Doktor 02

Družinski vodnik zdravja | maj 2014



Tema meseca

Prebavila

Kožni rak

Pogovor

Dr. Liljana Mervic: Tudi sonca se moramo bati

Doktor kuha

Bolečina v sklepih

NEDELJSKI



*AKCIJA POTEKA OD 8. 4. 2014 DO 7. 7. 2014

Nov zavarovalec* (fizična oseba - varni voznik**), ki v času trajanja akcije sklene letno zavarovalno pogodbo za osebno vozilo*** (zavarovanje avtomobilske odgovornosti - AO, zavarovanje AO-plus in nezgodno zavarovanje voznika in potnikov), z minimalno premijo najmanj 250 EUR (če je na zavarovalni pogodbi obračunan posebni popust zavarovalna premija po popustu ne sme biti nižja od 250 EUR), prejme vrednostno kartico izdajatelja Petrol d.d. z dobrimetjem 36,35 EUR**** oz. na izbranih tehničnih pregledih vrednostni bon izdajatelja Petrol d.d. za 36,35 EUR (unovčljivo na bencinskih servisih Petrol do 31. 12. 2014). Obstoječi zavarovalec, ki v času akcije obnovi avtomobilsko zavarovanje pri GENERALI d.d., pri čemer veljajo zgoraj navedeni pogoji, pa od zavarovalnice prejme vrednostni bon v višini 90% popusta na kratkoročno osnovno posamično turistično zavarovanje do 15 dni*****, ob istočasni sklenitvi kateregakoli življenjskega zavarovanja ****** (izključeno je nezgodno zavarovanje) za obdobje desetih (10) let s plačano prvo premijo, pa je tudi obstoječi zavarovalec upravičen do Petrolove vrednostne kartice z zgoraj navedenim dobrimetjem . V primeru prekinitve avtomobilske ali življenjske zavarovalne pogodbe si zavarovalnica pridržuje pravico terjati vračilo sorazmernega dela dobrimetja oz. vrednosti bona (izjema od tega so življenjske police, prekinjene zaradi prijave zavarovalnega primera). Omenjena ugodnost ne velja pri sklepanju zavarovanj preko interneta na www.generali.si in www.g24.si. Akcija se izključuje z vsemi ostalimi prodajnimi oz. promocijskimi oz. partnerskimi ugodnostmi razen z akcijo "dvojni popust za brezškodno dogajanje" na podlagi Petrol kupona. Več o pogojih zavarovanja in možnostih unovčitve na prodajnih mestih zavarovalnice GENERALI d.d., na Petrolu d.d. ter na www.generali.si in 080 70 77.

* Predhodna polica oziroma polica, ki je podlaga za določitev bonusa ni bila sklenjena pri GENERALI d.d. ali na www.g24.si.
** Varni voznik je fizična oseba, ki ima vsaj 5 let vozniških izkušenj in ki v obdobju zadnjih dveh zaporednih zavarovalnih let ni prijavila škode iz zavarovanja AO in AO-plus.
*** Kar ne velja za namen uporabe: taxi, rent-a-car, starodobniki.
**** Vrednost dobrimetja 36,35 EUR, predstavlja polovičen znesek za plačilo goriva, ki napolni 50 litrski avtomobilski rezervoar. Upoštevana je cena za liter neosvinčenega motornega 95-oktanskega bencina, na dan 1. 4. 2014, ki je znašala 1,454 EUR.
***** V primeru, da se zavarovalec odloči za kakšno drugo obliko kratkoročnega turističnega zavarovanja, ki je dražje, se mu odobri popust v višini zneska navedenega popusta (13,52 EUR). Bon je unovčljiv do 1.10.2014.
Ugodnost (bon) se dodeli izključno ob sklepanju avtomobilskega zavarovanja. Naknadno dodajanje ugodnosti prodajne akcije ni mogoče.
****** Minimalna letna neto premija življenjskega zavarovanja znaša 240 €. Ugodnost je prenosljiva v sklopu istega gospodinjstva – torej med osebami prijavljenimi na istem naslovu (enak stalni ali začasni oz. kontaktni naslov).

oglaševanje
FELICIAN SEDMAK

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 3 / /kozlevcarur 10:11:59



3 / **Pogovor z dr. Liljana Mervic:**
Tudi sonca se moramo bati

9 / **Tema meseca: Prebavila**
Rak debelega črevesa in danke
Kolonoskopija
Kolonoskopija brez bolečin
Urejena Prebava je ključ do zdravja
Zgaga in gastroezofagealna refluksna bolezen
Probiotiki so črevesna hrana

18 / Ta nevaren kožni rak je v zgodnji fazi ozdravljiv
24 / Glavkom ali zelena mrena
26 / Lasersko zdravljenje stresne urinske inkontinence in ohlapne nožnice
29 / Pomen in zapleten proces diagnostike
30 / Virusne bradavice
32 / Bolečina v sklepih doleti prav vsakogar
34 / Doktor kuha
38 / Nagradna križanka

BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
Izdajatelj: Doktor 24 v sodelovanju z Dnevnik d.d
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana, www.dnevnik.si
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan
Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana Revija@doktor24.si; www.doktor24.si
Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega urednika: Blanka Mavrič
Strokovna urednica: doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatologije
Strokovni uredniški odbor:
prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, estetske in rekonstrukcijske kirurgije;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Asist. Marko Gričar, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Pomočnik direktorice oglasnega trženja na Dnevniku: Domen Rant: GSM: 041/637-585, tel.: 01/30 82 160, domen.rant@dnevnik.si
Trženje: Tjaša Mazgič, 01/30 82 153, gsm: 030 640 017, tjasa.mazgic@dnevnik.si
Jezikovni pregled: Danilo Mencej
Tehnična ureditev: Uroš Kozlevčar
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika, Thinkstock, Wikipedia
Tisk: SET-podjetje za usposabljanje invalidov, d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
Število tiskanih izvodov: 195.000
Naslovnica: Perfect Skin Hialuron

Uvodnik



Z gibanjem do zdravja

Mesec maj ali veliki traven je mesec, ki so ga stari Rimljani kot najlepšega v letu poimenovali po rimski boginji pomladi in rodovitnosti Maji. Ljudje se s prihodom tega meseca ter daljšimi in toplejšimi dnevi v našem geografskem okolju počutimo skoraj idealno. V maju obeležujemo tudi svetovni dan gibanja, katerega ključni cilj je spodbujanje gibalne aktivnosti in zviševanje deleža gibalno aktivne populacije. Zadostno gibanje je namreč pomemben varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost našega življenja.

V pogovoru meseca je sodelovala naša priznana strokovnjakinja s področja zdravljenja in obravnave kožnih bolezni, doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije. Z njo smo spregovorili o različnih vrstah kožnih bolezni ter njihovem zdravljenju in preprečevanju. Poudarila je izreden pomen boja proti nevarnemu kožnemu raku melanomu ter povedala, kaj lahko storimo sami in kako se obvarujemo, da se bolezen ne razvije v napredovale, težje ozdravljive stanja. Preberete lahko, kakšni so primerni načini izpostavljanja soncu v poletnih mesecih in ali je sončenje za našo kožo sploh zdravo. Za sodelovanje se ji iskreno zahvaljujem in ji želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere ter da bi svoje znanje še naprej tako uspešno prenašala na mlajše generacije zdravnikov.

V temi meseca izpostavljamo izredno velik pomen preprečevanja in hitrega odkrivanja predrakavih in rakavih sprememb na debelem črevesu in danki. Kljub relativno preprosti in dostopni diagnostiki se rak debelega črevesa uvršča na visoko drugo mesto umrljivosti za rakom v Sloveniji. Eden od razlogov, da se ljudje za preiskavo ne odločijo, je strah pred neprijetnim ali celo bolečim pregledom, s tem pa izgubijo čas, ki je v bitki s to boleznijo zelo dragocen. Pa še to: z anestezijo ali sedacijo pregled ni boleč, o čemer lahko več preberete v tej številki revije.

Nehoteno uhajanje urina, ki nastane ob povečanju tlaka v trebušni votlini ob kašljanju, kihanju, teku ali dviganju težjih bremen, imenujemo stresna urinska inkontinenca. Pojavlja se pri približno tretjini žensk ter se s starostjo poslabšuje in tako pomembno vpliva na kakovost življenja. Kakšne so možnosti zdravljenja, si lahko preberete v prispevku Matije Urha, dr. med., spec. ginekologije in porodništva.

Cenjene bralke in bralci, veseli smo, da ste našo prvo številko revije Doktor tako lepo sprejeli.

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist



Priloge 14.05 KTOR 2 stran 4 / /kozlevcarur 10:11:59

Intervju

TUDI SONCA SE MORAMO BATI



Ideja, da bo zdravnica, je dozorela tik pred koncem srednje šole, ko je bilo treba oddati prijavnico za fakulteto. Dr. Liljana Mervic te odločitve nikoli ni obžalovala in če bi ponovno izbirala, bi se odločila enako. Prepričana je, da je poklic kljub negativnemu odnosu do zdravnikov, ki v tem času vlada v javnosti, zagotovo eden najlepših. »Je zahteven in odgovoren, po drugi strani pa je vložen trud povrnjen v obliki zadoščenja, da si za sočloveka storil nekaj dobrega. Zelo rada pomagam ljudem.«

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 5 / /kozlevcarur 10:11:59



Ljubezen do dermatologije ima dr. Liljana Mervic verjetno prirojeno. »Moja mama je medicinska sestra in je vse svoje poklicno življenje delovala na Dermatološki kliniki. Tam je spoznala tudi mojega očeta. Odraščala sem skupaj z njenimi kolegi zdravniki in jih že kot otrok občudovala,« pravi.

Pravzaprav smo na splošno dokaj malomarni in za težave s kožo navadno izvemo šele, ko se z njimi soočimo sami. Koliko ljudi ima težave, povezane kožo?

Vsak človek se zagotovo vsaj nekajkrat v življenju sooči s kakšnim kožnim obolenjem. Že pred leti sem v neki raziskavi prebrala, da je petina vseh obiskov pri izbranem zdravniku povezanih s kožnimi težavami. To je veliko. Ja, težave s kožo so zelo pogoste, vendar na srečo večinoma niso resne ali življenje ogrožajoče, so pa navadno moteče. Ljudi motijo deloma zato, ker so vidne in prizadenejo njihov videz, deloma pa zato, ker lahko srbijo, pečejo ali bolijo in zmanjšajo kakovost življenja. Veliko kožnih bolezni je kroničnih in ker ne poznamo njihovega vzroka, jih tudi ne moremo ozdraviti. Večinoma se moramo zadovoljiti z lajšanjem težav, kar lahko počnemo zelo uspešno.

Na koži se velikokrat pokažejo zgolj posledice težav, katerih vzroki so nekje drugje – prehrana, stres, način življenja ...

Vseh kožnih težav nikakor ne moremo povezovati s prehrano, stresom in življenjskimi navadami, zagotovo pa vse to vpliva na delovanje našega organizma in se kaže tudi na koži. Ena takih bolezni je na primer luskavica, ki je dedna bolezen, vendar se pogosto izrazi ali poslabša po hudem stresnem dogodku. Zato nas vedno, ko se pogovarjamo z bolnikom in skušamo raziskati ozadje bolezni, zanima tudi, kakšen način življenja imajo, kakšne so njihove razvade, pa način prehranjevanja, izpostavljanje soncu, uživanje zdravil ...

Katere so najbolj pogoste težave tistih, ki pridejo po pomoč k vam?

Največ ljudi pride na pregled kožnih znamenj, eni zgolj preventivno, drugi pa, ker so opazili sumljivo spremembo na koži in so zato zaskrbljeni. Dermatoonkologija, to je del

adrialab
synlab laboratorij

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30

www.adrialab.si

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 6 / /kozlevcarur 10:11:59



dermatologije, ki se ukvarja s kožnimi znamenji in kožnim rakom, je področje, ki se mu že dlje časa najbolj posvečam. Veliko je tudi bolnikov z luskavico in ekcemi, pa tistih, ki imajo težave s kožo obraza – aknami, rozaceo in seboroičnim dermatitisom. Prihajajo tudi taki z najrazličnejšimi kožnimi okužbami. Zelo pogoste so tudi krčne žile oziroma kronična venska bolezen, tovrstne težave ima četrtina žensk in nekoliko manjši delež moških. Dermatologija obravnava zelo širok razpon bolezni. Diagnoz, ki so povezane s kožo in jih lahko postavimo dermatologi, je več kot dva tisoč. Vse te bolezni seveda niso zelo pogoste.

Težave so zato, da jih rešujemo. Kako lahko omilimo, preprečujemo in odpravljamo težave z venami na nogah?

Težave z venami so davek, ki ga plačujemo za pokončen način življenja. V stoječem in tudi sedečem položaju je pritisk krvi v venah na vensko steno v nogah velik, to pa povzroči popuščanje venskih zaklopk in razširitev ven. Ker kri v nogah zastaja, noge otekajo, bolijo, so utrujene, ponoči se pojavljajo krči. Nagnjenost h krčnim žilam podedujemo, k njihovemu nastanku pa veliko prispeva tudi način življenja, na primer pretežno stoječe delo, premalo gibanja, pri ženskah tudi hormonske spremembe med nosečnostjo. Zelo je

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 7 / /kozlevcarur 10:11:59

koristna redna telesna aktivnost, kot so hoja, hitra hoja, kolesarjenje ali plavanje, ki na neagresiven način zmanjšuje pritisk v venah in upočasni napredovanje bolezni.

Kako se znebiti luščenja kože, recimo na čelu. Zakaj sploh se ta neprijetnost pojavi in kako jo lahko preprečimo?

Luščenje kože na čelu je največkrat posledica seboroičnega dermatitisa, ki se pojavlja pri odraslih ljudeh z bolj mastno kožo. Tudi to je pogosta kožna bolezen, ki je ne moremo popolnoma ozdraviti, vendar jo znamo uspešno krotiti. Danes vemo, da je povezana z glivico Pityrosporum orbiculare, ki je normalna prebivalka naše kože, nekateri pa se na njo pretirano odzovejo z rdečino in luščenjem kože. Simptome uspešno odpravljamo s protiglivičnimi kremami in šamponi. Po prenehanju uporabe teh zdravil se luščenje rado ponovi, zato je potrebno redno ali občasno zdravljenje, ki zagotavlja zdrav videz kože.

Precej razširjena nadloga so bradavice.

Pojem bradavica lahko pomeni marsikaj in tu vlada precej zmede. Virusne ali navadne bradavice so posledica okužbe z virusom HPV. Največkrat se pojavijo na rokah in podplatih, pogoste so pri otrocih. Niso nevarne, so pa nadležne in nalezljive in se lahko hitro množijo. Virus, ki jih povzroča, je v populaciji zelo razširjen, tako da se mu ne moremo povsem ogniti. Možnost za okužbo pa vsekakor zmanjšamo, če skrbimo za primerno higieno rok, če v bazenih, skupinskih kopalnicah in telovadnicah ne hodimo bosi, pač pa v natikačih.

Druga vrsta pogostih bradavic so starostne bradavice ali seboroične keratoze. Teh pri otrocih ne poznamo, pojavljati se začnejo okoli tridesetega leta, njihovo število pa se s staranjem povečuje. So popolnoma neškodljive, vendar jih nepoznavalec težko loči od drugih, nevarnih znamenj na koži. Kadar pomenijo estetsko motnjo, jih lahko zelo preprosto odstranimo.

Sonce je vsak dan močnejše in številni že »nabirajo« rjavo barvo. Gre za modni hit in pritisk izdelovalcev krem za sončenje ali je sonce v resnici strahovito nevarno?

Izpostavljanje soncu z namenom pridobivanja porjavele polti ni zdravo početje. Danes imamo veliko trdnih dokazov, ki potrjujejo škodljivo delovanje sončnih žarkov na kožo, zato je treba izpostavljanje soncu omejiti že od otroštva naprej.

Upoštevamo tri vrste ukrepov. Predvsem se skušamo ogibati soncu v času njegove največje moči, to je med 10. in 16. uro. V tem času iščemo senco. Drugi ukrep je mehanska zaščita kože pred sončnimi žarki z oblačili, pokrivali in tudi zaščita oči s sončnimi očali. Šele tretji ukrep je zaščita kože z zaščitnimi kremami, ki jih nanesemo le na tiste dele kože, ki niso pokriti z oblačili.

Ne gre za pritisk izdelovalcev zaščitnih krem, pač pa za zavedanje, da mora biti naše obnašanje na soncu pametnejše. Zaščitne kreme so le zadnji ukrep, ki nam pri tem pomaga. Brez njih ne gre, ker časa od 10. do 16. ure ne moremo vedno preživeti v senci.

Se moramo torej sonca bati?

Ja, res se ga je treba bati oziroma z njim ravnati po pameti. V zadnjih desetletjih je Coco Chanel uvedla ideal zagorele kože in cele generacije so se izpostavljale soncu že od otroštva naprej. Poleg tega je ozonska plast tanjša, sonce je močnejše.





Poskrbite za naravno lepoto in sijaj vaše kože

- Za zdravo in prvlačno kožo,
- zdrave lase in nohte,
- normalno obarvanost kože.

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.

PharmaSwiss Choose More Life

Vitamini biotin, niacin in vitamin B_2 ter mikroelement cink prispevajo k ohranjanju lepe in zdrave kože. Baker prispeva k normalni obarvanosti kože, vitamin C pa ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože. Hialuronska kislina, naravna sestavina kože in vezivnega tkiva, zaokrožuje sestavo prehranskega dopolnila Perfect Skin Hyaluron.

Perfect Skin Hyaluron je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter prek spletne strani www.fidimed.si. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega dnevnega odmerka se ne sme prekoračiti.

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 8 / /kozlevcarur 10:12:00

Kožnega raka je vse več. Kako še pravočasno prepoznati spremembe na koži?

Kožnih rakov je veliko in velika večina jih ni zelo nevarnih, kar pa ne velja za melanom. Celo več. Melanom je eden najnevarnejših, saj ima veliko sposobnost zasevanja. Dobro je, da si občasno sami pregledamo znamenja na koži in jih primerjamo s tistimi, ki so prikazana na posebni zloženki ali pa jih najdemo na spletni strani www.melanoma-day.com. Če vas katero od znamenj na koži skrbi, če imate občutljivo kožo in ste eden tistih, ki jih sonce hitro opeče, potem ne oklevajte in se naročite na pregled pri dermatologu. Zgolj dobre četrt ure bo trajal pregled, ki vam lahko reši življenje.

Ali tudi vi dopustujete na morju?

Vsako leto vsaj del počitnic preživim na morju, poleti pa prav tako planinarim in sem tudi sicer veliko na prostem. Sončni žarki so v hribih in gorah zaradi večje nadmorske višine še nevarnejši kot na morju in tega se moramo zavedati. Tudi zato, ker smo med pohodi soncu neposredno izpostavljeni več ur, kar je povsem dovolj, da nastanejo sončne opekline. Teh koža nikoli ne pozabi.

Kakšen je vaš dan med dopustom na morju? Greste že ob sedmih zjutraj na plažo in rezervirate najboljše položaje za sončenje ter tam preživite dan?

Zadnjih deset let dopust na morju preživljam na otoku Korčula, v odročni vasici, kjer uživam popoln mir. Na srečo se nam tam ni treba boriti za najboljše položaje, to enostavno ni združljivo z našo idejo dopusta. Tudi sončim se ne, pač pa dan preživim na senčni terasi ali pod borovci na plaži. Ko mi ne dajo več dobre zaščite, odprem senčnik. Branje v senci in plavanje v čistem morju, to je zame pravi dopust in tega se vnaprej veselim vse leto.

Kako torej preživeti tako težko pričakovane počitnice na morju, da bomo brez opeklin in bolečin, pa kljub temu polni lepih spominov na kopanje in sprehajanje po sipkem pesku na plaži?

Tako da polno izrabimo milo jutranje in popoldansko sonce, sredi dneva pa se skrijemo v senco. Če se opoldanskemu soncu ne moremo ogniti, uporabimo zaščitno kremo. Nanos moramo redno obnavljati, ne smemo pa pozabiti namazati vseh odkritih delov telesa, saj velikokrat pozabimo na zadnjo stran vratu in predel za uhlji.

Pa smo tam – kreme. Kako kupiti najbolj primerno?

Dobro je, da izberemo kakovosten izdelek, ki ščiti tako pred UVB-žarki, ki povzročajo sončno opeklino, kot tudi pred UVA-žarki, ki so krivci za staranje kože. Oboji povzročajo kožnega raka. Zaščitni faktor mora biti primeren občutljivosti kože za sonce. Tisti z zelo svetlo poltjo, ki jih sonce hitro opeče in skoraj nikoli ne porjavijo, morajo uporabiti visok zaščitni faktor, na primer 50+. Tisti, ki so manj občutljivi na sonce in hitro in lepo porjavijo, pa naj uporabijo zaščitni faktor 15 ali 30. Navadno so lekarne tiste, ki ponujajo kakovostne zaščitne kreme različnih proizvajalcev.

Kaj sploh pomenijo te številke faktorja?

Krema s faktorjem 30 za tridesetkrat podaljša čas, ki ga lahko preživimo na soncu, ne da bi nas opeklo. Ob tem naj opozorim, da proizvajalci krem pri testiranju namažejo kožo zelo na debelo in da je pri tako debelem namazu krema res tako učinkovita, kot piše. Predvidena količina zaščitne kreme za enkratno mazanje je 35 mililitrov, kar pomeni, da bi eno tubo porabili v enem dnevu. Zato svetujem nakup kreme z nekoliko višjim zaščitnim faktorjem, pa bo tudi manj debel nanos kreme učinkovit.

Kljub previdnosti se nam kaj lahko primeri, da nas sonce opeče.

To se nam vedno lahko zgodi, čeprav upam, da se bo zgodilo čim manjkrat. Če nas sonce opeče, se moramo takoj umakniti v senco, da preprečimo dodatne poškodbe kože. Opečeni predel hladimo z obkladki ali vlažilnimi kremami in rdečina in bolečina navadno v nekaj dneh mineta. Če je opeklina zelo huda, lahko pri zdravniku dobimo protivnetno zdravilno kremo in protibolečinske tablete. Mimogrede, ena od izjemno učinkovitih rešitev za otroke so UV-majice.

Katero kremo za sončenje uporabljate vi?

Na morju uporabljam zelo malo zaščitne kreme, saj večino časa prebijem v senci. Veliko več je porabim ob drugih prostočasnih in športnih aktivnostih na prostem. Ker je moja koža za sonce občutljiva in je hitro opečena, potrebujem visok zaščitni faktor 50+, kakovostne kreme pa izbiram v lekarni.



Doc. dr. Liljana Mervic *več kot deset let deluje na področju dermatovenerologije. Izkušnje si je pridobivala tako v dermatoloških ambulantah kot tudi na bolniških oddelkih Dermatovenerološke klinike v Ljubljani. Intenzivno se je ukvarjala s problematiko kožnega raka, zdravljenjem težjih oblik luskavice, dermatološko kirurgijo in zdravljenjem kožnih bolezni s fototerapijo. Doktorirala je s področja najnevarnejšega kožnega raka melanoma in se na tem področju dodatno izpopolnjevala v enem najpomembnejših svetovnih centrov, na Univerzitetni kliniki v Tübingenu v Nemčiji. Skrbi za izobraževanje specializantov, družinskih zdravnikov in pediatrov, saj aktivno sodeluje pri šolah in delavnicah s področja melanoma in kožnih tumorjev, alergijskih bolezni in otroške dermatologije. Na Medicinski fakulteti poučuje bodoče zdravnike in zobozdravnike. Redno se izobražuje na slovenskih in mednarodnih dermatoloških kongresih, predvsem na področju diagnostike kožnih znamenj, zgodnjega odkrivanja in zdravljenja kožnega raka ter flebologije. Od marca 2013 deluje kot zasebna dermatologinja v dermatološki ambulanti Klinike Pacient na Savski cesti 3 v Ljubljani.*

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 9 / /kozlevcarur 10:12:00

Rak debelega črevesa in danke

ZGODNJE ODKRIVANJE IN PREPREČEVANJE

Vito Vidmar, dr. med., spec. internist



Rak debelega črevesa in danke je ozdravljiva bolezen, vendar le, če je odkrita dovolj zgodaj. Pri mnogih jo žal ugotovimo prepozno. Takrat je bolezensko dogajanje večinoma že izraženo z bližnjimi oziroma oddaljenimi zasevki, kar pomembno zmanjša uspešnost zdravljenja in preživetje.

V večini evropskih držav se pojavna stopnja raka debelega črevesa in danke zadnjih dvajset let oziroma vse od leta 1994 pri moških zmerno veča. Bolj izrazita je ta rast v Avstriji, na Češkem, Hrvaškem in v Sloveniji, še najbolj pa v Španiji. Pri ženskah so pojavne stopnje bolj stabilne, izrazito povečanje je v zaznati le v Španiji. Pojavnost raka debelega črevesa in danke se po statističnih podatkih v zadnjih desetletjih v razvitih državah povečuje in rakava bolezen je v Sloveniji celo drugi najpogostejši vzrok smrti. Vsako leto zboli približno 1300 ljudi, več kot polovica oziroma približno sedemsto pa jih bolezni podleže. Od leta 1980 ugotavljamo strmo rast zlasti pri moški populaciji. Glede na zemljepisna merila ugotavljamo, da je pomembno večja pojavnost na Štajerskem, Dolenjskem in v Beli krajini, manjša pa v zahodnem delu države.

Klinični znaki

Klinični znaki so neznačilni in odvisni od velikosti, mesta in razširjenosti tumorja. Najpogosteje se kažejo z neznačilnimi bolečinami v trebuhu, napenjanjem, vetrovi, s spremembo ritma in konsistence odvajanja blata, slabokrvnostjo (utrujenost, vrtoglavica, splošno slabo počutje, šumenje v ušesih itn.), izgubo telesne teže, krvavitvami iz črevesa, občutkom polne danke. Številni bolniki so lahko dolgo brez težav, tako da se velikokrat zgodi, da bolezen odkrijemo v že napredovali fazi, kar pomeni, da so obeti za ozdravitev seveda slabši.

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 10 / /kozlevcarur 10:12:00

Dejavniki tveganja za nastanek bolezni

Vzrok za nastanek bolezni ni povsem pojasnjen, znano pa je, da je rak debelega črevesa in danke posledica medsebojnega delovanja dednih dejavnikov in vplivov okolja.

• Starost

Približno 90 odstotkov bolnikov, ki zbolijo, je starejših od petdeset let. V nekaterih razvitih državah, tudi v Sloveniji, po tej starosti že opravljajo preventivne diagnostične postopke – presejalne teste.

• Prehrana

Zadnje večje mednarodne prospektivne študije ne potrjujejo značilne statistične povezave za nastanek raka na debelem črevesu in danki v povezavi z uživanjem mesa, nasičenih maščobnih kislin, zelenjave in sadja, vlaknin in antioksidantov. Pomembni so morda novejši izsledki raziskav, ki kažejo na pomembno zmanjšanje tveganja za nastanek raka na črevesu ob uživanju metionina in folne kisline. Nedavne študije, povezane s čezmerno telesno težo, so pokazale, da je tveganje za razvoj raka na debelem črevesu za približno 15 do 30 odstotkov večje kot pri populaciji z normalno telesno težo.

• Tobak in alkohol

Tveganje za nastanek polipoidnih adenomov in raka na debelem črevesu in danki je pri kroničnih kadilcih pomembno večje. Prav tako tudi pri kroničnih alkoholikih, verjetno zaradi pomanjkanja metionina in folata.

• Črevesni adenomatozni polipi

Znano je, da se skoraj v 90 odstotkih raka debelega črevesa in danke ta razvije iz adenomatoznih polipiov, ki jih lahko že prej odstranimo z razmeroma preprostim endoskopskim posegom.

• Kronične vnetne črevesne bolezni (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis)

Bolezni sta kronični in navadno potekata več desetletij. Pri trajanju več kot 12 let se tveganje za nastanek raka pomembno poveča, zato so potrebne pogostejše diagnostične preiskave za ugotavljanje raka na debelem črevesu in danki.

• Operativna odstranitev žolčnika

Po odstranitvi žolčnika (holecistektomija) se žolčne kisline stalno izlivajo v začetni del tankega črevesa. Zaradi morebitne karcinogenosti lahko povzročijo nastanek raka, zlasti v desnem delu debelega črevesa.

• Dedna obremenjenost

Sorodnikom bolnikov, zbolelih za rakom na debelem črevesu in danki, se verjetnost za pojav raka v prvem kolenu poveča od tri- do štirikrat, v drugem in tretjem kolenu pa do enainpolkrat. Pri teh bolnikih je potreben prvi preventivni endoskopski pregled črevesa (kolonoskopija) že v štiridesetem letu starosti. Pri dednih oblikah raka, ki so sicer zelo redke (družinska adenomatozna polipoza in dedni nepolipozni rak debelega črevesa) je tveganje še posebno veliko.

Zgodnje odkrivanje in preprečevanje bolezni

Za uspešno preprečevanje in zmanjševanje pojavnosti raka na debelem črevesu in danki v našem okolju so pomembni ustrezno seznanjanje prebivalstva z boleznijo, aktivno spodbujanje k primarnim preventivnim aktivnostim in zagotavljanje sekundarnih preventivnih programov na ravni širše populacije.

V Sloveniji se na nacionalni ravni od leta 2009 izvaja program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki (program SVIT), ki naj bi po predvidevanju primerljivih statističnih analiz v državah Evropske unije zmanjšal smrtnost zaradi raka na debelem črevesu kar za 15 do 33 odstotkov. V program SVIT so zajete asimptomatske odrasle osebe v starosti med 50 in 69 let. Prvi pogoj za uspešnost preventivne akcije so zelo dobra ozaveščenost in seznanitev prebivalstva z boleznijo in zgodnjim odkrivanjem ter konstruktivno sodelovanje povabljenih oseb pri izpeljavi preventivnih programov.

Poleg preventivnih programov pa je za vsakega posameznika izredno pomembno, da ob zaznavanju nekaterih sprememb pri odvajanju blata, kot so zaprtje, driske, napihovanje, kri na blatu, hujšanje in vrtoglavica, takoj obišče izbranega zdravnika. Ta ga bo po kliničnem pregledu najverjetneje napotil na diagnostični endoskopski pregled debelega črevesja – kolonoskopijo. S preiskavo bosta natančno pregledana celotna sluznica debelega črevesa in danke ter začetni del tankega črevesa.

NAGRADNO VPRAŠANJE – maj 2014

KAJ JE KOLONOSKOPIJA?

A. PREGLED OČESNEGA OZADJA

B. ENDOSKOPSKI PREGLED DEBELEGA ČREVESA

C. TEST NOSEČNOSTI

Odgovor s svojimi podatki (ime, priimek, naslov) pošljite najpozneje do 4. junija 2014 na naslov: DOKTOR 24, Savska cesta 3, 1000 Ljubljana.

Izžrebanec prejme nagrado: zapestni merilec krvnega tlaka za domačo uporabo.

Vsem, ki boste poslali rešitev nagradnega vprašanja, podarimo enomesečno nadomestilo za Prvo zdravstveno asistenco*, zato boste po pošti prejeli ponudbo PZA.

(*Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.)

Nagrajenca prejšnjega nagradnega vprašanja sta Erika Kralj, Kajuhova 2, 2325 Kidričevo, Milena Volf, Na Kresu 22, 4228 Železniki.

Doktor svetuje

Preventiva pri raku na debelem črevesu

• Vzdržujte normalno telesno težo (indeks telesne mase 18,5–25) vse življenje.
• Bodite redno telesno aktivni (to tudi za 50 odstotkov zmanjša tveganje).
• Na dan zaužitje pet ali več obrokov sadja in zelenjave.
• Opustite kajenje in uživanje alkoholnih pijač.
• Bodite aktivni in sodelujte ob povabilu na preventivni pregled.
• Ob zaznavanju sprememb pri odvajanju blata (zaprtje, driska, napihovanje, kri na blatu) se takoj posvetujte z zdravnikom.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240.

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 11 / /kozlevcarur 10:12:00

(Promocijsko besedilo)

UREJENA PREBAVA JE KLJUČ DO ZDRAVJA

Bernarda Valenčič, mag. farm., certificirana bioresonančna terapevtka; Val natura, d. o. o., www.val-natura.si



Vedno bolj se zavedamo, kako pomembno je stanje našega črevesja – od njega sta odvisni naše splošno počutje in zdravje. Pri tem ne gre le za težave, ki so povezane neposredno z našimi prebavili, ampak tudi za težave, ki so večinoma posledica neurejenega stanja v črevesju (vse vrste alergij, zmanjšano imunsko odpornost in z njo povezane bolezni, težave s kožo itn). Kar približno 70 odstotkov celic imunskega sistema je prav v črevesni sluznici.

Kako ukrepati

Napihovanje v črevesju, bolečine, krči, krvavitve, zaprtje, driske so najpogostejši simptomi težav v črevesju, zato moramo najprej poskrbeti za redno odvajanje in krepitev črevesne flore. Eden najpomembnejših izdelkov za pomoč pri regeneraciji črevesne flore so probiotiki. Črevesna flora se poškoduje predvsem pri zdravljenju z antibiotiki, pa tudi pri glivičnih (kandida) in parazitskih obremenitvah črevesja.

V probiotikih se večinoma nahajajo kolonije bakterij vrste laktobacili in



bifidobekterije. Probiotiki imajo številne pozitivne učinke, zato so prva izbira pri vseh boleznih, povezanih s stanjem v črevesju. Zavirajo rast škodljivih glivic in bakterij, pomagajo pri prebavi, ugodno vplivajo na absorpcijo hranil in na povečajo naravne obrambne sposobnosti organizma.

Napenjanje v trebuhu, vetrovi in smrdeče blato so pokazatelj gnitja ali vretja hrane v črevesju. Vretje je posledica nepopolne prebave ogljikovih hidratov. Razlog za nepopolno prebavo hrane je v pomanjkanju prebavnih encimov. Sadeži, kot so papaja, ananas in mango, vsebujejo veliko encimov, ki pomagajo pri presnovi beljakovin. Z uživanjem rastlinskih encimov v obliki prehranskega dopolnila pospešimo prebavo ter tako zmanjšamo škodljive procese v črevesju.

Poskrbimo za redno odvajanje in razstrupljanje

Zaradi nepopolne prebave, celičnega metabolizma, oporečne hrane (pesticidi, herbicidi, insekticidi, težke kovine) in zdravil se telo počasi zastruplja. Toksini obremenjujejo in negativno vplivajo na celične funkcije, zato ima uporaba naravnih adsorbentov, ki imajo sposobnost vezanja toksinov, veliko razstrupljevalno moč in pozitivno učinkuje na normalno delovanje črevesja.

Sposobnost vezanja toksinov v črevesju imajo vlaknine, ki v črevesju nabreknejo. Večina ljudi s prehrano ne zaužije dovolj vlaknin, ki jih uvrščamo med neprebavljive ogljikove hidrate, katerih vloga je spodbujanje črevesne persitaltike, povečanje volumna črevesne vsebine in s tem olajšanje prebave in odvajanja. Priporočljiva je uporaba mletih trpotčevih semen, ki pripomorejo k zniževanju ravni holesterola v krvi, k normalni črevesni funkciji ter k mehčanju in lajšanju prehoda blata skozi črevesje. Pomagajo predvsem pri zaprtju in hemeroidih, uporabljajo pa se tudi pri hujšanju, saj dajejo občutek sitosti.

ZA MOJO UREJENO PREBAVO!

NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



TRPOTČEVA SEMENA - PSYLLIUM v prahu

Ena jedilna žlica prahu vsebuje kar 6,7 g prehranskih vlaknin!

- Znižuje holesterol in nivo krvnih maščob.
- Za zdravo prebavo in črevesje.
- Pripomore k mehčanju blata in olajša prehod skozi črevesje.



GR8-DOPHILUS

Kombinacija 8-ih vrst probiotičnih bakterij.

Enterično obložene kapsule, ki so odporne na kisline v želodcu in tako prenesejo mikrofloro direktno na mestu delovanja - v črevesje.



Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si

Za več informacij o izdelku lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:
080 80 12

Bimedia d.o.o.
Hiša zdravja

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 12 / /kozlevcarur 10:12:00

Tema meseca: prebavila
Kolonoskopija

VSE, O ČEMER SI NISTE UPALI VPRAŠATI

Mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist internist, gastroenterolog; Jurij Bednik, dr. med., spec. internist



Ste opazili kri na blatu? Ste nekaj dni zaprti in imate nato drisko? Opažate spremembe pri odvajanju blata? Imate nepojasnjeno bolečino v predelu trebuha? Se vam črevo pogosto 'napihne'? Nenamerno hujšate? So pri vašem sorodniku odkrili raka na debelem črevesju? Težave zaupajte svojemu družinskemu zdravniku. Napotil vas bo na kolonoskopijo.

Kaj je kolonoskopija

Kolonoskopija je najpomembnejša diagnostična metoda pri odkrivanju bolezenskih sprememb na debelem črevesu in danki, pri kateri se s posebnim medicinskim inštrumentom kolonoskopom pregleda notranjost debelega črevesa in danke. Zdravnik uvede endoskop skozi zadnjično odprtino. Pri preiskavi si natančno ogleda črevesno sluznico.

Hkrati lahko tudi odvzame vzorce tkiva za histološko preiskavo (specialist patolog pregleda tkivo pod mikroskopom). Lahko se opravi tudi polipektomija, to je odstranitev izrastkov ali polipov.

Kolonoskopija velja za zelo zanesljivo diagnostično preiskavo, s katero se lahko odkrije pomembne predrakave in rakave spremembe v debelem črevesu in danki ter še nekatere druge bolezenske spremembe črevesne sluznice, kot so vnetne bolezni črevesa, divertikli in žilne spremembe.

Kako poteka preiskava

Za dobro preglednost je potrebno pred preiskavo posebno čiščenje črevesa, ki se ga doseže s posebnim režimom uživanja hrane nekaj dni pred posegom ter pitjem predpisane odvajalne tekočine neposredno pred preiskavo.

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 13 / /kozlevcarur 10:12:00



Kolonoskopija traja povprečno trideset minut. Med kolonoskopijo preiskovanec leži sprva na boku, nato pa se lega spreminja glede na potek preiskave. Na začetku preiskave se uvede kolonoskop. V konico inštrumenta sta vgrajena kamera in izvor svetlobe. S pomočjo kamere zdravnik ocenjuje črevesno sluznico. Med preiskavo zaradi boljše preglednosti v črevo vpihujemo manjšo količino zraka. Zato lahko pacienti občutijo bolečino, napihnjenost, krče in pretakanje.

Če med preiskavo ugotovimo spremembe na sluznici, uvedemo preko inštrumenta kleščice in odvzamemo delček sluznice ter ga pošljemo na histološki pregled. Kadar naletimo na polipe, jih z zanko in s pomočjo električnega toka odrežemo. Če je polipov veliko in vseh ni moč odstraniti naenkrat, je treba kolonoskopijo ponoviti. Če je polip velik in varna endoskopska odstranitev ni možna, je potrebna operacija in kirurška odstranitev polipa. Odvzem koščka sluznice in odstranitev polipa praviloma nista boleča.

Jemanje zdravil

Večino zdravil, ki jih pacient redno jemlje, lahko na dan preiskave vzame z vodo, tako kot običajno. Nekaj dni pred preiskavo je treba prenehati jemati pripravke železa. Sladkorni bolniki, ki se zdravijo z inzulinom, potrebujejo na dan preiskave zaradi čiščenja in priprave na kolonoskopijo manj inzulina. O odmerku naj se posvetujejo s svojim zdravnikom. Tisti, ki jemljejo zdravila za redčenje krvi, se morajo teden dni pred preiskavo oglasiti v antitrombotični ambulanti zaradi prilagoditve odmerka.

Po končani preiskavi

Po opravljeni preiskavi zdravnik preiskovanca seznani z izsledki preiskave in mu pojasni morebitno nadaljnje ukrepanje. Še nekaj ur po pregledu imajo preiskovanci lahko občutek napihnjenosti in nelagodja. Težave po odvajanju vetrov minejo v nekaj urah ali prej. Po preiskavi sta priporočljiva zmerna hoja ter uživanje manjših obrokov lahke prehrane, ki ne napenja. Če se med preiskavo odstrani polip, je potreben nekajdnevni počitek.

Ali je kolonoskopija lahko nevarna?

Kolonoskopija in polipektomija sta navadno varni, vendar ju tako kot druge posege v telo lahko spremljajo zapleti, ki pa so izjemno redki. Odstranitev polipa ali delčka sluznice lahko sproži manjšo krvavitev, ki navadno mine sama. Včasih, predvsem pri odstranitvi velikih polipov, je lahko krvavitev iz rezne ploskve večja in jo je treba zaustaviti. Na mesto krvavitve se vbrizga zdravilo in namesti kovinsko sponko. Zelo redko je pri hujših krvavitvah potrebna transfuzija krvi ali celo operacija. Prav tako zelo redko pride do poškodbe ali celo predrtja črevesne stene. Tudi v tem primeru je zdravljenje operativno.

Ali je kolonoskopija boleča?

Ko z inštrumentom prodiramo v svetlino črevesa, črevo razširjamo. Če se pri tem preiskovanec ne more povsem sprostiti, se lahko pojavijo bolečine. Prav tako je preiskava boleča, če ima v trebuhu zarastline zaradi predhodnih vnetij ali operacij. Zaradi strahu pred bolečinami se marsikdo ne more odločiti za kolonoskopijo, a je za zdravje in zgodnje ugotavljanje morebitnih rakavih sprememb zelo pomembno, da se preiskava opravi.

Doktor svetuje

Kolonoskopija je neprijetna, pri nekaterih pa tudi boleča preiskava. Bolečina nastane, ko ob endoskopskem pregledu pride do natega spodnjega dela črevesja. Zdravnik endoskopist se temu skuša ogniti, vendar mu vedno ne uspe. Preiskava je pogosto boleča pri preiskovancih z nižjo telesno težo ter pri bolnicah, ki so prestale ginekološko operacijo. Po operativnem posegu namreč v spodnjem delu trebuha nastanejo zunanje zarastline, ki preprečujejo normalno pot aparata. Najboljša metoda za kolonoskopijo brez bolečin je kolonoskopija v kratki splošni anesteziji. Poseg je popolnoma varen, saj pri preiskavi sodeluje tudi specialist anesteziolog. Kolonoskopija v anesteziji je v tujini že rutina, medtem ko je pri nas voljo le v nekaterih centrih.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240.

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 14 / /kozlevcarur 10:12:00

Tema meseca: prebavila

Anestezija

KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

Doc. dr. Neli Vintar, dr. med., anesteziologinja

Kolonoskopija je neprijetna in včasih boleča, zato jo je bolj prijetno opraviti v anesteziji. Namen anestezije pri kolonoskopiji je doseči, da je preiskovanec umirjen in da ne čuti bolečin. Anestezijo izvaja specialist anesteziolog.

Pred anestezijo je treba biti tešč. Tudi pred vsako kolonoskopijo je treba biti tešč, ob tem pa še povsem izčistiti črevesje. Zaradi daljšega obdobja brez pitja in čiščenja so preiskovanci izsušeni, zato se jim v žilo vdene kanilo, preko katere dobivajo infuzijo, poleg nje pa tudi vsa zdravila, potrebna za varno izvedbo anestezije.

Med anestezijo je preiskovanec priključen na monitor, s katerim se spremlja delovanje srca in dihanje ter meri zasičenost krvi s kisikom, krvni tlak in srčni utrip. V anesteziji preiskovanec dobi zdravila, zaradi katerih preneha sam dihati in ga je treba prehodno nadzorovano predihavati. V anesteziji se lahko upočasni delovanje njegovega srca ali se zniža krvni tlak, zato je med posegom ves čas prisoten anesteziolog, ki pozorno spremlja dogajanja in v vsakem hipu pravilno ukrepa.

Domov le v spremstvu

Med kolonoskopijo je preiskovanec v anesteziji, iz katere ga zbudijo takoj, ko je preiskave konec. Še približno uro po zaključeni preiskavi nadzirajo njegovo



dihanje, srčni utrip in krvni tlak, po približno dveh urah pa gre preiskovanec lahko domov. Zaradi vpliva zdravil, uporabljenih med anestezijo, ta dan ne sme voziti avta, domov pa ga odpustijo le v spremstvu odrasle osebe. Na dan preiskave naj bi bil doma in počival.

Zadovoljni preiskovanci

Preiskovanci so zelo zadovoljni: poseg zanje ni neprijetna izkušnja, saj so ga opravili brez bolečin. Zlasti so zadovoljni tisti, ki so s tem posegom že imeli slabe izkušnje ali pa so se preiskave močno bali zaradi slabih izkušenj drugih.

KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

10 % nižja cena na kolonoskopijo s sedacijo ali anestezijo

Nižja cena za vse, ki se boste naročili do 30. junija 2014 in hkrati povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 02.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

SLUŠNI APARATI DOSTOPNI VSEM

VELIKA AKCIJA Samo! 12. - 31. maj

DRAGOCENA DARILA v času akcije

Daljinski upravljalnik za slušni aparat ali bluetooth brezžična povezava z mobilnim telefonom ali TV

Visoka kakovost poslušanja v vseh razmerah, dostopno vsem!

AUDIO BM SLUŠNI APARATI

LJUBLJANA
BTC, stavba DIAMANT
LETALIŠKA CESTA 5
Telefon: 059 044 055

MARIBOR
bližina UKC Maribor
TRG REVOLUCIJE 4
Telefon: 059 044 056

BREZPLAČEN TEST SLUHA - pokličite

www.audiobm.si

SPECIALISTI ZA SLUŠNE APARATE

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 15 / /kozlevcarur 10:12:00

Pekoč občutek za prsnico

ZGAGA IN GASTROEZOFAGEALNA REFLUKSNA BOLEZEN - GERB

Mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist internist gastroenterolog

Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) je bolezen, ki nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici.

Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakem človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav. To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine bolj pogosto in dolgotrajno. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko tudi zakrvavijo. Nastale spremembe povečajo tudi možnosti za nastanek raka požiralnika.

Kaj povzroča GERB

Najpomembnejši vzrok čezmernega vračanja želodčne vsebine v požiralnik je nepravilno delovanje mišice – spodnje zapiralke požiralnika. To nepravilno delovanje je lahko posledica hiatalne kile, nezdravega sloga življenja in delovanja nekaterih zdravil. Hiatalna kila je stanje, pri katerem del zgornjega dela želodca sega skozi trebušno prepono v prsno votlino, mišica zapiralka pa zaradi tega slabše deluje. Težave lahko povzroča tudi hrana, ki zmanjša tesnjenje spodnje požiralnikove zapiralke (npr. kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi; podoben učinek ima tudi nikotin). Povečano vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroča tudi dvigovanje težkih bremen, uživanje obilnih obrokov hrane in ležanje takoj po jedi. Gre za eno najpogostejših kroničnih težav, zaradi katere iz leta v leto trpi več ljudi.

Kaj je zgaga

Zgaga je najpogostejši simptom GERB. Je pekoč občutek ali nelagodje v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti žrelu. Pojavi se kmalu po zaužitem obroku hrane. Lahko občutimo tudi neprijeten okus in zadah v ustih, težave pri požiranju in občutek cmoka v žrelu ter bolečine pri požiranju. Lahko se pojavijo tudi kašelj, vneto grlo in spremenjen hripav glas. Ocenjujejo, da ima težave z zgago vsak deseti človek. Pogosta, a prehodna je v nosečnosti.

Zdravnik lahko že med pogovorom o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB. Včasih se odloči tudi za preiskave, kot so endoskopija zgornjih prebavil (gastroskopija), merjenje kislosti v spodnji tretjini požiralnika (pH-metrija) in merjenje delovanja spodnje zapiralke požiralnika (manometrija). Pomembno je, da s preiskavami izključi rakasto bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače. Danes imamo na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. To so zaviralci protonske

ULTRAZVOK TREBUŠNIH ORGANOV

10 % nižja cena za pregled mehurja, prostate, ledvic, jeter...

Nižja cena za vse, ki se boste naročili do 30. junija 2014 in hkrati povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 02.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

UREJENA prebava za odlično počutje

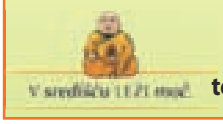
Vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, ste zaprti, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Se počutite, kot da boste počili in vam hrana po zaužitju kar noče in noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje, za nameček pa vam nagajajo še vetrovi?

Rešitev je **Caricol**. **Caricol** je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za ***vaš vsakodnevni nasmešek***. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



NaturaMedica d.o.o.



Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/ 214 620.



Priloge 14.05 KTOR 2 stran 16 / /kozlevcarur 10:12:00

črpalke, ki najučinkoviteje zavirajo izločanje želodčne kisline, zmanjšujejo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje ter so zato pri zdravljenju GERB najuspešnejši. Predpiše jih zdravnik na recept. Pri bolnikih, ki jim z ezofagoskopijo ugotovimo refluksni ezofagitis višje stopnje, so zaviralci protonske črpalke edino zdravilo, ki uspešno odpravi težave in omogoči celjenje sluznice požiralnika.

Težave pri blažjih oblikah lajšajo tudi antacidi in zaviralci H2-receptorjev. Te lahko kupimo v lekarni. Z njimi pa ne vplivamo na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Zdravljenje GERB je navadno dolgotrajno in lahko traja več let. Če ni učinkovito, se lahko odločimo tudi za operacijo. Imenujemo jo fundoplikacija. S posebno tehniko napravimo zatesnitev v področju spodnje zapiralke požiralnika in preprečimo zatekanje želodčne kisline.

Kaj lahko storimo sami

Sami lahko spremenimo način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in ne pred spanjem. Izključimo živila, ki povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov in podobno. Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko pričnemo tudi s samozdravljenjem - v lekarni kupimo zdravila brez recepta (antacidi, zaviralci H2-receptorjev). Če po dveh tednih ni bolje, moramo obiskati zdravnika.

Doktor svetuje

Kdaj moramo nujno k zdravniku?

K zdravniku moramo, kadar opazimo katerega od alarmantnih znakov:
- *krvavitev iz prebavil,*
- *težko požiranje in zatikanje hrane,*
- *hujšanje,*
- *vztrajno bruhanje,*
- *stalna huda bolečina v zgornjem delu trebuha.*

Bolnike z alarmantnim znakom in tudi tiste, ki imajo dolgotrajne težave in jim zdravila ne pomagajo, bo osebni zdravnik napotil na preiskave. Z njimi bo potrdil diagnozo, ocenil resnost bolezni in izključil zaplete.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240.

Prebava

PROBIOTIKI SO ČREVESNA HRANA

Duša Podbevšek - Bedrač



Bistveno vlogo pri zapeki oziroma zaprtju ima porušena mikloflora ali bolj razumljivo – pomanjkanje dobrih, koristnih bakterij. Na srečo lahko koristne bakterije v telo vnesemo s pomočjo probiotikov.

Kot so pokazale nekatere javnomnenjske raziskave, so probiotiki med Slovenci zelo priljubljeno dopolnilo za dobro prebavo in s tem odpravljanje zaprtja, saj prav uravnotežena mikroflora na to vpliva pozitivno.

Dobro je vedeti, da v našem prebavnem traktu živi več kot sto milijonov različnih bakterij, med katerimi je približno 85 odstotkov koristnih. Seveda je tako le, če imamo zdravo črevesno floro. In kako lahko ugotovimo, da nad njimi prevladujejo škodljive bakterije? Po napenjanju, vetrovih, zaprtju, driski. Z uživanjem probiotikov lahko ponovno vzpostavimo ravnotežje črevesne mikroflore. Ali je potemtakem čudno, da strokovnjaki probiotike imenujejo črevesna hrana?

Zapeka je za človeka prepreka

V starem Egiptu je Plinij trdil, da skoraj devetdeset bolezni ozdravi uživanje zelja in približno trideset čebula. Česen je tedaj slovel kot sveta rastlina, rozine in grozdje pa so v takratnem zdravilstvu uporabljali kot pripravke za odvajanje. Rimljani so pri zdravljenju driske prisegali na lečo. To potrjuje, da so že stari Egipčani in stari Rimljani imeli težave s prebavo ter odvajanjem in da ta nadloga, ki lahko preide v resno bolezen, ni samo posledica sodobnega časa in (pre)hitrega ter stresnega načina življenja.

Zaprtje, strokovno obstipacija, je najpogosteje posledica neustrezne prehrane in pomanjkanja gibanja. Med vzroke za zaprtje sodi tudi odlaganje opravljanja velike potrebe, denimo na potovanjih, v službi, na dolgotrajnih predavanjih, seminarjih itn. V takih primerih je telesna aktivnost za odvajanje blata še toliko bolj pomembna. Prav tako tudi zadostno uživanje tekočine –kozarec ali dva vode, najbolje mlačne, že na tešče, pa zaužitje kakšnih prehranskih dopolnil. Ne gre pa za zaprtje, kot nekateri še vedno menijo, če ne odvajamo vsaj enkrat na dan. Za nekatere je povsem normalno, da blato odvajajo le trikrat na teden, za druge je normalno dvakrat na dan. Zaprti smo, kadar odvajamo trdo blato v majhnih količinah in imamo občutek nepopolne izpraznitve.

Sami odločamo, kaj nosimo v usta

Način prehrane je edina pomembna odločitev, ki je povsem v naših rokah – samo mi lahko odločamo, kaj bomo jedli. Drugače je z drugimi determinantami, ki prav tako vplivajo na naše zdravje, denimo

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 17 / /kozlevcarur 10:12:00

(ne)kakovostjo zraka, ki ga vdihujemo. V primeru zapeke, kot tudi pravimo zaprtosti, se ogibamo določenim živilom, kot so čokolada, banane, riž in nekatera druga.

Da bi zapeko odpravili, si privoščite zelje, najbolje kislo, pa kakšen kozarec zeljnice, suhe slive in fige. Naredite si lahko tudi pripravek, tako da omenjene sadeže zvečer namočite v vodo, v kateri jih pustite čez noč, ter jo skupaj s sadeži zaužijete drugi dan na tešče. Nekateri znanstveniki in raziskovalci, ki trdijo, da je skrivnost zdravega življenja povezana s krvno skupino, sicer menijo, da kar nekomu koristi, drugemu škodi, saj si na vsem svetu dva človeka nista enaka.

Kot denimo dr. Peter J. D. Adamo, ki je prepričan, da je treba individualne značilnosti krvne skupine (O, A, B ali AB) upoštevati kot vodič za prehranjevanje. Potem naj s prebavo ne bi imeli težav in bi z lahkoto dosegli tudi svojo idealno težo. Drugi spet prisegajo na barve, ki naj bi vplivale na naše počutje in s tem prebavo, saj naj bi imele zdravilno moč. Seveda le, če smo oblečeni v pravo, torej »svojo« barvo, katera je ta, pa se ugotovi s posebnim izračunom.

V šolo za zdravljenje zaprtosti

Zadrege s prebavo oziroma z zaprtjem lahko odpravimo sami, če je dolgotrajno, pa lahko pomoč poiščemo tudi v šoli pravilne uporabe mišic medeničnega dna. Temu strokovno pravimo nefarmakološko zdravljenje zaprtja. Včasih je namreč zaprtje povezano tudi z boleznimi, na primer ščitnice, brazgotinami na črevesu in drugimi vzroki.

»V naši šoli poteka učenje v več fazah. Najprej se natančno pogovorimo o prehrani, tekočini in dnevnem gibanju, nato razložimo potek iztrebljanja in demonstriramo pravilen položaj sedenja na stranišču med iztrebljanjem. Na koncu pa bolnika naučimo pravilnega uporabljanja mišic medeničnega dna,« pravi Carmen Bobnar Sekulič, diplomirana medicinska sestra kliničnega oddelka za gastroenetrologijo pod streho ljubljanskega Kliničnega centra. »V vsakem primeru pa se učenje začne pri pravilni prehrani. Vsak dan moramo zaužiti 20 do 30 gramov balastnih snovi, svežo ali zamrznjeno zelenjavo, surovo in neolupljeno sadje, žita in mlevske izdelke, suhe stročnice, popiti vsaj dva do tri litre tekočine in se dovolj gibati,« dodaja Carmen Bobnar Sekulič. Ob tem naj vas v življenju spremlja zavest, da ima vsak človek v sebi moč, da varuje in ohranja svoje zdravje, s tem pa tudi za pravilno prebavo in normalno odvajanje.

Probiotiki so črevesna hrana

Bistveno vlogo pri zapeki oziroma zaprtju ima porušena mikloflora, povedano bolj razumljivo - pomanjkanje dobrih koristnih bakterij. In na srečo lahko koristne bakterije v telo vnesemo s pomočjo probiotikov. Kot so pokazale nekatere javnomnenjske raziskave, so probiotiki med Slovenci zelo priljubljeno dopolnilo za dobro prebavo in s tem za odpravo zaprtja, saj prav uravnotežena mikroflora ugodno vpliva na to.

Dobro je vedeti, da v našem prebavnem traktu živi več kot sto milijonov različnih bakterij, približno 85 odstotkov pa jih je koristnih. Seveda je tako le, če imamo zdravo črevesno floro. In kako lahko sami ugotovimo, da nad njimi prevladujejo škodljive bakterije? Po napenjanju, vetrovih, zaprtju in driski. Z uživanjem probiotikov lahko zopet vzpostavimo ravnotežje črevesne mikroflore. Ali je potemtakem čudno, da strokovnjaki probiotike imenujejo črevesna hrana?



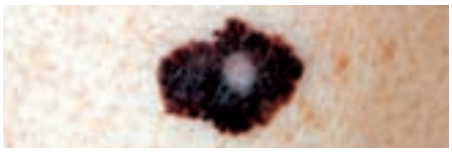
Priloge 14.05 KTOR 2 stran 18 / /kozlevcarur 10:12:00

Melanom

TA NEVAREN KOŽNI RAK JE V ZGODNJI FAZI OZDRAVLJIV

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Pacient

Melanom je rak, ki nastane iz pigmentnih kožnih celic melanocitov. Te skrbijo za tvorbo rjavega kožnega pigmenta melanina, ki kožo obarva, njegova naloga pa je zaščita kože pred ultravijoličnimi žarki sonca. Ti žarki vplivajo tudi na nastanek melanoma. Ta rak nenadzorovano raste in ima izredno sposobnost zasevanja v oddaljena tkiva in organe, kar je usodno za življenje. Prav zato je to najnevarnejši kožni rak.



Melanom je nesimetričen, neostro omejen, neenakomerno obarvan, večji od 6 milimetrov ter kaže znake spreminjanja in rasti. Foto:

Dokler je omejen le na površino kože, ne zaseva, zato je v zgodnji fazi zlahka ozdravljiv. Odstranimo ga s preprosto operacijo. Če ga ne odstranimo, sčasoma prodira tudi v globlje plasti kože. Ko pride v stik s krvnimi in limfnimi žilami, ima prosto pot, da se razširi po telesu. Zdravljenje napredovale bolezni je žal večinoma neuspešno, kljub novim, učinkovitejšim zdravilom, ki so danes dostopna.

Število zbolelih narašča

Posebnost melanoma je tudi, da število zbolelih pri belcih narašča najhitreje med vsemi vrstami raka. Vzrok za to so najverjetneje naše navade v povezavi z izpostavljanjem soncu. Zadnja štiri desetletja v zahodnem svetu veliko časa preživimo na soncu med počitnicami in tudi drugimi prostočasnimi aktivnostmi na prostem. Žal se še vedno veliko ljudi sonči zaradi ideala zagorele kože, ki je zakoreninjen v družbi. To se trudimo spremeniti.

Melanom se lahko razvije pri vsakomur, vendar imajo povečano tveganje zanj ljudje, ki so ga že imeli v preteklosti ali ga je imel član njihove ožje družine, ljudje s številnimi pigmentnimi znamenji, tisti, ki so se v otroštvu intenzivno izpostavljali soncu in so imeli sončne opekline z mehurji, ter svetlopolti, rdečelasi ali svetlolasi ljudje pa tudi tisti, ki so v mladosti obiskovali solarij.

Kako prepoznamo melanom

Melanom večinoma vznikne na novo, na mestu, kjer ni bilo predhodnega pigmentnega znamenja in nato nenehno raste. Le manj kot tretjina jih vznikne v obstoječem materinem znamenju. Najlažje ga prepoznamo tako, da smo pozorni na spremembe barve, velikosti in površine pigmentnega znamenja na koži, pa tudi na spremembo oblike in omejenosti. Pri nam vam bo v pomoč pravilo ABCDE. Melanom je navadno nesimetričen (A = asymmetry), neostro omejen (B = border), neenakomerno obarvan in večbarven (C = colour), večji od 6 milimetrov (D = diameter), ter kaže znake spreminjanja in rasti (E = evolution).

Pregled pri dermatologu

Dermatologi si pri zgodnjem odkrivanju melanoma pomagamo z dermatoskopijo. To je posebna preiskovalna metoda, s katero veliko zanesljiveje ločimo nenevarna pigmentna znamenja na koži od nevarnega melanoma. Pomaga nam, da melanom odkrijemo v zgodnji fazi, ko je še ozdravljiv. Dermatoskopija je preprosta, popolnoma neboleča in hitra, z njo pa lahko zgodaj prepoznamo tudi druge vrste kožnega raka.

Zelo koristno bi bilo, če bi lahko vsakega človeka vsaj enkrat v življenju natančno pregledal dermatolog, tudi z dermatoskopom. Tako bi lahko ocenil, kakšno vrsto kožnih znamenj ima posameznik in kakšno je tveganje za nastanek kožnega raka. Povedal bi mu tudi, ali so potrebni redni pregledi v dermatološki ambulanti ali pa zadošča le samopregledovanje kože doma.

Najboljša strategija za obvladovanje melanoma je zgodnje odkrivanje in zdravljenje. Še pomembnejše je preprečevanje njegovega nastanka s pametnim ravnanjem ob močnem soncu. Predvsem med 10. in 16. uro je treba iskati senco in omejiti svojo izpostavljenost soncu na najmanjšo možno mero. Paziti moramo, da nas sonce ne opeče. Kožo moramo zakrivati z gosteje tkanimi oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Zaščitne kreme pomenijo dodatno zaščito, ščititi pa morajo pred žarki UVA in UVB.

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena na pregled vseh kožnih znamenj z dermatoskopom

Nižja cena za vse, ki se boste naročili do 30. junija 2014 in hkrati povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 02.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

Doktor svetuje

- *Pomembno je, da melanom zdravimo čim bolj zgodaj.*
- *Svojo kožo morate redno pregledovati.*
- *Bodite pozorni na morebitno sumljivo znamenje na koži. Če ga odkrijete, ne odlašajte z obiskom zdravnika ali dermatologa. Pravočasen pregled vam lahko reši življenje.*

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240.

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?



Obiščite našo prenovljeno spletno stran **www.sanolabor.si**, kjer vam nudimo tudi možnost spletnega nakupa.

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

• medicinski pripomočki • zdravila brez recepta in prehranska dopolnila • izdelki za nego telesa in ustno higieno • izdelki za boljše počutje • izdelki za nosečnice in otroke • zdrava prehrana



Prodajalne z eko kotičkom

- **Citypark,** Šmartinska 152 g, Ljubljana
- **Interspar Vič,** Jamova 5, Ljubljana
- **Ljubljana center** (za sodiščem), Cigaletova 9
- **Qlandia Kamnik,** Domžalska 3
- **Qlandia Novo mesto,** Otoška 5
- **Europark Maribor,** Pobreška cesta 18



Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico ZZZS.

Upokojenci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na www.sanolabor.si

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 20 / /kozlevcarur 10:12:00



Hitro do specialista

Pregledi pri zdravniku!

Vse to in še več je prav to, kar vam ponujamo! Prva zdravstvena asistenca (PZA) je edinstvena storitev, ki vam omogoča hiter in prijazen dostop do zdravniških pregledov ter zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Vrhunski strokovnjaki s številnih področij medicine vam zagotavljajo hiter dostop do zdravstvenih storitev ne glede na starostne ali druge omejitve.

Odločite se za katerokoli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov.

Pri Prvi zdravstveni asistenci lahko začnete koristiti vse storitve takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi kartice PZA. Pozabite na nepregledne čakalne vrste! Pridružite se PZA, kjer vas poleg vsega že naštetega čakajo še številne dodatne ugodnosti.

In kdaj boste na vrsto prišli vi?

Če bo le možno, že v nekaj dneh, potrudili pa se bomo, da ne pozneje kot v desetih delovnih dneh.

Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo PZA postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Prve zdravstvene asistence, njihov seznam pa je objavljen na naših spletnih straneh www.pza.si, kjer lahko tudi izpolnite pristopno izjavo in se v PZA vključite takoj.

Postanite uporabnik storitev Prve zdravstvene asistence. Največ 26,35 evra je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje.

Poleg tega vam ponujamo tudi posebno ugodnost za družine. Če se v PZA vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj v tem primeru vaši mladoletni otroci postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu).

Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodatnih 5 odstotkov popusta.

Ponujamo vam izvrstno rešitev, s katero se boste ognili dolgim čakalnim vrstam. Tukaj je Prva zdravstvena asistenca!

Izpolnite pristopno izjavo na desni strani in se pridružite zadovoljnim uporabnikom PZA.

0820 08240

www.pza.si

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 21 / /kozlevcarur 10:12:00

Hišni zdravnik

Dežurna zdravnica na obisku!



Ko nas presenetijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti, pot do zdravnika pa ni vedno hitra in preprosta. Še težje se je dogovoriti za obisk zdravnika na domu.

Predstavljajte si, da ste bolni ali preutrujeni, da se vam zdi čakanje v čakalnicah različnih ambulant nekaj nadvse nadležnega, da vas zagrabi bolečina sredi noči, pa ne veste, kaj in kako.

Mi vam lahko pomagamo. Zdravniki Prve zdravstvene asistence so vam na voljo 24 ur na dan, 365 dni na leto. Ob bolezni vam ni treba več v ambulanto, saj pride zdravnik kar na dom. Osnovne laboratorijske analize vam v posebej opremljenem reševalnem avtomobilu naredi kar na kraju samem.

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

Na obisku je bila naša zdravnica Katarina Plausteiner, dr. med., spec. druž. med.





PRISTOPNA IZJAVA

Vsi podatki so obvezni. Izpolnite čitljivo.

Pošljite na naslov:
Prva zdravstvena asistenca, Savska cesta 3, 1000 Ljubljana.

.....
Ime in priimek

.....
Naslov, hišna številka in kraj

.....
EMŠO

.....
Poštna številka in pošta

.....
Telefon

.....
Elektronski naslov

Podpisani pristopam k programu »Prva zdravstvena asistenca« in v celoti sprejemam splošne pogoje poslovanja podjetja Prva zdravstvena asistenca, d.o.o., objavljene na www.pza.si, ter podajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev. S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.

Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
storitveno podjetje, d.o.o.

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

☐ Želim prejeti ponudbo **Prve zdravstvene asistence**

....
Podpis Datum

Vsem, ki boste svoje podatke poslali s to pristopno izjavo in sklenili pogodbo za storitve PZA do konca junija 2014, podarimo **30 €***

*Ugodnost velja ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 30. junija 2014. Znesek bomo obračunali v obliki popusta za mesečno nadomestilo.

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 22 / /kozlevcarur 10:12:00

Zdrava prehrana

Uravnotežena prehrana za oblikovanje telesa

Karla Klander, nutricistka (www.karlaklander.com/sl, e-pošta: info@karlaklander.com, tel. 040/471 522)

Bliža se poletje in s tem pri mnogih hrepenenje po vitkem telesu. Vse lepo in prav, če smo v dolgi zimi lepo skrbeli zase in se nismo prepustili kulinaričnim užitkom ter lenarjenju na kavču. Če čez hladnejši del leta le malce pozabimo nase, pa se nam začnejo odvečni kilogrami skrivoma kopičiti pod toplimi oblačili.



Kako si torej pomagati, če kar naenkrat ugotovimo, da nam poletna garderoba ni več prav in od sramu zardevamo, ko pomerjamo lanskoletne kopalke? Ni še vse izgubljeno, a iskreno povedano – čudeži so možni samo v vabljivih reklamnih sporočilih, ki ponujajo mačka v žaklju.

Kaj torej storiti? Prvi in najbolj moder nasvet bi bil – ne hujšajte po shujševalnih dietah. Saj poznate tisto mrzlično pripravo na ponedeljek, ko boste čisto zares začeli z dieto? Strokovnjaki pravijo, da že pričakovanje in priprava na dieto skoraj po pravilu prineseta še kakšen kilogram več. Večina bo verjetno priznala, da je res treba do ponedeljka porabiti še vse zaloge v hladilniku, izprazniti polico s sladkarijami in podobno, in lahko si predstavljamo, da se to »čiščenje« polic pozna na tehtnici.

Za vas imam še en precej dober razlog, zakaj navodila s čudežno dieto vreči v smeti. Zagotovo vam ne bo všeč, pa vendar: samo dva odstotka tistih, ki hujšajo, se trajno reši odvečnih kilogramov. In zakaj shujševalne diete ne delujejo? Razlog je, da se ljudje predpisane diete držijo le določen čas, potem pa se olajšani in veseli vrnejo na stara pota. A ravno njihove stare navade so jih privedle tako daleč, da so z dieto sploh začeli!

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 23 / /kozlevcarur 10:12:00



Razumete? Če z načinom življenja, ki nas je pripeljal do previsoke telesne teže nadaljujemo tudi po končani dieti, rezultat ne more biti drugačen, kot je bil – odvečni kilogrami. Tu ni kaj filozofirati. Lahko upamo, molimo, plešemo v krogih in vpijemo v luno, a če se boste zagnali nazaj v napolitanke, čokolado, sendviče in lazanjo, vam ni pomoči. Poleg tega so shujševalne diete popolnoma neživljenjske in se jih ne moremo držati na dolgi rok.

Edina, ampak res edina rešitev je uravnotežen življenjski slog. Poskrbeti moramo za to, da se naše telo čim bolj učinkovito razstruplja, stranski učinek tega pa bo tudi izguba kilogramov. Pa si oglejmo nekaj koristnih nasvetov, kako se tega lotiti.

Najbolj pomembno je, da se odpovemo močno predelani hrani (slanim in mastnim prigrizkom, hitri prehrani in drugim v naprej pripravljenim obrokom), ocvrtim živilom, živilom iz bele moke, sladkorju in sladkarijam, čezmerni uporabi soli, sladkim in gaziranim napitkom, pa tudi alkoholu in kavi. Torej, vsi lepo zapakirani predelani izdelki, ki kar vabijo, da jih kupimo, ne pridejo več v poštev. Če se le da, čim bolj omejimo tudi porabo živalskih beljakovin oziroma izbiramo med bolj zdravimi alternativami (divja riba, perutnina itn.). Tudi pri maščobah bodimo zmerni, kar pa ne pomeni, da se jim moramo povsem odpovedati. Zdrave maščobe bomo dobili z oreščki in semeni, avokadom in hladno stisnjenimi olji (laneno, konopljino, oljčno itn.). Pri žitih bodimo pozorni, da so polnovredna, prednost pa naj imajo tista, ki ne vsebujejo glutena (npr. kvinoja, amarant, proso).

Za učinkovito razstrupljanje moramo vsak dan užiti čim več svežega sadja in zelenjave. Velik poudarek moramo dati zelenolistni zelenjavi, ki je pravo bogastvo klorofila in rudnin, za katere nam bo telo zelo hvaležno. Druge oblike zelene zelenjave bomo z velikim užitkom zaužili z zelenimi kašastimi sokovi, ki naj postanejo kar naši stalni dopoldanski spremljevalci.

Če nam bo uspelo ob dopoldnevih uživati samo sadje, kašaste sokove in sveže iztisnjene bistre zelenjavne sokove, bomo razstrupljanje še spodbudili. Pa tudi pri drugih obrokih lahko dajemo prednost surovi zelenjavi in solatam, ki jih upoštevaje zmernost kombiniramo z drugimi živili.

Pazimo tudi na velikost obrokov in raje pojejmo več manjših ter na zadostno količino tekočine.

Pa še to – če bomo zdravo jedli in ves dan presedeli, bo opravljena le polovica naše naloge.





Zmorem...
...zdravo
shujšati.

Pri **ohranjanju ali zmanjšanju telesne teže** ti pomaga Enemon Slim - zdrav in naraven uravnotežen obrok.

Enemon je že 30 let zavezan uporabi naravnih sestavin in iskreni skrbi za tvoje zdravje.



KUPUJEM SLOVENSKO

enemon®
SLIM

www.enemon.si

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 24 / /kozlevcarur 10:12:00

Slabo vidite?

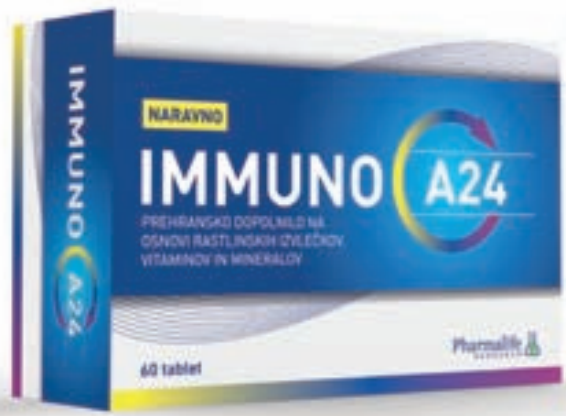
GLAVKOM ALI ZELENA MRENA

Maja Krapež, dr. med., spec. oftalmologije

Po štiridesetem letu so potrebni pregledi pri specialistu oftalmologu. Glavkom namreč velikokrat odkrijemo slučajno, ko bolnik pride na pregled zaradi predpisanih prvih očal, s pomočjo katerih naj bi spet lahko bral časopis, ali zaradi težav s suhimi očmi. Velikokrat bolniki napačno mislijo, da slabo vidijo le zaradi starosti, zato bolezni, ki je že napredovala, ne pripišejo ustreznega pomena.



IMMUNO A24



POSTANITE
NEPREMAGLJIVI

Optimalna kombinacija rastlinskih izvlečkov, mineralov in vitaminov za nepremagljiv imunski sistem.

- Sodeluje pri delovanju **imunskega sistema** (cink, selen, baker)
- Pomaga pri **preprečevanju utrujenosti** in zvišuje **nivo koncentracije** (pravi ginseng)
- Pripomore k **zaščiti pred stresom** in **dviguje raven energije** (astragalus, sibirski ginseng)
- Prispeva k **zaščiti celic** pred zunanjimi dejavniki (astragalus)

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
www.sanofarm.si

Pharmalife RESEARCH

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 25 / /kozlevcarur 10:12:00



Glavkom ali zelena mrena je kronična, počasi napredujoča očesna bolezen, pri kateri pride do okvare vidnega živca na mestu, kjer izstopa iz očesa. Vidni živec prenaša podatke o tem, kar vidimo, od očesa do možganov, zato je zelo pomembna očesna struktura. Ko pride do poškodbe vidnega živca, to sicer ne boli, a je okvara nepopravljiva in trajna.

Povišan očesni tlak

Navadno sta zaradi glavkoma prizadeti obe očesi, vendar eno prej in bolj kot drugo. Največkrat, ne pa vedno, je okvara vidnega živca pri glavkomu povezana s povišanim očesnim tlakom. Očesni tlak je potreben za vzdrževanje oblike zrkla, a če je previsok, lahko povzroči poškodbo živčnih vlaken.

V nekaterih primerih pride do okvare živčnih vlaken tudi ob normalnem očesnem pritisku. Lahko se tudi zgodi, da izmerimo višji očesni pritisk, pa ne opazimo prav nobenih znakov glavkoma. V tem primeru bolnika redno spremljamo ali pa se odločimo za zdravljenje, pri čemer se upošteva še druge dejavnike.

Nekaj prispeva dednost

Pomembni so tudi preventivni pregledi sorodnikov bolnikov z glavkomom. Ožje kot je sorodstvo, večja je ogroženost in verjetnost pojava glavkoma. Glavkom je sicer drugi najpogostejši vzrok slepote na svetu. Pri štiridesetih letih je bolezen še redka, vendar s starostjo narašča. Pri osemdesetih letih ima na primer glavkom 4,3 odstotka ljudi. Od bolnikov, ki imajo glavkom, jih 5 do 10 odstotkov oslepi na obe očesi. Zaradi daljšanja pričakovane življenjske dobe je bolnikov z glavkomom vedno več.

Začetne spremembe

Začetne spremembe zaradi glavkoma niso v centru vida, ampak bolj periferno, zato človek opazi slabši vid šele, ko je že zelo pozno in je okvara že obsežna. Pa še celo takrat se pacientom velikokrat zdi, da slabo vidijo le zaradi starosti, zato že napredovali bolezni ne pripišejo ustreznega pomena.

Za ohranitev vidne funkcije so vsekakor ključnega pomena pravočasno odkritje bolezni ter njeno spremljanje in zdravljenje. Bolezen lahko zdravimo s kapljicami, z lasersko ali s kirurško terapijo.

Pregled kot preventiva

Okulistični pregled je namenjen odkrivanju in zdravljenju bolezenskih sprememb na očeh. Poleg natančnega pregleda se tedaj izmeri tudi očesni tlak in pogleda očesno ozadje. Glede na vrsto obolenja se nato oboleli s specialistom oftalmologom odloči za dodatne preiskave.

Vse na enem mestu

Okulisti Klinike Pacient razpolagajo z najsodobnejšo diagnostično opremo za pregled oči, kar omogoča celotno diagnostiko na enem mestu.

OČESNA AMBULANTA

10 % nižja cena za celovit pregled pri specialistu okulistu

(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina...)

Nižja cena za vse, ki se boste naročili do 30. junija 2014 in hkrati povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 02.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si



Suhe, pekoče in utrujene oči?

NOVO

Kapljice za oči, s hialuronsko kislino in izvlečkom smetlike

- Za 30 dni neprekinjene uporabe.
- V sterilnem odmerniku.
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč.

A.Vogel kapljice za oči so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Oglejte si prikaz enostavne uporabe in odmerjanja na **www.avogel.si**

www.farmedica.si • www.avogel.si

Da, želim prejeti dodatne informacije o A.Vogel kapljicah za oči

Ime, priimek

Naslov in pošta

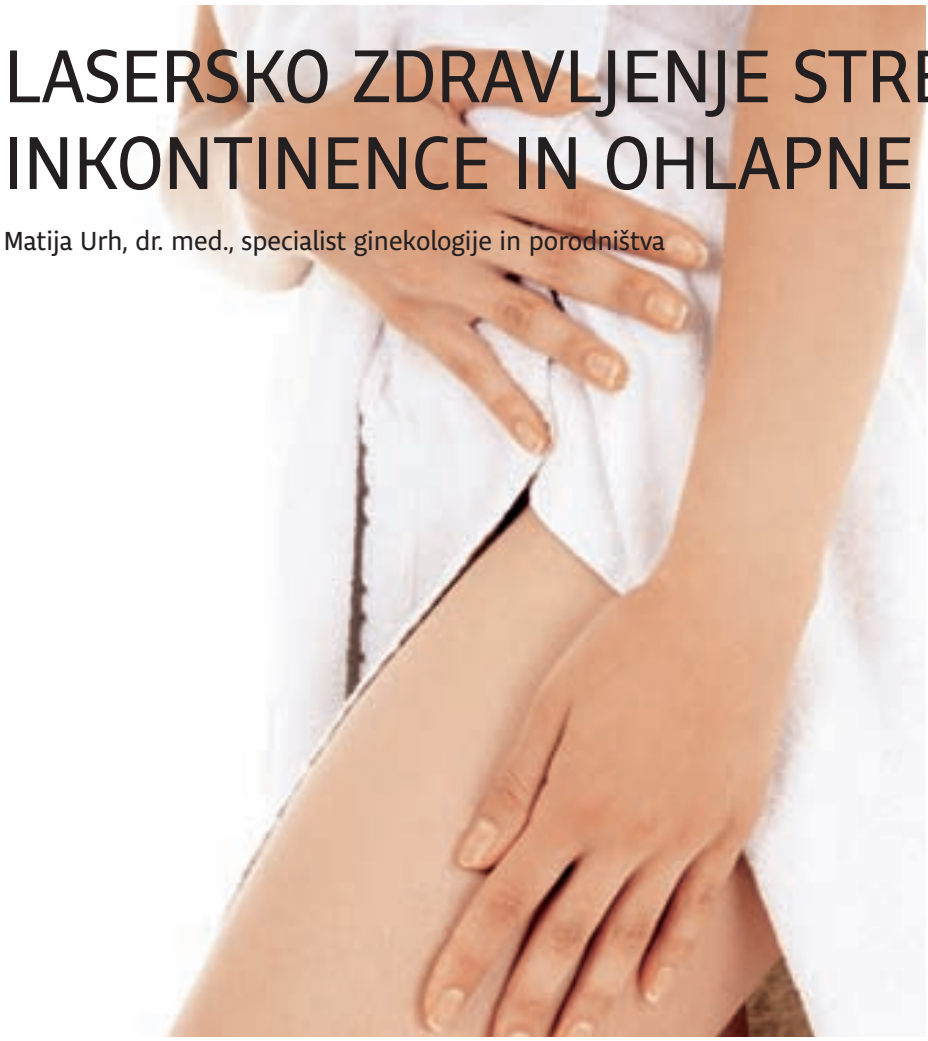
E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. Knjižico lahko naročite tudi po telefonu: **01.5240216** ali na naslov **nasveti@farmedica.si**

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 26 / /kozlevcarur 10:12:00

LASERSKO ZDRAVLJENJE STRESNE URINSKE INKONTINENCE IN OHLAPNE NOŽNICE

Matija Urh, dr. med., specialist ginekologije in porodništva



Stresna urinska inkontinenca je nehoteno uhajanje urina ob povečanju pritiska v trebušni votlini, ki nastane ob kašljanju, kihanju, teku ali dviganju težjih bremen.

S stresno urinsko inkontinenco se sooča približno tretjina žensk, s starostjo pa se stanje slabša, kar seveda pomembno vpliva na kakovost življenja. Vzrok uhajanja urina je v slabosti podpornega tkiva sečnice in spremenjene lege sečnice. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena, lahko pa je tudi posledica porodov, dvigovanja bremen in čezmerne telesne teže. Sindrom ohlapne nožnice pomeni oslabitev stene nožnice, ki je posledica porodov, staranja in genetske slabosti tkiva. Večja ohlapnost nožnice vpliva na manjše trenje pri spolnem odnosu, s tem pa na manj zadovoljivo spolnost obeh partnerjev. Pri večjem spuščanju, zniževanju nožnice, ženska čuti nelagoden občutek v nožnici. To lahko privede tudi do urinske inkontinence ter nelagodja pri športnih aktivnostih, kar pomembno vpliva na kvaliteto življenja.

Načini zdravljenja

Možnosti zdravljenja so različne. Na začetku svetujemo vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Mišice lahko spodbujamo z elektrostimulacijo ali magnetoterapijo. Bolj učinkovite pa so operativne metode – klasična sprednja plastika s podpornimi šivi pod sečnico in vstavljanje trakov pod sečnico, imenovanih TVT. Najnovejše zdravljenje je lasersko zdravljenje. Laser s toplotnim učinkom povzroča krčenje kolagena in njegovo ponovno rast, s tem pa se okrepi podpora sečnici.

Varna in uspešna laserska metoda

Postopek laserskega zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo osvetljuje še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti. En teden odsvetujemo spolne odnose, tri tedne pa ogibanje dviganju težjih bremen.

Laserska metoda je varna in je v primerjavi z operativnim zdravljenjem manj invazivna. Ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato anestezija ni potrebna. Posebno primerna je za starejše bolnice s kroničnimi boleznimi.

Uspešnost laserskega zdravljenja ugotavljamo po enem mesecu, in sicer na kontrolnem pregledu. Kolagen se na novo tvori ves mesec. Študije kažejo, da se nožnica zoži za petino. 94 odstotkov žensk občuti zožitev nožnice in navaja bolj zadovoljivo spolnost, velika večina oziroma kar 95 odstotkov pacientk navaja tudi bistveno izboljšanje urinske inkontinence, 70 odstotkov pacientk pa po štirih mesecih ni imelo več težav.

LASERSKO ZDRAVLJENJE URINSKE INKONTINENCE IN SINDROMA OHLAPNE NOŽNICE

10 % nižja cena na izbrano lasersko zdravljenje v ginekološki ambulanti

Nižja cena za vse, ki se boste naročili do 30. junija 2014 in hkrati povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 02.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si



Po zdravje v Terme Dobrna

Ambulanta za preventivo in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence

Urinska inkontinenca ali nenadzorovano uhajanje urina je žal še vedno tabu tema 21. stoletja, o kateri se javno ne govori pogosto, a vodi v resne psihološke in telesne probleme.

Beležimo jo kot pogosto in neprijetno nadlogo, ki se pojavlja v vseh starostnih obdobjih in pri obeh spolih, vendar je zaradi anatomski telesnih razlik kar dvakrat pogostejša pri ženskah kakor pri moških.

FIZIOTERAPIJA ZA USPEŠNO ZDRAVLJENJE

Pri preprečevanju in/ali zdravljenju urinske inkontinence se v zadnjem času vse bolj uveljavlja vloga fizioterapije in priporočilo, da naj bodo fizioterapevtske metode pri terapiji vedno prva izbira. Obstaja več načinov zdravljenja tovrstnih težav, vendar niso vsi enako primerni ter enako učinkoviti pri vseh bolnicah. Vedeti pa moramo, da kasneje kot pričnemo z zdravljenjem, daljša in napornejša je rehabilitacija.

URINSKA INKONTINENCA JE LAHKO OZDRAVLJIVA

Kar prepogosta so prepričanja, da je nenadzorovano uhajanje urina nekaj povsem normalnega, kar pride s starostjo, po porodu, ob nosečnosti in da pomoč ni mogoča ali celo, da je potrebno uhajanje vode, kot takšno, sprejeti in z njim živeti.
Ne počnite tega tudi vi.
V Termah Dobrna smo v povezavi z Zdravstveno fakulteto in Univerzitetnim kliničnim centrom v Ljubljani organizirali strokovno usposabljanje naših fizioterapevtov za izvajanje strokovno izpopolnjene in uspešno zaokrožene celostne rehabilitacije konzervativnega zdravljenja urinske inkontinence, ki temelji na individualnem pristopu ter fizikalnemu pregledu pri kontinenčni fizioterapevtki, kar poda glavne smernice obravnave za vsako posameznico posebej. Tako imamo možnost strokovno in po najnovejših metodah pomagati pozdraviti ali vsaj olajšati to nadlogo sodobnega časa.

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna
t: 03 78 08 110, e: info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si

MINI ODDIH

9.5. - 24.6.2014

Vključeno: polpenzion, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo, vodna aerobika, Wi-Fi, animacijski program, pri bivanju 4 dni ali več PODARIMO 1 x vstop v Deželo savn. *Minimalno bivanje 2 noči.



BREZPLAČNI PREVOZ ZA UPOKOJENCE

9.5. - 22.6.2014

Vključeno v paketu Lepo je biti upokojenec: brezplačni prevoz od doma do Term Dobrna in nazaj, polpenzion, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo...



FIRST MINUTE POLETJE

25.6. - 30.9.2014

Namesto: 42,00 € na osebo na dan v hotelu Park***, že za 35,90 €.
*Minimalno bivanje 2 noči. First minute velja pri vplačilu 50 % akontacije vrednosti paketa do 6.6.2014.



Terme Dobrna
Navdihujemo življenje

UGRIZ KLOPA

Rok Lokar, dr. med., specialist družinske medicine

Vprašanje

Spoštovani!

Lansko leto sem po dolgem času spet imela klopa. Na mestu, kjer je bil, je nastala dva centimetra velika rdeča lisa, ki je precej srbela. V dobrem tednu, morda dveh, je sicer izginila, zdaj me pa skrbi, da nisem morda dobila borelije. Kaj naj storim prihodnjič, če bom imela klopa? Ali je za cepljenje sedaj prepozno?

Marjeta iz Kamnika

Odgovor

Spoštovana gospa Marjeta!

Sodeč po vašem opisu je šlo zgolj za lokalno reakcijo na ugriz žuželke, kar je povsem normalno in si glede tega ni treba delati skrbi. Kožne spremembe, ki navadno nastanejo pri boreliozi, so namreč precej večje – vsaj za odraslo dlan – in se večajo, so praviloma v obliki kolobarja (ker osrednji del med večanjem lise sproti bledi) ter zelo poredko srbijo.

Klopa je seveda smiselno čim prej odstraniti., kar je povsem preprosto. Klopa je treba hitro in čvrsto stisniti tik ob koži in naglo potegniti stran, za to pa povsem zadoščajo že malo daljši nohti ali navadna pinceta. Če to naredimo dovolj hitro, bomo praviloma odstranili celega klopa. Tudi če ostane del klopa v koži (navadno so to samo čeljusti, kar je videti kot drobna črna pika), pa ni nič narobe. Lokalno kožno vnetje bo naredilo svoje in tujek bo v tednu ali dveh odpadel.

Ne glede na to, koliko časa je bil klop pritrjen, je smiselno, da se tri tedne po tem vsak dan pregledamo po vsem telesu. Ni namreč nujno, da opisana kožna sprememba nastane prav na mestu ugriza, pojavi se lahko tudi na drugih delih kože (tedaj jih je praviloma več hkrati), skoraj tretjina obolelih pa se jih sploh ne spomni, da bi imeli klopa. Če tako kožno spremembo opazimo, se moramo oglasiti pri svojem osebnem zdravniku, ki bo vedel, kako in kaj.

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu ne daje nobene zaščite zoper boreliozo, ker gre za drugega povzročitelja. Za polno zaščito so potrebna tri cepljenja. Praviloma drugi odmerek sledi prvemu po enem do treh mesecih, tretji pa po devetih do dvanajstih mesecih. Možne so tudi tako imenovane hitre sheme, ko v roku treh tednov dobite vse tri odmerke. Slednje je namenjeno predvsem otrokom in tistim, ki zamudijo cepljenje v zimskem času. Sezona klopov je okvirno od maja do oktobra.

Po prvih dveh odmerkih je zaščita že zadostna, a je tretji odmerek potreben zato, da zaščita ostane dlje. Revakcinacija (poživitveni odmerek) je priporočljiva po treh letih, nato pa na vsakih pet let. Zaradi pešanja imunskega odziv se starejšim od 60 let tudi nadaljnji odmerki priporočajo na tri leta.



Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 29 / /kozlevcarur 10:12:00



POMEN IN ZAPLETEN PROCES DIAGNOSTIKE

Rok Lokar, dr. med. spec.



V širšem pomenu besede je medicinska diagnostika proces odkrivanja narave in vzroka bolezni oziroma bolezenskih stanj.

Proces je sestavljen in zapleten. Prične se s pogovorom o zdravstveni težavi (anamneza) in nadaljuje s kliničnim pregledom. Med obema si zdravnik ustvari vtis o naravi težav, o možnih boleznih, ki te težave povzročajo, in njihovih vzrokih. Ta proces imenujemo diferencialna diagnostika. Pogosto mu sledi dodatna diagnostika v smislu kliničnih preiskav (medicinska diagnostika v ožjem pomenu besede), ki je namenjena redčenju diagnoz s seznama diferencialne diagnostike, dokler ne pridemo do prave ugotovitve. Nadaljuje se z zdravljenjem, končala pa naj bi se z ozdravitvijo. V praksi so zadeve žal nekoliko bolj zapletene.

Vpliv diagnostike na proces zdravljenja

Zdravniki pogosto zdravimo bolezenska stanja, ne da bi natančno poznali njihove vzroke. To velja predvsem za pogosta in nenevarna stanja, ki jih znamo zdraviti izkustveno. Uporaba dodatnih diagnostičnih metod za vsak zdravstveni problem bi po nepotrebnem zavlekla čas do pričetka zdravljenja, po drugi plati pa že tako drage medicinske storitve nerazumno podražila in otežila dostop do njih.

Bistvo dobrega diagnostika torej ni v tem, da vsakogar pošlje na vse možne preiskave, pomembno je, da zna pravilno presoditi, kdo določene preiskave potrebuje in kdaj. Ob tem naj dodamo, da je diagnostika smiselna samo, če bo njen rezultat v resnici vplival na proces zdravljenja. Slednje je sicer samoumevno, a na to pogosto pozabijo celo zdravniki, predvsem pa želijo pacienti pogosto »priti zadevi do dna«, četudi je to bodisi nemogoče bodisi nepotrebno.

Finančne omejitve javnega zdravstva

Skokovit razvoj medicine v zadnjih dveh desetletjih je po eni strani pripomogel k temu, da znamo odkrivati, predvsem pa zdraviti bolezni, ki so še nedavno tega veljale za neozdravljive. Žal zdravstveni sistemi, ki skrbijo tudi za finančno plat, temu razvoju niso sledili.

Javno zdravstvo bo vedno imelo omejene finančne možnosti, kar pomeni, da vsakomur vsega ne bo nikoli moglo ponuditi. Dodatna diagnostika se zategadelj ne dela v vsakem primeru do konca in za vsako ceno. Čeprav se

Bolečine v želodcu ali črevesju, težave s prebavo, driska, bruhanje, napihnjenost? Testirajte se. Ugotovite vzrok težav in ukrepajte pravočasno!



Gluten Check - home test za ugotavljanje celiakije (vnetje tankega črevesja)



Heli-C-Check - home test za ugotavljanje okužbe z bakterijo Helicobacter pylori, ki povzroča gastritis in rano na želodcu



MilchCheck – home test za ugotavljanje alergije na mleko

Prodajna mesta: prodajalne Sanolaborja, lekarne, prodajalne Farcom (Izola, Koper). Naročite preko spletnih strani lekarn www.lekarnar.com ali www.moja-lekarna.com. Hitra dostava.

www.pharmagena.si

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 30 / /kozlevcarur 10:12:00

posamezniku to morda zdi krivično, je vendarle povsem razumljivo, da mora javno zdravstvo z omejenimi sredstvi ponuditi določeno raven zdravstvene oskrbe vsem državljanom. V takih primerih lahko priskočijo na pomoč diagnostični centri.

Pasti pretirane diagnostike

Diagnostični centri omogočajo, da si posameznik preiskave plača sam. To je vsekakor dobrodošlo; korist za javno zdravstvo je v takem primeru zmanjšanje stroškov in krajšanje čakalnih dob. Težava je, da mnogi preiskave opravljajo nekritično, na lastno pest, brez prave predstave o tem, zakaj – tako rekoč za vsak slučaj.
Res je, da tako sem ter tja odkrijemo kakšno resno bolezen v dovolj zgodnji fazi, da jo lahko uspešno zdravimo, precej pogostejše pa so naključne najdbe (v medicinskem žargonu jih imenujemo incidentalomi), ki za posameznika velikokrat pomenijo precejšnje nepotrebne obremenitve.
Tipičen primer so žilni tumorji (hemangiomi) v jetrih, ki jih pogosto najdemo na ultrazvočnih pregledih trebušnih organov in so z medicinskega vidika večinoma brez praktičnega pomena. Za nekoga, ki je preiskavo opravil kar tako, taka najdba lahko pomeni precejšen in povsem nepotreben stres, nepotrebne dodatne preiskave in kontrole ter s tem povezane stroške. Podobnih primerov je ogromno.

Prednosti diagnostičnih centrov

Poglavitna prednost diagnostičnih centrov je zagotovo enostavna dostopnost, saj lahko posameznik številne preiskave opravi na enem mestu. Za uporabnika sila pomembni sta prijazno okolje in prijazno osebje, ne nazadnje pa tudi visoka strokovna kakovost opravljenih storitev. Ob premišljeni uporabi storitev veliki diagnostični centri vsekakor prinesejo pomembno dodano vrednost k zdravstveni oskrbi posameznika.
Za njihov najboljši možni izkoristek in v izogib nepotrebnim stroškom ter obremenitvam je pred opravljanjem specialističnih pregledov in preiskav smiseln posvet s svojim zdravnikom, ki bo ustrezno svetoval, katere preiskave je v določen namen smiselno opraviti, predvsem pa bo ustrezno svetoval in ukrepal po tem, ko bo diagnostika narejena. Na ta način bo vsak zase v največji meri pripomogel k temu, da bodo prave preiskave narejene na pravi način in ob pravem času ter tako po najboljših močeh pripomogel k uspešnemu zaključku zdravstvenega procesa.

Virusne bradavice

POGOSTA, A NENEVARNA OKUŽBA

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Pacient



Bradavice so pogosta, a nenevarna virusna okužba kože ali sluznic, ki jo povzroča humani papiloma virus (HPV). Obstaja več kot sto različnih tipov tega virusa in le nekateri so povezani z nastankom bradavic.

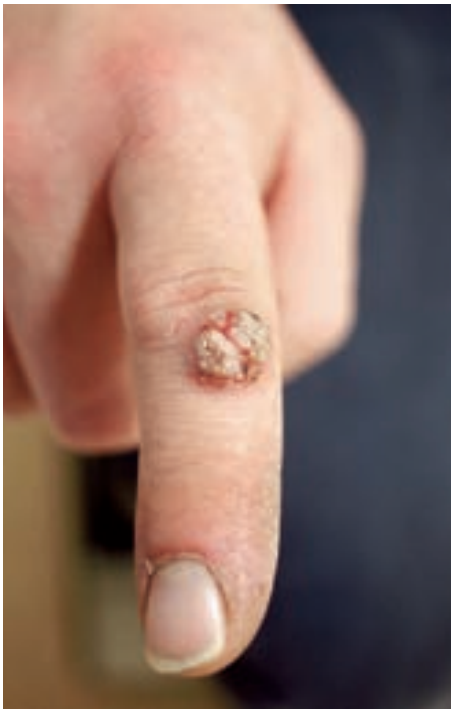
Kako bradavice prepoznamo

Bradavice so majhni, 2 do 6 milimetrov veliki kožni izrastki z neravno, hrapavo površino, ki nekoliko spominja na cvetačo. Velikokrat so na njih majhne črne pike, ki so posledica krvavitve iz drobnih žilic v bradavici. Najpogostejše so pri otrocih, vendar se lahko pojavijo tudi pozneje v življenju. Večinoma so neboleče in ne povzročajo resnih težav, največkrat pa se pojavijo na rokah. Pogoste so tudi na podplatih. Te zaradi pritiska pri hoji rastejo navznoter in so mnogokrat občutljive ali boleče. Sicer se lahko pojavijo tudi kjerkoli drugje na koži. Obstaja vsaj deset različnih vrst bradavic. Poleg že omenjenih navadnih in plantarnih bradavic na rokah in podplatih, ki so daleč najpogostejše, različni tipi HPV povzročajo tudi ploščate bradavice, ki so so manjše in imajo gladko površino, tanke pecljate bradavice ter genitalne bradavice, ki nastanejo na koži in sluznici spolovila ter se prenašajo s spolnimi odnosi.

Bradavice so nalezljive

Virus se med ljudmi prenaša z dotikom, na primer z rokovanjem, pa tudi

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 31 / /kozlevcarur 10:12:00



posredno preko predmetov ali okuženih tal. Veliko možnost za okužbo predstavljajo prostori, v katerih ljudje hodijo bosi. Virus vstopi v kožo na mestu, kjer je ta poškodovana in razpokana, razmnožuje pa se samo v povrhnjici. Obdobje od okužbe do nastanka bradavic je dolgo, navadno traja več mesecev ali celo leto dni in več. Pri posamezniku se lahko okužba prenese tudi z enega mesta kože na drugo, zato se število bradavic povečuje.

Verjetno je pri okužbi in trajanju bradavic pomembno delovanje imunskega sistema. Bolj dovzetni za okužbo so tisti z oslabljeno imunostjo zaradi bolezni ali določenih zdravil. Ker je virus, ki povzroča bradavice, zelo razširjen, se mu ne moremo povsem ogniti. Možnost za okužbo zmanjšamo, če v bazenih, skupinskih kopalnicah in telovadnicah hodimo v natikačih in skrbimo, da koža rok ni suha in razpokana.

Kako se bradavic znebimo

Nekatere izginejo spontano, brez zdravljenja, druge ostanejo na koži več let in se med tem lahko širijo. Žal ni mogoče napovedati, kaj se bo z bradavico zgodilo. Zdravljenje je smiselno, kadar so estetsko moteče ali boleče ali kadar se njihovo število povečuje. Z odstranjevanjem bradavic preprečimo širjenje okužbe pri posamezniku ter prenos virusa na druge ljudi.

Popolnega zdravila za bradavice ni. Nobeno zdravilo namreč ne uniči virusa, ne da bi hkrati uničilo z virusom okuženih celic. Če ste prepričani, da gre za bradavice in ne za druge vrste kožnih tvorb, lahko poskusite s samozdravljenjem. V lekarnah so na voljo številni pripravki v obliki tekočin ali obližev, ki vsebujejo različne kisline, pa tudi tekočina za domače zamrzovanje bradavic. S takim zdravljenjem morate vztrajati več mesecev, vse dokler bradavic ne odpravite. Ključna sta vztrajnost in potrpljenje. Če niste prepričani, da gre za bradavice ali če samozdravljenje ni uspešno, je smiseln obisk dermatologa.

Obstaja tudi veliko domačih zdravil, kot so na primer svež mlečnati izloček krvavega mlečnika, ognjiča ali regrata, česen, vinski kis, limonin olupek. Žal delovanje teh metod ni dokazano. Velikokrat kožo močno razdražijo, zato jih odsvetujemo.

Zamrzovanje bradavic s tekočim dušikom

Zamrzovanje je ena najpogosteje uporabljanih metod za zdravljenje bradavic. Izvajamo jo v dermatoloških ambulantah. Tekoči dušik je utekočinjen plin, ohlajen na –196 stopinj Celzija. Z njim povzročimo poškodbo bradavice in nastanek mehurja. Postopek je nekoliko boleč ali pekoč, ponavljati pa ga je treba na dva do štiri tedne oziroma vse dokler se bradavic ne znebimo. Včasih izginejo po prvem zamrzovanju, včasih je potrebnih več obiskov. Zdravljenje je učinkovitejše, če v času med posegi doma na bradavice nanašamo tudi tekočino, ki jo za samozdravljenje kupimo v lekarni. Le izjemoma se odločamo za druge načine zdravljenja, kot sta na primer zdravljenje z laserjem ali kirurški poseg. Pri zdravljenju genitalnih bradavic je učinkovito zdravilo imikvimod, ki vpliva na imunski odziv.

Doktor svetuje

Obiščite dermatologa

Nekatere bradavice izginejo brez zdravljenja, mnoge pa ostanejo na koži več let, se širijo ter so vir okužbe za druge ljudi. Virusne bradavice lahko poskusite zdraviti sami, vendar le če ste prepričani, da gre za bradavice in ne za druge vrste kožnih tvorb.

Če samozdravljenje ni uspešno, obiščite dermatologa.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240.

NADLEŽNE BRADAVICE?



Acetocaustin®
tekočina za odstranjevanje bradavic na rokah in stopalih

IZREDNO UČINKOVIT, uporaba le 1x tedensko!



BREZ RECEPTA v vaši lekarni.

www.bradavice.si Dr. Gorkič

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 32 / /kozlevcarur 10:12:00

Bolečine v sklepih

BOLEČINA V SKLEPIH DOLETI PRAV VSAKOGAR



»Bolečina v sklepu je simptom neke bolezni ali poškodbe. Bolijo lahko različne strukture sklepa – pokostnica, sklepna ovojnica, vezi ali mišice, a ljudje težavo označijo glede na lokacijo telesa in ne njen vzrok. Takih pritožb je zato v ambulanti splošnega zdravnika veliko,« je na začetku pogovora povedala Maja Miklič, dr. med., spec. družinske medicine.

Pravijo, da bolečine v sklepih v življenju vsaj enkrat doletijo prav vsakogar.

Ali se pojavljajo le pri starejših ljudeh?

Bolečine v sklepih so s starostjo vse pogostejše. Pri odraslih in predvsem starejših osebah je najpogostejši razlog bolečin v sklepu primarna osteoartroza. Vzroka primarne osteoartroze ne poznamo, sekundarna pa je posledica različnih bolezni in poškodb. Gre za obrabo sklepnega hrustanca in posledične degenerativne spremembe sklepa.

Čeprav se spremembe začno že v zgodnji mladosti, se izrazijo šele v starosti. Rentgenske znake osteoartroze ima po 65. letu že približno 40 odstotkov ljudi, po 75. letu skoraj vsi. Največje težave so na sklepih, ki nosijo največ teže, to so kolena, kolki, vrat in križ, ali na sklepih, ki jih ponavljajoči gibi, preveč obrabijo, na primer v prstih rok. Hrustanec že zaradi procesa staranja izgublja prožnost in slabi. Dodatni dejavniki, na primer preobremenitev, ta proces le še pospešijo. Zaradi razgradnje hrustanca nastajajo poškodbe spodaj ležeče kosti, tvorijo se kostni izrastki, kostne ciste, vname se lahko tudi sklepna ovojnica. Sklep zato postane boleč, otrdel in manj gibljiv .

Bolečine v sklepih se lahko pojavljajo že pri otrocih. Glede na starost se incidenca

Priloge 14.05.2014 DOKTOR 2 stran 33 / /kozlevcarur 10:12:00

vzrokov zanje razlikuje. Otroci imajo lahko že ob rojstvu prirojene težave s sklepi, na primer izpah kolka. Pozneje so najpogostejše težave zaradi preobremenitve sklepov ob hitri rasti, na primer v kolenih po skokih in teku, in prehodna vnetja sklepne ovojnice, na primer v kolku, zaradi neprimernega imunskega odziva telesa, na primer po prebolelih virozah. Tovrstne težave učinkovito blažimo s počitkom in paracetamolom, tako da v nekaj dneh spontano izzvenijo.

Kaj je pomembno pri zdravljenju bolečin?

Bolečine se poslabšajo ob večjih obremenitvah, medtem ko jih razbremenitev, počitek in jemanje protivnetnih in protibolečinskih zdravil omilijo.

Hlajenje prizadetega sklepa, fizioterapija – magnetoterapija, TENS, ultrazvok in podobno, ter kineziterapija, to je krepitev mišic, večinoma zadoščajo. Še posebno to drži za bolečine v kolenu in križu. Močna stegenska mišica sklep stabilizira in ga razbremeni. Vaje za bolečine v križu uspešno okrepijo mišice steznika, to je trebušne stene, in preskrbijo medvretenčni ploščici zadostno količino hrane in kisika.

Med zdravili svetujemo paracetamol za blage, nesteroidne antirevmatike (NSAR) za srednje in opiatne analgetike za hude bolečine. Možno je tudi vbrizgavanje protivnetnih zdravil ali hialuronske kisline v sklep. Nekateri pripravki, kot so glukozamin sulfat ali hondroitin sulfat, imajo nasprotujoče si dokaze o učinkovitosti, ker so varni, pa jih za samozdravljenje ne odsvetujemo. V kasnejših fazah bolezni, ko je zaradi deformacij gibljivost močno omejena in bolečina stalna, se odločamo za operativne posege, na primer menjavo ali zakostenitev sklepa.

Redkejši in resnejši razlogi bolečine v kolku pri otrocih in odraslih, kot so odmrtje ali zdrs glavice stegnenice, tumorji, revmatološka obolenja, težave s ščitnico, endokrinološke, infekcijske, nevrološke in metabolne bolezni, zahtevajo obsežno diagnostiko, specifično zdravljenje in velikokrat operativni poseg.

Kaj so revmatska obolenja, koliko vrst jih je in ali so ozdravljiva?

Revmatske bolezni so imunske bolezni, ki telo prizadenejo sistemsko, v celoti. To pomeni, da težave niso omejene samo na sklepe, temveč se bolezenski znaki pojavljajo tudi na drugih organih po telesu. Poznamo jih več sto vrst, večina pa jih je kroničnih in trajajo do konca življenja. Potek je različen pri vsakem posamezniku in vsaki bolezni, tako da je težko na splošno govoriti o posledicah. Poleg že omenjenih zdravil za lajšanje bolečin tu pogosto uporabljamo imunomodulirajoča in biološka zdravila, ki hitro izboljšajo simptome in upočasnijo napredovanje bolezni.

Kaj je revmatoidni artritis?

To je kronična sistemska avtoimunska bolezen, ki prizadene predvsem sklepe. Nezdravljena povzroča nepopravljive posledice in invalidnost. Razširjena je po vsem svetu in vseh rasah, pojavlja pa se pri enem odstotku prebivalstva, najpogosteje pri ženskah med tridesetim in petdesetim letom.

Značilna zanjo je simetrična prizadetost sklepov zapestij in stopal. Na rokah, v nasprotju z osteoartrozo, vidimo prizadetost proksimalnih sklepov prstov, to je ob dlani. Bolečina je stalna in traja več mesecev. Pacienti tožijo zaradi jutranje okorelosti , ki traja več kot eno uro, s spremljajočo utrujenostjo, znojenjem, hujšanjem in slabokrvnostjo.

Koliko in v katerih primerih so sklepna vnetja dedna?

Delež dednosti pri revmatoloških obolenjih težko ocenimo. Za nekatere bolezni obstaja genetska preddispozicija, kaj je sprožilni dejavnik, ki povzroči, da se bolezen izrazi, pa še danes ne vemo zanesljivo. Sumijo zunanje dejavnike, kot so sevanje, virusi in bakterije, pa tudi stres. To velja predvsem za revmatoidni artritis, ankilozirajoči spondilitis in sistemski lupus eritomatosus. Vpliv dednosti pri osteoartrozi tudi ni znan. Vemo, da so nekatere značilne trde zadebelitve na končnih sklepih prstov rok pri ženskah dedujejo avtosomno dominantno. Tudi ta bolezen je kronična, a večinoma počasi napreduje. Drugače kot revmatoidni artritis, s katerim se najpogosteje zamenjuje, pa ne povzroča nepokretnosti in invalidnosti.

Ali torej lahko predvidimo, kje so bodo težave pojavile, in s preventivnim ravnanjem vplivamo na potek bolezni?

Seveda, predvsem kadar govorimo o osteoartrozi. Neustrezna drža, pretirana in nepravilna telesna dejavnost in prevelika telesna teža so pri osteoartrozi razlogi za hitrejše napredovanje bolezni. Zmanjšanje telesne teže in redna telesna aktivnost razbremenita sklepe in ohranjata dobro funkcijo. Pri revmatoloških obolenjih preventivno ne moremo ukrepati, veljajo pa enaka pravila za ohranjanje gibljivosti in zmanjšanje bolečin. (vav)



Priloge 14.05 KTOR 2 stran 34 / /kozlevcarur 10:12:00

Doktor kuha

Pečena kaša z jabolki

Rok Lokar, dr. med.



Recept se dobro obnese zlasti za večerjo, za katero krepka mesna jed ni prav primerna, ali pa za bolj dieten dan, recimo po zelenjavni juhi.

Za štiri osebe potrebujemo:

- liter mleka,
- 20 dag prosene kaše,
- 3 do 4 kiselkasta jabolka,
- maslo,
- cimet ali mešanico začimb za jabolčni zavitek,
- sladkor,
- rozine (2 pesti),
- 2 žlici ruma,
- 2 jajci,
- vaniljin sladkor.

Priprava

Kašo, posoljeno in z rezino masla (približno 20 gramov), skuhamo v mleku do mehkega (15 do 20 minut) in ohladimo. Rozine namočimo v rumu, odcedimo. Jabolka olupimo, očistimo, narežemo na rezine in jih dušimo na približno 20 gramih masla; dodamo žlico do dve sladkorja, da malo karamelizira, ter začinimo s cimetom ali z mešanico začimb. Dušimo približno 10 do 15 minut.

Sladkor (8 dekagramov oziroma 4 polne žlice) in vrečko vaniljinega sladkorja penasto umešamo v dva rumenjaka, beljaka pa stepemo v sneg. V kuhano kašo nežno umešamo odcejene rozine, rumenjakovo peno in sneg.

Pekač (keramičen, za narastke, lahko tudi tortni model) namažemo z maslom in drobtinami, nato damo vanj polovico zmesi. Prek nje razporedimo dušena jabolka in dodamo preostanek.

Pečemo pri 180 stopinjah Celzija približno 30 do 40 minut (odvisno od pečice). Naredi naj se zlato rjava skorjica.

Dober tek!





Doktor24+

24-urna zdravniška pomoč na daljavo

Zdravnik vedno pri roki, kjerkoli in kadarkoli

Generali d.d. vam v sodelovanju z DOKTOR 24, zdravstvene in telemedicinske storitve, d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana, predstavlja storitev DOKTOR 24, s pomočjo katere boste vedno brez skrbi, tudi če vas ali vaše bližnje presenetijo zdravstvene težave. Storitev omogoča 24-urno zdravniško pomoč na daljavo, ki vam je na voljo v primeru nezgode, bolezni, pa tudi pred zdravstvenim posegom ali med okrevanjem. Ne glede na to, kje ste ali koliko je ura, vedno vam bo prisluhnil strokoven in prijazen zdravnik.

Hitro in enostavno do strokovnega zdravniškega nasveta*

Po klicu na telefonsko številko boste zdravniku opisali svoje težave oziroma simptome bolezni. Po kratkem opisu težav, vam bo zdravnik podal strokovno oceno resnosti zdravstvene težave, svetoval, kaj lahko storite sami, in vam dodatno svetoval vrsto specialističnega pregleda, ki ga bi bilo smiselno opraviti. Če bodo vaši simptomi terjali takojšnjo zdravniško pomoč, vas bo na to opozoril. Klic je mogoč le s telefonske številke, ki jo določi zavarovalec ob sklenitvi zavarovanja oz. telefonske številke, ki jo po sklenitvi zavarovanja javi zavarovalnici.

Pomoč, posebej primerna za mlade družine in starejše*

24-urna zdravniška pomoč na daljavo je namenjena vsem, tudi kroničnim bolnikom, še posebej pa jo priporočamo mladim družinam in starejšim, ki se najpogosteje srečujejo z nepredvidljivimi zdravstvenimi težavami. Strokoven nasvet vam bo lahko prihranil obisk zdravnika, izognili pa se boste tudi dolgim čakalnim vrstam. Včasih je dovolj le to, da vam prisluhne in svetuje strokovno usposobljena oseba.

3 mesece brezplačno

Za več informacij obiščite spletno stran www.dr-24.si. Če se glede zavarovanja premislite, lahko od njega kadarkoli pisno odstopite.

*V primeru neposredne življenjske ogroženosti, kličite 112.

Brezplačni telefon
080 70 77

www.generali.si

GENERALI

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 36 / /kozlevcarur 10:12:00

Promocijsko besedilo



Svetlin je rastlina, ki svoje cvetove odpre šele zvečer, zato ga imenujejo tudi nočna frajla. Koristi svetlinovega olja, ki vsebuje esencialne nenasičene maščobne kisline omega-6, so poznale že naše babice. Pomagalo naj bi pri ženskih težavah, kot so predmenstruacijski in menopavzni sindrom, povečevalo naj bi plodnost pri ženskah in preprečevalo nastanek preeklampsije in eklampsije, zaviralo živčne bolezni pri diabetikih, upočasnilo razvoj multiple skleroze, zmanjšalo kronično utrujenost, povečevalo solzenje, zniževalo tveganje za srčno-žilne bolezni, omililo sklepno revmo, zniževalo visok krvni tlak, preprečevalo akne, pomagalo ledvičnim bolnikom, izboljševalo delovanje jeter, pomagalo pri možganskem delovanju, zdravilo rakasta obolenja in pomagalo k izgubi telesne teže. Bloomsovo svetlinovo olje je najmočnejše, ne vsebuje glutena, škroba in konzervansov, z njim pa si lahko tudi namažemo kožo, tako da kapsulo, ki vsebuje 1000 mg, odpremo. Preseneča tudi njegova ugodna cena! Na voljo je v lekarnah, Sanolaborju in na www.lekarnar.com, več informacij pa dobite na tel. 041 790 404.
www.algena.si



Učinkovita pomoč za uravnavanje sladkorja v krvi

Je vaš sladkor v krvi povišan? Se spopadate z nihanji sladkorja v krvi? Imate po jedi neustavljivo željo po sladkem?
GLUKORIL vam lahko pomaga! V njem je zbrano tradicionalno znanje obvladovanja povišanih vrednosti sladkorja v krvi z različnih koncev sveta. Sestavlja ga pet učinkovin, ki se medsebojno dopolnjujejo. Rastlinski izvlečki cimeta, banabe in gimnema silvestre, ki podpirajo presnovo sladkorja v krvi ter biotin in krom, ki prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi. GLUKORIL deluje na različnih funkcionalnih nivojih, zato je zelo učinkovit pri uravnavanju sladkorja v krvi, kar pozitivno vpliva na vaše dobro počutje. Priporoča se vsem, ki imajo povišan sladkor v krvi, tudi diabetikom ob zdravilih. Vsebnost učinkovin je primerna za vsakodnevno in dolgotrajno jemanje.
GLUKORIL je osvojil laskavi naziv v Belgiji: Najboljši proizvod leta 2013.
Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si,
tel. 03 56 300 22, 040 214620.



Camu camu, sadež z največ vitamina C.

Camu Camu (Myrciaria dubia) je vrsta grmičevja, ki uspeva v težko dostopnih poplavnih območjih amazonskega deževnega gozda. Obrodi istoimenske vijoličasto rdeče sadeže, ki vsebujejo več vitamina C kot katerakoli druga človeku znana rastlina.
Vsebuje 60% več vitamina C kot acerola, šestkrat več kot amalaki in petdesetkrat več kot limona.
Zaradi velike vsebnosti naravnega vitamina C, v sinergiji z drugimi pomembnimi hranilnimi snovmi (bioflavonoidi, aminokisline, betakaroten, vitamini B1, B2 in B3, kalcij, železo, fosfor), ki delujejo v sinergiji in učinek vitamina C še povečajo, se uživanje Camu Camu priporoča za: krepitev imunskega sistema, blaženje simptomov prehlada in krajšanje njihovega trajanja, zmanjševanje možnosti za bakterijske in virusne okužbe (vključno s herpesom)
hitrejše celjenje ran in obnavljanje vezivnih tkiv, za obnavljanje kolagena pod kožo in v sklepih, lajšanje težav pri migrenah in depresijah, boljšo apsorpcijo železa.ter za obnavljanje možganskih celic.



Zdravju prijazni deodoranti!

Številni deodoranti z aluminijevim klorohidratom se absorbirajo skozi kožo in prehajajo v krvni obtok! Preprečevanje potenja je škodljivo, saj se tako telo očisti toksinov in uravnava telesno temperaturo. Zdravju prijazni deodoranti so naravni mineralni deodoranti CRYSTAL, ki ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, parabenov, alkohola in so hipoalergeni. www.hisa-zdravja.si.

ŽELITE POSKRBETI ZA SVOJE NAJBLIŽJE?



SOS Mobilni
ali
SOS Doma
24 ur/dan

Izberite storitev **SOS Mobilni** ali **SOS Doma** in skrbi ne bo več. V primeru težav tako uporabnik le pritisne na SOS-gumb na mobilnem ali fiksnem telefonu in že se sproži klic v klicni center, kjer operater diagnosticira naravo klica in po potrebi pokliče medicinsko pomoč, policijo, gasilce ali svojce.

Storitve Teleoskrbe **24 ur na dan po celi Sloveniji** zagotavljata Telekom Slovenije in Doktor24 v sodelovanju s Prvo zdravstveno asistenco.

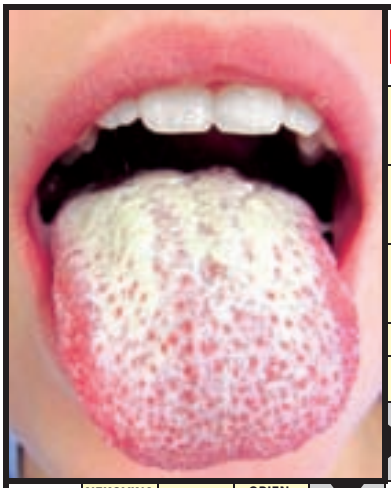
Za več informacij obiščite **www.doktor24.si** ali pokličite **08 200 82 40.**

24 doktor

TelekomSlovenije

Priloge 14.05 KTOR 2 stran 38 / /kozlevcarur 10:12:01

Nagradna križanka



					Razvedrilo	ŽLAHTNI PLIN (Xe)	VITLO, VITLA	PRESKOK V JEZIKOSLOVJU	ENOTA ZA MERJENJE GLASNOSTI	EDAMSKI SIR	NEMŠKI LUTERANSKI TEOLOG (GEORG)
					KVASNI NASTAVEK						
					CERKVENI ZBOR						
					ALDEHID OCETNE KISLINE						
					IT. POP PEVEC / NAJNIŽJI ROB STREHE				MIRKO ILEŠIČ / TENIŠKI LOPAR		
02	NEKOVINA RDEČE ALI ČRNE BARVE (Se)	MAZILO ZA NEGO KOŽE	ORIENTALSKO GOSTIŠČE / OBLIKA SOCVETJA				PECIVO V OBLIKU FIGUR Z OKRASKI / KRINKA				
SKLOPLJENJE						GLAS PRI MUKANJU / LIJ, LIJAK				GOJENEC POLICIJSKE ŠOLE	PADAVINE V OBLIKI LEDENIH ZRNC
DRŽAVNA BLAGAJNA					IZCEDEK IZ KAVČUKOVCA / POTNIK, POPOTNIK						
ANALI, KRONIKA								POČELO TAOIZMA / POSTEKLINA, GLAZURA			
EDO MIHEVC			TIMPANI / ČRKOVNA STOPNJA						ENAKI ČRKI / AMERIŠKA IGRALKA (MICHELLE)		
KRAJŠE BESEDILO, KI DAJE POJASNILO O DOLOČENI STVARI						ENOTA ZA JAKOST EL. TOKA / TAT, TATIN					
	SPREGATEV	LETNI POSEK GOZDA / DAR, DARILO					IZPUŠČAJ NA USTNI SLUZNICI / PEVEC JUNKAR				
VZBUJANJE, POVZROČANJE ČESA										GLAVNO MESTO EGIPTA	PESNIK AŠKERC
ZEMELJSKI TEČAJ				LEŽEČA PISAVA / KRAJ JV. OD KANALA							
ROMAN KONČAR			PREBIVALEC BRD / BEŽANJE					OBOŽEVALEC / OSEBNI ZAIMEK			
IT. OTOK V SREDOZEMSKEM MORJU					NOVOKRŠČENEC / HANS LINDBERG						
NEMŠKI KNJIŽEVNIK (JOHANN W. VON)							ITALIJANSKI IGRALEC (FRANCO)				
ANGEL, ANGELČEK							MOJZESOV BRAT				

SLOVARČEK – NERO: italijanski igralec, **ANAKOLUT:** preskok, **NEOFIT:** novokrščenec, PERL: črkovna stopnja

Pravilna rešitev gesla v križanki STIRIA, 16. aprila: KOLOREX HOROPITO

SEZNAM NAGRAJENCEV NAGRADNE KRIŽANKE STIRIA, 16. aprila 2014:

Tone Kolar, Metleče 8, 3325 Šoštanj, **Katja Kupnik**, Mariborska 67, 2370 Dravograd, **Marija Kalc**, Na Produ 11, 5271 Vipava.



Narava naredila – znanost potrdila

Izdelki Kolorex® vsebujejo horopito, maorski poprovec (Pseudowintera colorata)**.**

Eno v Evropi najmanj znanih zelišč, v zadnjem času pa najbolj obravnavanih s strani stroke, je gotovo novozelandski poprovec – **horopito.**

Horopito raste le v deževnih gozdovih Nove Zelandije in je ostal nedotaknjen 65 milijonov let.

Razlog za nesmrtnost te rastline je, dokazano, v njeni popolni odpornosti proti bakterijam, plesnim in virusom. Listi rastline so pekoči, zato se je ogibajo divjad in insekti.

Pekoča sestavina, zaslužna **za protiglivično** (npr. Candida albicans, C. crusei, C. Utilis, Saccharomyces cerevisiae, Trycophytum) in **protibakterijsko delovanje** (Salmonela, E. coli.), se imenuje polygodial.

Blagodejne lastnosti horopita, ki so se ohranile do današnjega časa, so Maori že v davnini uporabljali za začinjanje hrane, pa tudi za zdravljenje ljudi (celjenje ran, ureznin, ognojkov, želodčne težave, prebavne motnje ...), zaradi česar ga imenujejo maorski uničevalec bolečine.

V novejšem času je znanost potrdila vsebnost številnih flavonoidov, ki nas varujejo pred staranjem in zvišujejo odpornost organizma.

Stiria www.stiria.si

☑ Da, želim prejeti dodatne informacije o izdelkih Kolorex®.

Ime in priimek _____

Naslov in poštna številka _____

_____

E-naslov _____

Telefonska številka _____

Stiria, s. p., Gosposvetska 84, 2000 Maribor.
Materiale lahko naročite tudi na e-naslovu **narocila@stiria.si** ali tel. **02/250 01 36.**

Nagradna križanka

Trije izžrebanci bodo prejeli Kolorex® kremo Derma s protiglivičnim delovanjem, ki ga podarja Stiria, s.p. Dopisnice s pravilnim geslom in svojimi podatki pošljite najpozneje do srede, 4. junija 2014, na naslov: Dnevnik, d. d. (nagradna križanka DOKTOR), p.p. 712, 1001 Ljubljana.



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

TelekomSlovenije



PONUDBA **PENZION**

Paketa Penzion 100 in Penzion 300 – najboljša izbira za upokojence in ostale aktivne nad 60 let

- Vključene enote, ki jih porabite po svoje.
- Brezplačni neomejeni klici z vsemi naročniki paketov Penzion.
- Brez priključne takse.
- Brezplačni prehodi med paketi Penzion.

Paket Penzion 300 povežite z enim od paketov TopTrio, odločite se za skupni račun in izkoristite znižano mesečno naročnino paketa Mobitel Penzion 300**. **Poleg prihranka prejmete še darilo** – zložljive pohodne palice z etuijem.





Paketa Mobitel*	Penzion 100	Penzion 300
Minute v vsa slovenska omrežja	**100 enot**	**300 enot**
Sporočila SMS/MMS		
Prenos podatkov (MB)		
Neomejeni pogovori z naročniki paketov Penzion	**brezplačno**	**brezplačno**
Mesečna naročnina	10^{90} €	13^{90} €
Mesečna naročnina za naročnike povezanih storitev Telekoma Slovenije		**9^{90} €****

PAKET PENZION 300
Že od
9^{90} €**
na mesec

www.telekom.si

*Naročniško razmerje s paketom Penzion 100 in Penzion 300 lahko sklene nov ali obstoječ naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni uporabnik - upokojenec ali zaposleni, starejši od 60 let. Vključene enote storitev in mesečna naročnina paketa so razvidne iz tabele. V mesečno naročnino paketa so vključeni tudi brezplačni in neomejeni pogovori na številke drugih Penzion naročnikov (Penzion 300, Penzion 100 ali Penzion plus). Naročniki lahko vključene enote storitev ter neomejene pogovore na številke drugih Penzion naročnikov porabijo za pogovore v vsa slovenska omrežja v skladu z običajno uporabo storitve, pošiljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov. Ena enota storitve je enaka eni minuti pogovora v vsa slovenska omrežja ali enemu poslanemu SMS-/MMS-u ali enemu MB prenesenih podatkov. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročniku priključna taksa ne zaračuna. Prehodi med naročniškimi paketi Penzion so brezplačni, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel, ki ni paket Penzion, v navedeni naket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR.
**Znižana mesečna naročnina naročniškega paketa Penzion 300 na 9,90 EUR namesto 13,90 EUR velja, če je naročnik navedenega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SiOL in/ali klasične telefonije PSTN/ISDN BA in ima naročen skupni račun. V primeru prekinitve storitve SiOL ali klasične telefonije in/ali skupnega računa se naročniku zaračuna polna mesečna naročnina 13,90 EUR. Storitve klicnega dostopa do interneta in kabelska televizija (KKS) na koaksialnem omrežju ter ostale storitve SiOL niso upravičene do popusta.
Cene so v EUR z DDV. Za vec informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center ali poklicite 041 700 700 oz. 080 8000.