

v vrtec in šolo ter okoliže zdrave vrstnike

# ka in okolice

rilnost ter zbranost teh staršev na delovnih mestih.

## Nujna je skrb za higieno

Majhni in tudi nekoliko večji otroci si, kot je znano, po navadi v primeru nahoda nosu ne brišejo z robcem, temveč z roko. Tudi pri kašljanju in kihanju pozabijo na robec oziroma rokav, temveč viruse s kapljicami slin širijo naravnost v ozračje. Virusi pa se prenašajo tudi s pomočjo predmetov za skupno rabo, zlasti s kljukami (ki jih prijemajo z okuženimi rokami), s pisali, igračkami, s priborom ...

Zato nasvet o strogi higieni, ki zajema tudi redno sprotno umivanje in razkuževanje rok, kljuk, drugih predmetov in vseh površin za skupno uporabo ni sam sebi namen. "Ta nasvet bi morali dosledneje spoštovati tako v vrtcih in šolah kot tudi doma, ko se pojavi gripa," opozarja zdravnica.

## Poskrbite za prežračevanje

Hkrati s poostreno higieno je treba v vseh prostorih, kjer se zadržuje veliko ljudi - družina doma, šolske učilnice, igralnice v vrtcih, pa tudi pisarne v službah in prostori v javnih objektih -

skrbeti za redno prezračevanje.

Virusi se namreč širijo po zraku v obliki majhnih, prostim očem nevidnih kapljic, ki jih s kašljanjem in kihanjem oboleli raznašajo v ozračje

Svež zrak bolniku ne škodi, prav nasprotno. Zdravnica dodaja, da obolelega s povišano telesno temperaturo sicer ne smemo neposredno izpostavljati hladnemu svežemu zraku, zato ga je treba med zračenjem ali preseliti v sosednji prostor, ali pa drugače zavarovati in pokriti s toplo odejo.

## Ne takoj k zdravniku

V primeru, ko je potek gripe običajen, ni treba takoj k zdravniku. "Bolnik je preveč oslabil za posedanje v čakalnici, hkrati tudi kužen in najbolje je, če ostane v postelji," svetuje Kocjanova. "Zdravnika lahko o stanju obvestite le po telefonu, saj je zlasti prve tri dni nujen počitek."

Če pa visoka temperatura po štirih ali petih dneh ne upade in se splošno stanje ne izboljša, je priporočljivo, da bolnika pregleda tudi zdravnik, saj mora ugotoviti, ali so se pojavili kakšni zapleti (denimo pljučnica ali

vnetje srednjega ušesa).

Za gripo velja, da naj bi oboleli ostal doma teden dni, kar bi morali upoštevati tudi starši obolelih otrok.

## Bodite obzirni do dojenčkov in novorojencev

Melanija Kocjan pa hkrati opozarja še na male dojenčke in tudi na novorojenčke: "Zlasti pozimi, ko razsajajo različni virusi, bi se morali vsi odrasli dodobra zavedati, da so dojenčki, še zlasti pa novorojenčki, naravno bistveno manj odporni od odraslih, zato jih ne bi smeli trumoma obiskovati. To še zlasti velja za ljudi, ki jih daje nahod in kašelj, čeprav le blago in nimajo drugih težav. Tak človek je klicenosec in dojenčka lahko takoj okuži, zbolel pa bo občutno huje, kot je zbolel klicenosec."

Po zdravničnih besedah se v novorojenčku prijaznih porodnišnicah skriva tudi past za zdravje novorojenčev, pa tudi porodnic, ki so po porodu manj odporne za viruse. "Že res, da lahko mamico in otroka kadar koli obiščemo, vendar pa le povsem zdravi in najožji svojci, ne pa trume sorodnikov in sosedov. Vsaj mesec dni obisk pri novorojencu niso priporočljivi." JASNA ARKO

# zdravje



posredno kontaminacijo sadja in zelenjave s človeškimi izločki ali pa, ko ta živila pridejo v stik z onesnaženo vodo (gnojenje, prodor fekalij v vodo).

S paraziti pa se povečini okužimo tako, da pridemo v stik z njimi v izločku blata, lahko pa tudi s pomočjo tako imenovanega vmesnega gostitelja (trakulja). Okužimo se tudi, kadar je okuženo živilo preslabo termično obdelano ali sušeno.

Velik problem je tudi industrijsko onesnaževanje živil. Razvoj industrije je sicer pripomogel k splošnemu razvoju, vendar hkrati onesnažuje okolje - zrak, prst, vodo. Še posebej škodljivi za naše zdravje so poliklorirani bifenili in dioksin. Te škodljive snovi prehajajo zlasti v živila, bogata z maščobami, tam se nalagajo in prehajajo v človeško telo.

Takšnih nevarnosti bi se morali bolj zavedati, še zlasti na razvitih in gosto poseljenih območjih.

Mag. JANEZ PIŠOT,  
dr. vet. med.

Najpogosteje okužbe povzročajo patogene bakterije *Samonelle*, *E. Coli*, *Campylobacter jejuni*, *Clostridium perfringens*, *Yersinia*, *Aeromonas*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus* in drugi.

Obolenja povzročajo tudi mnogi virusi, ki se skrivajo v

okuženih živilih. Gre za viruse, ki so sposobni preživeti izven žive celice, tako se tudi ohranijo in ostanejo infektivni. Ti virusi prodrejo skozi fizikalne in druge ovire v prebavilih in so se sposobni razvijati v človeškem organizmu. Do takšnih infekcij prihaja, ko gre za ne-

## MANUALNA MEDICINA

# Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema

Manualna medicina je posebna tehnika zdravljenja, ki obsega tako diagnostiko kot terapevtsko zdravljenje. Z njo zdravniki specialisti zelo uspešno odpravljajo simptome hrbtenice, sklepov, mišic, bolečin v križu, glavobolov, vrtoglavic, slabosti, težav na področju notranjih organov in določenih nevroloških obolenj.

Moto manualne medicine je odprava bolečine in njenega vzroka brez zdravil in kirurškega posega. Njen osnovni namen je povrnitev v predhodno stanje ali, v kolikor to ni možno, uspešno lajšanje simptomov, ki povzročajo težave oziroma bolečine. Največ težav dandanes predstavljajo bolečine v križu in v vratu, pogost simptom zdravljenja je tudi hernija diska, pri kateri je zdravljenje z manualno medicino izjemno uspešno, ozdravljenih je v povprečju več kot tretjina pacientov, ki že imajo sicer predpisan operativni poseg za tovrstno indikacijo.

Manualna medicina je v Sloveniji priznana kot uradna veja medicine, vendar le pod pogojem, da jo izvaja zdravnik, ki je opravil specializacijo iz nevrologije ali ortopedije. Zdravnikov specialistov je pri nas izredno malo, prihajajo pa večinoma iz Rusije, kjer obstajajo tudi največji in najbolj napredni centri manualne medicine v svetu.

## Uspešno odpravljanje bolečin

Manualna medicina obsega zdravljenje v vseh treh predelih hrbtenice; vratnem, prsnem in ledvenem, in težav, ki so s tem povezane; bolečine v sklepih, glavoboli, vrtoglavice, šumenje v ušesih, nestabilnost pri hoji, mravljinčenje oziroma omrtvelost udov, bolečine v mišicah in še mnogo drugega. Pri večini ljudi, starejših od 40 let, se pojavlja tudi osteohondroza ali posedanje vretenc ter posledično zmanjševanje medvretenčnega prostora. Po 60. letu pa se pri večini pojavljata spondiloza (izrastki na vretcih) in spondiloartroza.

## Učinkovite terapije, zadovoljni pacienti

Ob prvem obisku zdravnika, specialista manualne medicine, se opravi klinični pregled pacienta ter analiza morebitnih predhodnih izvidov in slik. S pomočjo podrobne anamneze se zdravnik odloči za individualno terapijo oziroma nadaljnje preiskave. Manualna terapija je varna in neboleča, ne dovoljuje se nikakršnih sunkovitih gibov, ki bi lahko privedli do neprijetnih bolečin (t.i. mehke tehnike manualne medicine). Veliko pacientov občuti



Aleksej Fedorov dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

zmanjšanje bolečin že po prvem obisku, sicer pa za popolno odpravo bolečin določenega simptoma, kot je dolgotrajna bolečina v križu, zadošča v povprečju pet obiskov.

## Izjemni rezultati zdravljenja

Uspešnost zdravljenja z manualno medicino je po prvi terapiji (to je od 4 do 6 obiskov) okoli 80 odstotka, pri čemer je 40 odstotkov pacientov v celoti ozdravljenih, pri enakem odstotku pacientov so ozdravljeni glavni simptomi, pri preostalih 20 odstotkih pa je viden napredek, vendar so praviloma potrebne še dodatne terapije.

V ordinacijah MO-GY (v Novi Gorici, Ljubljani, Mariboru in Murski Soboti) že dolga leta zdravijo tudi veliko vrhunskih športnikov, gre za odpravljanje simptomov, ki so posledica aktivnih treningov in poškodb, pa tudi za preventivne terapije, ki jih izvajajo za vzdrževanje dobrega zdravstvenega stanja. V mreži ordinacij delujejo štirje zdravniki, specialisti manualne medicine, med njimi kar dva v Novi Gorici, Aleksej Filipov, dr. med. spec. nevrolog, spec. manualne medicine in Genadij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine. Čakalna doba za prvi pregled je od 10 do 14 dni.

(Promocijsko sporočilo)

# Manualna medicina

## Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema

### SIMPTOMI in INDIKACIJE

- bolečine v hrbtu, vratu, križu
- bolečine v sklepih
- bolečine, mravljinčje v rokah ali nogah
- artroza sklepov; koleno, rama, kolk
- glavoboli, vrtoglavice, nespečnost
- bolečine po poškodbah
- hernija diska – pritisk medvretenčne ploščice na živce
- otroška idiopatska skolioza I. in II. stopnje

Zaupajte svoje zdravje strokovnjakom.

info@mo-gy.si  
www.mo-gy.si

### POSEBNA UGODNOST ZA BRALCE PRIMORSKIH NOVIC

**50 % popust** za pregled pri zdravniku, specialistu manualne medicine v ordinaciji MOGY Nova Gorica za naročila do konca februarja.

Cena posameznega pregleda brez popustov znaša 40 EUR. Za koriščenje popusta je potrebno predložiti kupon. Ugodnost velja za en pregled.



Naročila in informacije:  
MOGY Nova Gorica, Vojkova 105, T: 05/ 300 23 77  
MOGY Ljubljana, Dunajska 433, T: 01/ 561 25 21  
MOGY Maribor, c. XIV. divizije 35, 02/ 470 24 13