, saj se kosti pri njih bolje odzivajo na obremenitve. Dokazi, da

"Na (hipotetično) vprašanje, koliko športne vzgoje bi dal na urnik, bi bil moj odgovor: vsaj uro na dan, vsak dan v tednu."

ima telesna aktivnost pozitivne učinke na zdravje, so nedvoumni. Žalostno je, da moramo sploh razpravljati o tem, ali je telesna aktivnost koristna ali ne, saj je tovrstna razprava tako brezpredmetna kot razprava, ali je kajenje škodljivo ali ne."

Če bi zdravniki "pisali" šolski urnik, za koliko bi povečali število ur športne vzgoje?

"Od dveh ali treh ur športne vzgoje na teden v šolah ne moremo pričakovati omembe vrednega učinka. Navset, ki je podan v predlogu smernic za telesno aktivnost otrok in mladine, je, da naj bi bili otroci poleg pouka športne vzgoje v šolah zmerno do močno športno aktivni najmanj 60 minut na dan, od tega naj bo aktivnost vsaj trikrat na teden močna, kar pomeni, da je otrok po njej (če je sicer zdrav) močno utrujen, vključuje pa naj tudi vadbo za moč. Večina ljudi sicer vadbo za moč povezuje z dvigovanjem uteži, vendar vadba za moč so tudi sklece, plezanje po igralih, drevesih, vrvi, skratka, za vse vaje z uporabo, ki mišico okrepijo. Drugo vprašanje je, kako ta priporočila "spravimo" v prakso. Vemo, da je ob načinu, ki ga živimo, to resen organizacijski problem. Najbolj poceni, učinkovito in enostavno bi bilo, da bi teh 60 minut vadbe na dan vpeljali v redni program osnovne šole in tudi v prvo in drugo triado osnovne šole vključili športne pedagoge. Težko je namreč breme "predpisanih" 60 minut telesne vadbe na dan (ki je nujna za njihovo zdravje in normalni razvoj) prepustiti staršem, ki nenazadnje tudi nimajo primernih znanj iz tega področja. Če se vrnem k (hipotetičnemu) vprašanju, koliko športne vzgoje bi dal na urnik, bi bil moj odgovor: vsaj uro na dan, vsak dan v tednu."

Otroci, ki pešočijo v šolo, se tudi po pouku več gibajo

Številne študije so dokazale, da je fizična aktivnost zelo pomembna za dobro zdravje otrok in da se pri otrocih, ki se ne gibajo, povečuje tveganje za kronične bolezni v odraslosti.

MOJCA ŠIMENC

O študiji PEACH, v kateri so raziskovali, ali je način, kako otroci hodijo v šolo, dejavnik, ki pomembno vpliva na fizično aktivnost britanskih otrok, smo se pogovarjali z njenim glavnim avtorjem, dr. Ashleyjem Cooperjem iz Univerze v Bristolu.

Kaj je pravzaprav študija PEACH in kakšni so njeni rezultati?

"Glavni namen študije PEACH je bilo raziskovanje faktorjev v otrokovem okolju, ki delujejo kot spodbujevalci ali zaviralci njegove fizične aktivnosti. V študijo smo zajeli otroke v zadnjem letu osnovne in prvem letu srednje šole. Z objektivnimi metodami smo merili, kako fizično aktivni so bili otroci v povezavi s tem, kam gredo, ko so zunaj. Otroci so teden dni nosili posebno napravo (acelerometer), ki je beležila njihovo gibanje, štiri dni pa smo jih spremljali z GPS-jem. Izpolnili so tudi vprašalnik, ki je vseboval vprašanja o odnosu do gibanja, aktivnostih, ki jih izvajajo, življenjskih navadah, okolju, v katerem živijo, osebnostnem razvoju ... Študija PEACH sicer še poteka, zato bo na njene glavne ugotovitve potrebno še počakati. Ena od pomembnejših tem, ki jih je študija v prvem delu obravnavala, je bilo ugotavljanje, ali je način prihoda v šolo in iz nje pomemben dejavnik, ki vpliva na količino fizične aktivnosti pri otrocih. Izkazalo se je, da se tisti otroci, ki v šolo hodijo peš (proces smo poimenovali aktivna pot v šolo), tudi sicer gibajo pomembneje kot tisti, ki so jih v šolo vozili starši ali so hodili z avtobusom. Ti otroci so ostajali fizično aktivni tudi v popoldanskem času, po prihodu iz šole. Vzroka, zakaj je temu tako, še ne vemo. V drugem delu študije PEACH bomo skušali ugotoviti, kaj otroci, ki v šolo hodijo peš, počnejo popoldan, torej v času, ki ga preživljajo izrazito drugače kot njihovi vrstniki vozači."

Ali bodo izsledki študije PEACH implementirani v britanski šolski sistem?

"Vlada Velike Britanije se zelo zanima za izsledke študije in že spodbuja otroke (in njihove starše), da bi v šolo hodili peš. Menim, da bo tega v prihodnosti še več,

vendar pa pešačenja v šolo otrokom ne moremo predpisati. K temu jih lahko samo spodbujamo."

Debelost pri britanskih otrocih postaja velik problem. Kaj so glavni vzroki za to, da se je incidenca tako povečala?

"Gre za dva sklopa vzrokov: otroci jedo preveč in/ali se premalo gibajo. Naše stališče je, da je ne-gibanje pomembnejši faktor. Če se otroci ne gibajo, se začnejo rediti, ker se jim spremeni presnova. Zato njihovo telo na sladkor, ki ga vnesejo v telo s hrano, drugače "odgovori". Sladkorja ne "pokurijo" in imajo višji nivo inzulina, zaradi česar odvedno energijo shranijo v obliki maščobe. Študija, ki sem jo s kolegi opravil na Danskem, je pokazala, da je raven inzulina tako pri pretežkih otrocih kot pri otrocih, ki se gibajo malo, višja, kot pri njihovih fizično aktivnih vrstnikih."

Kako pomembna je tu vloga staršev?

"Obnašanje staršev in njihov odnos do gibanja sta pomembna. Primer za to je tako imenovana odvisnost od avtomobila: ker starši otroka povsod vozijo z avtomobilom, ta sčasoma razvije vzorec, da se drugače sploh ne da. Čeprav gre samo do konca ulice, pričakuje, da se bo tja peljal z avtomobilom. Otroci staršev, ki so sami fizično aktivni, ki športajo, se gibajo več kot otroci staršev, ki ne počnejo nič (v smislu gibalnih aktivnosti). Ena od stvari, ki smo jih tudi ugotovili v študiji PEACH, je tako imenovana "mobilna neodvisnost". Gre za svobodo otrok, da gredo po mestu sami. Tisti otroci, ki jim starši dovolijo, da sami hodijo v šolo, v trgovino, v športni center, so fizično aktivnejši. Sodobni straši zelo kontrolirajo otrokovo okolje, ker se bojijo, da bi se otroku kaj zgodilo. Predvsem je prisoten strah pred zlorabo ali ugrabitvijo otroka s strani neznane osebe in možnostjo, da se mu kaj zgodi v prometu."

Koliko britanskih otrok se dovolj gibajo?

"Podatki iz študij kažejo, da približno dve tretjini britanskih otrok dosega priporočeni 60 minut zmerne do intenzivne gibanja na dan. Določene skupine v negativnem smislu izstopajo, posebej to velja za dekleta v puberteti."

HERPES

Okužba z virusi herpes traja vse življenje

Družina virusov herpes je številna in raznolika. Človeku škodljivih je osem vrst, največ preglavic povzročajo trije: herpes simplex 1, herpes simplex 2 ter varicella zoster. Z njimi je po nekaterih podatkih okuženih do 90 odstotkov ljudi.

MOJCA ŠIMENC

Večina se nas je že kdaj v življenju srečala z neprijetnim mehurčkom na ustnici, ki ga običajno napove sklenje in/ali srbenje na prizadetem delu in ki ga, ko počni, prekrije krasta. Gre za izbruh okužbe z virusom herpes simplex, ki pa ne "napade" samo ustnic. Lahko povzroči tudi spremembe na očeh (očesni herpes) in možganih (herpetični encefalitis). Če si virus, ki je "rad" na naših rokah, zanesemo v oči, lahko pride do trajne poškodbe vida. Zato je higiena v akutni fazi, v času torej, ko imamo na koži mehurčke, zelo pomembna. Vsakič, ko se jih dotaknemo, si moramo temeljito umiti roke. V času izbruha uporabljajmo brisače za enkratno uporabo. Kraste, ki nastane, ko me-

hurčki počijo, ne smemo praskati. Tudi pribora za higieno ne smemo deliti z drugimi. Izogibajmo se poljubljanju in telesnim stikom, pri katerih bi lahko prišlo do prenosa virusa. Pomembno je vedeti, da lahko pride do prenosa virusa z ustnic na spolovilo. Če negujemo bolnika s herpesom, moramo uporabljati rokavice.

Bistra tekočina vsebuje na milijone virusov

Največje tveganje za okužbo je, ko mehurčki, napolnjeni z bistro tekočino, počijo. Herpes simplex virusi so sicer zelo občutljivi in zunaj človekovega telesa propadejo že v nekaj urah. Najbolj pogosti sprožilni dejavnik za oralni herpes je padec odpornosti. Če jo krepimo (z uživanjem sadja, zelenjave, gibanjem, izogibanjem alkoholu, cigaretam ...), lahko

tako najbolje preprečimo vnovične izbruhe. Za vse viruse herpesa je značilno, da je okužba z njimi doživljenjska. Po prvotni okužbi virusi ostanejo v senzornih ganglijih v hrbtenjači, kjer lahko mirujejo vse življenje. Če se znova aktivirajo, po živcu potujejo v kožo na tisti predel, ki ga živec oživčuje, in povzročijo izbruh bolezni. Vnovično aktivacijo virusa in izbruh mehurčkov, ki običajno nastanejo na mestu prvotne okužbe, sproži porušeno ravnovesje med človekom in virusom, med sprožilnimi dejavniki pa so stres, razni infekti, sončenje, zvišana telesna temperatura in celo menstruacija.

Genitalni herpes: okužbo lahko zanesemo iz ustnic

Mnogo bolj neprijeten, predvsem pa izjemno boleč, je izbruh okužbe z virusom her-

pes simplex 2. Imenujemo ga tudi genitalni herpes. Boleči mehurčki nastanejo na spolovilih; pri ženskah na sramnih ustnicah in materničnem vratu, pri moških na glavici in kožici penisa. Mesto okužbe je lahko tudi zadnjica, zadnjik, zgornji del stegen, mehurčki pa se lahko pojavljajo tudi nad sramno kostjo ali v dimljah. Okužba se prenaša s spolnimi stiki (velja tudi za oralni seks, na spolovilo pa virus lahko zanesemo tudi z rokami). Od okužbe do izbruha bolezni lahko minejo dnevi ali celo leta. Pred prvim izbruhom mehurčkov večina prizadetih občuti gripi podobne simptome: bolečine v mišicah in sklepih, utrujenost, otekle bezgavke, glavobol. Telesna temperatura je povišana. Če so mehurčki blizu sečevoda, je uriniranje zelo boleče. Pomembno je vedeti, da se pri genitalnem herpesu virus prenaša tudi tedaj, ko okuženi nima znakov bolezni. Podatki kažejo, da se tako zgodita skoraj dve tretjini prenosa okužb. Akutna okužba z genitalnim her-

pesom (mehurčki) je indikacija za carski rez pri nosečnicah, saj se virus lahko prenese na plod in povzroči smrtno nevarna vnetja v možganih in drugih organih.

Herpes zoster povzroča isti virus kot norice

Virus varicella zoster, ki pri otrocih povzroča norice, je pri odraslih "kriv" za zelo neprijetno obolenje. Gre za pasavec oziroma herpes zoster, obolenje, ki prizadene od 10 do 30 odstotkov odraslih. Z virusom je sicer okužena večina populacije, pri približno petini pa se slednji vnovič aktivira. Za pasavec so značilni mehurčki na določenem delu kože (pasu). Človek začuti hudo skelečo ali pekočo bolečino, največkrat na prsih, lahko pa tudi na trebuhu, na ledvenem predelu, na vratu ali na obrazu. Po dveh do treh dneh se na koži pojavi rdečina, iz katere se razvijejo mehurčki, napolnjeni z (tako kot pri izbruhu na obrazu ali spolovilu) bistro tekočino. Mehurčki se lahko združijo

v večje mehurje. Ko počijo, ostane ranica, ki jo prekrije krasta, ki po tednu ali dveh odpade. Koža se potem popolnoma zaceli. Vse skupaj običajno traja od 10 do 15 dni. Pri pasavcu lahko pride do zapletov. Ranice, ki ostanejo, ko mehurčki počijo, se lahko okužijo, kar podaljšuje zdravljenje in pušča brazgotine. Nevarnejši so zapleti, pri katerih je prizadeto osrednje živčevje: vnetje možganov ali korenin hrbteničnih živcev. Najpogostejši zaplet pri pasavcu pa je postherpetična nevralgija. Gre za hudo bolečino, ki lahko traja še več tednov (celo več mesecev), potem ko so mehurčki izginili in se je koža zacelila. Običajni analgetiki je pogosto ne omilijo in je treba poseči po narkotičnih analgetikih ali bolnika zdraviti v protibolečinski ambulanti. Redkejši zaplet je generalizirani zoster, kjer pride do razsoja pasavca po vsem telesu. Dogaja se predvsem pri bolnikih z oslABLJENIM imunskim sistemom in lahko prizadene notranje organe, predvsem pljuča in jetra.

NEIZČRPEN VIR ENERGIJE

STOPER VLADIMIR s.p.
Rotovski trg 8, Maribor
Tel.: 02 250 45 16
041 664 580
www.atox.si



ATOX®
high-vitality

ATOX®
BALANCE

„High-vitality“ za maksimalno dobro počutje!



€ 259,-

ŽE VEČ LET SE ATOX® USPEŠNO UPORABLJA V VRHUNSKEM ŠPORTU. TUDI VI UPORABLJATE TO ENERGIJO ZA ŽIVLJENJE POLNO VITALNOSTI!



Atox® Bio Computer je odgovor na stresen čas in ga vrhunski športniki že več let uporabljajo za naravno povišanje zmogljivosti. Več kot 30 energijskih informativnih programov, ki so shranjeni na mikročipu telo neprestano oskrbujejo s koristno in pozitivno energijo.

Rezultat: kot kažejo analize v vrhunskem športu, se lahko vidno povečata vitalnost in zmogljivost organizma. ATOX® Bio Computer vam priskrbi tako rekoč vek kot „100% dni“. To pomeni, da lahko vaš naravni potencial mnogo pogosteje izčrpate do 100%. Ste odporni proti stresu, slabi dnevi se zmanjšujejo, dobri dnevi se povečujejo in jih lahko uporabimo še bolje.

Doživite z ATOX® Bio Computer™ takoj: VEČ 100 ODSLOTNIH DNI!

TA ATOX® BIO COMPUTER™ JE IDEALEN ZA VAS, ČE ...

- ... ne želite več, da vam drugi povzročajo stres.
- ... Zavestno iščete harmonijo in vitalnost.
- ... Živčnost lahko spremenite v mir.
- ... Želite povečati veselje do življenja.

AKCIJA DO 31. 12. 2008 ATOX VITALITY 149 EUR

KARKOLI DELATE, IZBERITE ATOX® ZA ŽIVLJENJE POLNO „VISOKE-VITALNOSTI“!



Visoka vitalnost za več energije v vašem življenju!

Vaše zdravje vam je pomembno! Vaše obrambne sile želite ojačiti in povečati vašo življenjsko energijo! Za življenje polno vitalnosti je bil programiran ATOX® Vitality. ATOX® Vitality lahko idealno kombinirate s posebnimi programirani, športom, ravnotežjem in poslom.

PROGRAM VITALNOSTI



Z visoko vitalnostjo vaše meje stalno določite na novo!

Radi se ukvarjate s športom, iščete izzive in greste radi do meje. Želite poglabiti zmogljivost telesa in mentalno moč in se stalno poviševati. Ravno za to je ATOX® Sport optimalen. Spodbuja vas, da vaše cilje lahko boljše fokusirate in na novo določite meje.

POSEBNO PROGRAMIRANJE



Visoka vitalnost za maksimalno dobro počutje!

Ne želite več imeti življenja, ki ga določajo drugi in biti pod stresom. Nasprotno: zavestno iščete novo harmonijo in vitalnost. Živčnost želite spremeniti v mir in takoj želite povečati veselje do življenja. Ravno za to je programiran ATOX® Balance. Podpira vas v vašem prizadevanju po večji uravnovešenosti in dobremu počutju.



Visoko vitalnost postavite v vaš poklicen vsakdanjik!

Dan za dnem ste izpostavljeni visokemu pritisku. Premagati morate velike ovire in si istočasno postavljate zelo visoke zahteve. Pogosto morate motivirati še druge ljudi in jih spodbujati k visoki zmogljivosti. Ravno za to je programiran ATOX® Business, da bi vas optimalno podprl v vaši moči po ustvarjanju.

RAZISKAVE

Študija TORCH: Novo upanje za 210 milijonov bolnikov s KOPB

Kronična obstruktivna pljučna bolezen večinoma prizadene kadilce, okvare, ki jih povzročijo, pa so ireverzibilne, torej nepopravljive. Po podatkih svetovne zdravstvene organizacije jo ima okrog 210 milijonov ljudi po svetu, leta 2005 pa je zaradi nje umrlo 5 milijonov bolnikov.

MOJCA ŠIMENC

Devetdeset odstotkov bolnikov živi v srednje do manj razvitih državah. Bolezen poteka v fazah, v zadnji, četrti, ima bolnik kljub zdravljenju in/ali kisiku nenehno občutek, da ga duši. Večina bolnikov zdravniško pomoč poišče šele, ko je bolezen že zelo napredovala. V začetni fazi bolezn bolnik nima težav, "težka" sapa ob fizičnem naporu se pojavi šele kasneje. Ko je bolezen zelo napredovana, bolnika duši celo pri tako osnovnih opravilih, kot sta oblačenje in hranjenje.

O študiji TORCH

TORCH (Proti revoluciji v zdravljenju KOPB - Towards a Revolution in COPD Health) je bila prva in največja študija, ki je prospektivno proučevala potencial kombinacije salmeterol/flutikazonpropionat za preživetje bolnikov s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB). Študija TORCH je triletna, multicentrična, randomizirana, dvojno slepa študija vzporednih skupin, nadzorovana s placebo. Približno 6100 bolnikov, ki ustrezajo opredeljeni KOPB Evropskega respiratornega združenja (European Respiratory Society), so v 439 centrih v 42 državah naključno razporedili v eno od štirih skupin, ki so dvakrat na dan vdihovale:

placebo, salmeterol (50 mikro gramov), flutikazonpropionat (500 mikro gramov), in salmeterol skupaj. V vseh skupinah je bilo bolnikom dovoljeno jemati druga zdravila za zdravljenje simptomov KOPB, vključno z antiholinergiki, teofilinom in salbutamolom (uporaba v skupinah je bila podobna). Bolnikom so naročili, naj med študijo ne jemljejo inhalacijskih kortikosteroidov, dolgotrajnih peroralnih kortikosteroidov ali bronhodilatatorjev z dolgotrajnim delovanjem.

Študija TORCH dokazala koristi kombinacije salmeterol/flutikazonpropionat

Poleg lajšanja simptomov, preprečevanja akutnih poslabšanj in izboljševanja kakovosti življenja je cilj zdravljenja bolnikov s KOPB tudi zmanjševati umrljivost. Tri leta trajajoča študija TORCH je prva, ki je proučevala, ali lahko zdravilo vpliva na preživetje pri bolnikih s KOPB. Trenutno so prenehanje kajenja, zdravljenje s kisikom na domu in kirurški poseg za zmanjšanje pljučne prostornine edine oblike zdravljenja, ki so pokazale izboljšanje preživetja pri bolnikih s KOPB. Študija je raziskovala zmanjšanje smrti zaradi katerega koli vzroka, kar je bil primarni cilj, merila pa je tudi izboljšanje akutnih poslabšanj, oziroma poslabša-

Pri bolnikih, ki so prejeli zdravilo, se zdravstveno stanje ni poslabšalo, nasprotno, kombinacija salmeterol/flutikazonpropionat je pomembno upočasnila upad pljučne funkcije v primerjavi s placebo.



nja simptomov, in kakovosti življenja. Zdravilo je v primerjavi s placebo za četrtno zmanjšalo delež akutnih poslabšanj in tudi za 17,5 odstotka tveganje zaradi smrti zaradi katerega koli vzroka, vendar vnaprejšnja določena raven statistične pomembnosti ni bila dosežena ($p=0,052$). Pri bolnikih, ki so prejeli zdravilo, se zdravstveno stanje ni poslabšalo, nasprotno, kombinacija salmeterol/flutikazonpropionat je pomembno upočasnila upad pljučne funkcije v primerjavi s placebo.

KOPB "z roki v roki" s tesnobo in brezupom

Za KOPB so značilne trajne okvare pljuč. Stanje se sčasoma slabša, akutna poslabšanja pa so glavni vzrok za hospitalizacijo bolnika. Povečanje težav pri dihanju na bolnika vpliva tako fizično kot psihično. Pojavijo se tesnoba, de-

presivnost, motnje spanja, huda zasoplost, ki zelo omejuje bolnikovo življenje. Do 75 odstotkov bolnikov s KOPB poroča o težavah pri najbolj preprostih vsakdanjih opravilih, kot je zasoplost po vzpenjanju po stopnicah. Bolnik s KOPB, ki pri sebi opazi, da ima še bolj težko sapo kot običajno, se opazno teže premika, ima ustnice ali konice prstov obarvane sivo ali modro, ima hiter in/ali nepravilen srčni utrip, je zaspan in ima težave s koncentracijo in mu zdravila dihanje olajšajo le za kratek čas ali pa sploh ne, naj nemudoma poišče pomoč zdravnika in naj bo pripravljen na hospitalizacijo. Število poslabšanj zmanjšujejo čist in svež zrak v stanovanju (brez dima, plinov, močnih vonjev), fizična aktivnost po navodilih fizioterapevta, obiskovanje fizioterapije, energijsko bogata pravilna prehrana in pravilno dihanje in izkašljevanje.

Trenutno so prenehanje kajenja, zdravljenje s kisikom na domu in kirurški poseg za zmanjšanje pljučne prostornine edine oblike zdravljenja, ki so pokazale izboljšanje preživetja pri bolnikih s KOPB.

Da ne smrdi, Biofresh poskrbi

Blazinica Biofresh čisti zrak tako, da kot magnet privlači in kot goba vpija molekule neprijetnih vonjav. Deluje na podlagi fizikalnih načel. V prostor ne oddaja ničesar, zato je povsem neškodljiva za vsa živa bitja. Ko po dveh mesecih delovanje blazinice opeša, jo segreje in deluje kot nova.



BIOFRESH UČINKOVITO ODSTRANJUJE NEPRIJETNE VONJAVE V: • kopalnicah in straniščih • kuhinjah in spalnicah • sobah z otroci, bolniki ali hišnimi ljubljenci • omarah za obleke • omarah s čevlji in v čevljih • torbah za športno opremo • avtomobilih in avtomobilskih prikolicah • vseh zatohlih prostorih ...

IN ŠE POSEBEJ: • v hladilnikih, kjer vpija vonjave, ohranja svežino in zmanjšuje porabo energije.

PRODAJNA MESTA:

v vseh poslovnih enotah **KGZ** Kmetijske Zadruga Šk. Loke • PE Trata • PE Špecerija Stara Loka • PE Mlečni butik Sp. Trg. • PE Poljane špecerija • PE Poljane reprodukcija • PE Trgovina Gorenja Vas • PE Hotavlje • PE Češnjica • PE Bukovica • PE Selca v vseh poslovnih enotah **Sanolabor** po Sloveniji, v Škofji Loki Sanolabor Hladnik pod zdravstvenim domom.

Cena: 7,9 €

Več o proizvodu in prodajnih mestih pa lahko izveste v trgovini AUREA, Šmartinska 152, BTC hala A, tel: 01/54 11 760

ARA založba d.o.o. Cigaletova 5, 1000 Ljubljana

Tajska masaža v Kranju

V kranjskem Studiu masaže Tui odslej ponujajo tudi **tajsko masažo**. Izvajajo jo štiri tajske maserke, ki so pred prihodom v Kranj masirale v priznanih masažnih centrih na Tajskem. Tajska masaža pomaga predvsem k sprostitvi, ima dobre terapevtske učinke na glavobol in bolečine v mišicah, na težave z vratom, izredno ugodno pa vpliva tudi na pretok energije v telesu.



V salonu Tui na izvajajo naslednje vrste tajske masaže oziroma terapije:

- tradicionalno tajsko masažo,
- tajsko masažo z eteričnimi olji,
- tajska masaža s toplimi zelišči,
- aroma terapijo, protistresno masažo,
- refleksno masažo stopal in
- masažo za ženske po porodu.

Studio masaže Tui na v prenočiščih Dežman na Kokrici pri Kranju obratuje vsak dan od 9. do 22. ure, ob nedeljah pa od 14. do 20. ure.

Naročila na masažo sprejemajo na telefonski številki 04/204 51 31.

& Gorenjci in zdravje

Za zdravje ne skrbim z odrekani, ampak z užutki. Na srečo opravljam poklic, ki mi je obenem hobi, rad potujem, več kot dvajset let sem skoraj vsak dan tekel čez Rožnik. Zdaj se veliko vozim z motorjem, rad smučam, jadram, lovim ribe, hodim s kužem Medom na sprehod, rad dobro (preveč) jem, pijem izbrana vina (ne preveč). Sodeč po vsem tem že ne morem biti zelo zdrav, hi hi.

(Janez Hočevnar, igralec)



Vitamin B in Alzheimerjeva bolezen

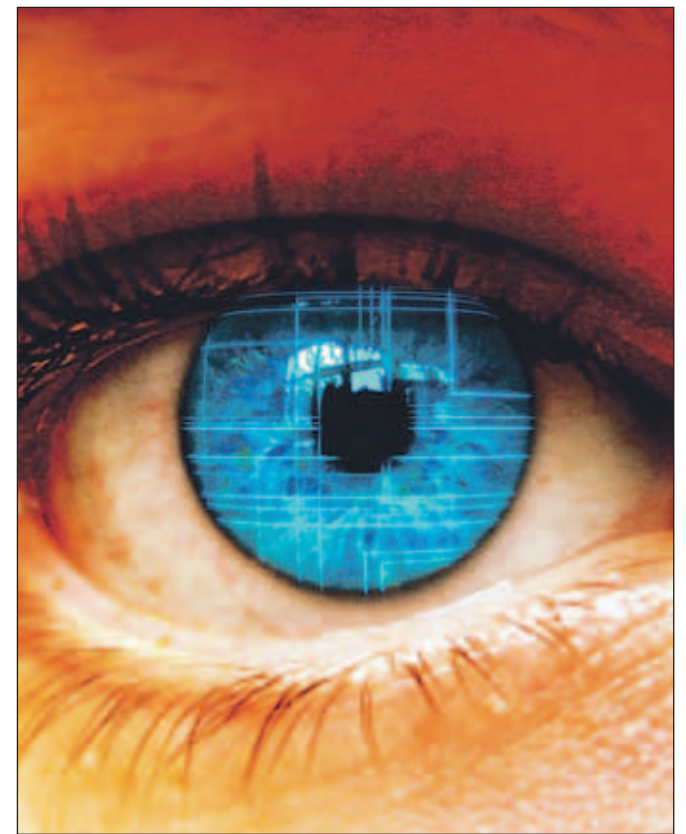
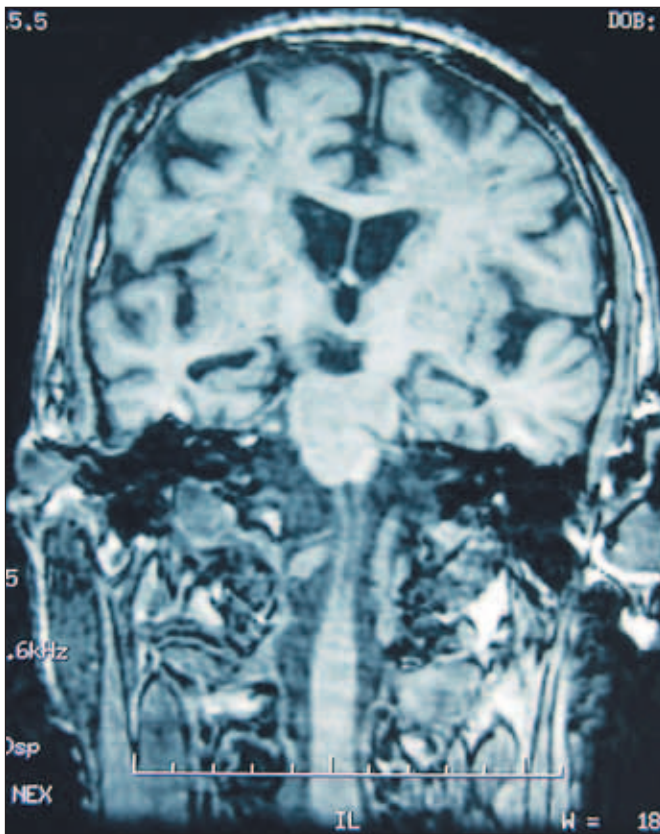
Pri bolnikih z Alzheimerjevo boleznijo je zvišana koncentracija homocisteina, ki je tudi vpleten v nekatere nevropatološke procese v možganih. Če bi ga znižali, na primer z jemanjem velikih odmerkov vitaminov B, bi mogoče lahko zavrli napredovanje bolezni. Študija, ki so jo na skupini 409 bolnikov z blago do zmerno Alzheimerjevo boleznijo izvedli ameriški znanstveniki - trajala je 18 mesecev, pa je dokazala, da temu ni tako. Jemanje velikih odmerkov vitamina B ni vplivalo na hitrost upadanja kognitivnih funkcij pri bolnikih. Bolnike so razporedili v dve skupini. Ena je dobivala 25 mg vitamina B6, 5 mg folata in 1 mg vitamina B12 na dan, druga pa placebo. Pokazalo se je, da so vitamini B učinkovito znižali raven homocisteina, na upad kognitivnih funkcij, ki so ga ocenjevali po lestvici Alzheimer Disease Assessment Scale (ADAS), pa niso imeli vpliva. V skupini, ki je prejela vitamine B, je bil povprečni upad kognitivnih funkcij 0,401 točke na mesec, v skupini, ki je prejela placebo, pa 0,372 točke na mesec. (JAMA; kk)

Alkohol zmanjšuje prostornino možganov

Uživanje zelo zmernih količin alkohola sicer zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, ima pa številne druge negativne vplive na zdravje, predvsem na možgane. Skupina ameriških znanstvenikov je z analizo podatkov študije Framingham Offspring Study dokazala, da zmerno uživanje alkohola pospešuje hitrost zmanjševanja prostornine možganov, kar je sicer normalni pojav pri staranju. Vsakih deset let se prostornina možganov pri človeku zmanjša za okrog 1,9 odstotka. Alkohol ta proces še pospeši. V študiji so dve leti sledili 1839 ljudi, v povprečju starih 60 let. Izračunali so jim prostornino možganov, na koncu študije pa tudi opravili MRI glave. Preiskovanci so na rednih kontrolnih pregledih tudi izpolnili natančni vprašalnik glede pitja alkohola. Pri tistih, ki so uživali več alkohola, se je prostornina možganov bolj zmanjšala. Pojav je bil še posebej izrazit pri ženskah. Znanstveniki so zaključili, da je študija prinesla nov dokaz o škodljivosti uživanja alkohola. (Archives of Neurology; kk)

Antioksidanti varujejo mrežnico

Ultravijolični žarki lahko poškodujejo oči, zato jih je na soncu (v vseh letnih časih) potrebno zaščititi s sončnimi očali. Modra svetloba iz vidnega spektra lahko kvarno vpliva na mrežnico. Raziskava European Eye Study je pokazala, da antioksidanti mrežnico varujejo pred tovrstnimi okvarami. V raziskavi je sodelovalo 4700 oseb, starejših od 65 let, ki so jim slikali očesno ozadje in jih izprašali o izpostavljenosti soncu. 2117 testnih oseb je bilo brez bolezenskih sprememb mrežnice, pri večini ostalih je šlo za zgodnjo starostno degeneracijo makule. Vsem testnim osebam so tudi opravili biokemične preiskave krvi, vključno z merjenjem antioksidantov. Glede na raven le-teh (merili so vitamina C in E ter zeaksatin in cink) so jih razdelili v štiri skupine. Pri tistih, pri katerih je bila raven antioksidantov najnižja, je bila neovaskularna starostna degeneracija makule za skoraj 1,5-krat pogostejša. Degeneracije so bile še posebej povezane s sočasno nizko vrednostjo vitaminov C in E. (Archives of Ophthalmology; kk)



DR. CIRIL OBLAK,
SPECIALIST UROLOG,
KLINIČNI ODDELEK ZA
UROLOGIJO UKC LJUBLJANA

nasvet

Težave s prostato - kdaj obiskati zdravnika

Prostata je žleza, ki ima skupaj s semenskimi mešički pomembno vlogo v izločanju semenske tekočine. Približno skozi sredino poteka sečna cev, v tem predelu je tudi izvodilo za semensko tekočino. Predvsem zaradi učinka moškega spolnega hormona se začne prostata po 50. letu starosti razmeroma hitro večati. Rast je povprečno za 1,6 volumnskega procenta na leto, kar se sliši malo, vendar lahko privede do oviranega pretoka seča skozi sečno cev in posledičnih sprememb na sečnem mehurju. Zaradi povezanosti teh

dveh organov in medsebojnih vplivov ju pri zrelih moških funkcionalno lahko štejejo za enoten organ. Zaradi oviranega pretoka seča se pojavijo tako imenovani obstruktivni simptomi, kot je težak začetek curka, ki je običajno slabotnejši, lahko se prekinja in poceja po že končani mikciji, pogostejše uriniranje podnevi in ponoči in občutek nepopolnega izpraznjenja sečnika. Simptomi nuje so pogosto tiščanje na vodo in uriniranje, urgentna potreba po mikciji, včasih tudi uhajanje seča. Značilno je, da se simptomi s staranjem moškega večajo.

Kako ugotovimo, da ima moški simptome spodnjih sečil? Simptome ugotavljamo s pogovorom, s posebnim vprašalnikom, ki jih opisuje in ovrednoti, in s pregledom. Običajno pregledamo spodnji del trebuha, spolovilo in skozi zadnje črevo otipamo žlezo. Določimo tudi vrednost PSA v krvi, včasih napravimo še ultrazvočni pregled sečil. Če je prostata povečana (30-35ml ali več), če je vrednost PSA 1,5 ali nekaj več in če so prisotni moteči simptomi spodnjih sečil, je najpametneje začeti z zdravljenjem

simptomov spodnjih sečil oziroma prostate. Najboljše je zdravljenje s kombinacijo zdravil, ki učinkujejo na mišičje v prostati in vratu sečnika in ki odtegnejo stimulacijo za rast žleze. Takšno zdravljenje razmeroma hitro zmanjša simptome, še bolj pomembno pa je, da se prostata začne manjšati in jo na neki način pravzaprav "pomladimo". Po prvem letu za približno 24 odstotkov, vendar se zmanjševanje nadaljuje vsaj še štiri leta, ko se prostata zmanjša za približno 27 odstotkov. Ker "zmanjšamo" vzrok, se zmanjšajo

tudi simptomi. Zanimivo je, da se hkrati izboljša tudi spolna funkcija moškega. Ker se je kombinacijsko zdravljenje dokazalo za tako uspešno, bomo kmalu lahko zdravili z eno tableto, ki bo vsebovala dve zdravili. Do takrat bomo glede na podatke iz številnih raziskav največkrat uporabili kombinacijo dutasterida ali finasterida in tamsulozina. Pomembno je, da ujamemo pravi trenutek, saj predolgo trajajoči simptomi lahko trajno okvarijo funkcijo sečnika, voda se lahko zapre in nato je največkrat potrebna operacija.