

BREZPLAČEN IZVOD

Pazi **n**ase

REVIJA O ZDRAVJU IN ODNOSIH

Junij 2020 | št. 6



**TUDI
MIŠICE
POMNIJO**

**PRIHODNOST
ANTIBIOTIKOV**



Enostavna pot do nasveta zdravnika

Zdravstveni
nasvet

Zdravstveno osebje
asistenčnega centra
Zdravstvena točka
je zavarovancem na
voljo vsak dan med
6. in 22. uro.

080 26 64

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

ZA NAMI JE

zanimivo obdobje, polno osebnih in drugih izzivov. Ta edinstveni čas izolacije zaradi preprečevanja širjenja koronavirusa je bil tudi edinstvena priložnost za samorefleksijo. Marsikdo je ugotovil, kaj je v resnici pomembno – na osebnem in službenem področju. Še jasneje je postalo, da mora biti skrb zase in za svoje najbližje vselej na prvem mestu.

V tokratni izdaji revije Pazi nase se posvečamo tistemu, kar je vselej aktualno: krepitvi telesa, zdravju zob in pogostim težavam, kot so uhajanje urina ali težave med meno- in andropavzo.

Predvsem pa več vsebin namenjamo odnosom – odnosom do sebe in drugih. Alenka Rebula čudovito oriše, kako v sebi poiskati mir in zadovoljstvo, strokovnjaki pa na primerih in enostavno razložijo, zakaj najstnika včasih ne razumemo, on pa ne razume nas.

Če kdaj, potem je zdaj še toliko očitneje, da bogastvo našega sobivanja ni v dobrinah, ki si jih izmenjujemo, ampak v mavrici včasih težkih, večinoma pa izpolnjujočih medčloveških odnosov. Brez njih pač ne gre.

Neva Šuštar,
glavna urednica

Vsebina

- 4** **5 izbranih**
Najnovejša dognanja o nas
- 6** **Napredek**
Prihodnost antibiotikov ali kako ukrotiti vse bolj trdožive bakterije
- 10** **Skrb zase**
Zakaj uhaja?
- 16** **Pogovor**
Alenka Rebula:
O odnosih med nami
- 18** **Počutje**
Mišični spomin
- 20** **Ona in on**
Prelomna štirideseta
- 24** **Zobje**
Pametno z implantati
- 26** **Generacije**
Najstnologija ali kako lažje preživeti puberteto?
- 29** **Zakaj**
Si bakterije prisvajajo naše telo?
- 30** **Misel za konec**
Aknavost zelo prizadene

Pazi nase, junij 2020, št. 6

Izdajatelj: Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d.,
www.triglavzdravje.si

Glavna in odgovorna urednica: Neva Šuštar

Izvršna urednica: Anja Leskovar

Oblikovna zasnova in prelom: Špela Pfeifer

Vsebinski koncept, oblikovna zasnova in produkcija:

PM, poslovni mediji, d.o.o., www.p-m.si

Autor prispevkov: Anja Leskovar, Danijela Cigale, Nejka Žehelj Golič

Ilustracije in foto: Domen Grögl (Pogovor), Shutterstock

Lektoriranje: Julija Klančičar

ISSN: 2591-0914

V reviji so prispevki zunanjih autorjev, ki ne izražajo nujno tudi stališč izdajatelja revije. Triglav, Zdravstvena zavarovalnica, d.d., ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitne napake v reviji in s tem v zvezi posredno ali neposredno povzročeno škodo kakršnekoli vrste ali obsega. Vse pravice pridržane. Noben del te revije ne sme biti reproduciran, shranjen ali prepisan v katerikoli obliki oziroma na katerikoli način, bodisi elektronsko, mehansko, s fotokopiranjem, snemanjem bodisi kako drugače, brez predhodnega pisnega dovoljenja izdajatelja te revije.



Vaš partner za zdravje.

5 ★★★★★ izbranih

Packarija v strojih za čiščenje

Pralni in pomivalni stroj imata eno nalogo – čistiti. A v resnici svojega dela ne opravljata prav vzorno. V njiju se nabirajo bakterije in drugi patogeni, ki jim pralna sredstva povsem ustrezajo, temperature, pri katerih običajno peremo, pa jih ne ganejo. Številni zato živijo in se razrašajo tudi po pranju – v stroju in v nas. Na srečo jih velika večina za zdravega človeka ni škodljivih. Je pa to idealno okolje za nekaj zelo trdovratnih patogenov, odpornih proti večini preventivnih ukrepov. Pri njih večja previdnost ni odveč. Dr. Nina Gunde Cimerman z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani že leta raziskuje mikrobiologijo ekstremnih naravnih in domačih okolij, med katera sodita tudi pralni in pomivalni stroj. V eni svojih raziskav je ugotovila, da v dveh tretjinah pomivalnih strojev najdemo črne kvasovke in druge patogene glive. Te povezujejo s številnimi, tudi hudimi obolenji, saj se naselijo v črevesju, pljučih in drugih telesnih odprtinah. V pralnih strojih pa prevladuje vrsta glivice, ki povzroča kar 80 odstotkov glivičnih okužb. Kje je jedro težave? Gospodinjski stroji običajno perejo na nižjih temperaturah in še zlasti v »ekoloških« programih z manjšo količino vode. Mikrobiologi in imunologi zato svetujejo večjo previdnost v gospodinjstvih, v katerih živijo starostniki, majhni otroci, ljudje z okrnjenim imunskim sistemom in ljudje z odprtimi ranami. Priporočajo vsaj občasno pranje na visokih temperaturah, redno čiščenje strojev, uporabo sredstev za dezinfekcijo perila ter izogibanje uporabi mehčalcev, ki razrast patogenov v pralnem stroju še spodbudijo.

Vira: Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani, Live Science



Pazite na svoje možgane

Spanje ima izjemen vpliv na zdravje možganov, saj se med njim možgani s pomočjo celic glij »čistijo nesnage« oziroma zrelih, malo rabljenih ali okvarjenih sinaps, podaljškov nevronskih celic. Glije so kot vrtnarji, ki skrbijo, da možgani ostajajo urejeni in zdravi. Več raziskav, tudi ena nedavnih, pa vse bolj nakazuje, da ob kroničnem pomanjkanju spanja glije zelo verjetno »ubijajo« tudi zdrave sinapse, ki skrbijo, da se sporočila učinkovito prenašajo med nevroni. Zato pomanjkanje spanja že navajajo kot dejavnik tveganja za razvoj demence in Alzheimerjeve bolezni. Hkrati pa so ameriški raziskovalci pred kratkim odkrili, da določenih predelov možganov Alzheimerjeva bolezen ne prizadene. To je recimo predel, ki se

aktivira med poslušanjem glasbe. Čeprav sta za Alzheimerjevo bolezen značilni zmedenost in dezorientiranost ter je okrnjen priklic starih informacij, lahko bolnike glasba vsaj za nekaj časa prikliče nazaj v »normalnost«. Dolgo so že znani primeri, ko so se močno dementni bolniki ob predvajanju glasbe spomnili časov, ki so jih povezovali z njo.

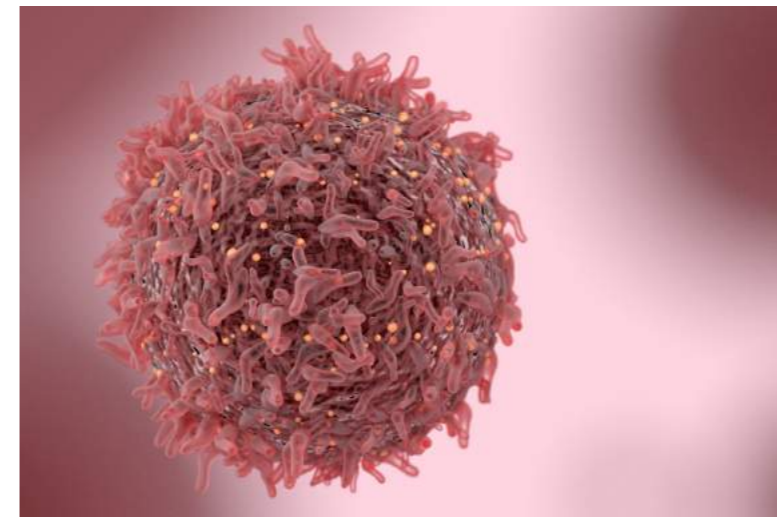
Vira: Journal of Neuroscience, Journal of Prevention of Alzheimer's disease



Nova možnost za zdravljenje depresije?

Slovenski raziskovalci so odkrili nov mehanizem delovanja zdravila ketamin ter s tem odprli novo možnost za razvoj in uporabo hitro delujočih antidepresivov. Ketamin sicer širše uporabljajo kot močan anestetik, v ZDA pa ga že predpisujejo tudi za zdravljenje depresivnih stanj. V Evropi, ki je pri uvajanju novih zdravil bolj zadržana, zdravilo za ta namen (še) ni na voljo. Da bi lahko zdravilo tudi v Evropi našlo pot na trg, je potrebno dobro poznavanje mehanizmov delovanja, kar pa je zdaj uspelo raziskovalcem z Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, biomedicinskega centra Celica in Kemijskega inštituta. Odkrili so, da ketamin deluje drugače od klasičnih antidepresivov. Ti delujejo na receptorske molekule v membrani (neke vrste prenašalce sporočil), medtem ko ketamin deluje mimo teh receptorjev. To bistveno pospeši delovanje zdravila. Izboljšanje stanja je vidno že v dveh urah, že en odmerek pa ima zelo ugodne in dolgotrajne učinke pri zdravljenju depresivnih motenj. To je lahko dober obet za desetino Slovencev, ki bolehalo za depresijo.

Vir: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani



Korak bližje univerzalnemu zdravljenju vseh vrst raka

Pred nekaj meseci je razveselila novica, da so s terapijo CAR-T v Nemčiji pozdravili prvega slovenskega rakavega bolnika. Pri tej metodi celice lastnega imunskega sistema spremenijo tako, da so se sposobne bojevati z rakavimi celicami, predvsem pri levkemijah. Dečkovi izvidi kažejo, da je petletno bitko z boleznijo dobil. Metoda CAR-T pa ne deluje pri boju s tumorskimi vrstami raka. Celična terapija je najobetavnejša smer v zdravljenju rakavih obolenj, zato to področje doživlja raziskovalni razcvet. Nedavno so z britanske Univerze v Cardiffu sporočili, da so iznašli novo metodo za »ubijanje« širokega spektra rakavih celic. Ta temelji na odkritju nove vrste celičnega receptorja, ki je sposoben prepoznati posebne molekule na površini rakave celice. Tako T-celice, ki jih sicer na drug način uporabljajo tudi pri metodi CAR-T, ubijejo samo rakave celice in ne zdravih. Dokazano so učinkovite pri pljučnem raku, raku debelega črevesa, kožnem raku, raku dojke in prostate ter raku materničnega vratu in jajčnikov. Pri teh zapletenih postopkih so izjemno pomembna tudi odkritja, ki pripomorejo k razumevanju in zdravljenju bolezni. Tako so znanstveniki s Kemijskega inštituta nedavno odkrili posebne »molekulske sponke« za uravnavanje delovanja človeških celic s svetlobo ali s kemijskimi spojinami. Biokemičarki Lari Jerman pa je s konzorcijem znanstvenikov uspelo razvozlati genski zapis 38 vrst raka. Morda se vse zapisano zdi kot znanstvena fantastika, a takšno zdravljenje bo prej ali slej (podobno kot so denimo presaditve organov) verjetno postalo rutinsko.

Viri: Cardiff University, Kemijski inštitut, rtvslo.si (27. 1. 2020)

Ošpice povzročijo amnezijo imunskega sistema

Izjemno nevaren virus ošpic je po podatkih z vsega sveta na spisku bolezni, ki se vračajo v našo družbo. Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da se je od leta 2018 število primerov obolelih po vsem svetu povečalo za 280 odstotkov. Rdeči izpuščaji, slabo počutje, v hujših primerih pa pljučnica, zatekanje možganov in celo smrt so značilni simptomi. Bolniki, ki so ošpice preboleli, pa še leta po bolezni bistveno pogosteje obolijo za gripo ali pljučnico. Raziskovalci z ameriške Univerze Harvard so zdaj



dokazali, kar se je v strokovnih krogih že dolgo ugibalo. Virus ošpic se vtihotapi v pomembne celice imunskega sistema, izbriše njihov »spomin« in tako delno onemogoči našo obrambo. Oboleli so tako izgubili od 11 in kar do 72 odstotkov raznovrstnosti svojih protiteles, odvisno od resnosti okužbe. Imunski sistem zato ne prepozna več vseh patogenov, ki jih je prepoznal v preteklosti, proti njim pa se zato tudi ne more več uspešno braniti.

Vir: revija Nature



NAROČITE SE NA BREZPLAČNO REVIZIJO! MNENJA TUDI OBDARIMO.

Želite revijo dvakrat letno prejeti v svoj elektronski nabiralnik? Brezplačno se naročite na **pazinase.triglavzdravje.si/naroci-brezplacni-izvod/**. Vabimo pa vas tudi, da na naslov **pazinase@triglavzdravje.si** pošljete svoja razmišljanja o reviji Pazi nase ter vsebinske želje ali predloge; vsakemu pošiljatelju bomo poslali promocijsko darilo.

Obdarovanje bo potekalo od julija do decembra 2020. Pošiljatelje mnenj bomo prosili za posredovanje naslova, ki bo uporabljen izključno za namen pošiljanja promocijskega darila.

V našem telesu divja nenehna vojna. Dokler sta obe strani enako močni, tega niti ne zaznamo. Ko prevladajo mikrobi, ki jim imunski sistem ni kos, pa to izdatno občutimo. Na srečo lahko številne bakterijske okužbe, denimo angino, bakterijsko pljučnico in uroinfekte, zdravimo z antibiotiki. A ti so vse manj učinkoviti. Zakaj je tako in ali se nam v prihodnosti obeta napredek na tem področju?

PRIHODNOST ANTIBIOTIKOV



ANTIBIOTIKI, KI JIH USTVARJAJO NA TEMELJU

izjemnega Flemmingovega odkritja penicilina pred skoraj 100 leti, so eno največjih medicinskih odkritij vseh časov. So pa zaradi (pre)široke oziroma nepravilne rabe vse manj učinkoviti. Na to je opozarjal že Flemming, ko je kmalu po izdelavi prvega antibiotičnega zdravila poudaril, da lahko nepravilna raba izniči njihovo učinkovitost.

Po podatkih evropske komisije hude bakterijske infekcije v Evropski uniji na leto povzročijo kar 33.000 smrti. Vzrok: bakterijska odpornost proti obstoječim antibiotikom. Kljub neverjetnemu napredku znanosti na vseh področjih iz leta v leto naraščajo stroški in število smrti zaradi odpornosti bakterij proti obstoječim antibiotikom. Nekaj rešitev je sicer že na obzoru, a kolektivna odgovornost za preprečevanje neučinkovitosti antibiotikov ni le na strani zdravnikov in farmacevtske industrije, ampak tudi na strani bolnikov.

Ali bakterije (spet) postajajo nevarne?

Odpornost bakterij povzročata predvsem dve napaki: predpisovanje antibiotikov za ne bakterijske okužbe in njihovo nepravilno jemanje.

Primož Kus, dr. med., specialist družinske medicine, pravi, da se »tako v zahodnem svetu kot tudi v Sloveniji zadnja desetletja srečujemo s povečano odpornostjo proti vse več antibiotikom«. Podatki kažejo, da naj bi do leta 2050 v Evropi zaradi neobčutljivosti bakterij za antibiotike umrlo desetkrat več ljudi kot zdaj, kar 350.000 ljudi vsako leto. Zato je boj proti bakterijam, ki se ne odzivajo na noben znan antibiotik, visoko na prednostni listi ukrepov v večini držav razvitega sveta. In boj se začne pri receptu za zdravilo.

Odpornost bakterij proti antibiotikom je poleg zdravljenja raka eden največjih izzivov sodobne medicine.

»Trend povečevanja odpornosti so infektologi z ozaveščanjem zdravnikov, ki predpisujejo antibiotike, in ozaveščanjem splošne javnosti omilili denimo v skandinavskih državah, medtem ko v Sloveniji ta trend še ni ustavljen.« pojasnjuje Primož Kus. »Družinski zdravniki najbolj opažamo preobčutljivost antibiotikov na področju infekcij spodnjih sečil in spodnjih dihal, prav tako že opažamo pojave odpornosti pri okužbah kože. Je pa nekoliko bolje pri otroški populaciji, saj pri obisku pediatra starši pogosteje izrazijo dvom o potrebnosti uživanja

ANTIBIOTIKI ŠIROKEGA SPEKTRA DELUJEJO NA VEČ VRST BAKTERIJ, ANTIBIOTIKI OZKEGA SPEKTRA PA NA ENO VRSTO BAKTERIJ.

Sicer lahko delujejo na 3 različne načine:

1. napadejo celično steno bakterije oziroma preprečijo sintezo celične stene;
2. preprečijo razrast bakterij;
3. preprečijo tvorbo beljakovin ali vitaminov v bakteriji – ti so nujno potrebni za njeno preživetje.

Obstajajo pa tudi antibiotiki, ki zavrejo delovanje bakterij na več načinov hkrati, kar naj bi bilo posebno učinkovito.

antibiotikov in jih pediatri zato redkeje predpišejo.«

V skandinavskih državah so ti ukrepi že obrodili vidne rezultate. »Ključna je preventiva oziroma skrb za pravilno in strokovno predpisovanje antibiotikov.« pravi družinski zdravnik Primož Kus. »Razvoj novih učinkovitih antibiotikov namreč ni dovolj hiter, da bi lahko sledil skrb zbujajočemu trendu. Čeprav so novi načini razvoja novih antibiotikov dobrodošli, pa to dolgoročno ni edina rešitev.«

Bolezni, ki se vračajo

Proti nekaterim boleznim, ki smo jih še pred desetletji uspešno zdravili z antibiotiki, smo danes že nemočni. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) celo svari, da prihajamo v postantibiotično dobo, v kateri bo vse več bakterij odpornih proti obstoječim antibiotikom. Opozarjajo, da scenarij, v katerem bi lahko ubijale že blage okužbe in manjše poškodbe, ni apokaliptična fantazija, ampak resnična možnost.

WHO pa najbolj skrbi vse širša odpornost bakterij proti tako imenovanim karbapenemom, širokospektralnim antibiotikom, ki veljajo za antibiotike zadnje izbire. Ko vse drugo odpove, uporabimo karbapeneme. Raziskava WHO v 129 državah je pokazala, da je v nekaterih delih sveta že kar polovica okužb, ki jih povzročajo najpogostejše skupine bakterij, odpornih proti zdravljenju s karbapenemi.

S tem problemom se zato po svetu ukvarja na tisoče raziskovalcev. Odpornost bakterij proti antibiotikom je poleg zdravljenja raka eden največjih izzivov sodobne medicine.

Antibiotiki prihodnosti

Svet bakterij in njihovega delovanja je izjemno raznolik, zato je tudi načinov boja proti njim veliko oziroma imajo različne mehanizme. Znanstveniki se tako lotevajo

odkrivanja povsem novih možnosti in tudi možnosti izboljšanja oziroma podrobnejšega spoznavanja že obstoječih antibiotikov. Vse več je povsem novih odkritij o delovanju bakterij, ki bi lahko pomenila novo smer boja z njimi, praviloma tako, da bakterije presenetimo in prelisičimo. Navajamo le nekaj zanimivih odkritij.

Slovenski raziskovalec dr. Hrvoje Petković z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani je skupaj z ekipo proučil skupino sicer učinkovitih aminoglikozidnih antibiotikov, ki pa imajo izjemno močne stranske učinke, denimo trajno okvaro sluha. V tej skupini so odkrili dva antibiotika z nizko stopnjo stranskih učinkov in veliko učinkovitostjo na večkrat odporne patogene, kar je dober obet za boj s tovrstnimi okužbami brez hudih stranskih učinkov.

Biokemik in nobelovec Kary Mullis je ugotovil, da obstajajo posebne vrste bakterij, ki jih protitelesa (naša naravna obramba) učinkovito odstranjujejo. Če bi bakterije, proti katerim je učinkovit že naš imunski

Svetovna zdravstvena organizacija svari, da prihajamo v postantibiotično dobo, v kateri bo vse več bakterij odpornih proti obstoječim antibiotikom.

sistem, pripeli na patogene, ki se jih želimo rešiti, bi morda imunski sistem prepoznal tudi te patogene in jih uničil.

Teoretični fizik David Brenner z ameriške Univerze Columbia je s kolegi odkril zanimivo lastnost UVC-svetlobe. Ta je sicer izjemno škodljiva za človeka, saj trajno poškoduje kožne celice, a je hkrati tudi naravno dezinfekcijsko sredstvo; z njo denimo sterilizirajo operacijske sobe. Toda odkrili so, da ima daljna UVC-svetloba pomembno lastnost: ubija bakterije in ne škodi človeku. Odkrili so tudi, da bakterije s kemičnimi signali med seboj komunicirajo ter tako ubrano delujejo v napadu in obrambi. Če bi lahko z antibiotiki dosegli, da bi si bakterije pošiljale sporočila o samouničenju, bi lahko zmagali.

Po podobni poti je šla slovenska biokemičarka dr. Vita Majce. S sodelavci na britanski Univerzi Warwick je raziskala delovanje že uveljavljenega antibiotika in

ABC RAVNANJA Z ANTIBIOTIKI

Večina okužb, ki povzročijo obolenje, je virusnih. Proti njim so antibiotiki nemočni. Zato upoštevajte naslednja zlata pravila o uporabi antibiotikov.

- 1. Uživate jih le pri bakterijskih okužbah.** Če je povzročitelj bolezni vprašljiv, naj zdravnik opravi ustrezne preiskave, ki potrdijo, ali gre za bakterijo.
- 2. Uživanje po navodilih.** Ne opustite uživanja predčasno, jemljite zdravila natančno po navodilih zdravnika. Med uživanjem ne pijte alkohola, odsvetujemo pa tudi uživanje mleka, mlečnih izdelkov in kave.
- 3. Nikoli sami sebi zdravnik.** Ob sumu na bakterijsko okužbo nikakor ne jemljite antibiotikov, ki jih imate morda v svoji domači lekarni. S tem si lahko naredite veliko več škode kot koristi.

odkrila mehanizem njegovega uničevanja bakterij (ter odpornosti bakterij proti njegovemu delovanju). Opremljeni s tem znanjem so se lotili spremembe strukture antibiotika. Tako raziskujejo možnost uporabe spojin, ki jih bakterija ne prepozna kot nevarne, saj so podobne spojinam, ki tvorijo celične stene bakterijskih celic. Tako bi lahko kot trojanski konj povzročile razpad bakterije.

Ključ smo mi

Poti in obetajočih možnosti je torej veliko. A v času, ko antibiotike odkrivajo, izdelujejo in preizkušajo, se bakterije preobražajo. Zato se ne gre zanašati le na znanstveni razvoj, ampak tudi (in predvsem) drug na drugega. Boj z bakterijami se mora namreč odvijati na več frontah: v laboratorijih, v ordinacijah družinskih zdravnikov in pri nas doma. Z doslednostjo pri pravilnem jemanju antibiotikov in opozarjanjem drug drugega namreč ne poskrbimo le zase, ampak tudi za druge, celo za zanamce.

Ste v dvomih? Posvetujte se.

Če imate vprašanja glede jemanja zdravil, se je koristno posvetovati z zdravnikom. Z zavarovanjem Zdravstveni nasvet imate možnost telefonskega posveta z zdravnikom družinske medicine in drugimi specialisti ali medicinskimi sestrami. Več o tem: triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

AvtoMobilno zavarovanje

Samo z AvtoMobilnim zavarovanjem lahko poleg vozila zavarujete tudi:

- kolesa, skiroje, rolke in različna električna prevozna sredstva,
- prtljago ter
- rehabilitacijo po nesreči v prometu.

Več na triglav.si

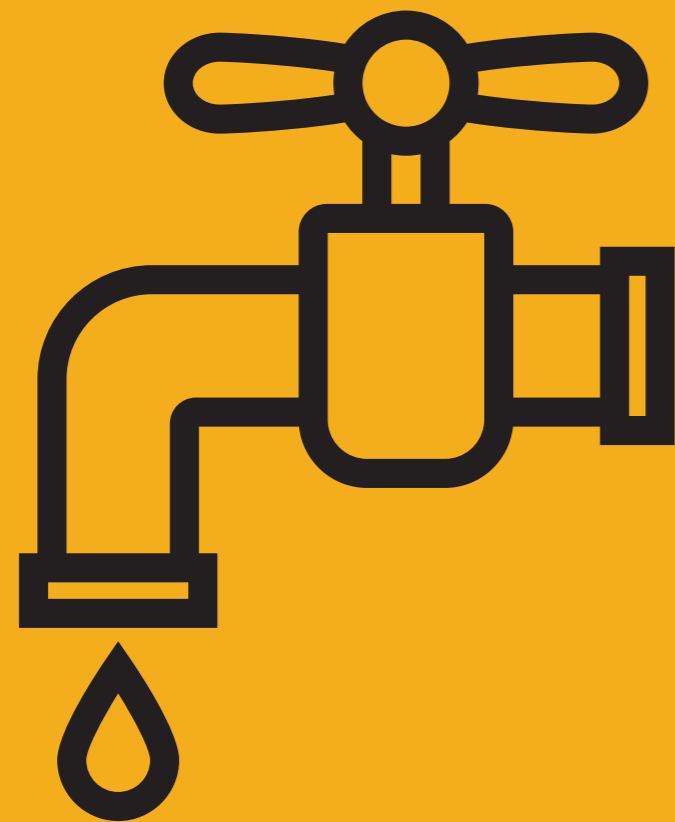
Več kot avtomobilsko zavarovanje.



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si



ZAKAJ UHAJA?

Kadar stvari začnejo uhajati izpod nadzora, se ne počutite dobro. Tako je tudi z inkontinenco, nezmožnostjo zadrževanja urina, s katero se soočajo moški in ženske različnih starosti. Okrnjeno je vaše človeško dostojanstvo, občutki sramu, zaradi katerih ne ukrepate pravočasno, pa so lahko zelo močni. Vendar pa ta zdravstveni problem, ki ustvarja tudi psihosocialno prepreko, lahko vodi tudi v okužbe mehurja in ledvic. Ne izgine sam od sebe, temveč se brez ukrepanja le pogloblja. Urinska inkontinenca lahko vpliva na kakovost vašega življenja, a le, če to dopustite. Obstaja veliko učinkovitih ukrepov, ki so na srečo pogosto preprosti in povsem izvedljivi. Že samo pogovor s prijateljem ali sosedom lahko razkrije, da se s podobno težavo srečuje marsikdo, ki prav tako kot vi hrepeni po iskrenem pogovoru in skupnem iskanju rešitev. Zato se je težave z urinsko inkontinenco dobro lotiti, še preden napolnjuje vsako vašo misel, začne krojiti vaš vsakdan in vplivati na vaše splošno počutje. To si zaslužite.

Z NEHOTENIM IN NENADZOROVANIM uhajanjem urina se sooča približno 13 odstotkov prebivalstva. Pri tem je zmotno mišljenje, da tovrstne težave pestijo zgolj ženske, čeprav je res, da zaradi tega trpi znatno manj predstavnikov moškega spola.

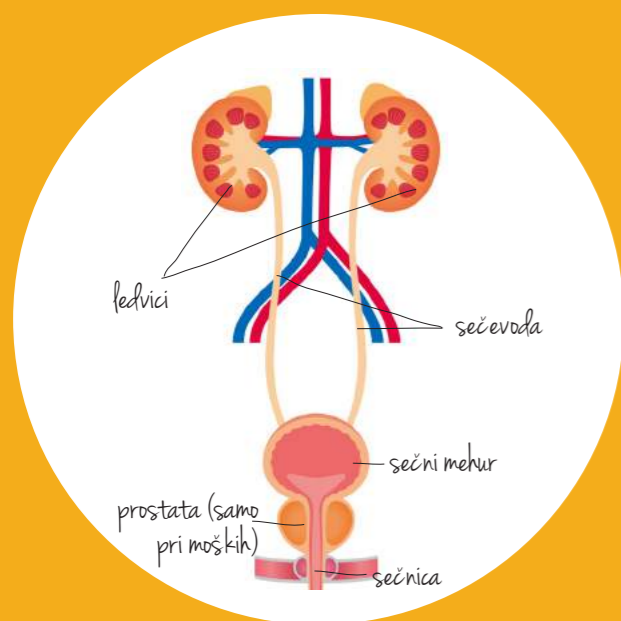
Pri ženskah se urinska inkontinenca lahko pojavi že po 20. letu, po prvem porodu ali kasneje v obdobju menopavze. Kot poudarja ginekologinja prof. dr. Nataša Tul Mandič iz Bolnišnice za ženske bolezni in porodništvo Postojna, po nekaterih podatkih za inkontinenco trpi vsaka druga ženska po 50. letu starosti, medtem ko je v reproduktivnem obdobju inkontinentnih do 15 odstotkov žensk.

Moški se s tem stanjem v večini začnejo soočati po 40. letu starosti, a je njihov delež manjši, deloma tudi zato, ker zaradi zanikanja številke niso realne. Skrb zbujajoč je podatek Mednarodnega združenja za inkontinenco (ICS), da kar 70 odstotkov oseb s tovrstnimi težavami nikoli ne poišče zdravniške pomoči. Edini pravi čas za ukrepanje pa je takoj. S starostjo se namreč inkontinenca pojavlja pri vse več ljudeh, stanje pa se brez ukrepanja slabša.

Neusklajeno delovanje

Nadzor nad izločanjem urina opravlja sečni mehur. Njegove mišične stene se raztezajo, ko se polni, in stisnejo navzdol, ko se prazni. Iz mehurja vodi sečnica, ki jo obdajata dve mišici zapiralke s pomembno nalogo: preprečevanje uhajanja urina.

URINSKI TRAKT



Kar 70 odstotkov bolnikov zaradi sramu in nelagodja ne poišče strokovne pomoči. Edini pravi čas za ukrepanje pa je takoj, ko se težave pojavijo.

»Ženske so vsekakor bolj ogrožene tudi zaradi anatomije, saj je njihova sečnica veliko krajša. Mišica zapiralke, ki je odgovorna za zadrževanje urina, pa je bistveno šibkejša od moške zapiralke.« pojasnjuje Ljubo Breskvar, dr. med., specialist urologije iz urološke ordinacije Tauro.

Nosilni steber celotnega procesa je medenično dno oziroma njegove mišice, ki omogočajo normalen položaj mehurja in sečnice. Čeprav je medenično dno zgolj podporni aparat, pa šibkost njegovih mišic pomeni večjo verjetnost za uhajanje urina.

Darja, mati dveh otrok, je rodila pri 30 in 34 letih. »Pred prvim porodom in po njem sem imela dovolj časa za vadbo mišic materničnega dna, že med drugo nosečnostjo pa se je vse spremenilo.« se spominja. »K temu je dodatno pripomoglo dejstvo, da je bil drugorojenec velik in je že med nosečnostjo močno pritiskal navzdol. Mišice so posledično vse bolj hlapete. In začele so se težave z uhajanjem urina.«

Različni vzroki, podobne posledice

Neusklajenost vseh delov urinskega trakta torej pripelje do urinske inkontinence. Čeprav je končni rezultat, uhajanje urina, enak, pa ne gre za enotno obolenje, saj so vzroki zanj lahko zelo različni.

URGENTNA INKONTINENCA je stanje, v katerem oseba čuti močno potrebo po uriniranju tudi, kadar mehur ni poln. V takšnih primerih je inkontinenca povezana s čezmerno aktivnim mehurjem. Ta nenadna intenzivna potreba se lahko pojavlja zelo pogosto, tudi ponoči. Siljenje na vodo se pojavi tudi od 20- do 30-krat v dnevu, pri čemer praviloma uidejo le majhne količine urina. To stanje se pojavlja pri moških in ženskah, saj je, kot poudarja dr. Breskvar, pri tej vrsti inkontinence razlika med spoloma bistveno manjša kot pri drugih oblikah.

Vzroki zanj so najpogosteje živčna okvara (kot posledica poškodbe ali nevrološke bolezni, denimo možganske kapi), okužbe sečil, prekomerno pitje vode, zaprtje in uživanje določenih zdravil.

STRESNA INKONTINENCA nastane ob nenadnem povečanju pritiska na mehur in sečnico. Je posledica oslavljenih in poškodovanih mišic medeničnega dna ter mišic zapiralke, katerih naloga je preprečevanje uhajanje

urina, a morajo mišice biti zadosti močne za to. Prof. dr. Nataša Tul Mandič pojasnjuje, da se stresna inkontinenca pojavlja denimo ob telesni aktivnosti, kašljanju, kihanju, smejanju, dvigovanju bremen, ob težkem delu, hoji po stopnicah ali hribu navzdol. Imenujemo jo tudi obremenilna inkontinenca, stanje pa je pogostejše pri ženskah zaradi že omenjene anatomije, krajše sečnice in šibkejših zapiralok. S to vrsto inkontinence se pogosteje srečajo ženske, ki so rodile. Vzrok zanjo pa sta lahko tudi prekomerna telesna teža in slabo delovanje mišic zapiralok sečnega mehurja, pri moških pa se lahko včasih pojavi po operaciji prostate.

PRELIVNA INKONTINENCA nastane, kadar posameznik sečnega mehurja ne izprazni popolnoma, zato urin uhaja samo toliko, kolikor je sečni mehur, ki ne more več zadrževati urina, prekomerno napolnjen, pojasnjuje dr. Breskvar.

UHAJANJE URINA PRI OTROCIH

Če otrok do šestega leta starosti ni sposoben popolnoma kontrolirati urina (podnevi, ponoči ali oboje), urologi štejejo, da gre za patološko oziroma bolezensko inkontinenco. V takšnih primerih urolog opravi pregled, da izključi kakršnokoli anomalijo v razvoju urotrakta, naredi dodatno diagnostiko in po potrebi vključi še druge specialiste, denimo psihoterapevta. »Inkontinenca pri otrocih je namreč velikokrat povezana s psihološkim stanjem otroka in je v nekaterih primerih težje ozdravljiva,« pojasnjuje urolog dr. Ljubo Breskvar.

Šestletni sin Nataše iz Celja je bil podnevi že suh, ponoči pa je redno močil posteljo, zato je še vedno uporabljal plenice. »To je na njegovo samopodobo vplivalo izjemno slabo, zato smo se lotili raziskovanja vzrokov in rešitev,« se spominja. »Psihološki vzroki so bili izključeni, prav tako so ledvice delovale normalno, v urotraktu pa ni bilo okužb. Zato so mu najprej predpisali kuro zdravil, ki preprečujejo prekomerno kopičenje urina v nočnem času. Ker to ni pomagalo, smo uporabili navidez trd prijem – nočni alarm. Vsakič, ko je sinu ušla kapljica urina, se je vključil alarm, ki ga je prebudil, in sin je šel na stranišče. Očitno se telo hitro uči, saj je ta način deloval že v nekaj tednih.« Urinska inkontinenca bistveno pogosteje prizadene dečke, saj njihovi možgani in živčni sistem kasneje prevzamejo nadzor nad delovanjem sečnega mehurja in zapiralok kot pri deklicah. Pri tovrstnih vzrokih obstaja veliko postopkov, ki lahko močenje olajšajo, vse pa je treba vpeljevati po posvetu z zdravnikom in ob upoštevanju stanja otroka.

UHAJANJE BLATA

Nezmožnost zadrževanja blata do trenutka, ko ga je mogoče izločiti kontrolirano, pojasnjuje primarij Valentin Sojar, dr. med., specialist splošne kirurgije iz medicinskega centra latros.

VZROKI:

Pri moških se pojavi kot posledica bolezni (rak črevesja ali prostate) in zdravljenja, ki obsega tudi obsevanje in operacije. Vzrok so lahko tudi poškodbe hrbtenice in hrbtenjače, vendar v manjši meri. Pri ženskah gre pogosto za posledice obporodne poškodbe, kar se zgodi v skoraj 30 odstotkih vseh porodov. Posledice niso vidne takoj, lahko se pokažejo čez desetletja oziroma v menopavzi, ko se v telesu dogaja več sprememb.

UKREPI:

Pred začetkom zdravljenja mora zdravnik ugotoviti vzrok, ki pogosto ni okvara medeničnega dna, temveč ohlapnost medeničnih organov. Pri zdravljenju pomaga sprememba v življenjskem slogu, prehrani, načinu odvajanja blata ... Več kot 80 odstotkov primerov lahko pozdravimo z enostavnimi ukrepi in njihovim doslednim izvajanjem. Ko preprosti ukrepi niso dovolj, zdravniki paciente napotijo k specializiranim fizioterapevtom, naslednja stopnja pa so posegi poprave poškodovanih mišic, vsaditve umetnih mišic zapiralok in stimulacija sakralne hrbtenice. Pri slednji električne stimulatorje vstavijo ob hrbtenico in tako okrepijo mišice.

V večini primerov se prelivna inkontinenca pojavlja pri moških zaradi težav s prostato, lahko so vzrok oslabiljene mišice mehurja, lahko pa je stanje tudi posledica bolezni živčevja ali uživanja določenih zdravil. Pri otrocih je lahko vzrok v prirojeni zožitvi sečnice.

FUNKCIONALNA INKONTINENCA nastane zaradi nezmožnosti pravočasnega obiska stranišča zaradi telesne ali duševne prizadetosti.

Dejavniki, ki vplivajo na otežen obisk stranišča, so lahko zmanjšana mobilnost, slabovidnost, nezmožnost pravočasnega slačenja ali nezmožnost sporazumevanja. Stroka opredeljuje še druge vrste inkontinence, med katerimi sta pogosto v ospredju **MEŠANA** in **PSIHOGENA INKONTINENCA**. Pri prvi gre za kombinacijo več vrst inkontinence, pri ženskah je pogosta kombinacija stresne in urgentne urinske inkontinence, pri moških pa kombinacija prelivne inkontinence zaradi povečane prostate in urgentne po možganski kapi. Psihogeni inkontinenca pa nastane zaradi duševnih vzrokov, zato je pogostejša pri depresivnih bolnikih. Ta oblika se pri otrocih denimo kaže kot stalno močenje postelje.

Inkontinenca naj ne bo več tabu!

Mamica Darja se je po drugem porodu znašla pred veliko težavo, saj je prvič doživela stresno inkontinenco. »Nekaj časa sem težave skrivala celo pred možem,« pripoveduje. »Sram me je bilo, čeprav sem razumsko vedela, da nisem sama kriva in da je to bolezensko stanje kot vsako drugo.« Ampak skrbi so bile odveč. Mož je stanje sprejel kot nekaj povsem normalnega, in ker je Darji urin začel uhajati med spanjem, ji je celo on kupil nepremočljivo podlogo za posteljo. »Tudi čez dan sem s sabo vedno nosila rezervne hlačke, saj mi je urin vse bolj uhajal med kihanjem in kašljanjem. Najhuje je bilo, ko sem znova začela teči in sem imela po nekaj kilometrih tekaške hlače od urina premočene do kolen. Spomnim se, da sem se takrat sesedla na prag in jokala od hude stiske,« se spominja trenutkov tesnobe.

»Nehoteno in nenadzorovano uhajanje urina se lahko zgodi ob najbolj neprimernem času, poleg mokrega perila pa ga spremlja še neprijeten vonj po urinu,« inkontinenco opisuje prof. dr. Nataša Tul Mandić. Prav zato je to izjemno neprijetna in stresna težava, ki lahko postane velika ovira pri vsakdanjem življenju. Pogostejša in močnejša je, težje jo ljudje prenašajo. Po drugi strani pa še vedno ostaja tabu.

Ljudje pogosteje kot pogovor o tem izberejo izolacijo in opuščanje normalnega življenja ter nekaterih aktivnosti. Iz motnje, ki jo je v večini primerov mogoče odpraviti ali vsaj omiliti, pa se lahko sčasoma razvijejo večji zdravstveni, socialni in psihični problemi.

Dr. Breskvar poudarja, da inkontinenca sama po sebi ni resna zdravstvena, temveč bolj socialna in higienska težava: »Socialna težava se pojavi v smislu omejitev, ki jih ima oseba zaradi inkontinenca. O zdravstveni težavi pa začnemo govoriti šele takrat, ko nam inkontinenca ne uspe pravočasno pozdraviti.« Zato je pri inkontinenci ne glede na pogostost pojava ključno, da pacienti takoj ukrepajo. Ni treba, da zaradi inkontinenca trpite. V veliko primerih lahko zdravniki uspešno pomagajo stanje odpraviti ali pa bistveno zmanjšati njegove posledice.

Zdravljenje odvisno od vrste inkontinenca

Zdravljenje inkontinenca je prilagojeno vrsti težave oziroma njenemu vzroku. Kot poudarja prof. dr. Tul Mandićeva,

Ni treba, da zaradi inkontinenca trpite. V veliko primerih lahko zdravniki uspešno pomagajo stanje odpraviti ali pa bistveno zmanjšati njegove posledice.

imajo zdravniki danes veliko možnosti za lajšanje in odpravo motnje, zato se ljudem stanja nikakor ni treba sramovati. »Pomoč lahko ponudijo osebni zdravniki, zanj so specializirani tudi fizioterapevti in medicinske sestre, v težjih primerih pa ginekologi in urologi.«

Veliko pa lahko storite tudi sami s preventivnimi ukrepi. **ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG** je preventiva in zdravljenje v enem. Če že imate težave z inkontinenco, je pomembno, da spremenite svoj življenjski slog. Poskusite izgubiti prekomerno telesno težo, skrbite za redno telesno aktivnost, ne kadite ter zmanjšajte vnos kofeina in alkohola.

KREPITEV MIŠIČ medeničnega dna pomaga tako pri stresni kot urgentni inkontinenci ter je učinkovita pri ženskah in moških. Pri izvajanju vaj si predstavljajte, da poskušate ustaviti odtokanje urina, in pri tem stiskajte oziroma krčite mišice. Čeprav se vaja zdi preprosta, jo veliko ljudi izvaja narobe, zato se je dobro posvetovati s fizioterapevti. Nekateri centri pri ambulantni rehabilitaciji ponujajo celo krepitev mišic s pomočjo magnetnega stola. **TRENING MEHURJA** izvajate tako, da si določite intervale, ko lahko greste na stranišče. S treningom dosežete tudi, da mehur zadrži večje količine urina.

NEVROMODULACIJA je nadzorovano draženje živcev, ki so odgovorni za delovanje sečnega mehurja oziroma mišic zapiralk. Gre za nadzorovan trening mehurja, ki se lahko izvaja pri moških in ženskah. Vodijo ga usposobljeni specialisti, ki s posebno tehniko z električnimi impulzi trenirajo mehur, da je spet sposoben opravljati svojo nalogo.

ZDRAVILA lahko sproščajo mišice mehurja in zmanjšajo nekatere simptome inkontinenca.



ZMANJŠAJTE MOČ URINSKE INKONTINENCE

- Skrbite za primerno telesno težo.
- Prenehajte kaditi, izogibajte se alkoholu, gaziranim pijačam in pijačam s kofeinom.
- Pijte zadostne količine vode večkrat čez dan, zvečer manj.

- Pravilno dvigajte težja bremena.
- Izogibajte se hrani, ki dražee vpliva na mehur.
- Izvajajte vaje za krepitev mišic medeničnega dna.



VADBA ZA ŽENSKO IN MOŠKE ŽE OD MLADOSTI NAPREJ

Prof. dr. Nataša Tul Mandić poudarja, da lahko nastanek urinske inkontinenca deloma preprečimo z rednimi vajami za krepitev mišic medeničnega dna: »Vaje svetujemo vsem ženskam že od mladosti dalje.«

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna je treba opravljati vsak dan, lahko tudi večkrat na dan. Izvajate jih

lahko v vseh položajih, najlažje leže. Zamislite si, da stisnete medenično dno tako, kot da želite prekiniti curek urina in uhajanje vetrov, nato pa stisnjeno dno povlečete navzgor in zadržite, kolikor dolgo zmorete, idealno je 10 sekund. Vaje ponovite 10-krat, sčasoma lahko dolžino stiska postopno podaljšujete, vendar ne več kot na 15 sekund.

KIRURŠKO ZDRAVLJENJE je v nekaterih primerih edina smiselna rešitev. Urolog dr. Breskvar pri jasnih in ozdravljivih vzrokih inkontinenca navaja metodo začasne vstavitve urinskega katetra, dokler vzrok za inkontinenca ni kirurško rešen. Pri stresni inkontinenci imajo na razpolago vstavitve mrežice pod sečnico, ki sečnici daje boljšo podporo, možna pa je tudi vstavitve umetne zapiralk, toda ta poseg prinaša nekaj tveganja.

SPROSTITVENE TEHNIKE, kot so avtogeni treningi in medicinska hipnoza, lahko po mnenju prof. dr. Tul Mandićeve pomagajo zadrževati vodo in umirjati prekomerno aktiven mehur.

Darja je bila vztrajna. Na začetku je nosila dnevne vložke in vsak dan izvajala vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Ko je opazila, da to ne bo dovolj, je šla k svoji osebni zdravnici. Ta jo je napotila k fizioterapevtu. »Terapevt mi je s posebno terapijo in vajami okrepil mišice tako, da lahko zdaj normalno tečem in se gibljem. Morda bom lahko kdaj tudi kihnila brez strahu, a pot do tja je še dolga. A da se in na koncu se splača,« je optimistična sogovornica.

Poskrbite tudi za svojo kožo

Urinska inkontinenca med drugim vpliva tudi na kožo. Pojavijo se lahko številna obolenja, denimo dermatitis in razjede. Poslabšanje stanja kože ima prav tako kot inkontinenca lahko velik vpliv na fizično in psihično počutje. Mednarodno združenje za inkontinenca ob tem svetuje, da uporabljate različne vrste izdelkov.

VLAŽILNI ROBČKI ZA INTIMNE PREDELE so primerni na vsakem koraku in za vsak trenutek, ker ne dražijo kože.

ČISTILA V PRŠILU brez vonja se uporabljajo za čiščenje kože, hkrati pa jo navlažijo.

VLAŽILNE KREME morajo biti namenjene izrecno temu delu telesa. Nanašajte jih na čisto kožo.

ZAŠČITNA MAZILA so zasnovana za preventivno zaščito kože pred draženjem, ki ga povzroča blato, urin ali prekomerna vlažnost.

S pogovorom do pr(a)vih rešitev

Na spletu lahko v trenutkih stiske najdete številne informacije o inkontinenci, za katere pa ni nujno, da bodo koristne in vam bodo kakorkoli pomagale, lahko pa vas še bolj prestrašijo. Pomembno je, da nekomu zaupate svoje težave in nato skupaj s strokovnjakom poiščete primerno rešitev.

Sram in zadrega naj ne bosta razloga, da se znajdete v neprijetni situaciji. Pogovor z najbližjimi naj bo vaša prva pomoč, iskanje rešitve pa zaupanje tistim, ki vas bodo pripeljali do lepšega jutri – najprej osebnemu zdravniku, potem pa specialistom.

Dobro je ukrepati

Pri novonastalih uroloških stanjih je koristno karseda hitro obiskati urologa, ki opravi tudi različne diagnostične postopke, denimo ultrazvok sečil. Z zavarovanjem Specialisti+, ki krije takšne preglede, pa je v okviru ambulantne rehabilitacije možna fizioterapija, ki vključuje tudi terapijo z magnetnim stolom.

Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.

Lahko jo označimo s številnimi zvenečimi nazivi: filozofinja, psihologinja, učiteljica, pesnica, pisateljica, pionirka pri obravnavi otrok in samoučenju. Vse to je res, a največ, kar je Alenka Rebula, je Človek. Razmišljujoč, temeljit, preudaren in iskren, ki ima, tako se zdi, za vsako vprašanje tudi odgovor ali pa vsaj idejo za smer, v kateri ga je smiselno iskati. Kako torej preživeti z otrokom in s pubertetnikom, kako s samim sabo in z drugimi? In ne le, kako preživeti, ampak kako živeti! Vse skozi bogate besede in sočne, a povsem razumljive in življenjske primerjave.

ALENKA REBULA: O ODNOSIH MED NAMI

Zakaj vas otrok kot bitje tako prevzema?

AR Ker je najbolj pristna podoba človeka. Govori resnico, nima skritih načrtov, ni preračunljiv. Otroci so umetniki za ZDAJ. Sedanjost vidijo takšno, kot je, brez iluzij in grenkobe za nazaj. Na vsak trenutek gledajo sveže, kot da ga doživljajo prvič. Čudovito je biti sposoben česa takega. Hkrati pa otroci znajo prebrati odraslega, takoj razumejo, kdo je. Niso še obremenjeni z racionalnostjo niti z družbeno privzgojenimi kalupi.

Lahko sploh kaj naredimo, da bi otroci ostali čim bolj neukalupljeni?

AR Da, če tudi starši niso ukalupljeni. Otrok verjame le to, kar njegovi najbližji živijo. Če se starš boji biti drugačen, se bodo bali tudi otroci.

Kako pa ste se vi, ki imate izjemen uvid v otroško doživljanje, spoprijemali s starševstvom?

AR Na svoje otroke takrat nisem znala gledati tako. Nekatere njihove potrebe sem znala razumeti, nisem pa veliko vedela o tem, kaj pomeni prisluhiti zares.

In kaj pomeni prisluhiti zares?

AR Tega se še vedno učim. Ko prisluhneš zares, odmisliš svoja prepričanja, načrte, lastne potrebe, drugi pa zaživi, kakršen je, in s tistim, kar potrebuje. Na neki način izključiš racionalni del in vključiš vsa svoja čutila. Kajti da lahko človek začuti in

spozna sebe, se mora videti v drugem! Brez odnosa tudi umremo.

Se vzorci odnosov prenašajo iz generacije v generacijo? In kako se veriga slabih vzorcev pretrga?

AR O, da, prenaša se celo rodovna izkušnja za nekaj generacij nazaj. Prek družine se prenaša predvsem tisto, česar se ne zavedamo. Dokler se tega ne zavemo in ne ukrepamo, se v življenju kar naprej zatika. To lahko prekine le tisti, ki se zaveda vzorca in se zavestno odloči za spremembo. Vsaka razmišljujoča generacija lahko naredi korak ven iz vzorcev. Za nazaj morda ne moreš nič, za naprej pa lahko. Jaz sem ugotovila, v kaj so bili ujeti moji starši, in zdaj zaradi tega znam bolje. Mojim otrokom zato skozi isti proces ni treba, ker so izvedeli že od mene. Veliko se da rešiti, nekaj le popraviti, nečesa pa nikoli zares. Česar ne moreš popraviti, je najbolje objeti in iti dalje v hvaležnosti za vse, kar pa zmoremo. In se vprašati, kako se tvoje življenje sklada s tem, kar bi rad živel. Sem to jaz, si tako predstavljam svoje življenje? Imam kaj, kar me navdušuje, globoko razveseli? Ali življenje čutim kot svoje? Če da, potem pomeni, da si zunaj vzorcev. In obratno.

In kaj se zgodi, če je obratno?

AR Praviloma bolezen. Čustva in telo so neločljivo povezana. Če telo in svoja občutja zatajuješ na vsakem koraku, ti varovalni sistem telesa ne more pomagati.

Ampak biti stalno srečen in zadovoljen seveda ni realno. Iskanje večne sreče lahko človeka ubije, saj s tem zanikaš življenje, v katerem je prisotno vse – široka paleta slabega in dobrega. Zato ne gre bežati od ničesar v življenju.

Je ključ zadovoljstva, da živiš za zdaj? Polovico življenja naj bi z mislimi preživeli v preteklosti in prihodnosti.

AR Ljudje smo zelo tridimenzionalni, zato se ne moremo gibati drugače kot nazaj, tu in naprej. Za vsako raven pa je potreben čas. Če daš vsako stvar na svoje mesto, je lažje – so trenutki, ko se ukvarjam s preteklostjo, so trenutki, ko sem tukaj in zdaj, in so trenutki, ko načrtujem prihodnost. To je čisto v redu, ni pa dobro zamešati ravni in verjeti, da z mislijo na preteklost gradiš prihodnost. Tako se ujameš v staro zgodbo in niti ne veš, da si ujet v filmu preteklosti.

Hitro pa se lahko ujamemo tudi v film pridnosti, kajne? Pridnost pa je kot rak.

AR O, ja, seveda, pridnost je najhujša bolezen. Italijani ta izraz razumejo kot nagrado za dosežek, za trud ali kot opis podjetne, sposobne osebe. Pri nas pa priden človek pomeni delavnega, garaškega ubogljiveža, ki mu ne moreš nikoli nič očitati, ker bo vselej opravil svojo dolžnost. Dela, ne pisne, ne sliši sebe in svojih potreb. Priden nisi nikoli zase, pridnost se ne nanaša na odnos do sebe, ampak na to, kar drugi pričakujejo od tebe.

Zakaj pa lažje upoštevamo druge kot sebe?

AR Ker je potreba, da smo odobravljeni, življenjskega pomena. Je divje močna, celo tako, da nas pogosto žene tja, kamor nočemo iti. V službi se ti denimo zgodi krivica. Za to, da se uspešno postaviš zase, bi moral imeti za seboj veliko izkušenj dostojanstva, podpore, vzgoje za suvereno in uspešno pogajanje. Ker tega navadno nimaš, pohlevno upaš, da te bodo upoštevali in da ti ne bodo zamerili, ko se prestrašeno pritožiš. Navadno nadrejenih ne veseli, da se postavljaš za svoje pravice, pogosto te napadejo, zato se skušaš zavarovati z držo pohlevnega človeka, da te ne uničijo. Pa se ne obnese.

Tudi najstniki nihajo med iskanjem odobranja vrstnikov in navideznim neupoštevanjem staršev. Kako ste vi živeli s svojimi otroki v puberteti?

AR Ni mi šlo prav dobro. Dolgo sem si predstavljala, da vzgoja pomeni vcepljati vrednote, bedeti nad otrokom in ga usmerjati. Moja učiteljica Josipa Prebeg pa svetuje spremljati – biti ob otroku, gledati, kaj dela, intenzivno poslušati, da lahko ureja, kar je v njem. Hkrati pa postavljati meje, v katerih so spoštovani vsi. Vselej v dogovarjanju in v iskanju stika. Tako urejamo skupno življenje, v katerem imamo vsi svoje mesto. V tem obdobju bi lahko življenje teklo bolj harmonično, če odrasli ne bi bili na bojnih pozicijah in če ne bi od mladostnika zahtevali, česar sami ne znajo. Govorijo mu, naj ne sledi toliko vrstnikom, v resnici pa otrok vidi, da se starš boji šefa in se mu uklanja. Najstnike, ki sem jih učila, sta najbolj motila, kot so mi pogosto povedali, hinavščina in pridiganje odraslih. Najstniki še imajo del otroškega, ki prepozna, kaj je zaigrano in kaj ne. Želijo si osebno izgrajene, verodostojne odrasle, na katere se lahko naslonijo, s katerimi se sicer lahko borijo, a so jim enakovredni. Ne želijo si boja za oblast.

V bistvu si vsi želimo, da bi nas drugi videli in upoštevali.

AR Vsak bi rad bil sprejet, viden. Otrok na prireditvi, na kateri nastopa, gleda, kje sta starša. Če ju ni, nič drugega ni pomembno. Želi biti viden pri tistih, ki so mu pomembni. Enako odrasli. Manj tega dobimo, bolj hlepimo po potrditvi od zunaj. Ampak 100.000 ljudi, ki ti ploskajo, ne more dati tistega, kar ti data občudujoča starša. Ko pa smo odrasli, potrebujemo vsaj enega človeka, ki nas iskreno občuduje.

In potem pride faza, ko je enkrat otroke treba »spustiti«.

AR Morda »spustiti« niti ni prava beseda. Starši smo do konca, ne moreš ga spustiti, ta otrok bo vedno tvoj otrok. Vez ostaja, kar spuščamo, je način odzivanja. Ko je dojenček, ga podojimo, ko nas ne potrebuje več tako, pa mora postati vez drugačna. To je zelo ustvarjalno – vselej iskati nekaj novega, lepega. Kar je bilo lepo v nekem obdobju njegovega otroštva, ostane v nas. Ampak vprašajmo se tudi, kaj je lahko lepo zdaj.

Tudi v srednjih letih, ko se začnejo dogajati velike spremembe? Kako ste jih doživljali vi?

AR Do 50. leta sem živila precej ukalupljeno, v zanikanju tega, kar sem čutila. Morala sem iti v globok proces preobrazbe na seminarjih Vere vase, da se je prebudilo zavedanje. Mlajšim generacijam pa se to dogaja veliko prej, praviloma po 40. letu, ko si postaviš temelje preživetja. Prej želijo uresničiti nekaj svojega, drugega.

So srednja leta potemtakem najlepša leta?

AR Tej definiciji se izogibam. Z njo lahko razvrednotiš prejšnje in prihajajoče izkušnje. Hkrati pa težje vstopiš v spremembe, če si govoriš, da so to najlepša leta. Obstaneš v njih, saj želiš, da trajajo večno. V vsakem trenutku življenja naj bi ugotovili, kaj je lahko novega. Ker je vedno lahko nekaj novega. Vselej doživljaš nekaj, kar nisi še nikoli. Takrat vzameš, kar je, zapreš predal, iz katerega si vzel, in odpreš novega. Življenje vedno daje nove predale, ki jih še nismo odprli. Pogledajte avstralsko naravo, kako začne odganjati, ko se še niti ne ohladi po požarih. Tudi za nas je bistvena le ljubezen do življenja!

*Alenka Rebula se, sodeč po številnih ponatisih in veliki branosti svojih knjig, dotika področij, ki so za nas življenjsko najpomembnejša. Edinstveno delo o razumevanju otroštva z vidika otrokovega doživljanja sveta je pionirska knjiga *Globine, ki so me rodile. Ženskam daje moč, veljavo in spodbudo v knjigi Blagor ženskam, vsem pa s knjigo Sto obrazov notranje moči. Njeno najbolj temeljito in obsežno delo pa je Vera vase, ki je nastalo v soautorstvu z Josipo Prebeg.**



Fotografija: Domen Grögl



TUDI MIŠICE POMNIJO

Ko trenirate možgane, so pozitivne posledice za pomnjenje praviloma precej dolgotrajne. Ko trenirate mišice in nato prenehate, pa te hitro uplahnejo. A tudi posledice mišičnega treninga so dolgotrajne. Posebne celice, ki jih pridobite med vadbo, ob neaktivnosti ne izginejo, ampak čakajo na svojo ponovno priložnost. Ko jo dobijo, se mišice okrepijo bistveno hitreje, kot bi se, če bi jih vadili prvič. To je mišični spomin.

KO DOLOČENO DEJAVNOST PONAVLJATE dovolj krat in dovolj dolgo, se v možganih zgodijo nevrološke prilagoditve. Te med drugim omogočijo, da nekoč natrenirane gibe ponovno usvojite hitreje, kot bi jih, če bi se jih lotevali prvič. Ko znate voziti kolo, znate to praviloma za vedno.

Strokovnjak za športno diagnostiko, načrtovanje in vodenje sodobnih nadzorovanih načinov treniranja ter specialne priprave po poškodbah dr. Mitja Bračič na drugi strani poudarja: »Če določene mišične skupine niso funkcionalne zaradi mišične asimetrije, deficita, obolenja ali poškodbe, njihovo funkcijo prevzemajo druge. Ta pojav povzroči spremenjene vzorce gibanja, ki pa po navadi niso pravilni ter škodijo mišicam in skeletu.« Takšne napačne vzorce, denimo nepravilno držo, je prav zaradi nevroloških prilagoditev težje spremeniti in je za to potrebnega precej časa.

Spomin, ki ga o mišični aktivnosti zapisujejo možgani, ima torej pozitivno in negativno plat. Toda to ni mišični spomin, o katerem govorimo v uvodu. Obstaja namreč čisto pravi mišični spomin. Ta deluje na dveh ravneh. »Zapisuje« se v strukturi mišic in celo v genski material mišičnih celic.

Enkrat močna, vedno močna mišica?

V mišicah ob vadbi poteka zanimiv proces. Ko pridobivate skeletno mišično maso na novo, se k mišičnim celicam priklaplajo proste celice. Te skupaj z obstoječimi mišičnimi celicami tvorijo mišično maso, pri tem pa nastajajo posebne večjedrne celice, mionukleusi. Ko gre za prvo aktivacijo mišic, ta postopek zahteva svoj čas.

Bistveno hitrejši pa je, če so mišice v preteklosti že bile izgrajene, a so kasneje zaradi različnih vzrokov uplahnile. Raziskava skupine norveških znanstvenikov z različnih univerz je pokazala, da v preteklosti nastali mionukleusi kljub plahnenju mišic ne izginejo, ampak čakajo na novo priložnost za izgradnjo mišic. Ker zaradi tega novo nastajanje mionukleusov ob vrnitvi k vadbi ni potrebno, je ponovna izgradnja mišic hitrejša.

Zato je začetek intenzivne vadbe vselej težji in pridobivanje mišične mase dolgotrajnejše kot pri redni vadbi, tudi če so med njo premori. Mišično maso torej pridobite nazaj hitreje, če je ne pridobivate prvič v življenju.

Dr. Bračič pri tem opozarja, da je »pridobivanje mišične mase odvisno tudi od načina vadbe in prehranjevalnih vzorcev. V sodobni družbi težje vzpostavimo sistematično prehranjevanje in zadostno količino vadbe. Gredo pa ljudje tudi v druge skrajnosti, kot je prekomerno ukvarjanje s športom, ki je lahko velik stresni faktor.«

Sogovornik dodaja še eno pomembno ugotovitev: »Primerno gibalno aktivnost v zrelih letih težko pridobimo, če jo zamudimo v mladosti. Zato pri številnih rekreativcih, ki nimajo športne podlage iz mladosti, prihaja

Primerno gibalno aktivnost v zrelih letih težko pridobimo, če jo zamudimo v mladosti. Zato pri številnih rekreativcih, ki nimajo športne podlage iz mladosti, prihaja do poškodb.

do poškodb.« Že otroci in mladostniki bi tako morali imeti zadostno količino raznolikih gibalnih dejavnosti. Odločitev za samo en šport v zgodnji mladosti zato ni dobra za organizem.

Moč, zapisana v DNK

Toda mišični spomin ni omejen le na fiziološke spremembe v možganih in mišicah. Raziskava znanstvenikov z različnih britanskih univerz je pokazala, da se spremembe v naših mišicah zapisujejo neposredno v DNK mišičnih celic.

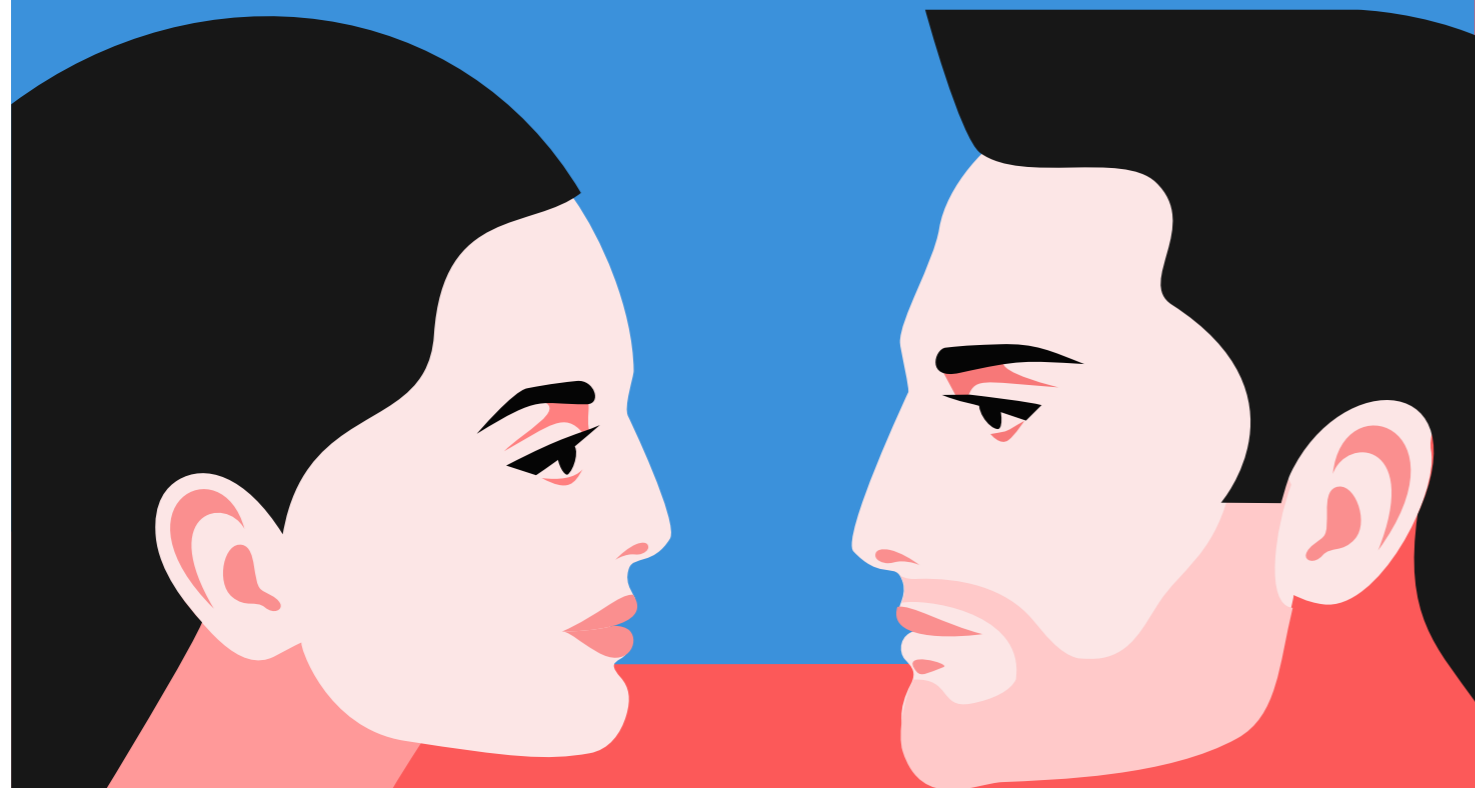
Ni pa še povsem jasno, kako dolgotrajen je mišični spomin. Za zdaj ugotavljajo, da če ste bili denimo pred enim letom v dobri formi, je velika možnost, da spomin na to obdobje v mišicah še obstaja in se boste lažje vrnili v formo, kot če bi začeli prvič. Zagotovo pa spomin deluje najmanj nekaj tednov. V raziskavi Univerze v Tokiu so dokazali, da so rezultati vadbe po treh mesecih povsem enaki, če trenirate nepretrgoma ali pa si vmes vzamete nekaj tednov brez gibanja.

Idealen scenarij je seveda redna vadba, ki vaše »mišične možgane« ohranja vitalne. Tako boste tudi po morebitni poškodbi okrevali veliko hitreje, kot če vaša mišična masa nikoli ne bi bila močna. Dr. Bračič potrjuje, da pacienti, ki pred operativnim posegom utrjujejo zdrave dele telesa, okrevajo bistveno hitreje kot tisti, ki jih ne.

Očitno velja, da telo zna, kar se telo nauči. Čeprav se nauči tudi slabih navad, si na srečo zapomni tudi dobre. Nič hudega, če ga začnete učiti pozneje. Vendarle dr. Bračič opozarja, da to storite preudarno in pod strokovnim nadzorom. Začeti bo morda težko, a s časom vse postane lažje.

Skrbite za mišice tudi med okrevanjem

Pomembno je, da vam po poškodbi čim prej postavijo diagnozo in začnete ustrezno rehabilitacijo. Zavarovanje Specialisti+ omogoča hiter dostop do specialista, diagnoze in zdravljenja, katerega del je lahko tudi ambulanta rehabilitacija oziroma fizioterapija. Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus.



PRELOMNA V ŠTIRIDESETA

Tudi če tega velikega mejnika v življenju – vstopa v peto desetletje – še niste dosegli, si vzemite nekaj minut za branje. Če ste ga že prešli, si vzemite še kakšno minuto več za razmislek.

Štirideseta leta so namreč prelomna v več pogledih. Lahko so posebno lepa, izpolnjena in zadovoljna. Lahko pa se v tem obdobju zrelosti pojavijo tudi telesne in duševne težave. In jasno je: boljša kot je podlaga iz mladosti, manj težav in večjo kakovost nadaljnega življenja lahko pričakujete.

PO 40. LETU ŽENSK pa tudi številni moški začnejo doživljati opazne spremembe v počutju. Mit prelomnih štiridesetih je tako deloma znanstveno potrjen. Ne drži pa mit, da gre samo za negativne spremembe. Ljudje v srednjih letih imajo ponavadi urejeno življenje, opravili so dovolj zrelostnih izpitov, da so se sposobni odločati bolje kot pred 20 leti. Tako dolgo že živijo sami s sabo, da se dobro poznajo, morda si celo znajo odlično prisluhniti.

Vse to je dobra popotnica za spoprijemanje z izzivi srednjih let in njihovo umeščanje v življenje, kot ga živite ali bi ga radi živeli.

Zrela ženska leta so lahko zelo lepa

Pri ženskah se spremembe običajno začnejo dogajati počasi, pogosto neopazno, večina pa jih jemlje kot nekaj samoumevnega. Prof. dr. Nataša Tul Mandić, specialistka ginekologije in porodništva iz Bolnišnice za ženske bolezni in porodništvo Postojna, poudarja, da so štirideseta lahko izjemno srečno in zdravo obdobje, ženske so polne energije in uspešne na veliko področjih. »Vendarle pa se dogajajo številne fiziološke spremembe,« pravi. »Počasi popuščajo mehanizmi za nadzor delovanja hormonov. Možnost za zanositev in donositev se zmanjša, čeprav lahko

Po štiridesetem za osnovno delovanje porabite manj energije, zato je v telesu ostane več. Če je ne porabite s telesno dejavnostjo ali če ne pazite na primeren vnos hrane, začne telesna teža naraščati.

nekatero ženske zanosijo še v prvi polovici štiridesetih. V drugi polovici se nato praviloma pojavijo motnje menstrualnega cikla, ovulacija izostaja, menstruacije pa pogosto postanejo močnejše.«

Štiriinštiridesetletna Katja iz Ljubljane že nekaj let opaža spremembe, a v ospredje postavlja predvsem tiste pozitivne. »Zagotovo je največja sprememba nastala v mojem razmišljanju. Prioritete v življenju so mi postale povsem jasne in vem, da se imam pravico bojevati zanje. Če sem se kot mladenka bala šefov, je to v štiridesetih izzvenelo. Vem, kaj zmorem, in to tudi zagovarjam, hkrati pa tudi nimam težav s priznanjem svojega neznanja. Vem tudi, da imam

MOŽNE TEŽAVE ŽENSK PO 40. LETU, KI SO LAHKO POSLEDICA UPADA KONCENTRACIJE ESTROGENA:

- motnje menstrualnega cikla
- izostanek ovulacije
- močnejše menstruacije
- pridobivanje teže
- upadanje mišične mase
- ohlapnost kože
- urinska inkontinenca
- upad mineralne gostote kosti
- upad kognitivnih sposobnosti
- nespečnost
- psihološke spremembe (denimo razdražljivost, depresija)

pravico do osebnega življenja, in svoje zahteve po njem jasno izrazim. Predvsem pa verjamem, da mi to, da se lahko kažem v pravi luči in sledim svojim željam, pomaga sprejemati manj prijetne spremembe.« Postala je bolj razdražljiva, zato v odnosih včasih težje najde harmonijo. Menstrualni cikli so vse bolj neredni, gube postajajo vse globlje, maščevje pa se je začelo nabirati na povsem novih mestih, opisuje.

V teh letih se namreč začne postopoma upočasnjevati bazalna presnova, to je stopnja pretvorbe energije za osnovno vzdrževanje celic in telesa. Vzroki za to še niso povsem znani, zagotovo pa se to pojavi zaradi staranja in upada ravni različnih hormonov – od spolnih do ravnega, ščitničnega in verjetno vseh preostalih.

»Za osnovno delovanje porabimo manj energije, zato je v telesu ostane več,« pojasnjuje prof. dr. Nataša Tul Mandić. »Če je ne porabimo s telesno dejavnostjo ali če ne pazimo na primeren vnos hrane, začne telesna teža naraščati. Zaradi nižjega bazalnega metabolizma je tudi veliko težje shujšati, debelost pa je lahko vzrok tudi za druge tegobe.«

Katja se sicer redno giba, celo intenzivneje kot prej, hkrati pa se trudi, da zadovoljstvo ne izvira v celoti iz njenega fizičnega, ampak predvsem iz psihičnega počutja.

Tudi menopavza ni nujno težavna

V menopavzi se lahko začnejo pojavljati kronične bolezni, katerih razvoj pospešijo hormonske spremembe, niso pa hormoni krivi za vse. »Upad estrogenov pri ženskah je predvsem 'odgovoren' za upadanje

mišične mase in napetosti kože, za pogostejši pojav urinske inkontinence, za upad kognitivnih sposobnosti in verjetno tudi za psihološke spremembe,« razlaga prof. dr. Tul Mandičeva.

Toda teh posledic ne občutijo vse ženske. Menopavza namreč za večino žensk ni nevzdržna. Nekatere lahko imajo hude zdravstvene in psihosocialne težave, druge jih skoraj ne občutijo, čeprav je upad hormonov pri obeh skupinah podoben. »Težave so odvisne predvsem od tega, kako zdrave in zadovoljne ženske vstopajo v štirideseta in petdeseta leta. Torej s kakšno popotnico pridejo do tega mejnika,« ugotavlja sogovornica.

Za zdrava srednja leta je torej dobro skrbeti že od rane mladosti dalje. Praviloma imajo več težav ženske s pridruženimi kroničnimi boleznimi in nezdravim slogom življenja, prekomerno težke, ženske z neurejenim socialnim statusom in osamljene.

»Tistim, ki imajo hude težave, priporočamo nadomeščanje hormonov, vsem pa zdrav življenjski slog,« pravi prof. dr. Tul Mandičeva. »Po štiridesetem je treba še bolj paziti na svoje telo, psiho in na medsebojne odnose. Treba se je imeti rad, ni pa se treba staranja bati,« poudarja.

Z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje pravilno prehrano, gibanje, spanje in počitek, opustitev škodljivih razvad, urejeno družinsko in družabno življenje, lahko namreč pomembno vplivate na dobro počutje. Tako lahko mirno preživite štirideseta pa tudi čas menopavze, ki sledi.

Katja se menopavze ne boji. »Če bi se, bi bila še v večjem stresu. Tako pa vsak dan znova sprejemem, kar mi je dano. Osredotočam se na pozitivne vidike svojega življenja. Hvaležna sem za družino, preskrbljenost, zdravje, prijetna druženja. Predvsem pa zadovoljstva ne iščem zunaj, ampak v sebi. Pomirjena sem s svojo podobo v ogledalu, ker vem, da je to del življenja. In prihodnosti se veselim. Še malo in bodo otroci samostojni, jaz pa se bom lahko še bolj posvečala stvarjem, ki me veselijo,« se nasmeji.

Moška srednja leta

Kljub temu da pri moških ni tako neposrednih znakov sprememb, kot so pri ženskah denimo neredni menstrualni cikli, pa se tudi pri njih po 40. letu začneta dogajati spremembe.

Ljubo Breskvar, dr. med., specialist urologije iz urološke ordinacije Tauro, pravi, da »v tem obdobju začne upadati koncentracija hormona testosterona. Ta upad pa lahko privede do kliničnih znakov ali simptomov.«

Čeprav so urologi v preteklosti za to obdobje uporabljali termin andropavza, zdaj raje govorijo o starostnem hipogonadizmu. Izraz označuje pretiran upad testosterona, kar povzroča težave v social-

MOŽNE TEŽAVE MOŠKIH PO 40. LETU, KI SO LAHKO POSLEDICA UPADA KONCENTRACIJE TESTOSTERONA:

- motnje erekcije
- zmanjšana spolna sla
- upad mišične mase in moči
- upad mineralne gostote kosti
- pridobivanje teže v predelu trebuha
- malodušje
- nespečnost
- pomanjkanje energije in volje
- utrujenost in razdražljivost

nem, spolnem in psihološkem zdravju moškega. »Pri moškem se pojavijo zmanjšan libido, težave erektilne funkcije, zmanjšana plodnost in uhajanje urina. So pa predvsem psihološke težave pri moških bolj izražene kot pri ženskah,« opisuje urolog Breskvar. »Če stanje ni zdravljeno s hormonsko terapijo, lahko moški postanejo depresivni in brezvoljni, kar pa ima velike posledice tako v partnerskih odnosih kakor tudi v delovnem okolju.«

Kot za ženske tudi za moške velja, da so bolj ogroženi tisti, ki imajo hormonske motnje že od prej ali imajo metabolični sindrom, so prekomerno težki, se ne ukvarjajo s športom, pijejo alkohol in kadijo ali pa so podvrženi drugim rizičnim dejavnikom, kot sta povišan tlak in sladkorna bolezen.

Če pri moških upad koncentracije testosterona ni zdravljen s hormonsko terapijo, lahko postanejo depresivni in brezvoljni, kar pa ima velike posledice tako v partnerskih odnosih kakor tudi v delovnem okolju.

Ne pozabite nase

Po 40. letu telo začne intenzivneje prehajati v proces staranja. Za ohranitev kakovosti življenja je zato

treba vložiti malce več truda. Dokazano je, da so hormonske spremembe, ki botrujejo telesnim in psihičnim težavam, manj drastične pri tistih, ki so v dobri telesni in umski kondiciji ter niso izpostavljeni prekomernemu stresu.

Brez dvoma je v srednjih letih telesu treba pomagati, da vam lahko služi še naprej. Predvsem pa je pomembno, da spremembe, ki se napovedujejo, spoznate in jih sprejmete. Če se jih zavedate in jih razumete, so lahko odnosi, ki jih gojite v svojem življenju, tudi v tem obdobju složni in harmonični, življenje pa smiselno, polno in zadovoljno.

Opazujte svoje telo

Najboljša preventiva za mirno zrelo obdobje življenja je zdrav življenjski slog. Koristno pa se je tudi pozorno opazovati. Tako boste lahko prepoznali zgodnje znake morebitne bolezni in ukrepali pravočasno. Z zavarovanjem Specialisti+ boste pri specialistu tirologije, ginekologije ali urologije obravnavani hitro in strokovno. V okviru zavarovanja Zdravstveni nasvet pa se lahko v primeru nenujnih zdravstvenih težav pogovorite tudi z zdravnikom družinske medicine, drugimi specialisti in medicinskimi sestrami.

Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/specialisti-plus in na triglavzdravje.si/zavarovanja/zdravstveni-nasvet.

KAJ POMAGA?

- zdrava prehrana
- gibanje
- izogibanje tobaku
- izogibanje alkoholu
- v težjih primerih hormonska terapija, ki je za ženske na voljo pri ginekologih, za moške pa pri urologih.



PAMETNO Z IMPLANTATI

Zobni implantati so elegantna rešitev, ko je treba zapolniti vrzel v zobovju. A postopek, ki vodi do njihove vstavitve, mora biti strokoven, skrb zanje po vstavitvi pa mora biti najmanj tako temeljita kot skrb za lastno zobovje. Če tega ni, se težave iz ust razširijo po vsem telesu. Poznate pravi postopek vsaditve in skrbi za vsadke?



Z RAZVOJEM ZOBOZDRAVSTVA so se pojavile nove rešitve, ki so predvsem z estetskega vidika in vidika uporabe veliko boljši nadomestki lastnih zob od do zdaj uveljavljenih. Implantologija je po besedah dr. Sebastjana Perka, doktorja dentalne medicine iz zobozdravstvenega centra Ustna medicina, dosegla napredek zlasti v razvoju materialov in zavedanju, da je bolj kot vse drugo pomembna temeljita in strokovna priprava kosti in dlesni na mestu, ki ga bo zasedel vsadek. »Vstavljanje implantata je resen poseg, zato je nujno poznati celoten postopek pred posegom in po njem pa tudi posledice zapletov,« pravi dr. Perko.

Hitenje se ne obrestuje

Zobozdravniki poskušajo karseda dolgo ohraniti pacientove lastne zobe in opozarjajo, da je treba pred odločitvijo za vsadek dobro premisliti. Ko so druge možnosti izčrpane, se lahko začne temeljit, predvsem pa strokoven postopek obravnave, kar pomeni, da bo tudi dolgotrajen. »Idealno je, da se še pred odstranitvijo zoba kirurg in zobozdravnik posvetujeta ter zob odstranita skladno z načrtom dela. Temu sledi bistven del: temeljita analiza stanja kosti in dlesni ter njuna priprava na vsadek,« poudarja dr. Perko. »Če je kost znižana ali poškodovana, je to slab obet za vsadek. Kost lahko sicer rekonstruiramo, vendar se je temu najbolje izogniti. Prvi pogoj je dovoljna količina dlesni, ki morajo biti zdrave. Te so ključne za zaščito implantata.«

Predpriprava, ki je pravzaprav najpomembnejši del implantologije, terja svoj čas. Če si ga zobozdravnik ne vzame dovolj, je običajno to recept za težave. Eno prvih vprašanj, ki jih mora pacient zato postaviti zobozdravniku, je: Ali je moja kost zdrava in ali imam dovolj priraščene dlesni (rožnata plast dlesni), da bo vsadek trden, dlesni pa bodo lepo prekrile krono? »Če zobozdravnik na to vprašanje ne zna odgovoriti ali pa vas z odgovorom ne prepriča, je dobro pridobiti še kakšno mnenje o tem, ali je vaše mesto zares primerno za vsaditev,« opozarja sogovornik. Po temeljiti predpravi trdih in mehkih tkiv sledi vstavitve vsadka. Približno štiri mesece traja, da se ta vraste v kost, in praviloma je šele takrat čas za dodajanje krone.

Ključ je tudi v materialih

Vsak implantat je za telo tujek. Zato je poleg ustrezne priprave na vstavitve izjemno pomemben tudi material vsadka. Ta je praviloma izdelan iz kovinske titanove zlitine ali iz sodobnejše cirkonijeve oksidne keramike.

»Praviloma se oba materiala dobro obneseta. Kost se dobro priraste na oba materiala, ob tem da raziskave vse bolj kažejo, da je ob cirkonijevih vsadkih manj vnetij mehkih tkiv,« povzema dr. Perko. »A če ima pacient vnetja dlesni, kar se kljub ustreznosti postopka zgodi pri petini vstavljenih implantatov, se iz titanove zlitine v celice dlesni in sluznice neposredno ob vnetju sproščajo kovine. Te nato z obtokom potujejo po telesu. Taki so bili izsledki,

predstavljeni na Evropski konferenci za keramične vsadke. Čeprav posledice tega nalaganja kovin še niso povsem znane, se zobna medicina vse bolj nagiba k uporabi brez-kovinskih implantatov, saj pri njih takšnih pojavov ni. Ne morejo pa v polnosti nadomeščati titanovih vsadkov.«

Na trgu je ob originalnih vsadkih, ki jih je le peščica, na voljo tudi cela vrsta kopij. Nabavna cena originalov je povsod po svetu bolj ali manj enaka, medtem ko so kopije lahko tudi cenejše, a je z njimi praviloma tudi več težav, denimo lomljenje po razmeroma kratkem času. Kakršna koli težava pa lahko pomeni nujno zamenjavo, ki je vsakič znova velik stres za telo.

Preventiva zapletov: strokovnost zobozdravnika in lastna skrbnost

Če je postopek primeren, je uspešnost vstavitve kar 95-odstotna. Če je postopek prehitel ali nestrokoven (če zdravnik denimo med vstavljanjem implantata pregreva kost), pa se lahko pojavi cela vrsta težav. Nepriraščenost vsadka je še najmanj problematična. Kakovost življenja lahko resno okrnijo stalna bolečina zaradi neprimerne vstavljenega vsadka, nenehno vnetje dlesni zaradi neprimerne predpriprave dlesni, v skrajnem primeru tudi popoln razpad kosti okoli vsadka.

Zato dr. Perko pravi, da poskušajo paciente spremljati ter na njihove odločitve in navade vplivati tako intenzivno, da vsadka morda sploh ne bodo potrebovali. »Ljudje, ki so danes mlajši od 40 let in so aktivno udeleženi v skrbi za svoje ustno zdravje, bodo zelo verjetno tudi v starosti obdržali svoje zobe oziroma bodo nadomestke potrebovali kvečjemu zaradi poškodb. Tudi jaz bom obdržal svoje zobe, moji otroci pa gotovo,« pravi.

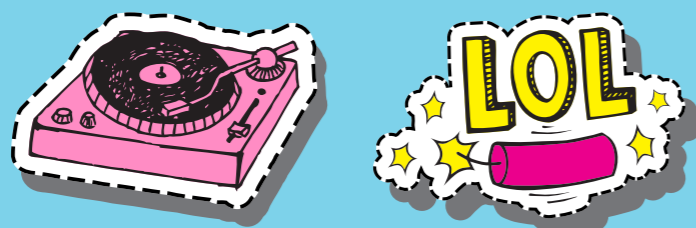
Zdravnikova odgovornost je tako predvsem v opozarjanju in rednem spremljanju, pacientova odgovornost pa je, da navodila upošteva. Skrb za implantat mora biti najmanj tako obsežna kot skrb za lastne zobe. Ščetkanje in vsakodnevno nitkanje oziroma uporaba medzobne ščetke ter redni pregledi so osnova. Predvsem pa zobozdravnika obiskujte redno z namenom preventivnih pregledov, če se pojavijo težave, pa ga obiščite takoj. Hvaležni si boste za svojo skrb, saj se ta (kot običajno) bogato obrestuje.

Kakovost je bistvena

Vstavitve implantata ni nedolžna. Za telo je to stres. Je pa stres bistveno manjši, če si s strokovno oskrbo in kakovostnimi materiali zmanjšate možnost zapletov. Implantati niso poceni, a zapleti so še veliko dražji. Z zavarovanjem Zobje+ boste za novonastale težave z zobmi po dveh letih od sklenitve zavarovanja upravičeni do kritja stroškov samoplačniških zobozdravstvenih storitev preventive in protetike, kamor spada tudi vstavitve implantata pri katerem koli zobozdravniku v Sloveniji.

Več na: triglavzdravje.si/zavarovanja/zobje-plus.

Najstništvo oziroma puberteta je v večini družin precej burno obdobje, v katerem družinsko dinamiko najpogosteje narekuje najstnik. Pravzaprav jo narekujejo njegovi hormoni in za starše presenetljive spremembe v njegovem vedenju, načinu razmišljanja in dojemanju sveta. Na srečo pa je s kančkom razumevanja in truda pri spoznavanju teh sprememb ta čas mogoče preživeti bistveno mirneje.



NAJSTNOLOGIJA

ALI KAKO LAŽJE PREŽIVETI PUBERTETO

VSAKO OBDOBJE V ZGODNJEM človeškem življenju ima poseben pomen. Malčki se skozi neustrašno raziskovanje učijo o nevarnostih ter preizkušajo svoje meje in meje svojega sveta. Pri najstnikih je podobno, le da so malčkom starši ves svet, najstniki pa se v puberteti začnejo naslanjati na druge osebe, predvsem na prijatelje in vrstnike. Ker jih zares razumejo samo oni, saj vihar v glavi in telesu doživljajo tudi sami.

»V prvih letih otroci potrebujejo predvsem veliko uglaševanja, starševske odzivnosti, sočutja in nege. Takrat nastajajo temelji varnega odnosa,« poudarja spec. psihoterapije Anja Kurent, soavtorica knjige za najstnike NAJ. »Naloge starša se skozi leta spreminjajo, so kot odziv na različne potrebe otrok v različnih obdobjih. Čas pubertete je čas dozorevanja na več

ravnih –na telesni, kognitivni (razumski), čustveni, vedenjski in odnosni. Vsako področje prinaša nove izzive. Telesne spremembe prinašajo učenje ljubečega odnosa do svojega telesa, zahtevajo skrb za zdravje in soočanje s hormonskim (ne)ravnovesjem. Slednje se prepleta z nihanjem razpoloženja, ki dodaja nov spekter doživljanja čustev in občutij. Vse to pa vpliva na najstnikovo vedenje in odzivanje v odnosih,« pojasnjuje spec. psihoterapije Anja Kurent.

Za spremembe so krivi možgani in hormoni

Obdobje najstništva je razvojno nujno potrebno, saj vodi v osamosvajanje in odraslost. Zato najstnik išče, raziskuje, tvega in preizkuša meje. Podobno kot malček, vendar v bistveno intenzivnejši obliki.

»Najstnikove duševne, čustvene in miselne spremembe so tišje in navzven manj opazne kot telesne, a so prav tako burne,« opozarja doc. dr. Tina Bregant, dr. med., specialistka pediatrije, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine. Skupaj s številnimi strokovnjaki sooblikuje mladinski program promocije zdravja To sem jaz, ki kot spletni portal deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Kdor reče, da se je najstnik »resetiral«, naložil nov »program«, ima prav. Njegova razpoloženja v kratkem časovnem obdobju lahko nihajo od popolne vznesečnosti, histeričnega smeha in evforije do popolne pobotosti, črnogledosti, smiljenja samemu sebi in histeričnega joka. Celo paleto čustev ima v enem žaklju. Vzrok za tako doživljanje se skriva v intenzivnem razvoju možganov in burnem hormonskem nihanju.

»Te spremembe so krive za občutke nesprejetosti, impulzivno in nepremišljeno vedenje. A hkrati so najstniki zato tudi spontani, energični, navdihujoče neustrašni, v njih je prisotna neusahljiva želja po novem in neznanem,« razburljivo dogajanje v najstniških možganih opisuje doc. dr. Tina Bregant.

Kot da to še ne bi bilo dovolj, na najstnike vplivajo še dinamika v družini in okolju ter sodobna tehnologija, ki ima lahko škodljive vplive na razvoj možganov. Tako

Obdobje najstništva je razvojno nujno potrebno, saj vodi v osamosvajanje in odraslost. Zato najstnik išče, raziskuje, tvega in preizkuša meje.

pravi spec. psihoterapije Anja Kurent: »Njena pretirana uporaba povzroča psihološke spremembe, ki se kažejo v skrhanih odnosih, pomanjkljivi komunikaciji in okrnjenem čustvovanju.«

Neustrašni ali neizkušeni?

Najstniki sebe in svoje mesto v svetu in družbi šele spoznavajo. Nimajo izkušenj, tvegajo pa ne dojemajo kot nevarnosti. Doc. dr. Tina Bregant pojasnjuje, da je za najstniške možgane značilna neuravnoteženost delovanja možganskih struktur: »Neuskajenost med amigdalamo in prefrontalno skorjo vodi v impulzivno in neustrašno vedenje, ki je začinjeno s pomanjkanjem izkušenj. Amigdali (centra za strah) hočeta več, hitreje in bolje. Prefrontalna skorja še zori in je pri nadzoru ne-

ZA NAJSTNIKE IN STARŠE

Pri razumevanju sprememb v obdobju najstništva je lahko staršem in najstnikom v pomoč nekaj dobrega branja:

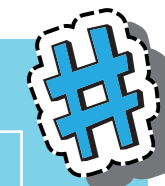
- knjiga **NAJ** (Nina Jelen in Anja Kurent) za lažje razumevanje najstnika in najstnikov lažji prehod v svet odraslih,
- knjiga **Vihar v glavi** (Daniel Siegel) o fizioloških spremembah v najstniških možganih in njihovih posledicah,
- knjiga **Izštekanji najstniki in starši, ki štekajo** (Leonida in Albert Mrgole) o ubranosti v času najstništva,
- spletna stran **www.tosemjaz.net**, na kateri se usposobljeni strokovnjaki dotikajo vseh tematik, ki pestijo in zanimajo mlade (odnosi, zdravje, spolnost, zadrege, psihološke težave in podobno) ter jim v svetovalnici tudi svetujejo.

zrela in impulzivna, zaradi pomanjkanja izkušenj pa situacijo podceni. To lahko vodi v nevarne, na prvi pogled celo herojske podvige. Vsi se ne končajo dobro. Zato je pomembno, da ima najstnik zlasti v kritičnih situacijah ob sebi zrelega odraslega, ki bo zmožel situacijo bolje preceniti in se izogniti nevarnosti.«

Najstništvo po mnenju Bregantove ni boj za prevlado s starši (čeprav je pogosto videti tako), ampak je le iskanje poti za zlitje s svetom odraslih, iskanje poti v samostojnost. To pot si želi najstnik utreti sam in prav je tako. Marsikaj mu bo uspelo, doživel pa bo tudi neuspehe in razočaranja. Pomembno je, da mu starši pri raziskovanju in spotikanju dajejo oporo, saj le tako pridobi trdo kožo in miselno trdoživost (odpornost proti stresu). »Predvsem mora najstnik dobiti zgled, ki mu bo lahko sledil. Pri tem ne gre za nadzor, gre za ustrezno oceno situacije. To pa najstnik zmore, če je deležen ustreznih izkušenj, tudi bolečih, a manj drastičnih, že v otroški dobi,« pravi dr. Bregantova.

In ne gre pozabiti, da so gospodinjska opravila, vzdrževanje higiene in reda, opravljanje vozniškega izpita in sprejemanje pomembnih odločitev nujna dejanja postopnega osamosvajanja in prevzemanja odgovornosti. Z njimi najstnik nabira dragocene izkušnje ter krepi samozavest in samozaupanje.

Najstnikom ni lahko. In čeprav se na prvi pogled ne zdi tako, so starši še vedno njihov pomemben steber opore.



Majhne stvari, veliki odnosi

Ko nastopijo težave, si najstnik želi priložnosti, da jih reši sam, brez modrovanja staršev. Tako sebi in drugim dokazuje zrelost. Ko potrebuje nasvet, zanj najprej vpraša prijatelje. Ko težave postanejo prevelike, pa se vendarle vrne tudi k odraslim, predvsem če ti njegovih odločitev ne obsojajo in ga sprejemajo kot razmišljujočo osebo.

Najstniki namreč upravičeno pričakujejo, da jih bodo starši podpirali. Želijo biti slišani in upoštevani. Pri tem pa prihaja do konfliktov. Najpogostejši krivec: pričakovanja staršev in občutek nerazumevanja pri najstnikih.

Nič čudnega. Raziskovalci iz ameriške bolnišnice McLean v Belmontu so dokazali, da najstniki in odrasli pri prepoznavanju čustev uporabljajo različne dele možganov in si zato čustva razlagajo drugače. Medtem ko starejši pravilno prepoznajo izraz strahu na obrazu, ga najstniki razumejo kot presenečenje in jezo. Tudi zato se v komunikaciji med najstniki in odraslimi marsikaj izgubi v prevodu. Bistveno manj konfliktov nastane, ko starši komunicirajo odprto, pozitivno in potrpežljivo, pri tem pa razkrijejo svoje strahove. Prav je, da najstniku ubesedite zaskrbljenost zaradi impulzivnega, tvegane in izzivalnega vedenja ali neupoštevanja dogovorov. Ni treba, da se vaša mnenja popolnoma ujemajo, a trud za spoštljivo komunikacijo brez podtonov se bo prej ali slej obrestoval v zaupanju najstnika. Sklepajte kompromise in iščite sprejemljive poti. Kljub pomanjkanju nadzora in kljub vašemu strahu morajo najstniki začutiti, da jim zaupate, hkrati pa morajo vedeti, da je zaupanje treba upravičiti.

Doc. dr. Tina Bregant svetuje, da medsebojno zaupanje ustvarjate z majhnimi koraki; le tako bo najstnik z vami delil svoje stiske, strahove in načrte. Nato gradite na teh temeljih, k najstniku pa pristopajte z odprtostjo in pozitivnim razumevanjem. In zavedajte se, da oseba, ki jo gledate v najstniških letih, ni napoved odraslega človeka!

Spec. psihoterapije Anja Kurent temu dodaja: »Sočutje, strpnost in razumevanje dajejo občutek varnosti znotraj družine. Ko je starš opolnomočen in se zaveda vseh sprememb, najstniku zagotavlja varen prostor za samoraziskovanje, samozavedanje, oblikovanje dobre samopodobe ter krepitev samozavesti, odpornosti in čustvene stabilnosti.«

Spanje je zdravilo za razgrete možgane

»Spremembe v možganih pa imajo še eno zelo pomembno posledico.« opozarja doc. dr. Tina Bregant.

»Najstniki zvečer ne morejo zaspati, zjutraj pa nikakor ne morejo vstati. Večerna budnost je povezana predvsem s spremenjenim izločanjem melatonina, hormona, ki povzroča zaspantost. Ta se pri najstnikih začne izločati

pozneje, zato se zgodaj zjutraj tudi zbudijo težje kot odrasli. Kljub temu pa najstniški možgani potrebujejo od osem do deset ur spanja. Utrujenost, razpoloženske težave, slabše ocene, povečan tek, želja po sladkem ... – vse to je lahko posledica pomanjkanja spanja.« Dr. Bregantova zato priporoča, naj imajo najstniki čim bolj reden ritem budnosti in spanja. Za vikend naj spijo le do 7. ali 8. ure, dlje pa raje ne, saj se jim notranja ura sicer zamakne. Predvsem pa svojim najstnikom dopustite, da so. Za vsak odnos se je treba truditi, odnos z najstnikom pa morda res zahteva še nekaj več pozornosti in iznajdljivosti. A ko bo to zanimivo obdobje mimo, si boste hvaležni za trud, hvaležen pa vam bo tudi mladi odrasli, ki bo zrasel iz najstnika.



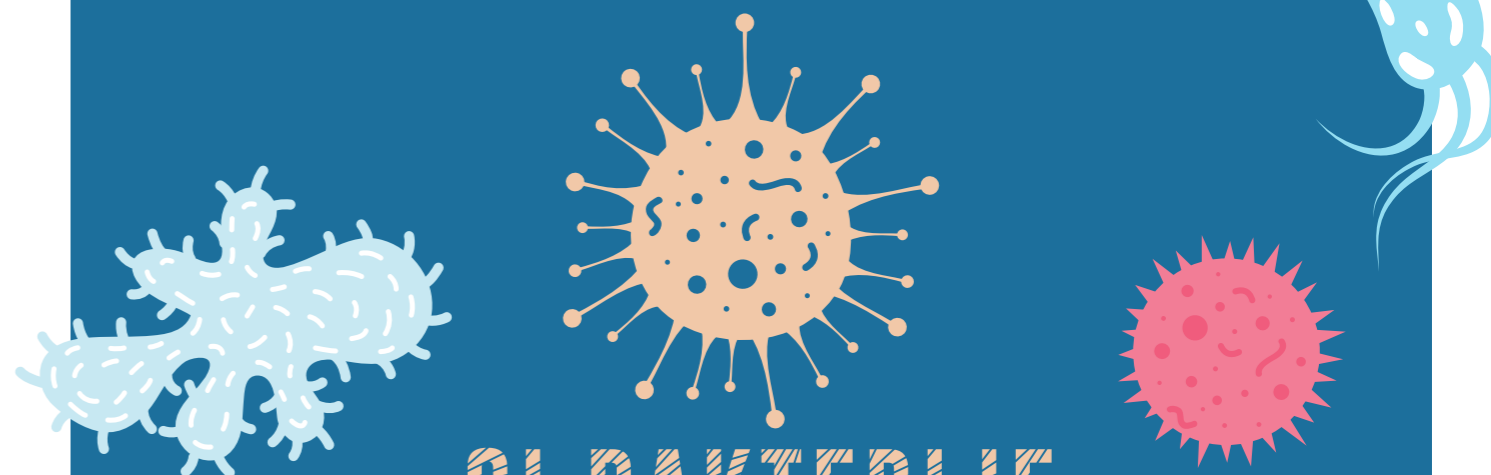
DRAGI NAJSTNIK, ZNAŠ UKROTITI STARŠE IN UČITELJE?

- Sem in tja jih **pohvali** – za dobre špagete, lepo frizuro, dobro učno uro (velja le iskrena pohvala!). To je mala reč, ki lahko naredi velik čudež. Odrasli se bodo počutili kot superzvezdniki, ti pa boš ohranil njihovo naklonjenost.
- **Pomagaj jim:** doma kaj pospravi, v šoli pobriši tablo ... Saj bo šlo, kajne?
- **Upoštevaj dogovore.** To je najpomembnejše! Tako ti bodo zaupali in ti zato pustili več svobode. Če se dogovoriš, da boš doma ob 20. uri, bodi doma raje pet minut prej. Pet minut čez osem so starši že živčni in že razmišljajo o tem, kako boš naslednjič lahko zunaj samo do sedmih.
- Z njimi se **pogovarjaj in jih poslušaj.** Telefon izključi in jim prisluhni. Ne potrebujejo veliko. Kak nasmeh, mnenje, če pa jim poveš še kaj osebnega, bodo srečni vsaj še en mesec. Odrasli to pač potrebujejo.

ZA ODRASLE VELJA POPOLNOMA ENAKO. MAJHNE STVARI NAREDIJO VELIKE ODOSE.

Nasvete je pripravila soavtorica knjige za najstnike NAJ Nina Jelen, učiteljica in prejemnica državne nagrade za izjemne dosežke v osnovnem šolstvu.

Nekaj zanimivih prepričanj kroži med ljudmi. Recimo, da je v človeškem telesu bakterij desetkrat več kot človeških celic. Pa jih je res?



SI BAKTERIJE PRISVAJAJO NAŠE TELO?

V NAS JE VESOLJE OBEH svetov. Bakterije so poleg tkivnih in drugih celic najpomembnejši sestavni del človeškega telesa. Toda njihovo število je odvisno od številnih dejavnikov in ni stalno, ampak se nenehno spreminja.

Dolgo so senzacionalisti dramatično trdili, da nas pretežno gradijo bakterije. In skoraj 50 let je trajalo, da so ovrgli dramatični izračun ameriškega mikrobiologa Thomasa Luckeyja. Raziskava izraelskih znanstvenikov z Weizmannovega inštituta je končno dokazala, da je bakterij v nas približno enako oziroma za odtenek več kot človeških celic. Gradi nas namreč okoli 30 trilijonov celic (od tega je kar 84 odstotkov rdečih krvničk) in od 30 do 50 trilijonov bakterij (neupošteva viruse, glive in arheje).

Število stalno naseljenih telesnih bakterij nenehno niha. Z vsakim odvajanjem blata se denimo rešimo kupa bakterij, njihov delež pa je različen od posameznika do posameznika. Zanimivo je, da imajo ženske manj človeških celic, predvsem rdečih krvničk, zato pri njih bakterije močneje prevladujejo.

Spreminja pa se tudi sestava našega mikrobioma. Na prelomu tisočletja so pri ameriškem Nacionalnem inštitutu za zdravje v projektu Človeški mikrobiom odkrili, da

nas naseljuje več kot 10.000 mikrobni vrst. Njihova razmerja se stalno spreminjajo, a se mikrobiom pri zdravem človeku vselej samodejno povrne v ravnovesje, četudi z drugačno bakterijsko sestavo. Če je mikrobiomsko ravnovesje porušeno, denimo po zdravljenju z antibiotiki, pa je koristno v organizem naseliti nove koristne bakterije. To lahko storimo denimo z uživanjem probiotikov ali celo s presaditvijo črevesne flore, ki ji tudi v strokovnih krogih dajejo vse več veljave.

Bakterije lahko ogrozijo življenje, večinoma pa so nje-gove marljive in tihe podpornice. Pomagajo prebavljati in presnavljati hrano, proizvajajo številne pomembne vitamine, kot sta vitamina B6 in B12. Telo tudi varujejo pred škodljivimi različicami, saj s svojimi kislinami preprečujejo njihovo razrast ter tako krepijo naš imunski sistem.

Bakterije ustvarjajo in vzdržujejo svet, kot ga poznamo. Značilen vonj dežja povzroča bakterija *actinomyces*. Znoj ima neprijeten vonj zaradi bakterij, ki živijo na koži in izločke spremenijo v kisline. Sir nam zaradi njih lahko celo diši. Pa tudi poljubljanje prav zaradi bakterij ni kar tako. Med poljubom si izmenjamo med 10 milijoni in milijardo bakterij. Drug drugega tako spreminjamo tudi z njihovo izmenjavo. Da, bakterije nas povezujejo – v dobrem in slabem.

MISEL ZA KONEC



Prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med.,
specialist dermatovenerologije,
DERMATOLOGIJA BARTENJEV

AKNAVOST ZELO PRIZADENE

Aknavost v čustvenem smislu prizadene precej bolj kot številne druge bolezni. Zato se je za zdravljenje aken treba odločiti pravi čas. V tem primeru je zdravljenje praviloma uspešno.

DANES VEMO, DA JE AKNAVOST oziroma mozoljavost bolezen in precej zmotna so mnenja, da imajo mozolje le mladi in da bodo težave z leti same minile, tako kot so se pojavile. Je pa seveda ta pojav najpogostejši prav med najstniki obeh spolov. Tej vrsti mozoljavosti pravimo tudi navadne ali najstniške akne (*acne vulgaris*).

Pri aknavosti so prizadete žleze lojnice, na katerih delovanje vplivajo spolni hormoni. Akne ima skoraj 80 odstotkov mladih, ki vstopajo v dobo spolne zrelosti in odraslosti. Pojavijo se po 11. letu starosti in minejo v 10 do 15 letih. To je dolga doba. V tem posebnem starostnem obdobju si mladi, ki so posebno občutljiva skupina, na poti razvijanja lastne identitete ter ob soočanju z vrstniki in družbo iščejo svoje mesto.

Raziskave so pokazale, da aknavost v čustvenem smislu prizadene precej bolj kot številne druge bolezni, ki jih imamo objektivno za težje. V raziskavi so primerjali čustveno prizadetost aknavih bolnikov s prizadetostjo bolnikov z astmo in epilepsijo. In ugotovitev, da je čustvena prizadetost bolnikov z aknami močnejše izražena, niti ni tako presenetljiva.

Mladi ljudje z aknami opisujejo izkušnje zavrnitve in občutijo nezaželenost v družbi. Ni redko, da občutijo tudi depresijo in aksioznost, torej strah. Zapirajo se vase, izogibajo se socialnim stikom in tako z lastnim vedenjem še poslabšujejo že tako prizadeto samopodobo. Veliko si jih nezavedno poslabšuje klinično situacijo s stiskanjem in praskanjem, kar spet poslabša

tudi čustveno počutje. Poleg tega je v teh primerih zdravljenje bistveno težje, v terapijo pa je velikokrat treba vključiti psihologa ali psihiatra.

Kljub težavam, ki spremljajo mozoljavost, se bolniki v povprečju za zdravljenje odločijo šele po dveh letih in pol trajanja bolezni, pa še to pogosto pod pritiskom bližnje okolice. Znano je, da tisti, ki dalj časa odlašajo z obiskom zdravnika in imajo okvarjeno samopodobo, slabše sodelujejo v zdravljenju. Zdravljenje aken pa je proces, ki se praviloma konča uspešno, a sta potrebni motivirano sodelovanje bolnika in spodbudno (vsaj) družinsko okolje.

In spleča se potruditi. Nezdravljene akne lahko pustijo brazgotine na koži prizadetih predelov za vse življenje. Odstranjevanje in glajenje teh brazgotin je težavno, le deloma uspešno in prinaša bolnikom nova neizpolnjena pričakovanja ter nove čustvene travme.

Zdravljenje aken je torej potrebno, uspešno in varno, le odločiti se je treba pravi čas! Pri tej odločitvi imajo precejšnjo vlogo starši. A prav ti pogosto ne prevzamejo pobude za obisk zdravnika, saj menijo, da zdravljenje še ni potrebno, da bodo akne minile same od sebe. Neredko v ambulanti srečujem mlade bolnike, ki jim starši prisluhnejo šele, ko popustijo v šoli ali pa se izogibajo druženju z vrstniki. Takrat pa so akne pogosto že močnejše izražene, lahko nastajajo brazgotine, vse to pa zahteva odločnejše in dolgotrajnejše zdravljenje, kot bi bilo potrebno, če bi se na zdravnika obrnili pravi čas.

Hitreje do
specialista,
diagnoze in
zdravljenja

Specialisti
Specialisti+

Do specialista
v 7 dneh

Zavarovancem smo v preteklem letu zagotovili obravnavo pri specialistu povprečno v 7 dneh.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si

Zavarovanje
za vaš nasmeh
in zdravje

Zobje
Zobje+

080 26 64



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

www.triglavzdravje.si