

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

BREZPLAČNI VODIČ

OKTOBER 2018

## BRONCHOSTOP. Recite kašlju STOP.



### BRONCHOSTOP®

Tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

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

## MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK

Smrkanje - vsakdanjik v jeseni • Sezona jesenskih obolenj • Atopijski dermatitis • Nega stopal • Suhe in pekoče oči • Nadležna kandida • Neplođnost • Otroške nalezljive bolezni • Disleksija • Kalcij - najpomembnejši mineral • Pravilno umivanje zob • Izgorelost

## Oktober je dober!

Zadnje dni verjetno nimamo večjih pripomb o vremenu. Hladna jutra niso problematična, da se le čez dan segreje na približno 20 stopinj Celzija, v senci seveda, in je sredi dneva na soncu ravno prav toplo in ne prevroče, kot je bilo to letos poleti. Za marsikoga so prav ti dnevi najlepši v vsem letu. Če k počutju naklonjenemu vremenu prištejemo še vse naravne pridelke in poljščine, sadje in vrtnine, res ni razloga za nezadovoljstvo ali slabo počutje. Poleg odlične letine bo menda tudi letošnji vinski pridelek odličen, a s tem naj se raje ukvarjajo enologi, mi bomo pa skušali še naprej uživati v vremenu, ki mu pravimo babje ali tudi indijansko poletje. V meteorološkem terminološkem slovarju najdemo razlago, da opisujemo z besedno zvezo babje poletje daljše obdobje lepega in toplega vremena v jeseni. Zanj je značilno umirjeno, zrelo in lepo vreme s hladnimi, za krajši čas meglenimi jutri in na poletje spominjajočimi najvišjimi dnevnimi temperaturami zraka. Pred nastopom babjega poletja pa mora biti za nami že vsaj eno krajše ali daljše obdobje hladnega vremena.

Sicer pa je ta mesec tudi rožnati oktober, mesec boja proti raku na dojkah. Podobno kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah, saj je vsak peti primer raka pri ženskah rak na dojkah. Rak na dojkah ni samo bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi en do dva odstotka moških. Letno pri nas za rakom na dojkah zbolijo približno 1300 žensk, in če je odkrit dovolj zgodaj, je tudi visoko ozdravljiv, zdravljenje pa je bolj uspešno in manj obsežno.

Pravijo, da smo to, kar mislimo. Torej bodo pozitivne misli podzavestno prinesle zdravje in dobro počutje, kreativno delo pa veselje in s tem srečo. Odločite se in mislite zgolj pozitivno, tako o sebi kot drugih, a ne pozabite na preventivo, ustrežno prehrano in rekreacijo. Jutra so jeseni namreč še zelo prijetna in ne premrzla. Če smo telesno aktivni že zjutraj, nam to daje tudi poseben občutek zadovoljstva, zaradi česar smo bolj delovno storilni in dobre volje še ves dan.

Danijel Kmetec, uredništvo

## V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

### ZDRAVI V JESEN

- 8 Smrkanje - vsakdanjik v jeseni
- 16 Suhe oči in kako jih zdraviti

### NEGA

- 18 Atopični dermatitis
- 24 Stopala prenašajo naše gibanje

### INTIMNO

- 26 Kandida: kakšni so simptomi in kako jo odpravimo
- 28 Kaj lahko storimo za večjo plodnost

### TEMA MESECA

- 30 Roza oktober - mesec boja proti raku dojk
- 34 Diagnostika in zdravljenje raka

### MALČKI IN OTROCI

- 36 Najpogostejše otroške nalezljive bolezni

### AKTUALNO

- 38 Matične celice že danes zdravijo bolnike

### SPLOŠNO ZDRAVJE

- 44 So vaša jetra zamaščena?

### PREHRANA

- 50 Uživanje kalcija in pravilno delovanje telesa
- 52 Zakaj ne bi jeseni preživeli brez prehlada

### USTNA NEGA

- 54 Zdravi zobje - temelj splošnega zdravja

### DUŠEVNO ZDRAVJE

- 58 Izgorelost, kot posledica nezdravega načina življenja
- 64 Maraton v prevelikih čevljih, ni prava ideja

### ŽIVLO MESECA

- 66 Buče so vir zdravja

## Drage bralke in bralci,

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

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

**Uredništvo revije:** Danijel Kmetec

**Vodja oglašnega trženja:** Matej Godec, [matej.godec@media-element.si](mailto:matej.godec@media-element.si)

**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, [daniyel.kmetec@media-element.si](mailto:daniyel.kmetec@media-element.si)

**Spletne vsebine:** Nina Kuplan in Andrej Holcman


**Koordinatorica uredništva:** Saša Schwarz, [sasa@zdrave-novice.si](mailto:sasa@zdrave-novice.si)

**Vodja projektor:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)

**Lektoriranje:** Simona Škrlec

**Oblikovanje in prelom:** Sonja Popović Terić

**Fotografije:** shutterstock, Hša Idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

**Titel:**  salomon

**Naklada:** 62.000 izvodov

**Naslovnica:** OPH Oktal Pharma d.o.o.

## HISAIDEJ

**Isiljalcaj:** HISAIDEJ, inovativna skupina, d.o.o., Papirna ulica 4, 1000 Maribor, [www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

**Direktorica:** Andreja Ipat, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)

### VPIS V RAZVID MEDIEV pod šte. 1858

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščiten blagovni znamka. Ponudni in razpisovalni oboje ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja ni prepovedano.

**Več zdravja s spleta:** [www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](http://www.facebook.com/zdrave-novice)

• Zdravstvene oskrbe v Varstveno-delovnem centru Tončič Hočenski v Ljubljani.

• Irena Preložnik Zupan, Klinični oddelek za hematologijo, UKC Ljubljana, Zaloška 7, 1000 Ljubljana

• Kristina Modic, Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L

• Mojca Kos Golja, dr. med., specialista interne medicine in reumatologiji

• Eljiza Ferlič

• Marija Ana Schwarzbarth Pfeifer, dr. med.; Občni kirurški center dr. Pfeifer; Barvarska steza 4; 1000 Ljubljana; 01 320 7300; <http://www.ccoj.pfeifer.si>

• Anja Vilotič Novak, Strokovna sodelavka ZPMS

• dr. Katarina Logar, univ.dipl.biol.

• Petra Šaupert

• Stefan Spudis, dr. med, spec. otorinolaringologije

• direktor Medicinskega centra Baros mag. Simon Vrhunc

• Denis Bač, dr. med, spec. pediatrije

• dr. Maja Troš, dr. med, spec. nevrolog

• Klinični oddelek za bolezni živčevja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana

• Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami

• dr. Aljona Danišič, MC Baros

• pediatrija dr. Jerneja Ahčan, MC Baros

• dr. Franci Dagarin, BA pih.; Zavod Psihosomatično središča, Kranj

• Alerika Felber Grubač, kozmetični salona Moments

• zobozdravnica Aleksandra Krležaj, direktorica

Zobozdravstvene in estetske klinike Krležaj

• Europa Donna, povezani v boju proti raku dojk

• dr. Nikica Galbreč, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlosti

• Eva Čaluta Huzička, mag. farm.

• Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Widex, d.o.o.

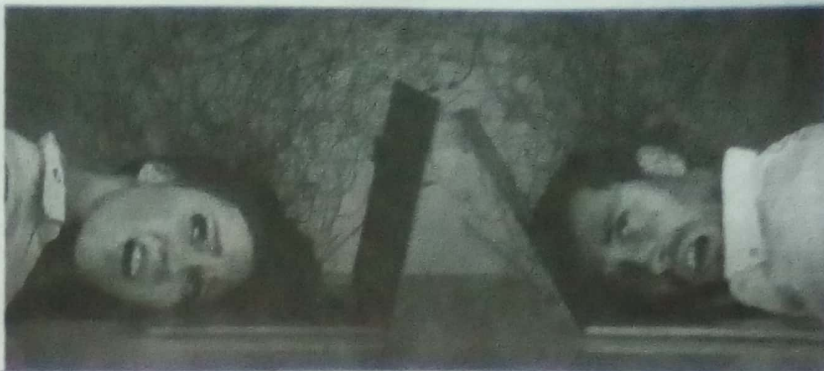
Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik.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

## RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačen z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Vojna največjih lekarn (Lekarna Ljubljana - Notranjske lekarnice, Mariborske lekarnice, Mestne lekarnice, Obalne lekarnice, Dolenjske lekarnice, Pomurske lekarnice, Koroške lekarnice), manjše zasebne lekarnice v SLO (90), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Moškonosobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, občanke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Termična Laško - Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli HR Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja - Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Žrnovica, Hotel Cerčno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Koka, Terme Kopa, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravno prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogoška Stanja, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Minotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika - po SLO (25), Trgovine Sensibij (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babič, Dentalni center Ustna medicina, Centri Novosello (3), Vida Studio - diagnostični studio Uj, Center Hoje Zdravje - Superhrana, Ginekološka center Bežigradski dvor, Bodilni centri (7).

Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. - Več kot 13.000 aktivnih sledilcev na [www.facebook.com/ZdraveNovice/](http://www.facebook.com/ZdraveNovice/)

# MARATON V PREVELIKIH ČEVLJIH NI PRAVA IDEJA



Že zgolj z uporabo logike lahko brez kančka dvoma rečemo, da je stres na delovnem mestu prisotni od nekdanj, še posebej, če se v argumentu spomnimo razvoja sindikalnega gibanja. In kot ima sindikalizem svoje pozitivne in negativne plati, nam tudi stres lahko tako pomaga kot škoduje. Zmerna količina stresa namreč lahko zvišuje motivacijo, osredotočenost in energijo ter tako pomaga pri spoprijemanju z izzivi vsakdana kot tudi osebnostnem zorenju. Problematičnost stresa pa se izkaže, kadar so obremenitve prevelike in dolgotrajne s posledicami na duševnosti, telesnem počutju in sposobnosti učinkovitega spoprijemanja s problemi.

Bezdolnik dr. Franci Degan, BA (PhD), Zavod Polivalentna zdravila, Kranj  
Spett: <http://www.pz.zdravilna.com>

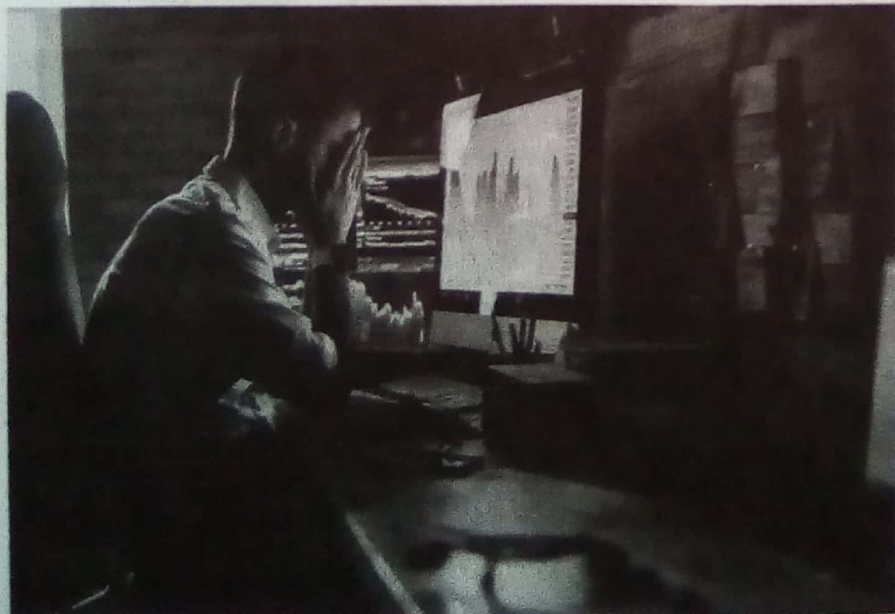
Obremenjujoči stres je resen problem in vprašanje je, kako se spoprijeti z njim in kako ga preprečevati. Osredotočeno na delovno okolje je eden od načinov ta, da si glede zaposlitve postavljamo realne cilje in pričakovanja, kar vsekakor gre v korak s kompetencami, ki jih je vsak izmed nas pridobil tekom formalnega in neformalnega izobraževanja ter delovnih izkušenj. Ekonomski pritiski na poslovanje družb, da bi bile le-te še uspešnejše, so namreč pot v ostro konkurenčnost. V lovu za profitom pa lahko lastniki družb postanejo izrazito grobi do zaposlenih, ki zaradi tega začnejo razvijati psihični stres.

Izhodišče z delom povezanega stresa je na eni strani občutek neuravnoteženosti med vloženim delom in z njim povezanim nagrajevanjem, na drugi strani pa občutek pomanjkanja spoštovanja s strani sodelavcev in predpostavljenih. Svoje pa k temu dodajo še množica pravilnikov in komunikacijska nejasnost vodstva ter pomanjkanje priložnosti za napredovanje. Zaradi delavcev v stresu doživijo organizacije različne negativne posledice. Med izstopajočimi lahko omenimo, da je tak kolektiv hitro vznemirjen in prepirljiv, spremeni obnašanje in se prehranjuje nezdravo, odnosi med sodelavci so

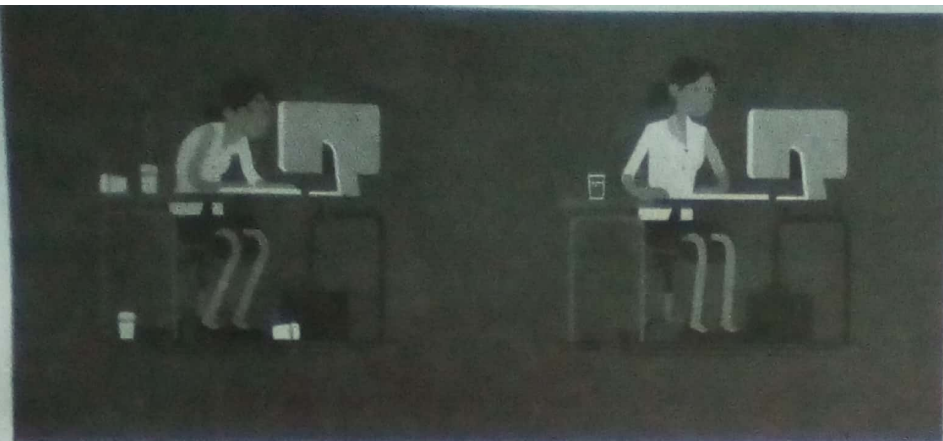
poslabšani in v konfliktnih situacijah ciljajo na izrazito osebni nivo, pri delu je zaznati več napak in zmanjšano storilnost, zaposleni so pogosto odsotni z dela in zamujajo v službo, projekti so rokovno nedokončani in naročila neobdelana, odnos do strank je neustrezen, prodaja upada, ... Organizacije, ki si pred to anomalijo zatiskajo oči in se pretvarjajo kot da je ni, zastavljenih poslovnih ciljev kmalu ne bodo več dosegale; soočati se bodo začele z izgubo ugleda in prihodka kot refleksijo kontinuirane izpostavljenosti negativnemu vplivu stresa pri zaposlenih.

Vsaka organizacija ima vse možnosti za pomoč pri premagovanju stresa zaradi nalog iz delovnih obveznosti in sicer tako, da redno revidira izvajanje dela, išče in razrešuje problematike zaposlenih, raziskuje opcije za karierno krepitev in jim daje avtonomnost. S tem se članom kolektiva nudi možnost, da svoje delovne obveznosti občutijo veliko bolj kot užitek in mnogo manj kot stres. Kot del zaposlitvene ugodnosti je možno delavcem ponuditi tudi svetovanje za zdrav življenjski slog in s tem povezano iskanje poti, ki stres lahko ublažijo že v začetni fazi. Prepoznavanje preobremenjenosti zaposlenega s tekočimi projekti in s tem povezano dogovarjanje za asistenčno pomoč pri njegovem delu je preprost ukrep za zniževanje stresa.

V neprimernih delovnih okoljih se težko dela, povezave med neprimernim okoljem za delo in stresnimi službenimi situacijami pa obstajajo dokazljivo in so močne. Zato se vložek v razvoj prijetnega delovnega okolja pozitivno izrazi v storilnosti zaposlenih in s tem posledično v poslovanju. Prvi korak k temu pa je sistemizacija delovnih mest. Le-ta je dobra



Učinki na fizično in duševno zdravje, ki izvirajo iz zaposlitve, so pomembni. Koristni pa so samo, če sposobnosti zaposlenih sledijo zahtevam delovnih mest, na katera so razporejeni.



Za delodajalce, ki imajo več kot deset zaposlenih, je sistemizacija delovnih mest zakonsko obvezna.

samo v primerih, ko določa hierarhijo med zaposlenimi in njihovo odgovornost.

Za delodajalce, ki imajo več kot deset zaposlenih, je sistemizacija delovnih mest zakonsko obvezna. Na ta način torej celo država stremi k temu, da se oblikuje okolja, ki so za delo primerna in bo zato tudi stres zaradi dejavnika neprimerne delovnega okolja minimaliziran. Z opisi delovnih mest v sistemizaciji je namreč podan seznam vseh nalog, ki so nujne za odvijanje delovnega procesa na posameznih delovnih mestih, kot tudi zahteve do zaposlenih na teh delovnih mestih, da bi se dosegli cilji organizacije. To pa so izhodišča vsake posamezne pogodbe o zaposlitvi na točno določenem delovnem mestu iz sistemizacije delovnih mest. Pogodba o zaposlitvi namreč ureja vse medsebojne pravice in obveznosti delodajalca in zaposlenega in ne sme biti v nasprotju ali neskladju s sistemizacijo.

Sistemizacija delovnih mest je torej v nekem pomenu načrt idealne kadrovske strukture z dopustnimi alternativnimi odkloni, ki ga delodajalec oblikuje avtonomno. Z njim so določene osebnostne in izobrazbene kompetence zaposlenih, da bi cilji organizacije, ki so odvisni od kadrov, sledili časovnim in s tem tudi finančnim pričakovanjem. Zato se mora ta kadrovski načrt prezračiti v organizacijsko prakso.

Žal pa temu pogosto ni tako, še zlasti, ko so v vprašanju delovne organizacije z nejasnim lastništvom oziroma je delodajalec država. Problem, ki s tem nastane, lahko opišemo kot nekompetentnost. Lahko je posledica neustrezne sistemizacije delovnih mest, zavestne ali zgolj nestrokovne, ki v nadaljevanju omogoča zaposlovanje takega kadra, ki bo ciljem organizacije sledil s težavo ali pa sploh ne. V vsesplošni anarhiji pa je možno tudi to, da se na delovna mesta iz sistemizacije razporeja kader, ki ne izpolnjuje niti alternativnih

pogojev. Zlasti v okoliščinah, ko je zaposlitvenih priložnosti malo in se v želji po »dobri službi«<sup>1</sup> iščejo možnosti tudi znotraj praks, ki jih lahko opredelimo kot koruptivne, bi lahko našli mnoge primere zaposlenih, ki pri svojem delu ne zmorejo delovati kompetentno, saj za to nimajo nobene osnove: globoko v sebi se namreč na eni strani zavedajo, da so v tekmi za delovno mesto tekmovali nepošteno, na drugi strani pa tudi tega, da svoje delo opravljajo težko, saj nimajo ustrezne podlage v znanju in izkušnjah. Tako se stresu, ki je že običajno prisoten na delovnem mestu, pridruži še stres, ki ga zaposleni doživlja zaradi svoje nekompetentnosti za delo.

Raziskav stresa iz delovnega razmerja na račun nekompetentnih zaposlenih praktično ni zaslediti. Kot že rečeno pa zasledimo raziskave, ki podvrženost stresu močno povezujejo z neprimernim delovnim okoljem. Neprimerno delovno okolje pa se v organizaciji začne ustvarjati z vsakim takim delovnim razmerjem, ki v kolektiv pozicionira osebo mimo zahtev iz sistemizacije delovnega mesta, na katero se razporeja. S tem pa se začnejo v vrtnicu dodatnega stresa vrteti še vsi ostali iz kolektiva. Stres na delovnem mestu se torej manjša z urejenostjo delovne organizacije.

Učinki na fizično in duševno zdravje, ki izvirajo iz zaposlitve, so pomembni. Koristni pa so samo, če sposobnosti zaposlenih sledijo zahtevam delovnih mest, na katera so razporejeni. Organizacije, ki tega kriterija ne jemljejo resno, delajo slabo uslugo tako sebi kot svojim zaposlenim. Aktivno delovno dobo 39 oziroma 40 let namreč lahko primerjamo z maratonom, ki pa ga je v prevelikih čevljih težko teči, kaj šele preteči. Opeme hiše z akademsko neizobraženimi solisti pa bodo med tem časom izvajale premiere pred praznimi sedeži in se pritoževale, kako jih država kar naprej finančno zapostavlja.

## MRAVLJINČENJE V ROKAH

Kadar se občutek drevenenja ali mravljinčenja rok pojavi pri vožnji avtomobila, delu z računalnikom, sedenju na kavču ob gledanju televizije, ročnih delih in podobnih opravilih, je skupni imenovalec povečan upogib prsne hrbtenice.

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnano telesno držo



Čeprav pri spremembah občutkov v rokah večina najprej pomisli na neželene spremembe v vratni hrbtenici, ni nujno, da se vzrok skriva tam. Seveda se obremenitve vratne hrbtenice spremenijo, kadar se poveča upogib prsne hrbtenice, vendar bomo s kakršnokoli terapijo samo vratne hrbtenice gasili predvsem simptome, medtem ko bodo vzroki ostali nedotaknjeni.

Ali je naša prsna hrbtenica preveč ukrivljena/upognjena, lahko sami preverimo s preprostim testom. Ob steno se postavimo tako, da se je dotikamo s petami, zadnjico in zgornjim delom hrbta. Nato opazujemo, kje je naša glava. Se samodejno dotakne stene ali jo moramo k steni primakniti? Če jo moramo primakniti, je to znak, da je naša prsna hrbtenica preveč ukrivljena. Če poleg tega čutimo še drevenenje ali mravljinčenje v rokah, priporočam, da se čim prej lotimo vaj za izboljšanje telesne drže, ki bodo naši hrbtenici, medenici in vsem nosilnim sklepom pomagale k nevtralnemu anatomskemu položaju.

Vzravnanost telesna drža ni samo lepa na oko. Ravnesje mišic in sklepov namreč podpira dobro delovanje vseh telesnih sistemov, od krvno-žilnega, limfnega, živčnega do prebavnega, dihalnega in hormonskega. Marsikatera tegoba ima korenine vzrokov v zamaknjeni telesni drži, a na to le redki pomislijo. Najboljše pri vsem skupaj je, da lahko s primerno izbranimi vajami telesno držo izboljšamo, tegobe pa se zmanjšajo ali izginejo.