

100 LET MESTA
POSTOJNA
1909-2009

P O S T O J N S K I
PREPIH

POSTOJNA
V OSRČJU ZELENEGA KRASA

| februar 2013 | letnik 7 | številka 28 | ISSN 1855-2382 |



Luskavica – svetovni zdravstveni izziv

Organizacije bolnikov (v Sloveniji je to Društvo psoriatičkov s sedežem v Mariboru in številnimi podružnicami po vsej državi) od leta 2004 obeležujejo 29. oktober kot svetovni dan luskavice. Luskavica je pogosta bolezen kože, ki običajno poteka kronično, dolgotrajno. Njenega vzroka natančno ne poznamo, vemo pa, da ni nalezljiva. Pojavi se lahko pri komer koli in kadar koli. V nasprotju s splošnim prepričanjem se navadno ne pojavlja družinsko. Običajno se kaže s pordelimi, zadebeljenimi, s srebrnkastimi luskami pokritimi, od okolišnje zdrave kože ostro omejenimi spremembami. Najpogosteje prizadene kožo nad komolci, kolena, križem in v zatilnem delu lasišča. Pri večini bolnikov poteka na manjši površini, spremembe lahko obsegajo tudi velike površine kože in včasih močno srbijo. Luskavica se lahko pokaže tudi na nohtih ali prizadene sklepe. Bolnike z luskavico bolj ogrožajo srčno-žilne bolezni; pri njih se pogosteje pojavljajo debelost, sladkorna bolezen, depresija, visok krvni tlak, kajenje in alkoholizem.

Bolniki s kroničnimi boleznimi kože se pogosto srečujejo s strahom in nerazumevanjem svoje okolice. Zaradi presenečenih ali celo zgroženih pogledov okolice poskušajo kožne spremembe prikriti, včasih pa se celo popolnoma umaknejo iz družabnega življenja. Dermatologi imamo danes na voljo več različnih učinkovitih in varnih zdravil, s katerimi lahko obvladamo ali močno olajšamo skoraj vse oblike luskavice. Lokalna terapija (kreme in mazila) še zdaleč niso edina zdravila, ki so na voljo. Poleg fototerapije, to je obsevanja z ultravijoličnimi žarki, lahko dermatolog pri bolnikih s težavno ali obsežno luskavico, ki prizadene npr. več kot 10 % telesne površine, predpiše zdravljenje s tabletami ali biološkimi zdravili, ki se uporabljajo v obliki injekcij.

V Sloveniji so na voljo praktično vse oblike zdravljenja luskavice, kot jih poznajo drugje po svetu, dostopne pa so vsem bolnikom, ki jih potrebujejo. Zato želimo, da bi dogodki, kot je svetovni dan luskavice, pomagali informirati tiste bolnike, ki bi morda potrebovali učinkovitejše zdravljenje, pa ne vedo, da obstaja, prav tako pa tudi splošno javnost, ki bi morala poznati pogosto bolezen in jo sprejemati z razumevanjem.

Vesna Tlaker Žunter,
dr. med., zdravnica specialistka dermatovenerologije
(Dermatovenerološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana)



Značilen luskavični plak na komolcu.

Deformacije zaradi luskavičnega artritisa in značilne spremembe nohtov.

Huda luskavica z obsežno prizadetostjo kože.

Krčne žile



Krčne žile so bočanja in vijuganja v podkožju ležečih ven nad nivo kože. Pojavijo se pri približno 15 % moške in 35 % ženske populacije. Pojavnost narašča s starostjo, pri mlajših odraslih je manjša kot 10 %, pri populaciji, starejši od 60 let, pa je 40 %. Drugi rizični faktorji za razvoj krčnih žil so: dedna obremenjenost, nosečnost, visoka rast, kajenje, debelost, nepremično stoječe delo.

Bolnika običajno ne moti le videz, ampak navaja težave, kot so nabrekanje žil ob toplem vremenu, utrujene, težke noge v večernih urah, otekanje nog, nemirne noge, krči ponoči.

Krčno spremenjene žile lahko predstavljajo mesto nastanka krvnega strdka, žile se lahko vnamejo, kar se kaže z rdečino, dodatnim otekanjem in bolečino. Izjemoma lahko pride do krvavitve zaradi pretrganja žilne stene.

Z napredovanjem boleznih krčnih žil pa se razvijejo kožne spremembe, koža postane temnejša, tanjša z manj maščobe, bolj dovzetna za poškodbo. Težja oblika kožnih sprememb pri krčnih žilah so kožne razjede. Slednje se pojavijo predvsem pri starejši populaciji.

Krčne žile so v glavnem lahko prepoznavno obolenje, saj ga velikokrat prepoznajo bolniki sami. Težave, ki jih bolnik navaja na mestu krčnih žil, pa vedno ne izvirajo iz krčnih žil, zaradi česar je potreben natančen pregled in ustrezna diagnostika.

Ko so krčne žile klinično ugotovljene, je pomembno, da z ultrazvočnim aparatom ugotovimo mesto iztoka krvi v globoki venski sistem, kar nam omogoča kasnejše optimalno kirurško zdravljenje.

Pomemben je življenjski slog. Izogibati se je treba stoju na mestu. Slednje, če je le možno, nadomestimo s hojo. Ob sedenju pa priporočamo dvig nog in gibanje v gležnjih. Odsvetuje se nošenje visokih pet. Športna aktivnost je priporočljiva. Nekateri športi pa se odsvetujejo: športi, pri katerih je potrebna nošnja obuval s fiksacijo v gležnju (smučanje – pancerji), športi, pri katerih se stoji na mestu (streljanje, balinanje, surfanje), dvigovanje uteži (povečana obremenitev krčnih žil), športi z nenadnimi sunkovitimi gibi (tenis, nogomet, odbojka). Kapanje se ne odsvetuje, če je le možno, naj bo voda hladnejša. Če je voda toplejša, je priporočljiv hladen tuš pri prihodu iz vode. Ni priporočljivo namakanje v vodi, če ste v vodi, plavajte, priporočljiva pa je vodna masaža. V savno lahko gremo za kratek čas, pri tem ležimo, priporočljivo je tudi gibanje v gležnjih. Savnanje zaključimo s hladno prho.

Pri zdravljenju krčnih žil se najprej odločimo za elastični povoj ali kompresijske nogavice. Za lajšanje težav se v prosti prodaji v lekarni lahko kupijo tablete ali mazila. Kirurško zdravljenje krčnih žil delimo na: klasične operacije, znotraj žilne operacije (laserski poseg, radiofrekvenčna ablacija) in zdravljenje s peno. Za tip operativnega posega se kirurg odloči glede na stanje žilja ter splošno stanje bolnika. Kirurški poseg je lahko opravljen v splošni, regionalni ali lokalni anesteziji. Po operaciji bolnik običajno prenoči v bolnišnici, odpuščen je naslednji dan. Možen je tudi odpust istega dne. Trajanje bolniškega dopusta je odvisno od tipa, poteka operacije in dela, ki ga bolnik opravlja.

Matej Makovec, kirurg (Ambulanta za krčne žile, ZD Logatec)

Kako se s pomočjo Joge v vsakdanjem življenju spoprijeti z lastnimi strahovi?

Strah je stanje, ki nas spremlja od začetka do konca življenja. Strah je glavna gonilna sila življenja in hkrati tudi najbolj razdiralna. Ima funkcijo zaščite, če pa je neosnovan, postane velika prepreka. Strah je vedno povezan z bolečino, izgubo, neugodjem ali spremembo. Strah povleče za seboj celo paleto neugodnih stanj (jezo, bes, pohlep, nesamozavest...). Strah je vampir, ki nenehno sesa življenjsko energijo. Od ranega otroštva nas programirajo, pogosto je vključen mehanizem strahu, katerega se ne da preprosto preobraziti. S pridobljenimi strahovi postajamo miselno utesnjeni in nezmožni svobodnega, kreativnega ter neobremenjenega razmišljanja. Beseda pazi je postala najpogostejša mantra in se uporablja v širokem razponu (na primer pazi, da ne stopiš v lužo in pazi, da te ne povozi avto). Pogosto (v tem primeru »negativno«) vlogo staršev prevzamejo mediji, ki nadaljujejo zastraševanje. Priporočljivo je, da ne beremo, poslušamo in gledamo negativnih vsebin, ker nas negativno programirajo – v nas ustvarjajo strah, dvom, negotovost.

Česa nas je strah in ali je ta strah resnično utemeljen? Strah nas je, ker smo odvisni od določenih reči v življenju in se jih bojimo izgubiti. Nedvomno so mnoge

reči v našem življenju vitalnega pomena, za mnoge pa mislimo, da so, pa to lahko sploh ni res (EU, evro, politika)! Evropska unija je trenutna formacija, mnoge generacije so uspešno živele tudi brez nje. Zakaj se bojimo, da izgubimo evro, če smo pa tudi z drugimi valutami dobro živeli, mogoče z določenih vidikov še bolje? Zakaj dajemo tako velik pomen politiki, zakaj se toliko zanašamo nanjo in v njej iščemo rešitve, če pa so le-te v naši inteligentnosti, domiselnosti, prizadevnosti? Seveda politika pripravlja okolje, v katerem delujemo, pa vendar. V svojem prepričanju smo ločeni od univerzalne sile in s tem od življenja samega ter mnogih reči, ki nam jih ponuja. Ta sila je vedno v stanju maksimalnega razdajanja, mi ljudje pa smo tisti, ki to sebi preprečujemo in uničujemo skozi strah, zavist, pohlep, nezaupanje, prepire, vojne. S svojim načinom razmišljanja in delovanja blokiramo ta tok. Z razumevanjem in spoštovanjem osnovnih principov življenja lahko predrugačimo svoje življenje. Kozmična inteligenca (in mi smo del nje) želi, da smo zdravi, srečni, da imamo blagostanje. Predstavlja neskončno bogastvo in mi lahko s svojo naravnostjo prejmemo iz te zakladnice – kolikor resnično potrebujemo.

Strah lahko zmanjšamo in odpravimo z razumevanjem principov življenja, s praktičnimi telesnimi pristopi in spremembo psihomentalnih vzorcev. Joga v vsakdanjem življenju vsebuje paleto pristopov, s katerimi se lahko učinkovito spoprimemo z lastnimi strahovi. Predvsem je potrebno s pomočjo telesnih tehnik aktivirati glavne energetske centre in postati moramo

notranje močni. Joga vsebuje položaje, ki odpravijo strahove. Tisti, ki je notranje močan, se ne boji. Joga v vsakdanjem življenju predstavlja sistem postopnih, sistematičnih pristopov do povrnitve ali ohranitve telesnega zdravja, notranjega miru in nas osvobaja različnih neugodnih stanj, med drugimi tudi strahu. Ohranja vitalnost, mladostnost, podarja dolgoživost. Deluje izjemno učinkovito kot preventiva na različnih nivojih človekovega življenja – telesnem, energetskem, psihomentalnem in duhovnem.

dr. Danilo Kosi – Dayalpuri, prof.



[FOTONATEČAJ]

ZMAGOVALNA FOTOGRAFIJA

JANUAR 2013

Ime fotografije: "Ples med vratci"

Avtor: **Erika Čelan**, Dilce 19, 6230 Postojna

Avtor objavljene fotografije prejme knjižno darilo Občine Postojna, ki ga prevzame na naslovu:

Občina Postojna, Ljubljanska 4, 6230 Postojna.

Izbrana fotografija gre v finalni izbor!

Ostale prispele fotografije ostajajo v konkurenci do zaključka natečaja, ki bo trajal do 25. 06. 2013.

VADBA JOGE

Vključuje telesne vaje, dihalne vaje ter vaje sproščanja, koncentracije in meditacije. Primerna je za vse starostne skupine.

POSTOJNA - Plesni center Urška
Železničarski dom, Volaričeva 8

Začetna stopnja: 17.30 - 19.00
Druga stopnja: 19.00 - 20.30
Nadaljevalna stopnja: 20.30 - 22.15

Vsak ponedeljek, začetek 18. februarja 2013

S seboj prinesite udobno oblačilo, armafleks in odejo.
Dodatne informacije: popetre@jvz.org in http://www.jvz.org