

Združimo se za zdrava srca

Srčni infarkt in možganska kap terjata 17,5 milijona življenj na leto, kar je 30 odstotkov vseh smrti na svetu. Vsako leto pa srčni infarkt ali možgansko kap preživi vsaj 20 milijonov ljudi, številni potem potrebujejo stalno drago oskrbo, ob tem pa jih zelo ogrožajo ponovitve in smrt.

24

Svetovno združenje za srce (World Heart Federation) je tudi letos 30. septembra zaznamovalo svetovni dan srca, ki je potekal pod geslom »Združimo se za zdrava srca«. Posebno pozornost so namenili družinam. Na svetu je danes namreč kar 155 milijonov pretežkih in debelih otrok, prav njihovi starši pa lahko z zgledom vplivajo na zmanjšanje dejavnikov tveganja za kasnejši razvoj bolezni srca in ožilja. Te bolezni lahko najbolj preprečimo, če se izognemo glavnim dejavnikom tveganja: visokemu krvnemu tlaku, visoki ravni holesterola (in sladkorja) v krvi, nezadostnemu uživanju sadja in zelenjave, preveliki teži in debelosti ter premajhni telesni dejavnosti. Pretežki otroci imajo kar za 80 odstotkov večje možnosti, da bodo pretežki tudi kot odrasli in posledično podvrženi večjim tveganjem za srčni infarkt ali možgansko kap.



Bolezni srca in možganska kap vodilna vzroka za smrt
Srčni infarkt in možganska kap terjata na leto 17,5 milijona življenj, kar je 30 odstotkov vseh smrti v svetu. V Evropi srčno-žilna obolenja povzročijo kar 49 odstotkov vseh smrti. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) bosta do leta 2020 bolezni srca in možganska kap postali vodilna vzroka smrti v svetovnem merilu. Boju proti srčno-žilnim boleznim se pridružujejo tudi svetovna farmacevtska podjetja. Tako je že v začetku septembra podjetje Bayer HealthCare napovedalo izvedbo klinične raziskave ARRIVE, ki bo proučevala koristi nizkoodmernega aspirina pri preprečevanju prvega srčnega infarkta in možganske kapi. Raziskovalci v Italiji, Nemčiji, Španiji, Veliki Britaniji in ZDA bodo pet let spremljali učinke nizkoodmernega aspirina za zmanjšanje pojavljanja začetnih srčno-žilnih obolenj pri bolnikih z zmernim tveganjem. Pričakujejo, da bo raziskava bistveno razširila že obstoječe trdne dokaze, ki podpirajo uporabo nizkoodmernega aspirina v primarni preventivi v zmerno ogroženi populaciji.

Izogrnimo se dejavnikom tveganja: visokemu krvnemu tlaku, visoki ravni holesterola, nezadostnemu uživanju sadja in zelenjave, preveliki teži in debelosti ter premajhni telesni dejavnosti.

Zmanjšajmo tveganje
Vsako leto preživi srčni infarkt ali možgansko kap vsaj 20 milijonov ljudi; številni potem potrebujejo stalno oskrbo, ob tem pa jih zelo ogrožajo ponovitve in smrt. Zato je zelo pomembno, da poskušamo zmanjšati tveganje za te bolezni. Poskušajmo se zdravo prehranjevati in k zdravi prehrani spodbujamo tudi otroke; ponudimo jim čim več sadja in zelenjave ter nesladkane pijače. Zelo pomembno je tudi gibanje, vsaj pol ure trikrat na teden; če želimo shujšati, pa bi morali biti aktivni praktično vsak dan. Čas za to lahko pridobimo tako, da zmanjšamo število ur, ki jih presedimo pred televizijo, zabavne pa so tudi skupne družinske urednice v naravi. •

CELICE V TELESU
NUJNO POTREBUJEJO KISIK.

VELIKO KISIKA
ZA
OKSIGENACIJO
DETOKSIFIKACIJO
NUTRIFIKACIJO
REGENERACIJO

→ **REVITALIZACIJA**

CELLFOOD
AGLEA d.o.o., Ljubljana www.cellfood.si

Za življenje brez bolečine

Hipokrat, praoče vseh zdravnikov, je že pred 2.500 leti uspešno zdravil bolečino in vročino z grenkim izvlečkom iz vrbovega lubja. Naprej so za zdravljenje bolečine uporabljali salicilno kislino, pred 110 leti pa so odkrili acetylsalicilno kislino, ki je aktivna učinkovina aspirina.

Naloga acetylsalicilne kisline je, da v telesu zavira sintezo snovi, odgovornih za aktiviranje in moč bolečine. Aspirin zaradi te lastnosti acetylsalicilne kisline deluje protibolečinsko ter ima protivnetni, protivročinski in protitrombotični učinek. Še posebno primeren je za zdravljenje blagih do zmernih bolečin ter vnetij in vročinskih stanj. Aspirin se običajno uporablja za lajšanje vseh simptomov prehlada in gripe, pomembno pa je, da ga vzamemo že pri prvih znamenjih bolezni. Učinkovit je tudi pri lajšanju glavobolov, bolečin v hrbtu, mišicah in sklepih. Aspirin je najbolj raziskano in preverjeno protibolečinsko zdravilo na svetu. Na voljo ga imamo v različnih oblikah za različne zdravstvene težave. V času gripe in prehladov je najbolje, da si bolečine in zvišano telesno temperaturo blažimo s šumečimi tabletami Aspirina plus C, ki vsebujejo dodatek vitamina C. Aspirin 500 jemljemo pri glavobolu, zvišani telesni temperaturi ter bolečinah v hrbtu, mišicah in sklepih. Lajšanju enakih bolečin je namenjen tudi Aspirin direkt, ki je zelo praktičen, saj ga lahko vzamemo brez tekočine. Hud tenzijski glavobol in migrena zelo uspešno zdravimo s tabletami Aspirin Migran.



Zobje in dlesni so ogledalo zdravja

Zdrav nasmehek kaže na zdravje celotnega telesa. Največ za zdrav nasmehek lahko naredimo sami s skrbno higieno ustne votline, zobovja, sluznic, dlesni in jezika.

Zavedati se moramo, da zaradi neredne in velikokrat nezdrave hrane naše zobovje ne opravlja svojih osnovnih funkcij, to je grizenje in prežvekovanje trše in surove hrane, zato ne pride do fiziološkega čiščenja in masaže tkiv. Posledica je slabša prekrvitev dlesni in obešalnega aparata zoba, kar pripelje do hitrejšega razvoja različnih oblik parodontitisa in kariesa, kasneje pa se pojavijo trajne okvare na zobovju in dlesnih.

Čim dlje ohranimo zdrave zobe

Obraz je najbolj izpostavljen del človeškega telesa in hkrati eno od pomembnejših komunikacijskih orodij, saj vemo, da ima pri uveljavljanju v družbi prijeten videz zelo veliko vlogo. Obraz je z očmi, nosom, ustno votlino in ušesi ključno križišče čutil, dihalne, prebavne in govorne poti. Ustna votlina z zobmi je začetek prebavne poti, skupaj z nosom pa središče za življenje najpomembnejših občutkov in zaznav, ki novorojenčku pomagajo preživeti in se razviti, starejšemu komunicirati, se hraniti, prvič poljubiti in izraziti čustva ... Usta, ustna votlina in zobje so pomembni tudi v zrelih letih in starosti, zato je treba zobe čim dlje ohraniti zdrave.

Ščetkanje ni dovolj

Ocenjujemo, da Slovenci na leto izgubimo 30 tisoč zob, glavna vzroka za to sta zobna gniloba (75 odstotkov) in bolezni obzobnih



Znana solistka slovenskega baleta Danila Švara verjame, da z disciplino, vztrajnostjo in bojevitostjo dosežemo več, kot je prepričana večina. Dokaz za to je tudi njen videz.

tkiv (20 odstotkov), preostali vzroki so poškodbe, načrtne ekstrakcije, težave izraščajočih zob. Pogosto slišim obupan komentar pacientov, da vse življenje ščetkajo zobe in hodijo k zobozdravniku, pa so jim vseeno vsi zobje propadli. In ljudje resno razmišljajo, kaj je narobe z zobozdravnikom. Moj odgovor je, da se moramo za lastno zdravje najprej potruditi sami, posebno še za zobe, ki delujejo v slabih delovnih razmerah. Pomislite, kako neprijetno se počutite, ko morate nekaj ur po kraljevskem kosilu pospraviti pomije in odnesti smeti s staro hrano. Toda ali ste si po slastni pojedini očistili zobe?

Če si niste, se enake vonjave kot v vašem smetnjaku sproščajo tudi med vašimi zobmi. Zato raje držite usta zaprta in dihanje skozi nos. Dnevno ščetkanje ni dovolj. Pomembno je očistiti zobe po vsaki jedi, in to z zobno ščetko in nitko, lahko tudi z drugimi primernimi pomagali, kot sta vodna prha, interdentalna ščetka, če imate protezo, pa seveda uporabljajte aseptična sredstva za čiščenje proteze. Večina med nami ima zobne plombe, prevleke, poglobljene zobne žepe, ki radi zakrvavijo, to pa so tudi mesta, kjer prežvečena hrana, slina in ustna mikroflora radi zastajajo, s površnim ščetkanjem pa jih ne moremo odstraniti. Na teh mestih začnejo delovati bakterije, posledica je gnitje in s tem neprijetne vonjave.

Poskrbimo za zdrave zobe

Recept za ustno zdravje je razmeroma preprost. Uredimo si prehranjevalne navade tako, da ne bomo ves dan prežvekovali hrane po ustih, jejmo večkrat na dan, hranimo se z bolj surovo, tršo, konsistentno hrano, redno jo dobro prežvečimo ter si po jedi očistimo vse zobne ploskve in medzobne prostore, kjer zastaja hrana (imejmo ščetko in zobno nitko vedno pri sebi). Zobje in dlesni bodo tako opravljali nalogo, ki jim je lastna, dosegli bomo boljše prekrvitev tkiv, s tem pa tudi dovolj kisika in drugih nujnih hranilnih snovi za zdravje obzobnih tkiv, za lep in zdrav nasmehek. •

Doc. dr. Andrej Kansky, dr. stom.

Občutljiva koža – krhka in ranljiva

Koža na obraza je najbolj izpostavljena dražljajem iz okolja, kot so UV-žarki, onesaženost, klimatske temperaturne spremembe, s tem pa tudi oksidativnemu stresu. Nastajanje škodljivih prostih radikalov pospešujejo tudi vplivi sodobnega načina življenja – naglica, nikotin, uživanje alkohola.

Zaradi neravnovesja med škodljivimi vplivi in naravno zaščitno funkcijo kože slednja oslabi, pojavijo se različne poškodbe in začne se prezgodnje staranje. Zaradi motenih in nepravilnih imunoloških reakcij postane koža zelo občutljiva in razdražljiva in ne prenese nikakršne običajne dnevne nege. Subjektivna občutja, kot so sklenje, zbadanje, blag srbež in neprijetna napetost kože (zatezanje) ter občutek suhosti, so neprijetna in moteča. Taka koža je pordela, rahlo luskasta in občasno imamo občutek oteklosti. Občutljiva koža obraza, ki se nagiba k suhosti, je dovzetnejša za nastajanje gub. Te se pojavijo bolj zgodaj in so tudi izrazitejše. Takšni koži je treba povrniti vlago z naravnimi vlažilnimi dejavniki (urea, mlečna in hialuronska kislina ...) oziroma njihovimi alternativami (izvleček sene in podobno) ter nadomestiti manjkajoče lipide.



Neprijetna rdečica

Kuperoza je estetsko zelo moteč pojav. Sprva je vidna le stalna rdečina, nato pa se pojavijo vidne razširjene žilice, ki so različnih premerov in rdeče-modrikasto presevajajo skozi kožo. Z leti postajajo večje, temnejše in se množijo. Ko razširjene žilice postanejo vidne, se same od sebe ne skrijejo več. Njihove stene postanejo neelastične. Najprej se pokažejo na licih, zlasti pri ljudeh, ki so nagnjeni k zardevanju. Opazimo jih tudi na nosu, bradi in na zunanji strani vratu. Pogosteje se pojavijo pri tistih s tanjšo kožo in pri svetlopoltih. Napačna, agresivna kozmetična nega, ki vključuje navadna ali tekoča mila, agresivna čistilna sredstva in odstranjevalce ličil, tonike, ki vsebujejo alkohol, kafro in mentol, pilinge, ki vsebujejo kisline, in druga sredstva, močno poslabša stanje. Takim snovem se je treba izogibati, saj dražijo kožo in uničujejo zaščitno kožno pregrado.

Lucija Nemeš, inženirka kemijske tehnologije v Kozmetiki Afrodita

KOZMETIKA AFRODITA®

EXTRA SENSITIVE

Suha, razdražena, pordela, kuperozna koža

potem

Za nežen dotik v vsakem trenutku.

potrebne blagodejno in celovito nego ter učinkovito zaščito z nežnimi in pomirjajočimi aktivnimi sestavinami, zajetimi v izdelkih linije EXTRA SENSITIVE:

- MASKA
- 24+ KREMA anti-wrinkle
- ANTICOUPEROSE SERUM

Z redno in pravilno nego z izdelki Extra sensitive bo Vaša koža pomirjena, svilen gladka in mehka ter maksimalno zaščitena pred zunanjimi dražljaji.

Pišite nam na naslov: Kozmetika Afrodita d.o.o., Kidričeva 54, 1210 Rogalova Slatina, ali po mailu: marketing@kozmetika-afrodita.si in pošiljamo vam bomo testo!

www.kozmetika-afrodita.com

Za čiščenje suhe in občutljive kože priporočamo izdelke iz linije Clean Phase.