

nazdravje

Poletna utrujenost

Namesto da bi uživali v toplih poletnih dneh, ki smo jih tako težko čakali, so mnogi utrujeni in izčrpani zaradi vročine. A strokovnjaki zagotavljajo, da je to povsem naraven pojav in da se utrujenosti izognemo z dovolj popite vode in spanca. Poleg tega pomaga hrana, bogata z vitamini (predvsem C, B in E) ter tablete magnezija.



Nezaceleljene rane ozdravi laser

Kronična rana nastane po poškodbi ali se odpre sama od sebe; najboljša preventiva je pravočasen obisk zdravnika



Zdrav organizem bi moral rano sam zaceliti, če je ne, jo je treba zdraviti, tudi operirati.
FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES

Če obloge ne pomagajo oziroma se kronična rana slabša, je nujno nadaljnje zdravljenje.

Asist. mag. Matej Makovec, dr. med., iz Ambulante za krčne žile in žilno kirurgijo v Diagnostičnem centru Murgle FOTO: OSEBNI ARHIV



Kronična rana pred laserskim posegom in po njem, ko se je rana zacelila. FOTO: OSEBNI ARHIV



Kronična rana je tista, ki se ne zaceli v dveh mesecih. Lahko nastane zaradi poškodbe ali pa se odpre sama od sebe. V kar 80 odstotkih je vzrok prizadeto žilje, najpogosteje na nogah, prav na goleni, lahko pa jo povzroči katero drugo obolenje kože ali celotnega organizma, kot je revmatoidno obolenje. Sama po sebi ne ogroža življenja in ni nevarna, sploh če jo pozdravimo in zacelimo. Lahko pa prepreči operativni poseg za izboljšanje zdrava-

vstvenega stanja, pri katerem je potrebna vsaditev umetnega materiala v telo. Podatki kažejo, da ima danes približno en odstotek populacije vsaj enkrat v življenju kronično rano.

Sodobne obloge za celjenje

Kot pravi asist. mag. **Matej Makovec**, dr. med., iz Ambulante za krčne žile in žilno kirurgijo v Diagnostičnem centru Murgle, zdrav organizem rano zaceli sam, določena obolenja pa mu to preprečujejo. To so lahko

motnje v žilju, krvi, presnovi, odporne bakterije v rani in drugi vzroki.

Če imamo kronično rano, je pri njeni oskrbi in zdravljenju najbolj pomembno, da se ravnamo po navodilih zdravstvenih strokovnjakov, pravi sogovornik. »Ocenio in strategijo zdravljenja kronične rane naredi zdravnik. Vmesna prevezovanja na domu lahko opravi tudi patronažna sestra po zdravnikovih navodilih.« Medtem ko so se včasih kronične rane prevezovale z

Pravočasno k zdravniku

Asist. mag. **Matej Makovec** pravi, da pojav kronične rane lahko preprečimo tako, da bolnik s kroničnim venskim popuščanjem, krčnimi žilami pravočasno obišče specialista. Naj bo to žilni kirurg, angiolog ali flebolog, pomembno je le, da pravočasno poiščemo pomoč. Kot pravi sogovornik, je danes zdravljenje različnih težav z ožiljem že zelo napredovalo in poznamo manj invazivne, laserske in radiofrekvenčne posege na prizadetih žilah, ki preprečujejo nastanek kronične rane oziroma pospešujejo njeno celjenje.

zloženci, raztopinami in povoji, imamo danes moderne obloge, ki ustvarjajo ugodne razmere za celjenje. Treba je nadzirati potek celjenja in nameščati ustrezne obloge, ki delujejo na določeno fazo celjenja. Nekatere učinkovito čistijo obilen izloček, druge pospešujejo granulacijo, tretje omogočajo hitro epitelizacijo, pove sogovornik in doda, da se, če obloge ne pomagajo oziroma se kronična rana slabša, odločijo za nadaljnje zdravljenje. »O tipu posega na prizadetem žilju ob kronični rani se zdravnik odloči glede na stanje rane, ultrazvočni izvid in morebitne bolnikove pridružene bolezni. Na voljo so klasični operativni poseg, laserski poseg, operacija z radiofrekvenčno ablacijo in sklerozacija. Če je le mogoče, se izvede laserski poseg, ki je za bolnika z dolgotrajno rano varen in daje dobre rezultate.«

Kronična rana in poletje
Dolgotrajne kronične rane,

ki so posledica prizadetih ven, imenujemo venski ulkusi in so napredovala oblika bolezni ven, to je kroničnega venskega popuščanja. Lažja oblika so krčne žile. In prav poletje se v vročini marsikomu slabo celijo rane. Nemalokrat se taka nezaceleljena rana spremeni v kronično. Na vprašanje, kako za kronično rano skrbimo čez poletje, ko so temperature višje, da se vse skupaj še bolj ne zakomplicira, specialist kirurg Makovec odgovarja: »Za bolnike s kronično rano naj bo poletje predvsem priložnost. Aktivacija mišične črpalke, ki jo imamo v goleni, pospešuje pretok krvi in pospešuje celjenje kronične rane. Mišično črpalke aktiviramo z daljšimi sprehodi, seveda kolikor nam telesna zmogljivost dopušča. Sprehodi naj bodo redni in načrtovani, najbolje dvakrat na dan, zjutraj, ko še ni tako vroče, in zvečer, ko vročina že popusti.« **Marija Mica Kotnik**

ZA BOLJŠI SPANEC IN PROTI STRESU!

hafesan HMELJ + MELISA + PASIJONKA kapsule

- + pomagajo lažje in hitreje zaspati
- + zagotavljajo globok in trden spanec
- + zmanjšujejo napetost in občutek stresa
- + pomirjajo in krepijo odpornost na stres

hafesan kapsule so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborju.

Naročite BREZPLAČEN katalog ZDAJ na 01/242-84-80



www.hafesan.si

100% učinkovito iz narave

PREHRANSKA DOPOLNILA GRANDEVITA

Nagrajujemo polno življenje!

Ob nakupu treh enakih izdelkov podjetja Grandevita prejmete četrtega gratis. Poiščite kartonček v izbranih lekarnah in specializiranih prodajalnah ter zbirajte račune.

Akcija velja od 1. junija do 31. avgusta 2019.

Več na www.grandevita.si

GRANDEVITA

