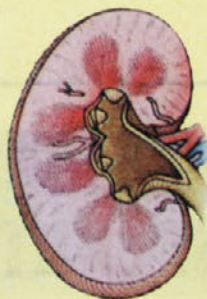


# LEDVICA



GLASILO ZVEZE DRUŠTEV LEDVIČNIH BOLNIKOV SLOVENIJE

POŠTNA PLAČANA PRI POŠTI 1270 LITJA

LJUBLJANA, JUNIJ 2000

1982 - 1999 Dializni glasnik  
1999 - Ledvica

ŠTEVILKA 3

Nova imunosupresija po transplantaciji ledvice.....	str. 2
Skupščina Zveze društev ledvičnih bolnikov v Portorožu.....	str. 3
“Ne obdrži zase, kar si dobrega prejel”.....	str. 6
Ustanovljeno je bilo prvo društvo ljudi s presajenimi organi.....	str. 7
Iz naših društev in dializnih centrov.....	str. 9
Križanka.....	str. 15

## SLOVENIJA MED RAZVITIMI EVROPSKIMI DRŽAVAMI

Letošnje leto je za slovensko transplantacijsko dejavnost jubilejno in hkrati pomembno. Jubilejno zato, ker je bila pred tridesetimi leti presajena prva ledvica živega dajalca, šestnajst let kasneje prva ledvica mrtvega dajalca, pred desetimi leti so presadili prvo srce in trebušno slinavko, pred petimi leti prva jetra. Vse v Kliničnem centru Ljubljana, ki se je tudi s tem ponovno in nenehno dokazoval kot vrhunska medicinska ustanova.

Tudi letos sta se zgodila že dva pomembna dogodka na tem področju. Sprejet je bil nov zakon o odvzemu in presaditvi delov človeškega telesa zaradi zdravljenja, ustanovljeno pa je bilo tudi slovensko društvo “Transplant”, ki bo združevalo ljudi, ki živijo s presajenimi organi in tkivi, oziroma deli človeškega telesa. V Sloveniji so to ljudje s presajenimi ledvicami, srci, jetri, kostnim mozgom in roženicami. O tem pišemo tudi v tokratni “Ledvici”.

Nedvomno je Slovenija na področju transplantacij zlasti v zadnjih letih naredila ogromen napredek. Tega nam je omogočila ustanovitev nacionalne transplantacijske mreže. Pred dvema letoma so se Kliničnemu centru (ki sodeluje kot donorski in transplantacijski center) pridružile še splošne bolnišnice, ki zdaj v transplantacijskem programu aktivno sodelujejo kot donorski centri. Transplantacijska mreža deluje 24 ur na dan vse dni v letu.

In ravno ta nova organizacija, v kateri sodeluje vsa Slovenija, nam je omogočila, da smo lani podpisali pogodbo o sodelovanju z Eurotransplantom in, da od 5. januarja letos s to mednarodno transplantacijsko mrežo tudi aktivno sodelujemo.

Rezultati so znani. Do 1. januarja 2000 je bilo v Sloveniji presajenih 364 ledvic (od tega 124 od živih darovalcev in 240 od mrtvih), 26 src, 14 jeter, 1 trebušna slinavka in več kot 500 roženic. Poleg tega je bilo v zadnjem desetletju opravljenih 98 presaditev kvotovornih matičnih celic (kostnega mozga).

Samo v obdobju od 1.1.2000 do 30.4.2000, torej v letošnjih štirih mesecih je bilo ob sodelovanju z Eurotransplantom presajenih 20 ledvic, 2 srca in 4 jetra. Takšni rezultati uvrščajo Slovenijo že blizu povprečja razvitih evropskih držav.

Seveda se s tem dosegajo najvišji cilji tako medicine in zdravstva na splošno, pravzaprav vseh ljudi. Gre za življenje. Pri ledvičnih bolnikih lahko tudi za višjo kvaliteto življenja, pri srčnih, jetrnih in drugih pa za samo življenje. Torej za visoka, če že ne najvišja dejanja in cilje, ki temeljijo tudi na visoki morali in etiki.

Nenazadnje s transplantacijami naše zdravstvo dolgoročno prihrani tudi ogromno denarja, celotna država pa ne izgublja ljudi, mnogih še v aktivni delovni dobi.

Tako se tudi čakalne liste čakajočih na presaditev, nenehno krajšajo. V začetku januarja je na presaditev ledvice čakalo še 133 bolnikov, osem na srce in dva na jetra. Ko pišem ta uvodnik, čaka na ledvico še 117, na srce 9 in na jetra 3 bolniki.

Martin Brilej

*Vsem bralcem “Ledvice” želimo prijetne  
poletne počitnice!*

*Uredniški odbor*

**NASLEDNJA ŠTEVILKA “LEDVICE” BO IZŠLA  
SEPTEMBRA 2000. PRISPEVKE SPREJEMA  
UREDNIŠTVO DO SREDINE AVGUSTA,  
ČE JE MOŽNO TUDI NA DISKETI.**





## NOVA IMUNOSUPRESIJA PO TRANSPLANTACIJI LEDVICE

Septembra 1999 smo bistveno spremenili imunosupresivno zdravljenje po transplantaciji ledvice. V imunosupresivni protokol smo za vse prejemnike uvrstili dve novejši zdravili: **Simulect** in **CellCept**.

**Simulect** (baziliksimumab) je monoklonalno protitelo, ki se uporablja za preprečevanje akutne zavrnitve v prvih tednih po transplantaciji. Simulect se veže na posebno vrsto belih krvničk, ki se imenujejo T limfociti in imajo osrednjo vlogo pri zavrnitveni reakciji. Pomnoževanje T limfocitov na katere je vezan Simulect je zavrt in posledično je zavrt tudi imunska odzivnost orgazma na transplantirano ledvico.

Za odrasle prejemnike je standardna celotna doza Simulecta 40 mg, razdeljena v dve dozi po 20 mg. Prvo dozo (20 mg) dobijo prejemniki neposredno pred transplantacijo (v kratkotrajni infuziji), drugo dozo (20 mg) pa 4. dan po transplantaciji. Učinek Simulecta traja nekaj tednov. Rezultati velikih študij so pokazali, da Simulect uporabljen sočasno z Neoralom (ciklosporin) in kortikosteroidi pomembno zmanjša pogostnost akutnih zavrnitvenih reakcij. Ugodno je tudi, da pri uporabi Simulecta niso opazili neželenih stranskih učinkov.

**CellCept** (mikofenolat mofetil) je drugo zdravilo, ki ga uporabljamo za preprečevanje akutne zavrnitve pri vseh prejemnikih, ki so dobili transplantirano ledvico od septembra 1999. Tudi CellCept zavira pomnoževanje limfocitov, vendar po drugačnem mehanizmu kot Simulect. Za prejemnika, ki tehta 50 kg ali več je doza CellCepta 1000 mg na 12 ur, za prejemnika z manjšo telesno težo pa je doza 750 mg na 12 ur. CellCept je v obliki filmsko obloženih tablet po 500 mg in trdih kapsul po 250 mg, ki se jih ne sme deliti. Zdravilo je priporočljivo vzeti na prazen želodec in ne sočasno z antacidi (npr. Rupurut). Prejemniki ledvice pričnejo dobivati CellCept drugi dan po transplantaciji. Velike študije so pokazale, da CellCept

uporabljen skupaj s ciklosporinom in kortikosteroidi pomembno zmanjša pogostnost akutnih zavrnitev v prvem letu po transplantaciji. CellCept je učinkovitejši od Imurana (azatioprin). Ni še poznano, če CellCept izboljša tudi dolgotrajno preživetje presajene ledvice. CellCept lahko povzroči neželjene stranske učinke. Najpogosteje se ti pokažejo na prebavilih (driska, zaprtje, slabost, bruhanje) in na krvi (slabokrvnost, zmanjšanje števila levkocitov ali trombocitov). Ti neželjeni učinki navadno minejo, če dozo zdravila zmanjšamo ali ga začasno ukinemo.

Potrebno je vedeti, da CellCept ni primeren za nosečnice, ker lahko okvari plod. Pacientke se morajo glede načrtovanja nosečnosti posvetovati z zdravnikom v transplantacijski ambulanti. Minita mora 6 tednov od ukinitve CellCepta pa do zanositve.

Simulect in CellCept smo uvedli v redno imunosupresivno zdravljenje, da bi z zmanjšanjem doze kortikosteroidov in ciklosporina omilili njune neželjene stranske učinke in hkrati ohranili dosedanje majhno število akutnih zavrnitev. Imuran (azatioprin) smo opustili pri novih prejemnikih ledvice. Sedanja prva doza kortikosteroidov (metilprednizolon) je 10-krat manjša, prva doza Neorala pa je 25% manjša kot pred septembrom 1999. Dozo Medrola (metil- prednizolon) zmanjšujemo do vzdrževalne doze 2-krat hitreje. Koncentracija ciklosporina v krvi, ki jo želimo, je nižja kot prej.

Od septembra 1999 do konca aprila 2000 je novo imunosupresijo dobilo 28 pacientov, ki so jim transplantirali ledvico v tem obdobju. Po dajanju Simulecta tudi mi nismo opazili stranskih učinkov. Pri nobenem prejemniku še ni bilo akutne zavrnitvene reakcije. Zaradi zmanjšanja doze kortikosteroidov in ciklosporina pričakujemo manj neželenih stranskih učinkov teh dveh zdravil.

Prof. dr. Aljoša Kandus,  
dr. med.

## ANKETA O PSIHIČNIH TEŽAVAH DIALIZNIH BOLNIKOV

Izvršni odbor Zveze DLB Slovenije je za tradicionalno nefrolško srečanje, ki bo letos v jeseni v Zrečah, pedlagal izobraževalno temo z naslovom "Psihične težave dializnih bolnikov." Zamisel je bila okvirno predstavljena tudi na letošni 18. redni letni skupščini Zveze v Portorožu.

V Sloveniji se s hemodializo zdravi približno 1000 bolnikov, ki imajo diagnozo končne odpovedi delovanja ledvic. Ko pride posamezni ledvični bolnik v program nadomestnega zdravljenja s hemodializo, se mora prilagoditi na vrsto zelo hudih omejitev (izguba življenjske perspektive, odvisnost od dializnega aparata in osebja, dietna prehrana, omejitev tekočine), ki povzročijo stanje trajnega stresa ali traume. Njegovo življenje postane zelo programirano, kar se opazi v njegovem doživljanju sveta in odzivanja na okolico.

V preteklosti so posamezni dializni bolniki opisali svoje izkušnje s sočenjem in prilagajanjem na tako vrsto nadomestnega zdravljenja. Namen tokratne raziskave je zbrati izkušnje o psihičnih težavah pri prilagajanju na dializno zdravljenje od večjega števila bolnikov. Zajeti vzorec bo obsegal 100 do 120 dializnih bolnikov. V IO Zveze bodo pripravili ustrezen vprašalnik, ki bo pokril glavna področja psihičnih težav bolnikov pri prilagajanju na dializno zdravljenje. Vprašalnik bodo natisnili in ga razposlali vodstvom regijskih društev ter jih zaprosili za pomoč pri izvedbi anketiranja. Po zajemu podatkov oz. po vrnitvi izpolnjenih vprašalnikov, bodo v IO Zveze napravili statistično analizo odgovorov, rezultate pa v jeseni predstavili s prosojnicami na Nefrološkem srečanju bolnikov v Zrečah. Povzetki pa bodo objavljeni tudi v "Ledvici".

Ivan Logar



## SKUPŠČINA ZVEZE DRUŠTEV LEDVIČNIH BOLNIKOV V PORTOROŽU PROGRAM IN FINANČNI NAČRT ZA LETO 2000

Tokratna redna letna skupščina Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije (ZDLB) - 18. po vrsti - je bila v Portorožu, torej na območju Društva ledvičnih bolnikov Južne Primorske. S tem vodstvo zveze uresničuje tudi dogovor, da se seje skupščin občasno izvajajo v raznih krajih Slovenije.

Osrednjo pozornost so predstavniki regionalnih društev namenili programu in finančnemu načrtu za letošnje leto. Program ZDLB bo tudi letos v približno enakem obsegu in vsebini kot lani. Osrednja naloga bo izdajanje našega časopisa "Ledvica" in njeno nadaljnje vsebinsko in tehnično izboljševanje. Izdana bo tudi zloženska "Kaj pa ledvice", ki bo izšla že v tretji vsebinski različici. Poleg tradicionalnih zimskih srečanj (letos na Rogli) in poletnih (tudi letos v Čateških Toplicah), bo Zveza izvajala množico povezovalnih in usklajevalnih aktivnosti na državni ravni, predvsem s fundacijo FIHO. Zveza bo delovala tudi v združenju HOBIS, skupno s programi



*Udeleženci 18. redne skupščine Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, 21. maja letos v Portorožu.*

regionalnih društev pa program Zveze predstavlja celovito aktivnost ledvičnih bolnikov v Sloveniji.

Letos bo Zveza - s tem pa tudi društva. prejela od fundacije FIHO nekoliko manj sredstev kot lani, od lanskih 20 milijonov SIT, bo iz tega vira letos na voljo le 18,8 milijona SIT. Tako bodo pravzaprav vse postavke nekoliko zmanjšane, izjema bo le revija "Ledvica", ki jo je skupščina opredelila kot prioriteto programske naloge in bo zato financirana v celoti.

Kljub temu pa bodo programi društev in zveze realizirani - seveda skladno z višino sredstev. Društva bodo prejela sredstva odvisno od nakazil FIHO, predvidoma po dvanajstinah, nakazila pa bodo pogojena s predhodnimi plačili obveznosti društev do zveze (del članarine, poravnava posojil za knjigo DIETE za ledvične bolnike).

Pri sprejemanju finančnega načrta za letošnje leto se je na seji sicer malo zatikalo, ker člani skupščine - predstavniki društev - niso imeli na voljo vseh podatkov, šlo je predvsem za ločen prikaz prihodkov FIHO in ostalih prihodkov. Kljub temu pa je bil finančni načrt sprejel na znanje s tem, da se vsem društvom posreduje podrobnejše poročilo o prihodkih (ločeno), društva pa bodo k tako oblikovanemu finančnemu načrtu posredovala pisna soglasja. Sicer pa nadzorni odbor ni imel pripomb na finančno poročilo za leto 1999, kar je bila



*Tokratna seja skupščine Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije je bila v Portorožu.*

Naziv	1999	2000
Programi ZDLB	4.962.393 sit	5.322.446 sit
Programi regionalnih društev	7.521.993 sit	5.677.554 sit
Delovanje ZDLB	3.505.000 sit	2.320.000 sit
Delovanje regijskih društev	-	2.322.000 sit
Oprema ZDLB	921.570 sit	214.000 sit
Oprema regijskih društev	3.352.108 sit	2.290.000 sit

*Primerjava sredstev za leto 1999 in 2000.*



Društvo	Delovanje			Oprema	Programi	Skupaj
	Štev.članov	Fiksni str.	Po štev.članov			
Ljubljana	460	100.000	327.000	610.488	889.900	1.927.388
"Lilija" Maribor	156	100.000	113.000	27.800	651.670	892.470
"Viva" Zreče	125	100.000	90.000	229.266	880.000	1.219.266
Dolenjska N.mesto	100	100.000	72.000	522.640	652.700	1.347.340
Sev.Primorska	99	100.000	72.000	65.663	555.700	793.363
Slovenj Gradec	50	100.000	36.000	166.800	227.400	530.200
Celje	90	100.000	65.000	61.160	547.200	773.360
Ptuj	100	100.000	72.000	166.800	383.900	722.700
Gorenjska Jesenice	99	100.000	72.000	122.876	713.380	1.008.256
Murska Sobota	70	100.000	50.000	150.120	140.484	440.604
Južna Primorska	30	100.000	25.000	166.800	87.200	379.000
Trbovlje	35	100.000	28.000	-	28.020	156.020
Posočje		100.000				
<b>SKUPAJ:</b>	<b>1414</b>	<b>1.300.000</b>	<b>1.022.000</b>	<b>2.290.413</b>	<b>5.677.554</b>	<b>10.289.967</b>

Razdelitev sredstev po društvih za leto 2000.

tudi ena od osnov za sprejem finančnega načrta za leto 2000. Na koncu je skupščina sprejela še sklep, da se Bobo Vasič imenuje za koordinatorja v ZDLB, ki bo usklajeval dejavnost in programiranje med ZDLB, FIHO in HOBIS. Skupščina je sprejela tudi informacijo o pripravah na izvedbo ankete "Psihične težave dializnih bolnikov," ter potrdila sklep Izvršnega odbora Zveze glede ustanavljanja novih društev. Tudi informacijo o ustanavljanju društva "Transplant", ki bo združevalo ljudi z različnimi presajenimi organi je skupščina sprejela.

M.B.

#### OBVESTILO DRUŠTVOM

*Delovanje Zveze in društev je programirano, zato so na skupščini ZDLB v Porotorožu razmišljali že o programih za leto 2001 (!). V zvezi s tem je skupščina sprejela sklep, da vsa društva Zvezi posredujejo letošnje podatke o številu članov (vseh članov, ne samo ledvičnih bolnikov!), ki bodo ena od osnov za planiranje finančnega načrta za leto 2001.*

## Zgodba nekoga izmed nas "NA DIALIZO BOSTE ŠLI!"

To je bil stavek, ki ga je izgovoril moj zdravnik - nefrolog na enem od pregledov, ko je pregledal izvide. Čeprav sem vedel kaj me čaka, mi je ta stavek odrezal noge. Moral sem sestiti in ostal sem brez besed. To je torej konec. Kot napol zbujen sem še kot glasove iz daljave slišal zdravnikove dodatne napotke, kam in kdaj ter kje naj se javim. Nič nisem dojel. Ko sem se malo zbral, sem ga prosil, če mi še enkrat pove navodila za vnaprej.

Ves pobit in skrušen sem zapustil ambulanto, hodnik in bolnišnico. Sploh nisem vedel kako sem prišel do avta, ki sem ga parkiral dve ali tri ulice stran. Sem sploh šel čez prehode za pešce, čez cesto pri zeleni luči? Sem sploh kam pogledal? Ne vem. Tudi to, da sem se domov pripeljal zaradi čiste sreče in naključja nisem vedel, saj sem avto vozil kot avtomat. Rutinsko, ne da bi kaj veliko gledal naokoli.

Doma ni bilo nikogar. Žena je bila še v službi, sin je bil tako ali tako že poročen in sta si z ženo našla stanovanje, hči pa je bila v šoli. Spet sem sedel in bil neizmerno potr. Kaj bo sedaj? Na dializo bom moral hoditi dvakrat na teden, slej ko prej bo treba trikrat. Vedel sem, da to pomeni, da praktično izgubiš ves dan. Prevoz, preoblačenje, čakanje, spet čakanje na prevoz, vožnja...

#### Kako bo brez dosedanjih navad?

Čeprav sem -že vsaj dve leti vedel, da moja ledvična bolezen nenehno napreduje in sem seveda tekoče spremljal svoje stanje in izvide, sploh nisem hotel verjeti, da nujno rabim dializno zdravljenje. Navsezadnje se niti nisem tako slabo počutil. Zadnja tri leta sem imel strogo dietno prehrano, vsak dan sem pojedel kup tablet, predvsem za

znižanje tlaka. Resda sem imel otekle gležnje, pred leti samo proti večeru, nato že čez dan, sedaj pa že zjutraj. Tudi na teži sem pridobil pet do šest kilogramov, čeprav sem malo jedel. Pa na vodo sem šel tudi veliko manj kot nekoč. Pravzaprav sem se tudi hitro utrudil, vendar sem vse te tegobe kar nekako obvladoval, sprejel sem pač nekakšen drugačen način svojega življenja, ki pa je bilo še vedno zelo pestro. Kot posloven človek, sem bil nenehno v funkciji. Sestanki, potovanja, telefon je v pisarni nenehno zvonil, tudi doma ni bilo nič boljše.

#### Dializni bolniki so se mi zdeli ubogi

Ampak sedaj ne bo več tako, sem nenehno tuhtal in se domala zaprl sam vase. Sicer so mi fistulo naredili že pred dvema mesecema, toda kar naprej sem upal, da je ne bom nikoli rabil. Zdravnik



mi je sicer večkrat omenil, da bo slej ko prej potrebno zdravljenje z dializo, ampak te misli sem vedno hitro odgnal od sebe. Enkrat, ko sem šel na kontrolo fistule sem tudi malo bolj natančno videl skozi odprta vrata ljudi, ki se dializirajo. Mirno so ležali na posteljah, večina jih je dremala. Takrat se mi je zdelo, da so vsi ti reveži zelo ubogi in da mene ne more kaj takega doleteti.

### Same temne misli

Kreatinin mi je narasel na 1200 in moji ledvici nista več zmogli opravljati funkcije, kot bi bilo potrebno. Dializa je bila pač edina rešitev. V službi nisem nikoli nikomur govoril o svojih težavah, tudi doma smo se o tem bolj malo pogovarjali, čeprav so vsi vedeli kako in kaj je in bo. Pravzaprav se mi je svet podrl, ko mi je zdravnik rekel: "Drug teden boste pričeli z dializnim zdravljenjem v našem centru." Kaj bo sedaj s službo? Moji posli? Saj ne bom mogel ničesar več zaslužiti? Pa družina? Me bo žena sploh še marala, takega, na pol živega? Pa moji kegljaški prijatelji? Vsak petek smo kegljali, da je bilo veselje. Potem pa še malo debate in vedno je bilo lepo in veselo. Pa v hribe smo jo mahnil velikokrat, saj sem doma prav pod našimi najvišjimi vršaci. Bom na vse to kar pozabil in opustil?

### Prva dializa

Na prvi dializi me je prevzela najbolj izkušena sestra. Ves sem se tresel, ko me je špiknila. Ampak je bila pazljiva in očitno navajena svojega posla. Ko sem ležal na postelji, mi je povedala glavne reči o dializi. Da bom odslej bolj malo pil, da ne bom smel jesti celo vrsto sadja in zelenjave, pa še kup drugih jedi, da se do naslednje dialize ne smem zrediti več kot dve kili in še kup stvari. Pravzaprav čisto drugačno življenje kot doslej.

V nekaj dneh so me shujšali za pet kil. Jedel nisem skoraj nič. V službi sem vzel dopust, nič nisem hotel govoriti o tem, prijateljem sem rekel, da sem nekaj bolan. Žena mi je stala ob strani, hčer prav tako, in tudi sin z ženo. Ampak nikakor nisem mogel verjeti, da bo do konca mojega življenja takole. Še vedno me je prevevala le ena misel: KONEC! Da je sedaj konec normalnega življenja in da nikoli več ne bo tako kot doslej.

### To sploh ni konec

Sčasoma, čez kake tri mesece, pa sem postal malo bolj realen. Medtem sem v službi povedal, kako in kaj, tudi prijateljem enako. Prišel sem delati po štiri ure, dali so mi drugo delo, manj dinamično, ampak z enako plačo. Naenkrat sem dojel, da vsega pa vendarle še ni konec. Resda ne smem spiti dva velika piva zaporedoma, da ne jem banane in drugo sadje, ki ima veliko kalija in da moram trikrat na teden v dializni center. Vendar se sploh ne počutim tako hudičevo slabo, kot sem sprva mislil da bo. Zato sem začel ponovno zahajati s prijatelji na kegljanje, le da piva ne pijem. Pa me niti ne silijo z njim, uvidevni so in pravzaprav je skoraj tako kot včasih. Tudi v hribe sem ponovno začel zahajati, saj je žena navdušena planinka. No, nekako sem se navadil na drugačno življenje in iz dneva v dan ugotavljam, da dializa ni konec življenja, ampak, da bi bilo življenja konec, če dialize ne bi bilo. Dializa rešuje življenje, z njo se da pravzaprav živeti dokaj dobro. Drugih bolezni nimam in ugotavljam, da sem pravzaprav čisto zdrav človek, razen ledvic seveda nimam kot bi bilo treba, ampak se da tudi brez tega. K sreči. Ko dialize še ni bilo so vsi ledvični bolniki slej ko prej umrli.

### Življenje z dializo

Sedaj pa vidim, da so nekateri že leta in leta na dializi, pa niso tako ubogi kot sem pred tem mislil. Pravzaprav so čisto normalni ljudje, ki pač živijo svoje posebno življenje. Ampak živijo, z mano vred, ki iz tedna v teden dobivamo novo voljo do življenja, dela in vsega tistega nad čemer sem pred časom že obupal.

Tako. Ne bom rekel, da sem prav vesel, ko hodim na dializo. Vendar pa ni tako hudo, kot sem si predstavljal. Navsezadnje se na dializi počutim prav zanesljivo. Sestre so prijazne, zdravniki pa skrbni in vidim, da jim ni vseeno, kako je z nami - dializnimi bolniki. Ko pa mi je pred dnevi neka moja znanka (nič več kot to!) rekla, da dobro izgledam, sem domala spet tisti stari Sašo, kot nekoč.

Sašo Č.

P.S.

Prijavil sem se za transplantacijo. Bo to spet nova zgodba?

## MED JE ZDRAV

Med je že odkar ga ljudje poznajo, znan kot odlično naravno sladilo, hranilo in zdravilo. Poznali so ga že pred več kot 20 tisoč leti, o njem obstojajo stare risbe in zapisi. Med ljudmi velja med še dandanes kot zelo cenjeno naravno zdravilo, kar tudi v resnici je. Vsebuje sladkorje, beljakovine, aminokisljine, flavonoide, vitamine B1, B2, B6 in C, rudninske snovi, predvsem kalij in železo ter eterična olja.

V telesu med deluje protivnetno, protimikrobno, zavira zlepljanje trombocitov (krvnih ploščic), ter deluje antioksidativno. Kot antioksidant med odstranjuje proste radikale, ki so nevarni, kar je pomembno tudi pri ljudeh s povišanim škodljivim holesterolom.

Poznamo več vrst medu, ki imajo različne okuse, barve in tudi sestavo. Pri bolezenskih težavah so priporočljive posamezne vrste medu, pri nekaterih boleznih pa meda tudi ni priporočljivo uživati v večjih količinah. Ledvični bolniki, ki se zdravijo z dializo, morajo biti pri vsej prahrani na splošno zelo pazljivi, zato tudi medu zaradi vsebnosti kalija ne smejo uživati v pretirano velikih količinah. Za dnevno potrebno zadostuje že žlica medu, saj potrebna hranila, vitamine in minerale dobimo tudi z drugo hrano, ki pa jo ledvični bolniki na dializi izbirajo na osnovi navodil zdravnikov in medicinskih sester.

### MED POMAGA

*Smrekov med pomaga pri odkašljevanju, enako pomaga tudi jelkin med. Pri prehladu pomaga lipov med, še posebno v lipovem čaju, s čimer dosežemo močnejše potenje. Gozdni ali kostanjev med priporočajo, za srčne bolnike. Kostanjev med poleg tega pospešuje odvajanje vode in koristi obolelim na jetrih. Lipov, akacijin in cvetlični med imajo pomirjevalne učinke in vplivajo na boljše spanje.*

Med ima tudi visoko energijsko vrednost, zato je zlasti priporočljiv za ljudi, ki so fizično aktivni npr. športniki in za otroke. V 100 g medu je npr. toliko energije, kot v 5 kurjih jajcih, ali v pol litra mleka ali v 100 g šunke ali v 300 g banan. V povprečju vsebuje 100 g medu 380 kcal oz. 1,59 MJ. To je kar visoka



energijska vrednost, zato je treba med uživati zgolj kot dopolnilo k ostali hrani. Na splošno je med priporočljiv za vse, ki imajo težave z dihalni. Tako pomaga pri kašlju, astmi, bronhitisu, angini, gripi in prehladu. Že pri nahodu pomaga, če si med namažemo pod nosnici in kmalu bo boljše.

Tudi pri želodčnih težavah je med dobrodošel dodatek k vsakdanji prehrani, prav tako pri črevesnih obolenjih, ko se pojavi driska in bruhanje. Tedaj je koristno uporabljati razne medene napitke.

Med je že od nekdaj poznan kot čistilo za kri, pomaga pri slabokrvnosti in pri delovanju jeter, saj krepi njihovo delovanje pri čiščenju krvi in povečuje zaloge glikogena v jetrih. Tudi pri težavah s srcem med pomaga. Priporočajo ga za boljše prekrvavljenost in širjenje srčnih žil ter pri vnetju srčne mišice. Tudi poinfarktna stanja in visok krvni tlak pomaga med uravnati.

Čistilno funkcijo pa nima med le za kri, ampak vpliva tudi na kožo, ki jo z medom lahko polepšamo. Med tudi na splošno pomaga pri raznih obolenjih kože. Odrgnjeno, razpokano in nečisto kožo obložimo z obkladki medu.

Na splošno pa velja, da meda kljub nadvse odličnim lastnostim, ne moremo uporabljati kot izključno in edino zdravilo, ampak le kot dobrodošlo in koristno dopolnilo hrani in zdravilom, ki jih predpiše zdravnik.

### PRIPOROČLJIVO JE DA ...

- med, ki ga damo v čaj, ne damo v vroč, ampak le topel čaj, ker med pri segrevanju nad 45 °C izgubi večino dobrih lastnosti
- po uživanju medu z žlico, umijemo zobe, ker sladkor, ki je v medu uničuje zobe
- ledvični bolniki, ki se zdravijo z dializo ne uživajo pretirano velike količine medu, ker ima precej kalija

Seveda pa med ne uživamo samo takrat, ko že zbolimo, ampak vselej, torej tudi ko smo zdravi, saj ima zaradi svoje sestave tudi visoke preventivne lastnosti. Na splošno lahko med uporabljamo tudi pri dietni prehrani, katere sestavni del so predvsem ogljikovi hidrati, take diete so potrebne pri zdravljenju nekaterih jetrnih in ledvičnih obolenj, v splošni prehrani pri povišani telesni temperaturi, pri sestavi tekočih diet itd. B.

## “NE OBDRŽI ZASE, KAR SI DOBREGA PREJEL”

Ko smo se v aprilu, po zaključenem izobraževanju medicinskih sester in dietetikov, razšli z geslom “ogromno smo prejeli - sedaj to uporabimo za sebe in za druge”, sem dejansko že planiral prenos vsaj dela pridobljenih znanj naprej, na ljudi, ki v različnih institucijah sestavljajo jedilnike in pripravljajo hrano za bolnike z kronično ledvično odpovedjo.

In delček teh planov je resnično že izpolnjen, s pomočjo podjetja DIET, d.o.o., ki je sredi letošnjega maja organiziralo seminar z delavnico “Svetovne smernice za pripravo zdrave, varne in uravnotežene prehrane nefroloških bolnikov”.

Tako je 36 medicinskih sester in kuharjev iz nekaterih bolnišnic in domov za ostarele dva dopoldneva poslušalo različne vsebine (Prehrana bolnika s kronično ledvično odpovedjo; Živilski

dodatki v prehrani; Funkcionalna prehrana - prehranski izdelki, ki izboljšujejo ali ohranjajo zdravje; Vloga in pomen antioksidantov v prehrani; Učenje pravilnega gibanja pri delu in počitku) in seveda v popoldanskem času preizkušalo teorijo preliti v prakso. Seveda so med praktičnim delom nastali zelo zanimivi in okusni izdelki, vsi primerni za prehrano oseb z kronično ledvično odpovedjo. In da delo množice dobrih kuharjev ne bo zaman, sta vam na voljo v pokušino dva recepta.

### GRATINIRAN KUSKUS S SKUTO\*

Za 4 osebe potrebujemo:

- 250 g kuskus
- 125 ml voda
- 125 ml mleko
- 25 g maslo
- 100 g skuta
- 50 g mozzarella, sesekljana
- beljaki iz 3 jajc
- poper, muškati, peteršilj,

Energ. (kJ).....	1391
Belj. (g).....	16
Mašč-skup. (g).....	9
Holesterol (mg).....	33
OH skup. (g).....	46
Vlaknine (g).....	1
K (mg).....	170
Ca (mg).....	126
P (mg).....	161

V vreli vodi z maslom in mlekom skuhamo kuskus. Primešamo skuto in ohladimo. Ohlajenemu kuskusu primešamo beljake in začimbe. Kuskus nadevamo v pekač, posujemo s sesekl-jano mozzarelo in pečemo v segreti pečici na 180 °C, približno 20 minut. Gratimiran kuskus po tem receptu je primeren za samostojno jed; lahko pa ga pripravimo v nekoliko manjši količini in uporabimo kot prilogo poleg manjšega zrezka.

\*KUSKUS - instant pšenični zdrob, dobi se v trovinah v zavitkih 0,5 kg.

### RIŽ S ČEBULO

Za 4 osebe potrebujemo:

- 250 g riža
- lovorov list, nageljnovi žbice, curry
- voda za kuhanje riža
- 200 g čebula
- 40 g olivno olje
- strok česna

Energ. (kJ).....	1351
Belj. (g).....	5
Mašč-skup. (g).....	11
Holesterol (mg).....	0
OH skup. (g).....	52
Vlaknine (g).....	2
K (mg).....	133
Ca (mg).....	23
P (mg).....	81

Riž zdušimo skupaj z lovorovim listom, nageljnovidimi žbicami in cur-ryem. V ponvi razgrejemo olje in v njem zlatorumeno popečemo rezine čebule, dodamo sesekljan česen in nekoliko curryja ter pražimo še 5 minut. Čebulo potresemo po rižu. Če je dovoljeno, jed lahko še blago solimo.

Tak riž je zelo okusen kot priloga k dušenemu piščancu ali govejemu zrezku.

Jože Lavrinec, VMT-dietetik



## Ustanovljeno je bilo prvo društvo ljudi s presajenimi organi USTANOVLJENO JE BILO DRUŠTVO TRANSPLANT

Pred tridesetimi leti je bila v ljubljanskem Kliničnem centru presajena prva ledvica (živega dajalca). Takrat gotovo ni nikomur prišlo na misel, da bo že čez tri desetletja v naši državi toliko ljudi živelo s presajenim organom, da se bodo odločili ustanoviti svoje društvo. No, in zgodilo se je prav to. Petindvajsetega maja letos je bila ustanovna skupščina društva Transplant, ki bo imelo uradno ime SLOVENSKO DRUŠTVO TRANSPLANT, če bo registracijski organ to ime v upravnem postopku potrdil.

Ustanovitelji so se zbrali v predavalnici Kliničnega centra v Ljubljani in najprej poslušali poročilo iniciativnega odbora, ki so ga pobudniki ustanovili lani jeseni. Sprejeli so statut društva, soglasno tudi sklep o ustanovitvi, programske usmeritve in izvolili vodstvo društva.

Slovensko društvo "Transplant" bo tako združevalo ljudi, ki živijo s presajenimi organi in tkivi. Tudi na ustanovni skupščini so bili navzoči tisti, ki živijo s presajenim srcem, jetri, ledvicami - teh je bilo največ, in kostnim mozgom. Društvo bo delovalo na območju cele države. Vključeno bo tudi v združenje HOBIS - humanitarne organizacije bolnikov in invalidov Slovenije. Hkrati bo kolektivni član Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije. S tem je predhodno soglašala tudi skupščina te Zveze, sklep o tem pa so navzoči na ustanovitveni seji sprejeli soglasno. Vzrok za povezovanje v ZDLB je predvsem v tem, da živi v Sloveniji največ ljudi s presajeno ledvico (več kot 250), in pa trenutna organiziranost na tem področju, ki pravzaprav novemu društvu v tem času ne daje drugih možnosti.

V večini evropskih držav in drugod po svetu, so transplantacijska društva oz. zveze ustanovili že pred leti in se tako tudi mednarodno povezujejo. Najbolj znano združenje je Zveza za svetovne športne igre (WTG), ki vsako leto prireja igre, izmenoma zimske in letne.

Navzoči so v razpravah poudarjali, da imajo vsi ljudje s presajenimi organi in



Z ustanovne skupščine Slovenskega društva "Transplant", 25. maja 2000 v Ljubljani.

tkivi skupne probleme in interese, ne glede na vrsto organa in tkiva. Prav zato so bili vsi soglasni z ustanovitvijo takšnega društva v Sloveniji.

Seveda bodo člani Slovenskega društva Transplant lahko delovali tudi v drugih

### VODSTVO SLOVENSKEGA DRUŠTVA TRANSPLANT

#### Izvršni odbor:

*Franc Pohlin, predsednik*  
*Martin Brilej, podpredsednik*  
*Pavle Podlipnik, generalni sekretar*  
*Rado Škrabar, član*  
*Mirjana Čalič, član*  
*Ciril Golar, član*  
*Janez Zupančič, član*

#### Nadzorni odbor:

*Bobo Vasič, predsednik*  
*Jana Fras, članica*  
*Alfonz Drevenšek, član*

#### Častno razsodišče:

*Dane Horvat, predsednik*  
*Mitja Košir, član*  
*Helena Petek - Kos, namestnica*  
*Jasna Golob, članica*  
*Tilka Jurca, namestnica*

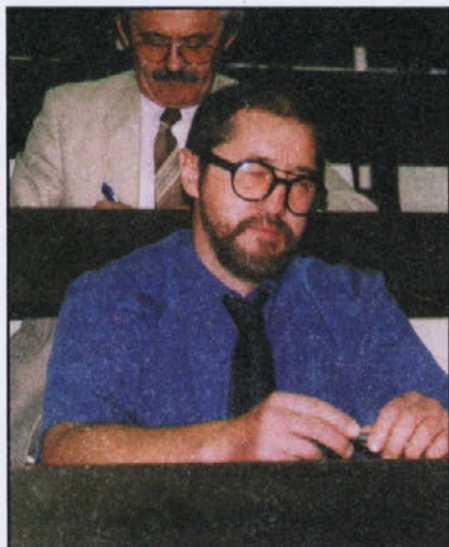


*Asist. Valentin Sojar, dr. med. kirurg:*  
*"Pozdravljam ustanovitev društva, saj imajo vsi ljudje s presajenimi organi določene skupne probleme. Za nekatere transplantacija pomeni boljše življenje, za druge pa kar življenje."*

društvih, predvsem v tistih, ki združujejo ljudi z boleznimi posameznih organov, npr. transplantirani z ledvico bodo lahko še vedno delovali v regionalnih društvih ledvičnih bolnikov in podobno.

Ob vseh (obveznih) formalnostih, ki so jih navzoči sprejemali na ustanovni





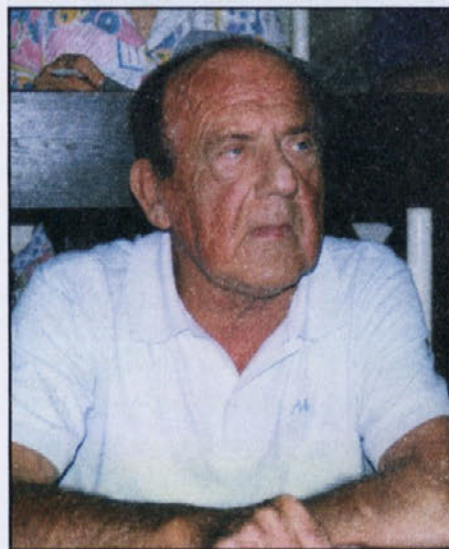
**Rado Škrabar**, član društva s krvnimi boleznimi: "V Sloveniji živi okrog 40 ljudi s presajenim kostnim mozgom. Za vse je bila transplantacija rešitev življenja."



**Janez Zupančič**: "Življenje s presajeni jetri pravzaprav pomeni novo življenje. Menim, da bo društvo Transplant" prineslo novo kvaliteto v naše življenje."



**Mumin Šljivar**: "Že dolgo živim s presajenim srcem in sem vesel, da je prišlo do ustanovitve društva "Transplant."



**Franc Pohlin** iz Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, je bil soglasno izvoljen za prvega predsednika slovenskega društva "Transplant".

## ŠTEVILO LJUDI S PRESAJENIMI DELI ČLOVEŠKEGA TELESNA NAGLO RASTE

Ta čas v Sloveniji živi (cca):

- 250 ljudi s presajeno ledvico
- 20 ljudi s presajenim srcem
- 18 ljudi s presajenimi jetri
- 40 ljudi s presajenim kostnim mozgom

vsem tistim, ki delujejo na področju transplantacije delov človeškega telesa. Navzoči tudi niso mogli mimo dejstva, da izrazijo zadovoljstvo, da smo v naši državi na področju presajanja delov človeškega telesa dobro organizirani, da so sistemi postavljeni in da je slovenska medicina na visoki ravni, na čelu s Kliničnim centrom v Ljubljani, kot vrhunsko medicinsko ustanovo. B.

### Nekateri prelomni dogodki

- 1970 - v ljubljanskem Kliničnem centru je bila presajena prva ledvica (živega dajalca)
- 1986 - presajena prva ledvica mrtvega dajalca v KC Ljubljana - prve zasnove donerskega programa
- 1990 - v KC Ljubljana prvič presadijo srce in trebušno slinavko
- 1995 - prva presaditev jeter v KC Ljubljana
- 1998 - postavljena nacionalna transplantacijska mreža
- 1999 - Slovenija se vključi v Evrotransplant
- 2000 - v Sloveniji je sprejet nov zakon o odvzemu in presaditvi delov človeškega telesa zaradi zdravljenja
- 2000 - ustanovljeno Slovensko društvo "Transplant"

skupščini društva "Transplant", so se razpravljali lotili tudi vsebinskih področij. Zlasti so poudarjali pomen višje kvalitete življenja s presajenim organom, ki pri ljudeh, ki živijo npr. s presajenim srcem, jetri, kostnim mozgom... ne pomeni le kakovosti življenja, ampak kar življenje samo.

Skupščina je izrazila tudi zahvalo vsem darovalcem organov, zdravnicam, zdravnikom, medicinskim sestram in zdr.tehnikom, proizvajalcem zdravil in

Tudi to se zgodi

## SREČANJE PO 40 LETIH

Ciril Golar iz Škofje Loke in Pavle Podlipnik z Vrhnike sta bila pred 40 leti sošolca. In vseh teh 40 let se nista videla. Ponovno sta se srečala 25. maja letos na ustanovni skupščini slovenskega društva "Transplant".

Prvi s presajenim srcem, drugi s presajeno ledvico. Takoj sta se spoznala. Čeprav je eden od njiju mislil, da je drugi že davno pokojni. Srečanje je bilo seveda več kot prisrčno.

B.



## IZ NAŠIH DRUŠTEV IN DIALIZNIH CENTROV

GORENJSKA - JESENICE

## ODKRIVALI SMO LEPOTE SLOVENIJE

Društvo ledvičnih bolnikov Gorenjske je aprila letos organiziralo kopanje v Termah Topolšica. Med potjo pa smo obiskali in občudovali, nam doslej neznane lepote naše Slovenije.

Prvi postanek smo imeli v Gornjem Gradcu, kjer smo si ogledali baročno katedralo sv. Mohorja in Fortunata, to je po prostornini največja cerkev v Sloveniji (dolžine 58 m, višine 58 m in širine 30 m). Zgrajena je bila v letih 1732 - 1761, zgradil jo je škof Ernest grof Athems. V cerkvi so čudovite freske takratnih velikih baročnih mojstrov, dve grobnici in razni nagrobni spomeniki, tu so pokopani: ustanovitelj Benediktinskega samostana Chagare, Chazzensteini (1243, 1359), Žolneški gospodje (1247, 1254) vitez Thäler (1265) in ljubljanski škofje. Znamenit je tudi spomenik Janeza Kocijanarja (1538), vrhovnega poveljnika vojaških čet zoper Turke. Prekrasno in impozantno pa je v cerkvi tudi teatralno prizorišče božjega groba.

Polni lepih vtisov smo nadaljevali pot v Topolšico, kjer smo imeli organizirano kopanje v termalni vodi. Seznanjeni smo bili, da so v teh krajih ljudje poznali zdravilno moč termalne vode že v 16. stol. Toplice, znane kot Florjanove, so bile za javnost odprte l. 1838. Danes so Terme sodobno rekreacijsko, zdraviliško in gostinsko središče zelene doline, polne sonca. Tu so deležni medicinske rehabilitacije vsi, ki imajo težave zaradi bolezni hrbtenice in sklepov, bolezni dihal, lažje oblike kroničnih obolenj srca in ožilja ter kronična nevrološka obolenja.

Pot smo nato nadaljevali do Rotovnikove kraške jame v hribu Skorno pri Šoštanju. Ta jama je bila odkrita l. 1978 po naključju in sicer pri urejanju temeljev stanovanjske hiše. Gospodar hiše Jurij Rotovnik je s pomočjo Saleškega jamarskega kluba raziskal to jamo ter napeljal električno razsvetlavo.



*Notranjost romanske cerkve sv. Jurija v Legnu pri Slovenj Gradcu.*

Tako je bila jama že naslednje leto urejena za turistični ogled. Z urejanjem jame so še nadaljevali in l. 1988 je bil urejen tretji del jame tako, da je dolžina urejenih rogov 60 m. V jami so razne kapniške tvorbe (stalaktiti, stalagmiti, baldahini itd.), največja posebnost pa je mineral aragonit ( $\text{CaCO}_3$ ) in izredno redki aragonitni ježki. Te ježke najdemo samo še v dveh jamah v Sloveniji, vendar jami nista urejeni za turistični ogled.

Naše raziskovanje Slovenije pa se je še nadaljevalo. Odpeljali smo se v Legen pri Slovenj Gradcu, kjer stoji romanska cerkev sv. Jurija iz 2. polovice 13. stol. V tej cerkvi so leta 1993 želeli urediti temelje, pa so odkrili temelje zgodnje srednjeveške cerkve (1. pol. 9. stol.) in staroslovanske grobove. Želeli so ohraniti to posebnost današnjim rodovom, zato so temelje cerkve prekrili s posebnimi steklenimi ploščami, da so prvi temelji in grobovi vidni. Leta 1994 je predsednik države Milan Kučan to cerkev razglasil za kulturni spomenik najvišje vrednostne stopnje.



*Rotovnikova jama v Skornem pri Šoštanju.*



Zelo smo bili hvaležni našemu predsedniku društva Mitju Koširju, da je načrtoval tako kulturnen in prijeten izlet. Malce utrujeni, a dobro razpoloženi smo se vračali na Gorenjsko. Da ne bi prišli

lačni domov, smo se ustavili na kmetiji odprtih vrat "Pr'soud" v Rovah pri Radomljah. Po okrepčilu smo pot nadaljevali in srečno prispeli domov. Hvaležni smo izvršnemu odboru našega

društva, vodički ge. Heleni in vozniku Integralovega avtobusa za lepo in varno vožnjo ter kulturni program tega izleta.

Erna Vauhnik

## IZLET NA KOROŠKO

**V nedeljo, 21.5.2000, je bil organiziran drugi izlet članov Društva ledvičnih bolnikov Gorenjske, oziroma tretji program dela v letu 2000. 28 udeležencev si je tokrat ogledalo lepote treh jezer in zanimivosti na Koroškem.**

Po deževni in mrzli soboto, se je nedeljsko jutro prebudilo v lep, sončen dan, kar je napovedovalo, da bo izlet prijeten in razpoloženje dobro. Ob 7. uri zjutraj smo krenili na pot, ki nas je vodila prek Korenskega sedla na Koroško. Peljali smo se po Ziljski dolini, kjer smo bili obveščeni, da Ziljani gojijo lep star običaj štehanje! Vsako drugo nedeljo v septembru organizirajo to prireditve, ki jo spremljajo tudi lepe slovenske narodne noše in ljudski plesi.

Opozorjeni smo bili, naj se ozremo na 2.166 m visoko goro Dobrač, kjer je bil epicenter ob hudem potresu l. 1348, ki je povzročil, da so se oblikovala na Koroškem številna jezera. Tokrat smo obiskali tri največja jezera, in sicer:

Baško jezero, ki leži jugovzhodno od Beljaka na 560 m nadmorske višine. Veliko je 2,3 km, največja globina je 30 m. To jezero je eno manjših, vendar smo ob jezeru lahko občudovali urejenost lepih manjših hotelov in apartmajev.

Pot smo nadaljevali in se peljali po južni strani Vrbskega jezera, ki je največje koroško jezero. Leži v Celovski kotlini na 440 m nadmorske višine. Dolgo je 17 km, široko 1,7 km - največja globina je 85 m. Poznano je tudi zaradi visoke letne temperature vode (do 28°C). Jezero je plovno, ob njem pa so znana kopaliska mesta. Eno najbolj znanih je Vrba, po katerem se jezero tudi imenuje. Tu je grad iz 17. stol., luksuzni hoteli, igralnice in lepe sprehajalne poti. Mi pa smo se sprehodili do bisera Vrbskega jezera. To je polotok na najlepšem predelu, kjer sta dve cerkvi iz 12. in 15. stol. Kraj se imenuje po Marijini cerkvi - Marijin vrt, kjer je lep razgled na jezero in njeno obalo. Opozorjeni smo bili tudi na razgledni stolp (pyramidenkogel), kjer so na višini 60 m restavracije in lep razgled na obe strani jezera.

Nato smo nadaljevali pot do minimundusa (svet v malem), ki leži na skrajnem robu Celovca. Minimundus velja za eno največjih avstrijskih atrakcij. Na območju 26.000 m<sup>2</sup> je predstavljenih 171 mojstrov in modelarske umetnosti. Stavbe iz 53 dežel sveta so izdelane v merilu 1 : 25. Vodič po razstavnem prostoru je tudi v slovenskem jeziku. Letno obišče to zanimivost cca 400.000 obiskovalcev. Čisti dobiček pa je namenjen pomoči otrokom v stiski v Avstriji in drugod. Lepote in zanimivosti tega ogleda nam bodo ostale še dolgo v lepem spominu.

Ogledali smo si tudi grad, imenovan Krona dežele, iz 16. stol., kjer so razgledne terase in restavracije ter živalski vrt, kjer je ob 12. in 15. uri predstavitev z ujedami.

Ko smo se peljali proti Osojskemu jezeru smo bili opozorjeni na kraj Št. Rupert, kjer je pokopana mati dr. Franceta Prešerna. Na farni cerkvi je vzdana tudi spominska plošča.

Osojsko jezero je veliko 10 km<sup>2</sup> in največje globine 47 m. Jezero je plovno in z ladjo smo se peljali cca eno uro in pristali na sedmi postaji. Med vožnjo smo videli tudi najlepši kraj ob jezeru Osoje, po katerem se jezero tudi imenuje. Tu so prebivali že v 9. stol. menihi iz stare bavarske prestolnice. Znana je Marijina cerkev, v samostanskem delu pa so razne festivalne prireditve. Tu je zanimiv tudi sarkofag, v katerem je pokopan grof poljskega rodu. Nam pa je znan po tem kraju Mutec Osojski iz pesnitve Antona Aškercarja.

Pot smo nato nadaljevali z avtobusom in se vračali na naš mejni prehod Korensko sedlo. V poznem popoldnevu pa nas je v Podkorenu čakalo dobro kosilo. Nato smo se pred gostiščem "vzpostavljali" še toplim sončnim žarkom, ob 19. uri pa se vrnili na Jesenice.

Hvala vsem, ki so organizirali in izvedli to lepo in poučno potovanje in skrbeli za našo varnost. Hvala predsedniku društva g. Koširju, vozniku Integralovega avtobusa g. Lojzetu in vodički izleta ge. Vanji.

Erna Vauhnik



*Izlet po Koroški - bil je lep dan in lepa doživetja.*



## "LILIJA" MARIBOR

### ZANIMIVO IN PRIJETNO NA IZLETU

Z dogovorom v Izvršnem odboru društva, smo sredi maja pripravili izlet po Prekmurju. Kot po navadi smo se na pot odpravili ob 7. uri zjutraj izpred bolnišnice v Mariboru.

Prvi postanek za kavo je bil v Radencih. Povabila sta nas sofer in vodička. Sledil je ogled dializnega oddelka bolnišnice Rakičan, ki nam ga je razkazala sestra, ki smo ji bili zato hvaležni. Pot smo nadaljevali proti Martjancem, kjer smo si ogledali gotsko cerkev sv. Martina. Že se je bližal čas malice, zato je sledilo okrepcilo z dobrim prekmurskim bogračem v gostišču Aleksander v Moravcih.

Nedaleč naprej je sledil ogled cerkve, ki jo je obnovil arhitekt Jože Plečnik. Po ogledu in razlagi smo nadaljevali pot do Filovcev, kjer izdelujejo lončarske izdelke v sivi glini. Kar dolg postanek je sledil ob ogledu Babičevega mlina, edinega še delujočega mlina na Muri, kjer so nekateri nakupili moke za naprej in za nazaj (od 1 do 2 kg). Ogled čebelarškega muzeja - Krapje je bil prav tako del našega izleta po Prekmurju. Po



Z izleta DLB "Lilija" Maribor v Pomurju.

ogledu smo poskusili tudi medico, bila je odlična.

Naš zadnji postanek je bilo gostišče Petelin v Benediktu, kjer smo imeli pozno kosilo. Ostal je le še povratek v Maribor in s tem konec lepo preživete nedelje.

Rad bi se tudi zahvalil agenciji "Že spet" za odlično organizacijo in upam na še večjo udeležbo na naslednjem izletu. Na njih se poveselimo in ob kramljanju pozabimo na vsakdanje skrbi.

Vojko Fekonja

## DOLENJSKA, JUŽNA PRIMORSKA, "LILIJA" MARIBOR

### NOVI PREDSEDNIKI DRUŠTEV

#### DOLENJSKA - NOVO MESTO



Zdravka Žižič

Zdravka Žižič, ekonomistka, je bila za predsednico DLB Dolenjske, Novo mesto, izvoljena 17. aprila letos. Dosedanje delo tega društva ocenjuje kot uspešno, Društvo deluje na območju sedemnajstih občin, nekatere od njih društvu tudi finančno pomagajo. Sicer pa za svojo dejavnost poleg sredstev Zveze in že omenjenih občin, za posamezne akcije pridobivajo tudi sredstva drugih sponzorjev, čeprav morajo za to napisati več sto prošenj in opraviti ogromno razgovorov. Ena takih akcij

je bila tudi pomoč društva pri zbiranju denarja za novo dializo v novomeški bolnišnici. Zdravka Žižič, ki je bila v društvu tudi doslej aktivna, meni, da ji društva ne bo težko voditi, saj ima dobre sodelavce, želi pa si, da bi se še več članov aktivno udeleževalo v delu društva, čeprav nekateri zaradi bolezni ne morejo.

B.



## JUŽNA PRIMORSKA - IZOLA

**Bojan Belina** je vodenje DLB Južne Primorske prevzel decembra lani. Dializni bolniki s tega območja, ki se dializirajo v izolski bolnišnici, si želijo čimprejšnjo modernizacijo te dialize, saj je večina dializnih aparatov tu že zelo starih. Bojan Belina se bo zavzemal za modernizacijo dialize v izolski bolnišnici. Društvo je v zvezi s tem organiziralo tudi obisk proizvajalcev dializnih aparatov. Tudi TV so angažirali, da so posneli oddajo "Pomagajmo si."

Sicer pa Bojan Belina meni, da dejavnost društva sloni predvsem na vodstvu. Poskušal bo k aktivnemu delu pridobiti čim več sodelavcev. V izvršnem odboru je tudi član italijanske manjšine. V društvu se pripravljajo tudi na 25-letnico dializnega centra. Ker je izolska bolnišnica v slabem finančnem stanju pričakujejo ob tej obletnici pomoč podjetij in drugih organizacij.

B.



Bojan Belina

## "LILIJA" MARIBOR

**Vojko Fekonja** je najmlajši med predsedniki društev ledvičnih bolnikov. Zato tudi njegova ramišljanja vsebujejo obilo novih, svežih idej, med drugim tudi vključitev informacij o delu društev ledvičnih bolnikov v programe šol, o čemer bo dal pobudo tudi v Izvršnem odboru Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije. O programu DLB "Lilija" Maribor, smo pisali tudi v prejšnji številki "Ledvice", Vojko Fekonja pa si bo prizadeval te programe popestriti, vključiti čim več ledvičnih bolnikov in njihovih svojcev v delo društva, sicer pa

se pripravlja tudi na izvedbo ankete med člani, s katero bi ugotovili na katerem področju želijo delati in kaj vse pričakujejo od društva, ter kaj predlagajo v zvezi z dejavnostjo oz. programom.

B.



Vojko Fekonja

## VSESLOVENSKO SREČANJE?

Na skupščini Zveze društev ledvičnih bolnikov Slovenije, maja v Portorožu, je bila iz DLB Dolenjske Novo mesto, dana pobuda, da se vsako leto organizira vseslovensko srečanje ledvičnih bolnikov, kamor bi povabili tudi vse zdravnice, zdravnike, medicinske sestre, zdr. tehnične, tehnično osebje z družinami, svojci in prijatelji. To bi bilo lahko tudi delno strokovno in tudi družabno srečanje, ki naj bi še bolj povečalo našo razpoznavnost, dejavnost in organiziranost. Skupščina je pobudo sprejela. B.

## HITROST UBIJA!

Včasih se morda sprašujete o (ne)smiselnosti vožnje z avtom z do 50 km na uro skozi naselja.

Pa je treba to omejitev jemati zelo resno. Kar poglejmo. Če vozite avto po naselju s hitrostjo 50 km/h in bo 25 m pred vami na cesti priteknel otrok (kar se največkrat zgodi in to povsem nepričakovano!), boste avto še lahko pravočasno ustavili.

Pri, za vsak kilometer (!) višji hitrosti boste otroka zadeli. Če pade na tla, zbit od avtomobila, lahko takoj umre. Čim hitreje boste vozili, tem več je možnosti za njegovo takojšnjo smrt, pri 70 km/h pa se to zgodi stototno.

Tako lahko ugasne življenje, ki se ni niti dobro začelo!

Torej, ne bodite prehitri na cesti!



## Pozor pred klopi! KLOPI SO LAHKO HUDO NEVARNI

*Prav zdaj - poleti - so klopi najbolj dejavni, čeprav se pojavljajo v pretežnem delu leta, od februarja do novembra. Dve najpogostejši bolezni, ki jih prenašajo klopi sta klopni meningitis in borelioza. Slednja je še posebno pogosta, zato tokrat tudi v "Ledvici" objavljamo prispevek o Lymski boreliozii.*

Vsi klopi niso okuženi, tudi ne pride do okužbe pri vsakem ugrizu klopa, vendar moramo biti kljub temu zelo previdni, ko se gibljemo v naravi, predvsem v gozdu. Posledice ugriza okuženega klopa so lahko zelo hude.

### Lymaska borelioza

Lymaska borelioza je najbolj pogosta bolezen, ki jo prenašajo klopi. Razširjena je po vsej Sloveniji. Klopov je največ v listnatih gozdovih, še posebno na obrobju gozdov. Aktivni so od pomladi do jeseni. Zato se začetni znaki bolezni najpogosteje pojavijo v tem letnem obdobju.

### Bolezniški znaki

Kadar je bolezenska slika izražena v celoti, se približno 10 dni (2 dni od nekaj tednov) po vbodu klopa, na mestu vboda, pojavi rdečina, ki se postopno širi, osrednji del pa blede; razvije se obročast izpuščaj, ki se postopno veča. Kožne spremembe navadno trajajo nekaj tednov. Včasih izpuščaj srbi ali peče. Nekateri bolniki so utrujeni, se slabo počutijo, boli jih glava in mišice, drugi nimajo težav.

Obročast kožni izpuščaj je za bolezen značilen, vendar se pogosto ne pojavi ali ga ne opazimo.

Če bolezen v zgodnjem obdobju ne prepoznamo in ne zdravimo, se lahko po več tednih, mesecih ali celo letih pojavijo okvare živčevja, srca, prizadetost sklepov in/ali pozne kožne spremembe.

Na borelijsko okužbo nas opozorijo glavobol, vrtoglavica, bolečini v križu, vratu, hrbtenici, prsnem košu (občutek, da prsni koš ali trebuh stiska obroč), neredno utripanje srca, mravljinčenje po raznih delih telesa, predvsem po rokah in nogah, ohromitev obraza ali udov, motnje vida in sluha, motnje spomina, nervoznost, nespečnost; pogoste so bolečine v mišicah in sklepih, včasih sklepi tudi otečejo (zlasti kolena). Lahko

se pojavi le ena od naštetih težav, pogosto pa več hkrati. Značilno je, da se pojavljajo v valovih in da jih spremlja splošno slabo počutje.

Navedene zdravstvene težave so podobne težavam pri številnih drugih boleznih, vendar naj bodo zlasti ljudem, ki so veliko v naravi, opozorilo, da so lahko posledica Lymške borelioze.

### Preprečevanje

#### S primerno obleko

- Telo naj bo čim bolj pokrito (dolge hlače s hlačnicami v obuvalu, srajca z dolgimi, zapetimi rokavi).

#### Z repelenti

- Zaščita ni povsem zanesljiva, delujejo tudi razmeroma kratek čas.
- So potencialno škodljivi (zlasti ob pogosti in nepravilni uporabi).

#### S pregledi telesa

- Takoj ko pridemo iz gozda, pregledamo telo in odstranimo prisesane klope. Najlažje jih odstranimo s pinceto; včasih pomaga, če mesto s klopom natremo z oljem ali alkoholom, tudi s slino.
- Potrebna je previdnost, da glava klopa ne ostane v koži.
- Če klopa odstranimo zgodaj, je možnost okužbe manjša.

Cepiva še ni.

### Zdravljenje

#### Pregled pri zdravniku je potreben:

- če se po vbodu klopa (redko po piku žuželke) razvije rdečina, ki se širi, še posebno če ima obliko obroča;
- Bodite pozorni na tak znak. Takrat je zdravljenje najpreprostejše in pra-



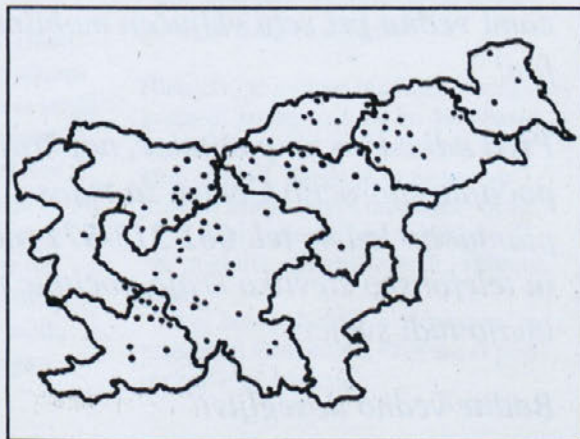
*Klopi. Tako majhne živalice, lahko naredijo velike težave.*

viloma vedno uspešno. Rdečina, ki se pojavi na mestu vboda klopa ali pika žuželke v prvih 24 urah in traja nekaj ur do nekaj dni, je posledica alergične ali toksične reakcije in ni znak borelijske okužbe.

- če se ob slabem počutju pojavijo opisane zdravstvene težave.

Lymsko boreliozo je treba začeti zdraviti čimprej. Z antibiotiki jo je mogoče povsem pozdraviti, še posebno, če z zdravljenjem začnemo zgodaj.

(Vir: Doc. dr. Franc Strle, Klinika za infekcijske bolezni iz letaka izdajatelja Splošnega združenja za gozdarstvo Slovenije)



*Klope najdemo še skoraj povsod po Sloveniji. Na sliki so najbolj aktivna žarišča ogroženosti s klopnim meningitisom.*



## Kdaj govorimo o DEBELOSTI?

### Kako ocenjujemo čezmerno telesno maso in debelost?

Najpogosteje uporabljamo indeks telesne mase (ITM), ki ga določa razmerje med telesno maso in kvadratom višine, in ga izražamo v kg/m<sup>2</sup>.

$$\text{ITM} = \frac{\text{telesna masa (kg)}}{\text{višina}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

MOJ ITM = \_\_\_\_\_

### Kdaj pričnemo govoriti o debelosti?

	ITM	Rel. ogroženost pred boleznimi
PREMAJHNA tel. masa	<18,5	zvečana
NORMALNA tel. masa	18.5 - 24.9	normalna
ČEZMERNA tel. masa	25.0 - 29.9	zvečana
DEBELOST - 1. razred	30.0 - 34.9	velika
DEBELOST - 2. razred	35.0 - 39.9	zelo velika
HUDA DEBELOST - 3. razred	>40	izjemno velika

## VAŽNO OBVESTILO

### čakajočim na presaditev ledvice

Vsi ledvični bolniki, ki so na čakalni listi za transplantacijo, naj imajo med počitnicami **vedno** pri sebi vključen mobilni telefon!

Pred odhodom na počitnice, naj kraj počitnic sporočijo Centru za transplantacijo ledvic **tel. 061 318-871**, naslov in telefonsko številko kraja počitnic naj imajo tudi svojci.

**Bodite vedno dosegljivi!**

**Lepo se imejte!**

Mirjana Čalič VMS

Za ustni zadah ni vedno kriva slaba ustna higiena

## Šest nasvetov proti neprijetnemu zadahu

### Ker se zaradi zadaha slabo počutimo, ga poskušajmo vsaj zmanjšati

- Če je zjutraj ustna votlina »obložena«, spijte kozarec vode, pojejte nekaj koščkov ananasa ali mentolov bonbon.
- Preden pijete alkoholno pijačo, vedno kaj malega pojejte. Alkohol na prazen želodec je lahko vzrok za zadah.
- Po vsakem obroku si umijte zobe in zobno krtačko menjajte najmanj na tri mesece. Uporabljajte zobno nitko, s katero iz medzobnih prostorov odstranite hrano, ki bi tam razpadala in povzročala neprijetne vonjave.
- Po začinjenem obroku (česen, čebula, šalotka, paprika idr.) žvečite mentolov žvečilni gumi, zgrizite zrno kave ali pa žvečite peteršilj ali metine liste.
- Najmanj enkrat na leto obiščite zobozdravnika, ki pregleda zobovje in po potrebi odstrani zobni kamen, še zlasti pri kadilcih, ter ponovno zaplombira kariozne zobe ali popravi poškodovane mostičke itd.
- Če vzrok za težave z neprijetnim zadahom niso zobje, obiščite še splošnega zdravnika. Morda imate rinitis ali kronični sinusitis, vnetje mandljev, morda gre za pljučno obolenje ali prebavne težave. (g) Vir: Dnevnik

## ZAHVALA

Prisrčno se zahvaljujem prim. Miri Koselj dr. med., zdravnici v nefrološki ambulanti v KC Ljubljana, za dolgoletno zdravljenje.

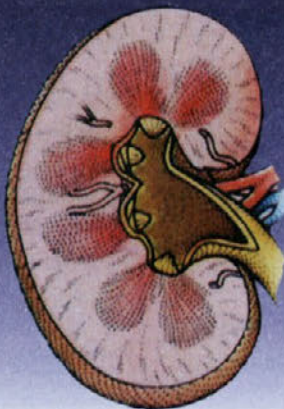
Zaradi kroničnega poslabšanja ledvic, me je prim. Mira Koselj prvič pregledala 2. 9. 1977. Od takrat pa do 19. 1. 2000 sem bila njena pacientka. Kar triindvajset let sva preživeli skupaj. Ob vsakem pregledu me je vspodbujala, pohvalila, tudi opominjala če je bilo treba. Zelo sem si prizadevala, da bi bila zadovoljna z menoj, da bi jo ubogala. Kot vse kronične bolezni, se je žal tudi moja začela slabšati. 20. 1. 2000 sem se prvič soočila z dializo, zaradi končne odpovedi ledvic. Od takrat se trikrat tedensko dializiram v dializnem centru jeseniške bolnišnice, kjer z dializnimi bolniki dela zelo dobro usposobljena zdravstvena ekipa. Zato s prim. Miro Koselj žal nimam več stikov.

Za njeno dolgoletno prizadevanje in pomoč, da sem vsa ta leta lahko živela brez dialize se ji iz srca zahvaljujem in ji želim veliko zdravja in vse najboljše v življenju.

Cirila Skok, Kranj



## KRIŽANKA



		SESTAVIL EDI KLASINC	DOLGOTRAJEN POVEČAN KRVNI PRITISK	HRIB PRI BEOGRADU	AMERIŠKA FILMSKA IGRALKA ANDERSON	IZOBRAŽENOST, KULTURNOST	ZOKALNIK	LJUBKOVALNO IME ZA GEOTHEJEVO MATER	NADA ZRIMSEK	VOŠČENO KIPARSTVO	GRŠKI BOG VOJNE
		PREBIVALKA HALOZ									
		NAŠ PEVEC ZABAVNE GLASBE									
		PREPLAH							RENIJ		
		AFRIŠKI VOJAK							ZBIRALEC PODATKOV		
		ZELIŠČE						POMORSKI KLIC NA POMOČ			
		60 MINUT			ALUMINIJ ROSA POD ZMRZLIŠCEM			TONE PAVČEK VLADO SADAR			STROKOVNJAK ZA ORTOPEDIJO
	RAVNOTEŽJE	NIZOZEMSKO MESTO	SPAJKA	KORUZI STRORŽ PEVKA VRČKOVNIK		MOTOVILO					
PESE, KI JO IZVAJA CHER						LIDJA OSTERC TV VODJA ŽNIDARŠIČ		FILMSKA ZVEZDA ANTON ASKERC			
SOZVOČJE TONOV					AFRIŠKA DRŽAVA MALAVI				OTOK V ZADARSKI SKUPINI		
OZKA DEŠČICA, LATA					AVT. DIRKAČ (DRAGO) BUKOV GOZD				100 OLGA DVIRNA		
100 M <sup>2</sup>			RAVNINA GORAN IVANIŠEVIČ				BRANKO SENICA	ZAZNAVA S PRSTI SREDIŠČE VRTENJA			
ZANIKANJE						MORSKE RIBE KOSTNICE					
SANJE SNOVI				VRSTA FRANCOŠKIH PREPROG		STANE SEVER		ČEBER			

### ZA DOBRO VOLJO

#### GUERRINI

Med epidemijo kolere so vprašali italijanskega pisatelja Olinda Guerrinija: "Kaj napravite z vodo, da se ne bi našli bolezn?"  
 "Kuham jo celo uro."  
 "In potem?"  
 "Jo skrbno steriliziram"  
 "In potem?"  
 "Potem pijem chianti."

#### HENRI IV.

Začetnik Bourbonske dinastije Henri IV., ki je s spretnimi prijemi in ukrepi pomiril razna verska nasprotja in utrdil državo, je nekega dne zmagoslavno vkorakal v majhno zavzeto mesto v Normandiji. Prestrašeni župan je stopil pred kralja, da bi ga pozdravil, toda komaj je začel svoj govor, se je na bližnjem vrtu oglašil osel z glasnim riganjem. Nastal je neprijeten molk, toda kralj, ki je bil dobre volje je pomirjevalno dejal:

"Mir, gospoda! Pustimo ju da bosta govorila drug za drugim!"

Henri IV. je nadvse rad imel svojega konja in je zagrozil, da bo dal obesiti tistega, ki mu bo prvi naznanil, da je konj poginil. Ko se je to zgodilo je prišel h kralju neki Gaskonjec rekoč: "Vaš konj... oh vaš lepi konjiček..."  
 "Je poginil?... je ves iz sebe vzkliknil kralj.  
 "Takoj boste obešeni, veličanstvo," je pripomnil Gaskonjec, "ker ste si prvi sporočili to novico."

(Krušnik S.)



**TERME PTUJ**

Pot v toplice 9, 2251 Ptuj, Slovenija  
 Tel.: ++386 62 78 27 82, 78 27 21  
 Fax: ++386 62 78 37 77  
 E-mail: terme.ptuj@siol.net  
 Žiro račun: 52400-601-47387

# VABL. TERME PTUJ



COBISS

*Terme Ptuj ležijo v neposredni bližini staroste slovenskih mest - Ptuja. Obdajajo nas vinorodni hribi Haloz in Slovenskih goric, ter Pohorje, ki v zimskem času kar vabi na prijetno smuko. Mesto Ptuj je mesto muzej, ki v svojih nedrih skriva tisočletne zaklade in bogato kulturno dediščino. Vinske kleti speljane pod mestnimi ulicami pričarajo nepozabne trenutke ob pokušanju vrhunskih vin. Zavedamo se, kako težko dializni bolniki izberejo pločinski kraj, saj marsikatero turistično središče nima urejenega dializnega centra. Na Ptujju smo te težave premagali tako, da vam lahko sedaj ponudimo kompleksno ponudbo. Bivanje v visoko kategoriziranih apartmajih v Termah Ptuj, dietno prehrano, kopanje v termalnih bazenih, koriščenje finskih saun in turške kopeli, fitnes studija, tenis, jahanje, golf, ribolov in še bi lahko naštevali. Kar je v tem programu najpomembnejše pa je dializni center v Splošni bolnišnici Ptuj, ki je oddaljen le kakšnih 15 min peš hoje od Term. Seveda lahko za prevoz poskrbimo mi. Dializni center v Bolnici Ptuj je prilagodljiv, tako, da bi termine za vas uredili v večernih urah. Ostalo bi vam več časa za sprostitve in izlete, ki vam jih pripravljamo v Termah Ptuj.*

Zdravilišče leži na desnem bregu Drave ob Ptujju, enem najstarejših in najlepših srednjeevropskih mest. Svojo razvojno strategijo gradimo na naravnem faktorju - termalni vodi, ki prihaja s kapaciteto 20 l/s iz vrtin v globini 1150 m in je deklarirana kot natrijeva - hidrogenkarbonatna akrototerma s temperaturo 39°C na izviru. Ob bogati kulturno zgodovinski dediščini in velikih športnorekreativnih možnostih v neokrnjenem naravnem okolju lahko vsakdo poišče zase tisto, kar si resnično želi in potrebuje.

Na področju zdravstva smo usmerjeni v balneorehabilitacijo bolnikov s težavami gibalnega aparata. Glavno indikacijsko področje zajemajo revmatska obolenja, kot so:

- degenerativne bolezni hrbtenice in sklepov,
- sistemske vezivnotkivne bolezni,
- artritis, združeni s spondilitisom,
- bolezni kosti in hrustanca,
- zunajsklepni revmatizem.

## Za Vas smo pripravili pestro ponudbo programov:

**3 dnevni oddih v Termah Ptuj**

- trije pol penzioni
- kopanje v termalnih bazenih
- fitnes
- finska sauna in turška kopel
- jutranja gimnastika
- darilo

Cena programa: 18.900 sit na osebo

**5 dnevni oddih v Termah Ptuj**

- pet pol penzionov
- kopanje v termalnih bazenih
- fitnes
- finska sauna in turška kopel
- delna ročna masaža
- jutranja gimnastika
- darilo

Cena programa: 29.600 sit na osebo

**7 dnevni oddih v Termah Ptuj**

- sedem pol penzionov
- kopanje v termalnih bazenih
- fitnes
- finska sauna in turška kopel
- delna ročna masaža
- jutranja gimnastika
- darilo

Cena programa: 39.600 sit na osebo

### Cene veljajo do 31. 8. 2000.



Uspešno rehabilitiramo stanja po poškodbah in operacijah na lokomotornem sistemu ter nekatera nevrološka obolenja.

Za strokovno delo skrbi zdravnik - specialist s področja fizikalne in rehabilitacijske medicine, osem višjih fizioterapevtov, višja in srednja medicinska sestra ter štirje maserji. Pridobili smo koncesijo za specialistično fiziatrično ambulantno dejavnost v javni zdravstveni mreži.

V terapevtskih postopkih dajemo poudarek individualno prilagojeni kineziterapiji ob hidroterapevtskih učinkih termalne vode. Izvajamo vse oblike elektroterapije, UZ, trakcije, termoterapijo, galvanske kopeli, magnetoterapijo, ročne masaže in presoterapijo. Obvladamo tehnike PNF, manualne limfne drenaže in mobilizacije perifernih sklepov.