nazdravje

Vadba pred zajtrkom

Britanski znanstveniki z univerz Bath in Birmingham so v novi raziskavi dokazali, da telesna vadba pred zajtrkom prinaša večje zdravstvene koristi kot tista po njem. Šest tednov je trajala raziskava, v kateri so sodelovali le moški. Raziskovalci so vadbo pred zajtrkom povezali z nizkim nivojem sladkorja v krvi in posledično nižjim tveganjem nastanka diabetesa tipa 2.



Rozacee se ne da ozdraviti

Aknam podobna bolezen kože se pojavi pri ljudeh s svetlo kožo; z uporabo zdravil in laserja jo je mogoče učinkovito lajšati



Rozaceo je mogoče učinkovito lajšati.
FOTOGRAFIJE: GULIVER/GETTY IMAGES



Pacienti naj se izogibajo alkoholu v pijačah in losjonih, soncu, vročini in zelo začinjeni hrani.

Rozacea je na videz aknam podobna bolezen kože obraza, a ima popolnoma drugačne značilnosti. Po navedbah spec. dermatovenerologinje **Vesne Tlaker**, dr. med., z Inštituta za dermatologijo se pojavi pri ljudeh s svetlo kožo, ki so vse življenje nagnjeni k zardevanju. »Zardevanje je neprimerno in pretirano glede na stanje, kot so denimo najmanjša zadrega, menjava vročega in hladnega okolja, izpostavljanje soncu, minimalna količina zaužitega alkohola in podobno. Koža na obrazu peče in žari ter je praviloma zelo občutljiva. Sčasoma se razvije stalna rdečica in ne izgine več. Na licih in nosu so lahko vidne razširjene žilice. Pacienti so včasih deležni krivičnih mnenj, da pijejo preveč alkohola.« Pri nekaterih, opozori Tlakerjeva, se lahko pri rozacei pojavijo mozoljem podobne rdeče ali gnojne bunčice. Redkeje se razvijejo podkožne zatrdline in bule.

Rinofima je najpogostejša pri moških med 50. in 70. letom starosti. Pogostejša je pri svetlopoltih in pri tistih z rozaceo v družini.

Učinkovita terapija z laserjem

Pri blagi rozacei se je pomembno izogibati sprožilcem zardevanja, kot so vročina, alkohol, mraz, ostra in začinjena ali zelo vroča hrana in pijača ter seveda stres in zadrega. »Če tak človek zardi, dermatologi svetujemo, naj čim prej ohladi kožo, denimo s hladnim obkladkom ali vodo v pršilu. Proti rdečici je najučinkovitejša terapija z laserjem, s katerim zapremo razširjene žile. Tovrstne terapije so pri pacientih z rozaceo zahtevne in jih opravlja specialist dermatolog. Če se pojavijo mozoljčki ali mozolji, je treba obiskati dermatologa, ki glede na stanje predpiše ustrezno kremo ali zdravljenje s tabletami.«
Rozaceo je mogoče učinkovito lajšati, žal pa je ne moremo trajno pozdraviti, poudari dermatovenerologinja. »Vendar lahko z dobrim sodelovanjem pacienta in dermatologa ter uporabo zdravil in laserjev rozaceo vodimo tako, da pacient in okolica skorajda ne vesta zanjo.«

Rozacea se pojavi pri ljudeh s svetlo kožo, ki so vse življenje nagnjeni k zardevanju.

Gomoljast nos

Rinofima je bolezen kože, zaradi katere se nos poveča in postane gomoljast. Nos je rožnat ali rdeč, videti je otečen in razoblikovan. »Rinofima je verjetno podvrsta rozacee in nekateri pacienti imajo lahko poleg te tudi druge simptome in znake rozacee. Medtem ko drugi, kot so rdečina, vročina, zardevanje in izpuščaj, potekajo z izboljšanji in poslabšanji, se rinofima ne izboljša sama od sebe in nos praviloma kar naprej raste,« razlaga dr. Tlakerjeva.
Rinofima je najpogostejša pri moških med 50. in 70. letom starosti. Pogostejša je pri svetlopoltih in pri tistih z rozaceo v družini. V preteklosti so menili, da je povezana z uživanjem alkohola, a dokazane povezave ni.
Pacientom z rozaceo in rinofimo dermatologi po navadi svetujejo, naj se poleg alkohola v pijačah in losjonih izogibajo vročini (menjavi vročega in hladnega prostora, tveganim delovnim mestom, pari ...), ostri, vroči in zelo začinjeni hrani ter soncu.
Glede na razvojno fazo rinofime, pojasni dermatovenerologinja, uporabljamo različne vrste zdravljenja. »Sprva po navadi uporabljamo kremo z antibiotikom, ki olajša vnetje, ter antibiotike in retinoide v obliki tablet ali kapsul. Vendar se rinofima ne odziva na zdravljenje enako kot druge vrste rozacee in tudi ne vedno najbolje.«
Pri rinofimi, ki je izrazita in traja že dolgo, je po navadi najboljše zdravljenje odstranitev obolelega tkiva. Možnosti so laserska odstranitev obolelega tkiva, mehanska dermabrazija, izrez ali zamrznitev. Vsaka ima prednosti in omejitve, zato je pomembno, da se vsak pacient posvetuje z zdravnikom, kaj je glede na njegovo individualno stanje najprimernejše.
»Včasih se odločimo za kombinirano zdravljenje,« poudari zdravnica.
Pri sodobnem zdravljenju rinofime se dermatologi pogosto odločijo za laser, saj lahko z njim izjemno natančno odstranijo gomoljasto raščo in odvečne sloje kože. »Z laserjem lahko preoblikujemo nos v naravno obliko, kakršna je bila pred boleznijo, ter odstranimo drobne površinske žile in izboljšamo videz kože.« **Aleš Čakš**



Če bolnik zardi, dermatologi svetujejo čimprejšnje hlajenje kože, denimo s hladnim obkladkom.