Doktor 03

Družinski vodnik zdravja | junij 2014



Tema meseca

Spolnost

Uroinfekt

Ko gori voda

Intervju

as. mag.

Tomaž Silvester

dr. med., specialist ortoped



*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 dobroimetjem 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 ****** (vključeno 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 dobroimetjem . V primeru prekinitve avtomobilske ali življenjske zavarovalne pogodbe si zavarovalnica pridružuje pravico terjati vračilo sorazmernega dela dobroimetja oz. vrednosti bona (djema 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 dobroimetja 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).

oblikovanje:
FELICIJAN SEDMAK

KAZALO

UVODNIK:
Mesec zorenja žita, slavljenja sonca in kresne noči 3

POGOVOR:
Ko te obiščejo po operaciji . . . To je to, to ti da energijo 4

TEMA MESECA:
Potekajo lahko brez bolezenskih znakov 8
Erektilna disfunkcija 10
Da se pomagati in jo zdraviti, ozdraviti pa ne 10
Uhajanje urina med spolnim odnosom 11
Nadležna spolno prenosljiva bolezen 12
Ko gori voda 14
Ko zapeče zaradi okužbe sečil 17

Hitre rešitve nas lahko veliko stanejo 18
Kaj je to zobni laboratorij Cad Cam? 19
Prvo čutilo, ki se razvije, je sluh 20

DOKTOR ODGOVARJA
Vprašanje: »Bolečina v trebuhu« 22

POTOVALNA LEKARNA
Kaj vzeti na dopust 26
Za malarijo v Evropi in ZDA vsako leto zboli
300 tisoč potnikov 33
Previdno s soncem 36
Zaščita pred soncem 38
Čezmerna prehranjenost in debelost 40

DOKTOR KUHA
Povprečen Evropejec poje mnogo preveč mesa 44
Nagradna križanka 46

Doktor
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*
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: *Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Tomaž Zajelšnik, Bojan Velikonja; Thinkstock, Wikipedia, osebni arhivi.*
Tisk: SET-podjetje za usposabljanje invalidov, d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
Število tiskanih izvodov: 105.000
Fotografija na naslovnici: Thinkstock

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora. Uredniški odbor si pridržuje pravico zavrniti oglas, če njegova vsebina ne bo v skladu s strogimi etičnimi in profesionalnimi načeli zdravniškega poklica.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Mesec zorenja žita, slavljenja sonca in kresne noči

Le še nekaj dni nas loči od težko pričakovanega poletnega počitniškega obdobja, ki je za otroke in tudi starše najlepši čas v letu. To je čas sprostitve in veselja. Čas, ko imamo priložnost krepiti vezi v krogu svojih najbližjih. Čas za spoznavanje novih ljudi.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani specialist s področja ortopedskih bolezni, asist. mag. Tomaž Silvester, dr. med., specialist ortoped in travmatolog, vodja ortopedske dejavnosti v Splošni bolnišnici Jesenice.

Ortopedija – beseda, stara že nekaj stoletij, izhaja iz grških besed orthos in paedon, pomeni pa naravnavanje prirojenih ali pridobljenih deformacij v otroški dobi. S čim se ortopedi ukvarjajo danes, si preberite v uvodnem prispevku. V imenu uredniškega odbora se asist. mag. Tomažu Silvestru lepo zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere.

Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., spec. infektologinja, je v osrednji temi meseca zelo lepo in poučno opisala, kako pomembna je varna spolnost, kakšni so znaki spolno prenosljivih bolezni in kateri so pravilni načini njihovega preprečevanja, pravočasnega odkrivanja in zdravljenja. O tem preberite v obširnem prispevku naše priznane specialistke, za katerega se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, naj vas na tem mestu spomin, da je 14. junij dan, ki je obeležen kot svetovni dan krvodajalstva. Dan, ko se skupaj spomnimo na tiste, ki to življenjsko tekočino nujno potrebujejo že danes. Pomagajmo jim! Morda bomo kmalu na vrsti tudi sami.

Naj tu dodam le še droben nasvet. Vsekakor gre zaupati prof. Matičičevi, ki nas z medicinskega vidika uči, kako ustrezno in primerno preprečevati spolno nalezljive bolezni, vendar pa je edina dobra in zanesljiva metoda: imejte radi enega, vam zvestega partnerja!

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

mag. **Tomaž Silvester, dr.med.**, specialist ortoped
vodja ortopedske dejavnosti
Splošna bolnišnica Jesenice

Ko te obiščejo po operaciji… To je to, to ti da energijo

Tomaž Silvester. Je športnik. V prvih letih osnovne šole je bil smučarski skakalec, potem je do polovice srednje šole treniral plavanje, takrat pa je odkril čar teka in šarm turnega smučanja ter postal navdušen gornik. Rad tudi posluša glasbo, goji bonsaje, skrbi za ribice v svojem akvariju... Je tudi pravi družinski človek, predvsem pa je ortoped. Življenja si namreč ne zna predstavljati brez ortopedije, dela, ki mu posveti večino dneva. Mag. Tomaž Silvester, dr.med., specialist ortoped, vodja ortopedske dejavnosti v Splošni bolnišnici Jesenice.

Kaj ste si želeli postati, delati, ko ste zaključevali osnovno šolo – zdravnik, učitelj, nogometaš…?
Pravzaprav ne vem, nekega premočrtnega cilja v osnovni šoli še nisem imel, vedno me je zanimalo veliko stvari. Zelo dobro se spomnim, da je bila ob koncu osnovne šole moja najljubša knjiga legendarni leksikon Sova.

Kaj ste želeli postati, ko ste zaključevali srednjo šolo?
Sprva so se mi misli obračale k študiju fizike, morda strojništva. Nato pa sem imel v 3. letniku srednje šole intenziven stik z zdravstvom – kolesarska prometna nesreča, poškodba, ki je zahtevala tudi operacijo. In vse dogajanje v bolnišnici je pustilo zelo močan vtis in, menim da je zelo vplivalo na mojo odločitev o študiju. Dodatno je k temu pripomogla tudi odločitev za študij medicine mojega takratnega dekleta, sedanje žene.

Kmalu po koncu študija ste se, kljub temu, da ste imeli že službo na ortopedski kliniki v Ljubljani, preselili na Gorenjsko – zakaj?
Več vzrokov je bilo, v prvi vrsti naše gore, ki mi veliko pomenijo, potem izziv, da spremenim življenjsko okolje, tudi kot del osamosvajana od staršev, in podobno je razmišljala tudi žena, ki je tudi zdravnica.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se preselili?
Ne, nikoli. Ortopedija v jeseniški bolnišnici, kjer sem dobil službo, je delno tudi z mojim trudom, angažiranostjo postala eden od pomembnih ortopedskih centrov v Sloveniji, kjer delamo po najvišjih strokovnih standardih. Veliko delam, ampak rad delam.

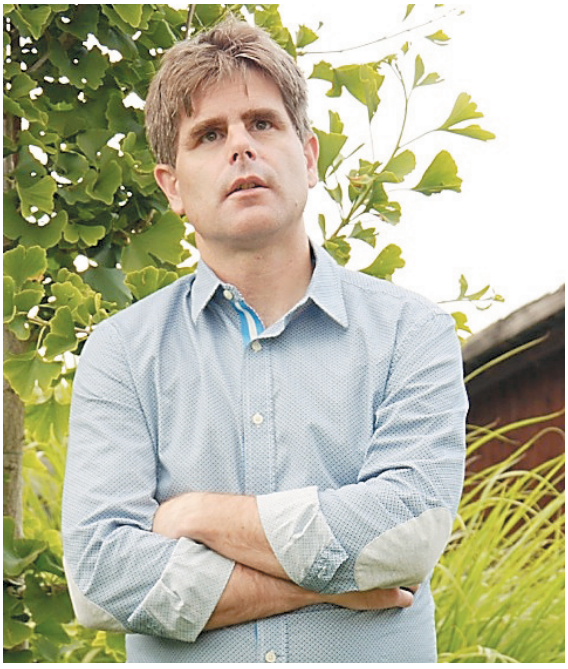




Si danes znate predstavljati, da bi delali nekaj drugega?
Pravzaprav ne. Moram reči, da v svojem poklicu, čeprav so dnevi pogosto zelo naporni, izredno uživam. Delo s pacienti me poklicno povsem izpolnjuje, in lahko bi rekel, v pomembnem deležu osmišlja moje življenje.

Včasih so se ortopedi ukvarjali z otroki, zdaj vedno bolj s starejšimi; kolikšen je še delež prirojenih napak (če temu lahko tako rečemo) in kolikšen del starejše populacije se sooča s težavami, ki sodijo v domeno ortopedov?
Primarno poslanstvo ortopedije je bilo preprečevanje in zdravljenje deformacij v otroški dobi, vendar je ortopedija kmalu presegla in prerasla to ozko področje, in iz sprva izrazito konservativne stroke postala pretežno kirurška stroka. Nekdaj so pomemben del ortopedske patologije predstavljali pacienti s posledicami poliomielitisa, ki ga je cepljenje izkoreninilo; s posledicami slabih socialnih razmer (rahitis…); s posledicami nepravilnosti npr. pri razvoju kolka (prirojen izpah kolka), kar pa je uvedba obveznega UZ kolkov novorojenčkov praktično odpravila, ker je omogočila uvedbo učinkovitega zgodnjega in preventivnega zdravljenja. Delež primarnih, genetskih deformacij, malformacij ostaja sicer podoben, vendar so te bolezni izjemno redke.
Po drugi strani pa se populacija stara in tudi starejši ljudje želijo biti aktivni, želijo živeti s čim manj bolečinami v sklepih, torej čim bolj kvalitetno, kar seveda pomeni, da v vedno večjem številu iščejo pomoč pri ortopedih. In moderna ortopedija jim lahko učinkovito pomaga.

Poleg te, za vas mogoče bogokletno preproste razdelitve glede na starost, bi omenil še dve kategoriji, s katerima se verjetno srečujete ortopedi: na eni strani so poškodbe zaradi športa, na drugi pa zaradi telesne neaktivnosti, ‹zanemarjenosti›?
Šport je seveda izredno pozitivna dejavnost, tako s fizičnega kot tudi psihičnega in socialnega vidika. Seveda, če je vse v nekih zmernih okvirih. Na splošno velja, da je gibanje nujno za dobro delovanje sklepov, mišic, vezi, zato je to tudi eden prvih nasvetov, ki ga dobi pacient v ortopedski ambulanti.
Vendar pa je v današnjem času šport tudi zelo donosen posel, kjer se obračajo velike vsote denarja, po drugi strani pa javnosti povsem odprt oder za, včasih zelo rizično,





nezdravo, dokazovanje in izkazovanje, kar hitro vodi v pretiravanje, pretreniranost, preseganje športnikovih zmožnosti. To se pogosto začne že zelo zgodaj v otroštvu, znotraj družine s pretiranimi ambicijami staršev. Posledica so pogoste poškodbe kot tudi bolj splošne težave z zdravjem.
Pri svojem delu se srečujem tako z vrhunskimi športniki – sem reprezentančni zdravnik smučarskih skakalcev in kombinatorcev - kot tudi z rekreativci, od katerih se nekateri po vloženem trudu, energiji, času še bolj angažirani kot profesionalci. In predvsem ti so po svoje najbolj ranljivi, nimajo ustreznega strokovnega vodenja, tako da je pri njih veliko poškodb zaradi pretreniranosti, zaradi nepravilnih metod treniranja.
Drugi pol moderne družbe pa predstavlja povsem pasivna populacija, prekomerno prehranjena, telesno povsem neaktivna. To pomeni, da že v otroštvu ni dovoljšnjih, ustreznih impulzov za razvoj kakovostnega kostno mišičnega sistema, tkiv. In to lahko hitro vodi do težav s hrbtenico, sklepi.

V enem od intervjujev ste dejali, da se zdravje začne v glavah – tudi, če te boli koleno?
Da, na nek način velja tudi za to. Bolečina je opozorilni znak, in človek ga mora znati pravilno interpretirati, ter če je potrebno poiskati ustrezno pomoč. Kajti za mnoge težave, seveda če niso neposredno povezane s poškodbami, obstajajo različni ukrepi, ki lahko zmanjšajo ali odpravijo težave – sprememba življenjskega sloga, prilagoditve obremenitev, redna pravilna aktivnost, fizioterapevtske modalitete…

Seveda imajo pacienti en sam cilj, ko pridejo do ortopeda: da jih pozdravi. Kako in v kolikšni meri je to možno pri prirojenih ali pridobljenih deformacijah otrok, kako in v kolikšni meri pri degenerativnih spremembah starejših…?
Prirojene ali pridobljene deformacije otrok so večinoma uspešno popravljive, tako s pravilnimi konservativnimi ukrepi kot tudi operacijami, primer so prirojene deformacije stopala pri novorojenčku, nepravilno razviti kolki, ukrivljenost - skolioza hrbtenice. Mnogo redkejše so hujše malformacije lahko samo enega uda, lahko pa tudi celotnega telesa in v teh primerih je potreben kompleksnejši timski pristop z namenom, da se otroku omogoči kolikor toliko normalen razvoj.
Kot sem že omenil se populacija stara in tako je tudi vse več degenerativnih obolenj sklepov, hrbtenice. In moderna ortopedija lahko pri takih težavah zelo učinkovito pomaga. Morda v javnosti ni takega vtisa, ampak endoprotetika sklepov (umetni kolk, koleno, rama…) je ena največjih revolucij v medicini. Nekdaj so bili starejši ljudje z artrotičnimi (obrabljenimi) sklepi obsojeni na bolj statičen, sedeč ali ležeč preostanek življenja. Sedaj pa endoproteze sklepov omogočajo praktično polno in nebolečo aktivnost in tako je kvaliteta življenja znatno večja.

Kdaj pride v poštev operacija?
Ko so posledice poškodbe ali degenerativnih sprememb sklepov tolikšne, da v pomembni meri zmanjšujejo funkcionalno sposobnost posameznika, mu povzročajo stalne in moteče bolečine, ter tako znatno vplivajo na kvaliteto življenja, ali pa lahko vodijo k dodatnim poškodbam.
Nekaj pa je tudi ortopedskih nujnih stanj, ki zahtevajo takojšnje ali hitro kirurško ukrepanje : sindrom kavde ekvine, hitro napredujoča nevrološka motnja zaradi patologije na hrbtenici, gnojno vnetje sklepov in kosti, ter tudi večja krvavitev v sklep, izpah sklepne endoproteze, zdrs glavice stegnenice v otroštvu. Hitro ukrepanje zahtevajo tudi maligni kostno mišični tumorji.

Tu so kosti, sklepi in mišice – gre torej za dokaj široko področje delovanja, ki zahteva široko znanje – je študij pri nas primeren, kakovosten?
Ortopedija je stroka, ki zahteva precej široko znanje s področja kosti, mišic, vezi, hrustanca, v povezavi s hrbtenico tudi živčnega sistema, in to od novorojenčkov s prirojenimi ali genetskimi nepravilnostmi do starostnikov z degenerativnimi obolenji. Potrebno je tudi znanje biomehanike, ker gre pri kostno mišičnem sistemu za preplet delovanja kosti, sklepov, mišic po principu vzvodov, ročic, sil, seveda v specifičnem okolju – človeškem telesu. Osnovno znanje ortopedije pridobimo že med študijem medicine, poglobljeno znanje, tako teoretično kot praktično, pa med 6 letno specializacijo.

Se spomnite svoje prve operacije?
Da. Šlo je za odstranitev manjše ploščice in vijakov po zaraščenem zlomu gležnja, in spomnim se, da je starejši kolega, ki je asistiral, ob moji tresoči roki postajal vse bolj živčen, a se je vse lepo izteklo.

Pred in po operaciji – to je neko posebno stanje, kjer je prisotna mogoče tudi trema; ali to adrenalinsko razburjenje z leti izginja?
Niti ne, le bolj nadzorovano je.

Kaj pomenijo izkušnje?
Veliko. Pri kirurgiji gre seveda za ročno delo, tudi spretnost. Nekdo je seveda bolj nadarjen, drugi nekaj manj, vendar pa je bistvena kilometrina – čim več operacij, čim več trdega dela. In pa, vsaj za moje videnje zelo pomembna lastnost – znati v stresnih, nepredvidljivih situacijah, ko ne gre vse po načrtu, sprejemati hitre, racionalne odločitve. In predvsem v takih situacijah so izkušnje neprecenljive.



Mediji na žalost poročajo(mo) o zdravstvu pretežno v povezavi z incidentnimi dogodki. Se očem skrite dogajajo tudi tople zgodbe hvaležnosti pacientov?
Seveda se in pretežno so take. Tisto, kar je pri mojem delu neprecenljivo, kar je največja nagrada za moj trud, je zadovoljstvo, iskrena hvaležnost pacientov za uspešno opravljeno operacijo, ki lahko povsem spremeni pacientovo življenje. Nič kolikokrat mi pacienti povedo, da so na primer po menjavi kolka ali kolena povsem na novo zaživeli, kot da bi se še enkrat rodili. In ta iskrena hvaležnost je tista, ki te potrjuje, ti daje voljo, zagnanost za čim boljše delo za naprej. Ja, ko pride kakšen pacient po operaciji na obisk… To je to, to ti da izredno energijo, zagon. Veste, ortopedija je hladna veja kirurgije, pacienti se postopno pripravijo na operacijo, tako da pacient ni tu nikoli objekt, ampak se vedno trudim vsakega pacienta obravnavati celostno.

Kaj pa druga stran občutij - vas je kdaj kaj posebej prizadelo?
Seveda so trenutki, dogodki, ki te prizadenejo, te žalostijo. Kot ortopedski kirurg se ukvarjam s človeškim telesom, v njega s privolitvijo pacienta posegam in to je nekaj izjemnega, hkrati pa tudi izredna odgovornost. Vedno se potrudim narediti vse najbolj optimalno, vendar pa so v kirurgiji, kljub vsem preventivnim ukrepom, vedno možni zapleti, ko ne gre vse tako kot bi naj šlo in ko končni rezultat zdravljenja ni tak kot sva ga skupaj s pacientov pričakovala.

Imate vpogled in, če se ne motim, osebno izkušnjo glede javnega in zasebnega zdravstva. Lahko z vašega zornega kota podate vrednostno oceno obeh oziroma navedete pozitivne in negativne plati?
Javno in zasebno lahko povsem dobro sobivata, se dopolnjujeta. Ljudem je na tak način omogočena možnost izbire. Marsikomu je zelo pomembno, da čim prej pride do pregleda, do diagnoze, četudi gre za očitno ne nujno stanje in če je za to pripravljen plačati, zakaj pa ne!
Nekateri menijo, da bodo bolje obravnavani, če pridejo v zasebno ambulanto – tu sem pa dosleden: povsod enako obravnavam paciente. Seveda je pri tem s strani države, zdravstvene politike nujno, da so postavljeni ustrezni standardi, pravila, regulativa, da ne prihaja do takih ali drugačnih deviacij pri obravnavi pacientov. In če oziroma ko to bo, lahko ob taki ustrezno regulirani kohabitaciji javnega in zasebnega pridobijo predvsem pacienti. In samo za to gre – korist pacienta, ki se jo trudim vedno imeti na prvem mestu pri svojem delu.

Ali vi kdaj počivate? Recimo, kam boste šli in kaj boste delali na dopustu?
Najbrž bomo šli na Brač. Ne, ne morem biti pri miru, obvezno bom imel s seboj kolo, pa plaval bom veliko…

No, ni upanja. Pa ste morali kdaj k ortopedu?
Ja, za menoj so že tri manjše operacije kolena. Zato ne tečem več, ampak kolesarim. Če me je bilo kaj strah, ko sem šel na operacijo? Ne, prav nič. In ja, v Sloveniji so me operirali, naša ortopedija je vrhunska, zagotovo.

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



prof. dr. **Mojca Matičič**,
dr. med., specialistka infektologinja

Spolno prenosljive okužbe

Potekajo lahko brez bolezenskih znakov

Pandemija spolno prenosljivih okužb v svetu narašča, saj po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije vsako leto prizadene 499 milijonov ljudi, najbolj pa so ji izpostavljeni mladi.

Okuženi se okužbe dostikrat sploh ne zaveda, saj lahko ta poteka povsem brez bolezenskih znakov. Prepozno odkrite oziroma nezdravljene okužbe lahko privedejo do hudih, celo življenje ogrožajočih zapletov, pri okuženi noseči ženski pa do okužbe plodu in novorojenca s hudimi posledicami.

Povzročitelji spolno prenosljivih okužb

Poznamo vsaj 35 mikroorganizmov, za katere vemo, da se (nekateri praviloma, drugi lahko) prenašajo s spolnim stikom in povzročajo najmanj 25 različnih bolezenskih stanj. Za lažje razumevanje spolno prenosljive okužbe delimo na klasične, ki jih poznamo že zelo dolgo, in moderne. Klasični spolno prenosljivi okužbi sta na našem območju gonoreja in sifilis, v endemičnih tropskih območjih pa v to skupino sodita tudi mehki čankar in dimeljski limfogranulom. Danes najpogostejše so moderne spolno prenosljive okužbe, med katere sodijo nespecifično vnetje spolovil in sečil, ki ga najpogosteje povzroča *Chlamydia trachomatis* (lahko tudi njej podobni *Mycoplasma genitalium* in *Ureaplasma urealyticum*), genitalni herpes in genitalne bradavice, ki jih povzročajo humani papilomavirusi (HPV). Poleg njih so pogoste še okužbe s *Trichomonas vaginalis*, bakterijska vaginoza, kandidoza, pa tudi sramna ušivost in garje. Ne smemo pa pozabiti, da se spolno prenašata tudi virus hepatitisa B (HBV) in virus človeške imunske pomanjkljivosti (HIV) ter manj pogosto tudi virus hepatitisa C (HCV).

Spolno prenosljiva okužba se lahko prenese med vsakim spolnim odnosom z okuženo osebo (vaginalnim, oralnim, analnim), pri katerem okužena semenska tekočina, nožnični izločki ali kri zaidejo v telo izpostavljenega partnerja. Tveganje za SPO je večje pri ljudeh, ki pogosto menjavajo spolne partnerje, ki začnejo s spolnimi odnosi že v zgodnjem najstniškem obdobju ali prakticirajo spolno vedenje z večjim tveganjem za okužbo (npr. moški, ki imajo odnose z moškimi).

Bolezenski znaki spolno prenosljivih okužb

Eden najpogostejših bolezenskih znakov spolno prenosljive okužbe je prozoren, belkast ali gost rumen izcedek iz spolovila, ki mu je lahko pridruženo pogosto in/ali pekoče mokrenje. Predvsem pri ženskah izcedek ni vedno posledica take okužbe, a mora ženska nanjo pomisliti, če je imela tvegane spolne odnose. Več kot polovica bolnic z vnetjem materničnega vratu zaradi gonoreje ali klamidijske okužbe namreč nima izcedka, zato se okužbe ne zaveda in je ne zdravi. Ta nato nemo napreduje po rodilih in lahko povzroči trajno nepopravljive posledice, kot so neplodnost, zunajmaternična nosečnost ter kronična bolečina v spodnjem delu trebuha ali v križu.

Klamidijska okužba sečnice pri ženskah lahko povzroči vnetje s pekočim ali bolečim mokrenjem, ki ga z običajnimi antibiotiki za zdravljenje okužbe sečil ne moremo pozdraviti. Okužbo lahko ženska nevede prenese tudi na svojega partnerja ali na plod oziroma novorojenca pri porajanju skozi okužen porodni kanal. Novorojenec lahko zboli z vnetjem oči ali s pljučnico. Nezdravljeni tovrstni okužbi lahko pri moškem povzročita kronično vnetje obmodka ali prostate. Gonoreja lahko vodi v sistemsko bolezen s prizadetostjo sklepov in kože, lahko pa tudi drugih organov (možganov, srca), klamidijska okužba pa lahko sproži vnetje sklepov ali povzroči spremembe na očeh.



Drugi najpogostejši bolezenski znak spolno prenosljive okužbe je razjeda (ali več razjed) na spolovilu, lahko s pridruženimi povečanimi področnimi bezgavkami. Osamljena in povsem neboleča razjeda, nastala v povprečju osem tednov po tveganem spolnem odnosu, nakazuje na sifilis. Pojavi se na mestih intimnega stika, torej lahko tudi ob zadnjiku ali v ustni votlini, če gre za analne ali oralne spolne odnose.

Če je ne zdravimo, lahko pride do razsoja bakterije po telesu z zvišano temperaturo in gripi podobnimi znaki, izpuščajem in povečanimi bezgavkami. Bakterija nato ponikne in lahko po desetletju ali še pozneje povzroči življenje ogrožajoče posledice na srčno-žilnem sistemu ali v osrednjem živčevju.

Razjede na spolovilu lahko povzroča tudi virus herpes simpleks (HSV) v obliki genitalnega herpesa. Po okužbi se skelečemu občutku na spolovilu pridruži gručica majhnih mehurčkov, napolnjenih z bistro tekočino. Ko ti počijo, nastane zelo boleča in neprijetna razjeda. Gručica mehurčkov ni nujno na spolovilu, lahko se pojavi bodisi nad sramno kostjo, v presredku, ob zadnjiku, na sedalu, nad križnico ali celo na stegnu. Ob tem se lahko, ni pa to nujno, pojavi tudi splošno slabo počutje z zvišano temperaturo. Bolezen se sama od sebe pozdravi po dobrem tednu dni, vendar pa je okužba s HSV doživljenjska in lahko proži ponavljajoče se zagone herpesa, ki so lahko tudi zelo pogosti. Z rednim dolgotrajnim uživanjem nizkih odmerkov protivirusnih učinkovin lahko ponavljanje takih zagonov preprečimo.

Genitalne bradavice povzroča HPV, katerega določeni tipi lahko pri ženskah sprožijo nastanek raka na maternični vratu, povezani pa so tudi z nastankom raka na zadnjiku ter bradavičastih tvorb na dihalih novorojencev in majhnih otrok. Pri večini okuženih virus po enem letu do dveh izgine, pri majhnem deležu okuženih pa lahko vztraja in z leti privede do hudih posledic. Zato mora vsaka ženska redno opravljati ginekološke preglede.

Okužba s HBV se lahko izrazi z izbruhom zlatenice tudi do šest mesecev po tveganem spolnem vedenju. Vnetje jeter, ki ga povzroči, lahko pripelje bodisi do kroničnega nosilstva okužbe ali kronične prizadetosti organa, ki lahko z leti privede do ciroze ali celo raka na jetrih, ki je dokazano povezan s HBV. Težava je, da ta okužba pri skoraj polovici primerov poteka brez bolezenskih znakov in se je okuženi sploh ne zaveda.

Enak problem pomeni okužba z virusom HIV, ki se lahko po štirih do šestih tednih odrazi s povsem neznačilno bolezensko sliko (zvišana temperatura, bolečine v žrelu, izpuščaj, povečane bezgavke), vendar je v tem obdobju žal zelo pogosto ne prepoznamo in lahko napreduje do življenje ogrožajočega stanja – aidsa.

Odkrivanje, zdravljenje in preprečevanje spolno prenosljivih okužb

Vsak tvegan spolni odnos lahko prinese tveganje za eno ali več spolno prenosljivih okužb hkrati. Posvet in pregled pri zdravniku specialistu (dermatovenerologu, infektologu, ginekologu, urologu) zato omogočata poglobljen vpogled v nevarnost, ki se ji je oseba izpostavila, izvedbo posebnih mikrobioloških preiskav na spolno prenosljive okužbe (z brisom spolovil ter odvzemom krvi in seča) in ustrezno protimikrobno zdravljenje oziroma nadaljnje ukrepanje. Vse to pripomore k ozdravitvi oziroma trajnemu nadzoru morda kronično okužene osebe, prepreči ponovne okužbe in njihovo nadaljnje širjenje, poskrbi pa tudi za ustrezen zdravstveni nadzor spolnega partnerja.

Za preprečevanje določenih spolno prenosljivih okužb imamo na voljo dve učinkoviti in varni cepivi: cepivo proti hepatitisu B, ki je že od leta 1998 vključeno v nacionalni program cepljenja otrok pred vstopom v šolo, in novejše cepivo proti raku na maternicnem vratu, ki le-tega lahko v dokajšnji meri prepreči in je bilo zato pred nekaj leti vključeno v program cepljenja deklic, starih enajst do dvanajst let.

Takoj k zdravniku

Osnovno priporočilo za preprečevanje spolno prenosljivih okužb je varno spolno življenje oziroma monogamno partnerstvo z zdravim partnerjem oziroma partnerko. Osebam, ki se predajajo tveganemu spolnemu življenju, svetujemo predvsem redno, dosledno in pravilno uporabo kondomov iz lateksa. Še neokuženim osebam svetujemo tudi cepljenje proti hepatitisu B, staršem deklet pred spolno aktivnim obdobjem pa, da jim omogočijo cepljenje proti raku na maternicnem vratu. Ob pojavu kakršnihkoli navedenih simptomov je potreben takojšen obisk zdravnika.

Doktor svetuje

Najboljša preventiva pred SPO je dosledna in pravilna uporaba kondoma pri vsakem spolnem odnosu z osebo, ki ni naš stalni partner.
Če obstaja možnost, da imate spolno prenosljivo okužbo:
– okužbe ne poskušajte zdraviti sami,
– nujno obiščite zdravnika,
– o tem obvestite svojega spolnega partnerja oziroma partnerko,
– se med zdravljenjem vzdržite spolnih odnosov.

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

KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN

10 % nižja cena na kolonoskopijo s sedacijo ali anestezijo

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. julija 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

Bojan Štrus, dr. med., specialist urolog

Erektilna disfunkcija

Da se pomagati in jo zdraviti, ozdraviti pa ne

Težave v spolnem življenju oziroma motnje z erekcijo vsakega moškega zelo hudo prizadenejo. Nedolgo tega je bila to izrazita tabu tema, o kateri se ni govorilo, zato je težave reševal oziroma se z njimi soočal vsak po svoje.

Bojan Štrus, dr. med., specialist urolog iz Kliničnega centra v Ljubljani, je najprej pojasnil, zakaj se ne uporablja več izraz impotenca: »Te besede ne uporabljamo že kar nekaj časa, vsaj dobrih petnajst let. Beseda ima namreč slabšalni prizvok, zato uporabljamo izraz erektilna disfunkcija.«

Kolikšen del populacije ima težave z erekcijo?
Po statistiki se s to težavo srečuje kar precejšen del moške populacije. Med moškimi, starimi med štirideset in sedemdeset let, jih ima tovrstne težave več kot polovica.

Jim zdravniki lahko pomagate?
Vsekakor se da pomagati in zdraviti, ozdraviti pa se je ne da. Ni čudežnih zdravil ali tablet, ki bi to motnjo odpravili z eno samo terapijo, da do konca življenja ne bi bilo več težav. Lahko pa jo zdravimo oziroma pomagamo za krajši čas.

Je pa ta težava še vedno nekakšen tabu.
Moški so danes veliko bolj sproščeni kot pred leti. Večina tistih, ki pridejo v našo ambulanto, ve, zakaj so tukaj in kakšne vrste težav obravnavamo, zato praviloma nimamo težav pri vzpostavljanju pogovora. Verjetno je potrebna večja taktnost pri splošnem zdravniku, ki mora iz bolnika šele izvrtati, da ima težave z erekcijo. Seveda pa je to še vedno tabu tema, pogovor o tem je najbrž dokaj neprijetno začeti, še posebno če je nasproti pacienta zdravnica in ne zdravnik. Ampak zelo pomembno je, da izvemo čim več podatkov, saj ima večina moških, starih med štirideset in petdeset let, ki doživijo infarkt ali angino pektoris, eno ali dve leti pred tem težave z erekcijo. Paciente o spolnem življenju toliko sprašujemo tudi zato, ker s tem veliko izvemo o tako imenovanih pridruženih boleznih. Tudi splošne zdravnike smo oskrbeli s posebnimi vprašalniki glede prostate. S tem, ko jih pacienti izpolnjujejo, se lažje prebije zid molka oziroma nelagodja in pogovor steče.

Katere so prej omenjene pridružene bolezni?
Na prvem mestu je sladkorna bolezen, potem so tu koronarne bolezni, pa krvožilne bolezni ter arterijski pritisk in depresija. Motnje v erekciji poleg tega povzročajo tudi zdravljenja nekaterih bolezni in nekatere operacije.

Vrnimo se ponovno k vprašanjem zdravljenja…
Za zdravljenje erektilne disfunkcije uporabljamo na področju konservativnega zdravljenja dve metodi. Najprej eno od tako imenovanih čudežnih tabletk, nato pa z injekcijami v penis. Kjer namreč odpove tabletka, je injekcija druga možnost.

Tabletka ne pride v poštev, če pacient jemlje nitrate v kakršnikoli obliki, saj tu obstaja nevarnost znižanja krvnega tlaka. Prav tako pa je pogoj, da je pacient v primerni psihofizični kondiciji. Jaz pravim, da mora biti vsaj toliko zdrav, da je sposoben brez posebnih težav priti iz enega v drugo nadstropje peš.



Poleg konservativnega zdravljenja poznamo še ...
Poleg konservativnega poznamo tudi operativno zdravljenje. Gre za vakuumsko črpalko, ki s pomočjo valja prečrpava kri v penis in potem kri tam za nekaj časa zadrži. S posegom torej vstavimo trodelno hidravlično protezo.

Kaj pa pripravljenost pacientov, da se začnejo zdraviti?
Praviloma so kar pripravljeni za zdravljenje, pogosto pa se zatakne s financami. Zdravila za zdravljenje motenj erekcije so namreč samoplačniška. Veliko moških mi pove, da bi jih sicer radi jemali, vendar si jih preprosto ne morejo privoščiti.

Se s težavami, o katerih govorimo, srečujejo le starejši?
Ne, težav nimajo le starejši, ampak tudi mladi. Pogosta težava mladih fantov je prirojena napaka venskega odtoka krvi iz penisa. Ker kri dokaj hitro odteče, erekcija ne drži dlje časa, zato v tem primeru priporočamo tako imenovani erekcijski obroček. Zelo pomembna je pri tej težavi tudi poza.

Kje je težava, kje so vzroki v glavi?
Erekcija je seveda povezana s psiho in možgansko skorjo, vendar so vzroki za erektilno disfunkcijo drugačni, kot so bili prepričani še pred nekaj desetletji. Dvajset odstotkov vzrokov je psihogenega izvora, kar osemdeset odstotkov pa jih je organskih, kar je obratno, kot so menili pred tridesetimi leti.

Kako je z zdravili, ki so na voljo?
Oprostite, najprej bi želel še nekaj dodati k prejšnjemu odgovoru. Na erektilno disfunkcijo vpliva vse, kar negativno vpliva na kardiovaskularni sistem – torej telesna neaktivnost, kajenje, alkohol ... Glede zdravil pa moram poudariti, da so pri nas na voljo oziroma izbiro vsa zdravila, ki so prisotna na svetovnem trgu.

Stresna urinska inkontinenca in čezmerno aktiven sečni mehur

Uhajanje urina med spolnim odnosom

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

Uhajanje urina med spolnim odnosom je relativno pogosta težava, saj resne študije opisujejo, da urin med spolnimi odnosi občasno uhaja 10 do 24 odstotkom žensk. O tej težavi s svojim zdravnikom spregovori le tri odstotke žensk, zato je zaupanje med pacientko in zdravnikom zelo pomembno.

Že leta 1950 je nemški zdravnik Grafenberg pisal o »ženski ejakulaciji«, uhajanju neke tekočine med doživljanjem orgazma. Takrat so mislili, da tekočina izvira iz Skenejevih žlez ob sečnici. Te žleze izločajo tekočino, ki je pomembna kot vlažilec (lubrikant) pri spolnih odnosih, a so pri nenadnem velikem izlivu tekočine dokazali, da je ta tekočina urin.
Uhajanje urina delimo v dve vrsti. Pri dveh tretjinah žensk uhaja urin ob penetraciji (vstopu spolnega uda v nožnico), pri tretjini pa ob doživljanju orgazma. Vzrok uhajanja urina pri penetraciji je povezan s stresno urinsko inkontinenco, vzrok uhajanja pri orgazmu pa je bolj povezan s čezmerno aktivnim sečnim mehurjem. Lahko pa je vzrok tudi v mešani inkontinenci, kjer sta prisotni obe vrsti inkontinence.
Pri stresni inkontinenci je vzrok uhajanja urina v oslabelosti zapiralnega mehanizma sečnice, ki je posledica oslabelih mišic medeničnega dna, na katere vplivajo porodi, dviganje težkih bremen in predvsem genetska slabost tkiva, kjer lahko pride tudi do spuščanja rodil. Pri čezmerno aktivnem sečnem mehurju pa je osnovni vzrok v oživčenju sečnega mehurja.
Za natančno opredelitev vzroka je potreben pregled pri ginekologu.

Zdravljenje je večplastno

Osnova zdravljenja so vaje za krepitev mišic medeničnega dna, Keglove vaje. Priporočamo psihotrening, s katerim se naučimo odlagati začetek uriniranja. Svetujemo tudi ogibanje kavi, pravemu čaju in alkoholu, ki pospešujejo izločanje urina. Pred spolnimi odnosi naj ženska izprazni sečni mehur.
Pri čezmerno aktivnem sečnem mehurju uporabljamo zdravila antimuskarinike, ki vplivajo na gladke mišice sečnega mehurja. Stresno inkontinenco zdravimo operativno, z nameščanjem trakov pod sečnico (TVT), ali pa se odločamo za novejšo neinvazivno lasersko metodo, ki jo izvajamo ambulantno.

LASERSKO ZDRAVLJENJE SINDROMA OHLAPNE NOŽNICE IN STRESNE URINSKE INKONTINENCE

10 % nižja cena na izbrano lasersko zdravljenje v ginekološki ambulanti

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. julija 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@klinikapacient.si
www.klinikapacient.si

Doktor svetuje

Uhajanje urina pomembno vpliva na kakovost življenja, zato se o težavi pogovorite z ginekologom.

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



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

Genitalni herpes

Nadležna spolno prenosljiva bolezen

Genitalni herpes je spolno prenosljiva okužba z virusom herpes simpleks v predelu spolovila, to je kjerkoli med popkom in dimljami. Obstajata dva tipa virusa (tip I in tip II) in oba lahko povzročita okužbo. Ista virusa lahko povzročita tudi okužbo na ustnicah, ki je celo pogostejša in ni genitalni herpes.

Virus se prenaša z neposrednim stikom z okužene na neokuženo osebo, v primeru genitalnega herpesa s spolnimi odnosi. Posebnost virusa herpes simpleks je, da po prvem stiku človekom, ki je njegov edini gostitelj, ostane v organizmu vse življenje. Občasno se lahko zbudi (reaktivira) in povzroči klinično očitne znake okužbe. Ši je posredni prenos virusa z okuženimi rokami in predmeti, saj je zelo občutljiv na izsušitev in zunaj kože ali sluznice ne preživi dolgo.

Doktor svetuje

Ob padcu odpornosti, ob povišani telesni temperaturi, ob stresnih situacijah in ob menstruaciji lahko pride do reaktivacije virusa in značilnih znakov okužbe. Reaktivacijo virusa lahko preprečujemo s krepitvijo telesne odpornosti.
V obdobju aktivne okužbe odsvetujemo spolne odnose.
V primeru hujših težav je smiselno zdravljenje s protivirusnimi zdravili v obliki tablet.
Kondom ni vedno učinkovita zaščita pred prenosom virusa.

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

Znaki okužbe

Na pordeli koži se pojavijo drobni, s prozorno tekočino napolnjeni mehurčki, ki se zagnojijo ali počijo in se spremenijo v majhne ranice. Te se sčasoma prekrijejo s krasto in proces celjenja traja navadno teden ali dva. Izbruh mehurčkov spremlja bolečina, nelagodje in pekoč občutek. Včasih so boleče tudi bezgavke v dimljah. Mnogokrat se še pred pojavom mehurčkov na mestu izbruha kot opozorilni znak pojavi srbež, rahlo zbadanje in mravljičenje.

Kako pride do okužbe

Do prvega stika z virusom navadno pride med spolnim odnosom z okuženo osebo. Človek je najbolj kužen v obdobju, ko so na koži prisotni mehurčki. Ti so napolnjeni s tekočino, v kateri je veliko virusa. Na žalost pa se ta s površine kože izloča tudi v popolnoma mirnem obdobju, ko na koži ni videti ali čutiti ničesar in tudi takrat lahko pride do okužbe tistih, ki se z virusom še niso srečali. Možen je tudi prenos z oralnim spolnim odnosom. Redkej-



Prva okužba lahko poteka zelo burno s slabim splošnim počutjem, povišano telesno temperaturo in hudimi bolečinami prizadete kože. Največkrat pa prva okužba poteka asimptomatsko, to je brez zaznavnih kliničnih znakov. Kar 80 odstotkov okuženih ljudi se ne spominja epizode, ki bi jo lahko povezali s prvim stikom z virusom, in ne ve, da so okuženi. Po prvi okužbi virus miruje, občasno pa se reaktivira in povzroči značilne simptome bolezni. To se velikokrat zgodi ob padcu odpornosti, ob povišani telesni temperaturi, ob stresnih situacijah in ob menstruaciji.

Kako dokažemo okužbo

Navadno je klinična slika značilna in laboratorijsko dokazovanje ni potrebno. Pri postavitvi diagnoze nam je v pomoč tudi ponavljanje izbruhov na istem mestu. V aktivni fazi okužbo dokažemo z brisom mehurčka in direktno imunofluorescenčno preiskavo, v mirni fazi pa z določitvijo protiteles v krvi.

Je treba genitalni hepres zdraviti?

Če težave niso zelo izražene, zdravljenje ni potrebno, saj se spontano umirijo v tednu ali dveh. Koristni so higienski ukrepi in negovalna krema, na primer cinkova krema, ki ublaži srbeč in pekoč občutek. Učinkoviti so tudi izdelki z glicirizinsko kislino. V obdobju akutnega izbruha odsvetujemo spolne odnose.

V primeru hujših težav bolezen zdravimo s protivirusnimi zdravili, kot sta aciklovir ali valaciklovir, ki se ju jemlje v obliki tablet pet zaporednih dni, z jemanjem pa je dobro pričeti že ob prvih opozorilnih znakih izbruha. Zdravilo lahko predpiše izbrani zdravnik, dermatolog, ginekolog ali katerikoli zdravnik, ki okužbo prepozna.

Če so epizode herpesa zelo izrazite in pogoste, kar pomeni, da jih je vsaj šest na leto, se lahko odločimo za zaviralno zdravljenje. V tem primeru zdravljenje z istimi zdravili traja več mesecev in zmanjša intenzivnost in pogostost morebitnih naslednjih izbruhov. Ker se virusa herpes simpleks ne moremo znebiti, ko se enkrat z njim srečamo, njegovo reaktivacijo lahko le preprečujemo s krepitvijo telesne odpornosti. Okužbe z njim žal ne moremo vedno preprečiti, saj celo kondom ni popolna zaščita pred prenosom virusa.



Nagradno vprašanje:

Spolno prenosljiva okužba se lahko prenese na drugo osebo pri?

a. igranju nogometa
b. spolnem odnosu z okuženo osebo
c. zdravljenju s širokospektralnim antibiotikom

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 2. julija 2014, na naslov: DOKTOR revija,
Savska cesta 3, Ljubljana

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Prve zdravstvene asistence

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel zapestni merilec krvnega tlaka za domačo uporabo.

Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo eno mesečno nadomestilo za Prvo zdravstveno asistenco.*

Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA



Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med.

Uroinfekt

Ko gori voda

Pogosto odvajanje seča v majhnih količinah, siljenje na vodo, bolečine ali pekoči občutki ob uriniranju, smrdeč urin, kri v vodi ali celo ledvene bolečine in povišana telesna temperatura so značilni simptomi in znaki, ki jih povezujemo z okužbo sečil.

Kaj je uroinfekt

Uroinfekt je bakterijska okužba spodnjega (cistitis in uretritis) ali zgornjega (pielonefritis) dela sečil. Najpogostejši povzročitelj je Escherichia coli (80 odstotkov), redkeje okužbo povzročajo druge bakterije, ki izvirajo iz prebavil, še redkeje pa virusi ali glive. Glede na potek je lahko vnetje akutno, ko se simptomi pojavijo nenadno, so izraziti in številni, ali pa kronično, ko so simptomi slabo izraženi in okužba poteka tiho, brez posebnih simptomov ali znakov. Okužba spodnjih sečil je praviloma nenevarno stanje, ki z ustreznim antibiotičnim zdravljenjem hitro izzveni, medtem ko lahko nezdravljena okužba zgornjih sečil povzroči trajno okvaro ledvic.

Zakaj pride do okužbe

Ob vstopu bakterij v normalno sterilno okolje mehurja ali zgornjih sečil pride do njihovega pričvrščanja in razrasti, kar povzroči vnetje sluznice. Pot, po kateri bakterije vstopajo v sečila, je večinoma ascendentna (vstop bakterij v mehur preko sečnice), redkeje hematogena (preko krvi).

Nadaljevanje na strani 16

ULTRAZVOK TREBUŠNIH ORGANOV

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. julija 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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
8.6. - 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
8.6. - 31.7.2014

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 18.6.2014.



Terme Dobrna
Navdihujemo življenje

medicalbrands™

PRVI MEDICINSKI PRIPOMOČEK

ZA ZDRAVLJENJE IN PREPREČEVANJE VNETJA SEČIL*



i say: IZDELKI S cranberryactive NE OBREMENJUJEJO VAŠEGA TELESA!

KAPSULE i say: VNETJE SEČNEGA MEHURJA ZDRAVIJO IN PREPREČUJEJO VNETJE SEČIL, NE DA BI OBREMENJEVALE VAŠE TELO!

Okužbe sečil so razmeroma pogoste, saj prizadenejo okoli 50 % žensk v različnih obdobjih**.

Kapsule i say: VNETJE SEČNEGA MEHURJA učinkovito pripomorejo k zdravljenju okužb sečil in pomagajo preprečiti ponovitev okužb. Aktivna učinkovina Cranberry-Active™ ustvari sloj okoli bakterij in s tem prepreči njihovo pritrditev na steno sečnega mehurja, zato v mehurju ne morejo obstati in se izperejo z urinom.

* MEDICAL Brands Announces the First use of Medical Claims In the OTC for Treating and preventing Urinary tract Infections, Reuters 2012
** Clinical data evaluation report, Medical Brands, 2013

i say:
BODITE DOBRI S SVOJIM TELESOM!

www.isaymedical.com

FIDIMED
Fidimedova posvetovalnica: 0803235

PharmaSwiss Choose More Life

ISA0913-07, september 2013

Kdo najpogosteje zboli

Okužbe sečil največkrat prizadenejo ženske, zlasti spolno aktivne, redkeje pa se pojavljajo pri starejših ženskah, nosečnicah ali moških. Dejavniki, ki povečujejo tveganje za okužbo sečil, so sladkorna bolezen, trajni urinski kateter, močno povečana prostata, imunska oslabljenost, anatomske nepravilnosti sečil, uporaba diafragme ali spermicidnih sredstev kot metode kontracepcije, pri otrocih pa vezikoureteralni refluks (nenormalno zatekanje urina iz mehurja v sečevod) ter zaprtje.

Kdaj moramo k zdravniku

Zdravnika moramo obiskati, kadar značilne težave kljub začetnim ukrepom in pomoči domače lekarne še vedno vztrajajo, takoj pa je treba obiskati ambulanto, kadar se značilnim simptomom okužbe spodnjih sečil pridružita še ledvena bolečina in/ali povišana telesna temperatura ter v primeru nosečnosti. Z obiskom tudi ne odlašamo, če prisotnost krvi v urinu ni povezana z drugimi značilnimi simptomi okužbe sečil.
Zdravnik bo glede na klinično sliko odredil preiskave in v primeru okužbe sečil uvedel zdravljenje z ustreznim antibiotikom. Ob ponavljajočih se okužbah sečil bo odredil razširjeno diagnostiko in poslal urin na mikrobiološko preiskavo za ugotovitev povzročitelja in določitev občutljivosti za antibiotike.

Doktor svetuje

Kako si pomagamo sami

Najpomembnejša je preventiva, s katero zmanjšamo možnosti, da bi do okužbe sečil sploh prišlo. Da bi preprečili okužbo sečil, je pri vseh, še posebno pa pri ljudeh, ki so k temu nagnjeni, pomembno uživanje večjih količin vode ter pogostejše redno odvajanje urina, nošenje bombažnega spodnjega perila, primerna higiena (brisanje od spredaj navzad), uriniranje kmalu po spolnem odnosu ter ogibanje agresivnim proizvodom za intimno nego. Ko se že pojavijo prvi simptomi okužbe sečil, lahko poskusimo poslabšanje stanja preprečiti s pitjem večjih količin tekočin, najbolje vode (dva do tri litre na dan), ogibati se je treba pijačam, ki dodatno dražijo sluznico mehurja (kava, alkohol, limonada), priporočljivo pa je tudi pitje čaja iz gornikovih listov ali brusnic in jemanje brusničnih kapsul.

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

Promocijsko besedilo

Ko zapeče zaradi okužbe sečil

Okužbe sečil so poleg okužb dihal najpogostejše pri ljudeh vseh generacij. Polovica žensk se z okužbo sreča vsaj enkrat v življenju, vsaka četrta pa beleži ponavljajoče se okužbe. Okužba sečil pomeni vdor mikroorganizmov v sečila, kjer se razmnožijo in povzročijo vnetje.

Najpogostejši povzročitelji enostavne okužbe sečil so gram negativne bakterije črevesne flore, med njimi je najpogostejša povzročiteljica E. Coli, redkeje glive, virusi ali paraziti. Klinična slika vnetja sečil je odvisna od prizadetega organa. Ločimo vnetje sečnice, mehurja, ledvic in ledvičnega meha ter pri moških še vnetje prostate. Večinoma gre za akutna vnetja, izjema je vnetje prostate, kjer ima bolezen navadno kronični potek. Okužbe sečil delimo na enostavne in komplicirane. Med enostavne okužbe uvrščamo vnetje mehurja in vnetje ledvice pri mlajših, zdravih ženskah.

Simptomi okužbe sečil so neprijetni in očitni: najpogostejši znaki so bolečine v spodnjem delu trebuha, neprijetni krči, pekoče in boleče uriniranje, ko se vnetje stopnjuje, pa tudi povišana telesna temperatura. Večina ima težave s pekočim uriniranjem, pri nekaterih se pojavi tudi kri v urinu kot posledica vnetnega zagona, ko počijo žilice na stenah mehurja. Vsekakor zelo neprijetna izkušnja. Običajni postopek pri zdravljenju je terapija z antibiotiki. Dokler ni povišane temperature, splošnega slabšega počutja in hudih bolečin, se lahko sami zdravimo, ko so simptomi in bolečine bolj izražene, pa je obisk pri zdravniku nujen, zlasti pri nosečih ženskah.

Po pomoč k naravi

Stališče stroke je že nekaj časa enotno: antibiotike se predpisuje prepogosto, v prevelikih odmerkih in s predolgim trajanjem jemanja, zaradi nepravilnega jemanja antibiotikov pa so bakterije še bolj rezistentne. Slovenija še ni v kritičnem območju, a potrebno se je zamisliti. »Čeprav je v primeru hudih okužb sečil še vedno osnovna terapija z antibiotiki, ki jo predpiše zdravnik, vse bolj v ospredje postavljamo uporabo preizkušenih, dokazanih in seveda registriranih zdravil iz rastlin. Ne samo zaradi nadomeščanja ali skrajšanja terapije z antibiotikom, temveč zaradi širšega delovanja na okužbo in simptome, kot pa nam to omogoča le antibiotik. Če antibiotik dela izrazito samo na vzrok, torej na bakterijo, potem fitoterapija z novim zeliščnim zdravilom Canephron daje možnost zdravljenja drugih spremljajočih simptomov. In če ga uporabljamo dovolj dolgo, zmanjša tudi ponovno pojavljanje okužbe,« nam je povedal Robert Terčelj-Schweizer, odgovorna oseba za zdravila pri družbi Farmedice, podjetju, ki se ukvarja z uradnimi zdravili iz zdravilnih rastlin.

Zdravilo Canephron je v uporabi že 45 let, v Sloveniji ga uvajamo v teh dneh in doda: »Zdravila rastlinskega izvora dajo usklajen učinek, ne da bi telo trpelo škodo. Poleg dokazov so tu tudi zadovoljni uporabniki oziroma uporabnice. Zdaj bo to zdravilo na voljo tudi pri nas.«

V tabletki Canephron so 'shranjene' tri rastline: luštrek, tavžentroža in rožmarin. Vse tri rastline dajejo pet ključnih učinkov pri okužbi sečil. »Nevtralizirajo in delujejo baktericidno. Preprečujejo uspešno vezavo bakterij na steno sečil, zato se te ne morejo razmnoževati. Zelo hitro se čuti tudi popuščanje krčev in bolečin, zavira vnetni proces, zato je manj pekočega uriniranja. Obenem je zeliščno zdravilo Canephron tudi diuretik - v primerjavi z znanimi pomagali hitreje spodbuja nastanek urina, ki iz telesa odvaja tudi bakterije,« je še povedal Robert Terčelj, ki poudarja pomembnost odvajanja urina. »Ko imate okužbo sečil, naj bi dnevno ustvarili od 1,5 do 2 litra urina. Za to pa potrebuješ ustrezno odvajanje urina, ki ga še dodatno vzpodbuja Canephron. Gre torej za novo terapijo, ki prinaša mnogim možnost zdravljenja zelo neprijetnih težav s sečili.«





Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Zobozdravstvene storitve

Hitre rešitve nas lahko veliko stanejo

Široka ponudba zobozdravstvenih storitev v tujini, ki ponujajo hitre, ugodne, kvalitetne in dolgoročne rešitve, premami marsikoga. Zaradi vrojenega strahu pred zobozdravnikom si vsi želimo opraviti s terapijo čim hitreje in pri tem ohraniti nespremenjen videz zobovja. Vprašanje je, ali je tak pristop k zobozdravstvu strokovno utemeljen in na koncu res najugodnejši?

Vsak resnejši pristop k širši obravnavi stomatognatnega sistema pomeni poleg natančnega kliničnega pregleda tudi rentgensko diagnostiko in analizo medčeljustnih odnosov. Ob pregledu vsakega zoba posebej in postavitve njegove diagnoze, prognoze in ustrezne terapije, če je potrebna, sledi načrtovanje terapije. Triažno določimo vrstni red obravnave zob glede na stopnjo nujnosti.

Higienski fazi sledi odstranitev zob z brezupno prognozo (neozdravljiva infekcija kanalskega sistema, kritična izguba kliničnega prirastišča, uničena krona). Celjenje rane po odstranitvi zoba vključuje raztapljanje kosti in redukcijo širine dlesni, kar lahko traja tudi leto ali več. Večina izgube tkiva se k sreči zgodi v prvih treh mesecih, kasnejše remodelacije so manjšega obsega. Vsako načrtovanje mostov v tem času pomeni nastanek vrzeli med mostom in dlesnijo. Tak prostor pomeni večjo površino prijemanja zobnih oblog in manjšo estetsko vrednost izdelka.

Zdravljenje zob v grobem vključuje odstranitev karioznih sprememb in zdravljenje parodontalnih tkivin kanalskega kompleksa zoba. Zamenjava karioznih sprememb in starih zalivk z novimi zalivkami je vsakodneven, rutinski poseg v ordinaciji. Tako z enim posegom odpravimo težavo, a ne vzroka.

Zdravljenje koreninskega kanalskega sistema je zahtevnejše in terja več časa. Številni sodobni posegi in aparature omogočajo odlične rezultate pri manjšem številu obiskov, a ob resnejših infekcijah ostajamo na



tradicionalnem trosejnem zdravljenju, ki ga lahko podaljšamo tudi do pol leta. Priporočljiv interval med vsako sejo je sedem do deset dni, ko je zdravilo najučinkovitejše. Za oceno uspeha takšnega zdravljenja je relevantna le RTG-analiza kosti ob vršičkih korenin po šestih in devetih mesecih po prvi RTG-sliki pred zdravljenjem. Analiza lahko pokaže kostno zacelitev, fazo celjenja ali vztrajanje infekta.

Zavedati se moramo, da celjenja lastnega telesa ne moremo prehiteti. Kljub številnim hitrim in instantnim rešitvam moramo spoštovati določene biološke in biokemijske zakonitosti. Nepremišljene, hitre rešitve nas lahko v nekaj letih stanejo več kot le en zob in hitro končamo s protetičnimi rešitvami.

Dentalni turizem ni nujno vedno najcenejša rešitev, zlasti če upoštevamo spremljajoče stroške, ki niso zajeti v storitvenem izračunu. Hkrati hitre protetične rešitve zagotovo vodijo v zgodnje zaplete, ki se lahko končajo tudi z večjo izgubo zob.

IONEX-ZOBNA-ŠČETKA

REVOLUCIONARNO ODKRITJE, KI NAVDUŠUJE IN BREZHIBNA USTNA HIGIJENA S POMOČJO FIZIKE



Ljudje so z uporabo ionex-zobne-ščetke vse bolj zadovoljni, saj so njihovi zobje popolnoma gladki in brez oblog. Predvsem je uporaba ionex-zobne-ščetke pomembna za ljudi, ki imajo težave npr. paradontozo, žepke, krvaveče dlesni itd. Eden izmed njih je Branko Leskovec iz Vrhnike, ki pravi:«Krvavenje dlesni se mi je po uporabi ionex-zobne-ščetke ustavilo v celoti, zmanjšala se mi je tudi majavost zob in to brez uporabe dodatnih zdravil...« Zobozdravniki so presenečeni. Marsikdo izmed njih jo je še sam začel uporabljati. Predvsem jih je zanimalo, zakaj jih nismo že prej obvestili o tem fantastičnem izdelku. Mi pa smo menili, da je najbolje, da se sami na svojih pacientih prepričajo o kakovosti ionex-zobne-ščetke, ki odstranjuje zobne obloge s pomočjo fizikalnega zakona polaritete. Zob začasno spremeni polariteto iz minus v plus, obloga, ki ima polariteto plus, pa gre na ščetko. Zelo enostavno in neboleče, brez zobne paste. Zobne obloge so popolnoma odstranjene tudi iz tistih delov, kamor s ščetko ne morete. Prihranek pa je znaten ob dejstvu, da za odstranitev oblog ne potrebujete več zobozdravnika.

Naj vas spomnimo tudi na to, da vsak dan vdihavate rakotvorne delce izpušnih plinov, ki so povzročitelji številnih bolezni. Pa vam ne bi bilo potrebno, saj **IONIZATOR IONEX** odstranjuje vse nevarne delce iz zraka in vam omogča vdihavati čist zrak. Naročite ga zdaj, nikar ne odlašajte, kajti iz pljuč ne boste nikoli več odstranili nesnage.

Oba naročite na tel. 014396980, 040191313, ionex19@gmail.com, www.ionex.si ali pridite na podjetje IONEX d.o.o., Slomškova 25, Ljubljana med 9. In 16. uro



Promocijsko besedilo

Kaj je to zobni laboratorij Cad Cam?

Najnovejše generacije naprav Cad Cam nam omogočajo izdelavo zelo preciznih konstrukcij, kar pomeni vse od kron do velikih mostičkov, ki jih izdelujemo tako na naravnih kot tudi na umetnih zobeh.
Sistem Cad cam deluje tako, da se modeli zob posnamejo v velikem-3D čitalniku, s čimer dobimo digitalno kopijo zob, ki se nato obdela s programsko opremo, namenjeno oblikovanju novega nasmeha.
Po oblikovanju se podatki usmerijo v aparature, ki jih imenujemo rezkalniki (milling machine), kjer se iz bloka cirkonijevega oksida z mikrometrsko natančnostjo dobi okostje nove krone ali mostička. Na ta način zobni tehniki končajo izdelavo krone ali mostička in dodelajo zaključne sloje keramike.
Bela barva cirkonija kot baza, na katero se nanese zaključne sloje keramike, nudi slikovite naravne barve, rezultat takšne izdelave pa ni samo vrhunski estetski videz, ampak tudi nastanek zelo natančnega izdelka v kratkem času, brez možnosti napake.

Katere so prednosti cirkonijeve keramike?

Prednosti keramike brez kovine so:

- Naraven videz, prepustnost za svetlobo in barvo
- Zahteva manjšo obdelavo zob
- Računalniška natančnost
- Izvrstna in velika odpornost proti lomljenju
- Enostavnejše čiščenje zob in okoliškega tkiva
- Zmanjšana možnost draženja dlesni
- Ni nevarnosti zaradi železnega roba kronice, ki ga povzroča recesija dlesni
- Točnost zapiranja meje kron
- Večje udobje za pacienta

Implantologija

Naš tim poseduje dolgoletne izkušnje v dentalni implantologiji in imamo nekaj tisoč uspešno nameščenih implantatov.
Imamo certifikat za kakovost Iso 9001-2008, zlasti na področju implantologije in estetske stomatologije.
Za uspeh implantata je zelo pomembna tehnika: povečanje kostnega volumna s pomočjo dodatkov umetne kosti (bone grafts) ali dvig maksilarnih sinusov, znan tudi pod imenom sinus lift.
Za tako velik uspeh se lahko zahvalimo tudi uporabi tehnike PRF, s pomočjo katere po odvzemu krvi in separiranju krvne plazme od krvnih celic dobimo koncentrirane faktorje rasti, ki pospešujejo zaraščanje in integracijo implantatov in s tem naredijo celoten poseg lažji in bolj prijeten za pacienta.
Ob pomoči našega digitalnega zobnega laboratorija pa rešujemo tudi najbolj zahtevne primere, kot so pacienti z brezzobimi čeljusti, ki so zaradi parodontoloških ali drugih težav izgubili zobe, nočejo pa uporabljati mobilne proteze.



Naglušnost

Prvo čutilo, ki se razvije, je sluh

As. **Aleš Grošelj**, dr. med.,
specialist otorinolaringolog

Pri človeku je sluh je prvo čutilo, ki se razvije. Otrok že v maternici zaznava zvok. Pozneje v življenju je sluh najpomembnejše čutilo, ki omogoča medčloveško komunikacijo in tako pomembno vpila na duševno zdravje in čustveno ravnovesje. Prizadetost sluha ima različne vzroke.

Lahko nastopi nenadoma ali postopoma, prizadeti sta lahko obe ušesi ali samo eno. Kljub uspešnemu zdravljenju bolezni, ki nezdravljene vodijo v naglušnost ali celo gluhost, število ljudi z okvaro sluha neprestano narašča. S podaljšanjem življenjske dobe se je povečal tudi delež ljudi s starostno izgubo sluha. Prav tako se je s sodobnim načinom življenja povečala izpostavljenost hrupu in drugim dejavnikom, ki škodljivo vplivajo na zdravje in sluh.

Prevodna in zaznavna izguba sluha

Uho s svojo kompleksno zgradbo zvok sprejme, pretvori in pošlje naprej do možganov. Zvok najprej potuje po sluhovodu do bobniča in ga zaniha, nihanje bobniča pa se preko slušnih koščic (kladivce, nakovalce in stremence) prenaša do notranjega ušesa. Moteno prevajanje zvoka do notranjega ušesa povzroči prevodno izgubo sluha. V čutnih celicah notranjega ušesa se zvočno valovanje pretvori v signale, ki se po živčnih poteh prenašajo v možgane. Če okvara čutnih celic in živčnih poti povzroči motnjo v zaznavanju zvoka, govorimo o zaznavni izgubi sluha.

Vzrokov prevodne izgube sluha je veliko. V večini primerov lahko takšno naglušnost uspešno pozdravimo. Že čep ušesnega masla lahko zapre sluhovod in znatno zaduši zvok ter postane velika nadloga. Pogost vzrok slabšega sluha je tudi akutno vnetje srednjega ušesa. Kronična vnetja srednjega ušesa, ki so lahko tudi posledica nezdravljenih akutnih vnetij, povzročijo okvaro struktur v srednjem ušesu, kar vodi do motenega prevajanja zvoka in prevodne izgube sluha. Kronična vnetja srednjega ušesa lahko leta potekajo brez bolečin, le z občasnim izcedkom iz ušesa. Takšna vnetja zdravimo kirurško. Prevodna naglušnost nastane tudi pri otosklerozi, ki je počasi napredujoča bolezen. Vzrok izgube sluha je nepomično stremence, ki ne more prenesti zvoka do notranjega ušesa. Sluh je tedaj navadno slabši na obeh ušesih. Bolezen je pogostej-



ša pri ženskah, pojavi se med tridesetim in štiridesetim letom in jo uspešno zdravimo z operacijo.

Takojšen pregled pri otorinolaringologu

Pri zaznavni izgubi sluha se sluh največkrat slabša postopoma, vendar do lahko takšne okvare pride tudi nenadoma, v nekaj urah ali dneh. Ob nenadni zaznavni izgubi sluha je prizadeto le eno uho. Čeprav se sluh največkrat vsaj deloma povrne, pa možnost ozdravitve izboljšamo s takojšnjim zdravljenjem s kortikosteroidi. Ob nenadni zaznavni izgubi sluha zato priporočamo takojšen pregled pri otorinolaringologu. Enostranska zaznavna naglušnost se lahko razvije tudi postopoma, v več letih. Vzrok tovrstne postopne izgube sluha je lahko tudi tumor slušnega živca.

Tudi zelo glasni zvoki lahko povzročijo zaznavno naglušnost, takrat govorimo o akustični travmi. Zelo glasen kratek zvok, ki na primer nastane ob eksploziji, povzroči začasno ali celo trajno in nepopravljivo izgubo sluha. Tudi dolgotrajna izpostavljenost hrupu pripelje do odmiranja čutnic v notranjem ušesu. Navadno tak bolnik ne sliši visokih frekvenc na obeh ušesih, naglušnost pa pogosto spremlja šumenje.

Spremembe že pri dvajsetih letih

Starostna naglušnost je napredujoča zaznavna naglušnost na obeh ušesih, ki se razvije s staranjem. Vzroki in dogajanja, ki privedejo do tovrstne izgube sluha, še niso docela pojasnjeni. Spremembe v sluhu se začnejo že pri dvajsetih letih, ko pride do odmiranja čutnic, odgovornih za zaznavanje tonov zelo visokih frekvenc. Takšne izgube sluha v vsakodnevnem življenju ne zaznamo. Z leti okvara postopoma napreduje in se širi tudi v področje nižjih frekvenc, ki so pomembne za sporazumevanje. Pri osemdesetih letih že večina ljudi potrebuje slušne pripomočke. Človek s starostno naglušnostjo se sprva pritožuje, da ne sliši telefona in ne more slediti pogovoru v družbi in hrupu. Izgubi sluha se pogosto pridruži šumenje, ki je lahko celo hujša nadloga kot naglušnost.

Dalj časa trajajoča in napredujoča izguba sluha je pri starejših resen problem, ki jih močno osami in lahko vodi v spremembe osebnosti in obnašanja. Hujša naglušnost namreč močno oteži sporazumevanje z okolico, kar pri starostnikih povzroči izgubo socialnih stikov in depresijo.

Kdaj slušni aparat

Gluhi in naglušni bolniki potrebujejo pregled pri otorinolaringologu, ki navadno že s pogovorom in pregledom orientacijsko opredeli izgubo sluha. Za natančno opredelitev vrste in stopnje izgube sluha so potrebne dodatne preiskave s posebej prilagojenimi aparaturami – avdiometri. Kadar z omenjenimi preiskavami ugotovimo trajno okvaro sluha, kjer ni možnosti za zdravljenje z zdravili ali operacijo, predpišemo slušni aparat. Boljši učinek se doseže z uporabo slušnih aparatov na obeh ušesih. Tako se izboljša poslušanje, orientacija v prostoru, zmanjša se moteče šumenje in prepreči postopen upad razumevanja govora.

Slušni aparati so miniaturni ojačevalniki zvoka. Sodobna digitalna tehnika omogoča kakovostno zaznavanje zvoka in razumevanje govora tudi v hrupnem okolju, celo pri težjih okvarah sluha. Slušni aparat je pripomoček, ki izboljša komunikacijo in s tem tudi kakovost življenja, ne more pa preprečiti izgube sluha, če bolezen napreduje. Oseba, ki dobi slušni aparat, na začetku potrebuje strokovno uvajanje. Vaje poslušanja vodijo za to usposobljeni strokovnjaki. S strokovno izbranim in pravilno nastavljenim slušnim aparatom je naglušne ljudi moč iztrgati iz sveta tišine in izpolniti praznino v komunikaciji, ki jo sicer izguba sluha pušča za seboj.

PREGLED SLUHA

10 % nižja cena za pregled pri otorinolaringologu

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. julija 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

BATERIJE ZA VSE ZNAMKE SLUŠNIH APARATOV - 40%

Cena zavitka šestih baterij s popustom*: Samo 3,3 € Namesto 5,5 €

Trajanje akcije: 11.6. - 11.7.

POWERONE, PROIZVEDENO V NEMČIJI



NAJVIŠJA KAKOVOST
DOLGA ŽIVLJENJSKA DOBA

* Nakup pod akcijskimi pogoji je omejen na 10 zavitkov.
Delovni čas je objavljen na spletni strani.

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

POKLIČITE za BREZPLAČEN test sluha in slušnih aparatov

www.audiobm.si

SPECIALISTI ZA SLUŠNE APARATE

Katarina Plausteiner,
dr. med., spec. družinske medicine

Doktor odgovarja



»Vprašanje: Bolečina v trebuhu«

Pozdravljeni,
sem mlajša upokojenka, stara okroglih šestdeset let. Na priporočilo dobre prijateljice sem se lani odločila, da se tudi jaz včlanim v Prvo zdravstveno asistenco, in ni mi žal. Prejšnji teden sem imela bolečine v trebuhu, poklicala sem vas in se pogovorila z zelo prijazno zdravnico, ki mi je dala navodila, katero zdravilo naj vzamem. Rekla je tudi, da jo moram nujno poklicati nazaj, če bo slabše, ker da bo v tem primeru potreben pregled. Ker se stanje ni umirilo in se je bolečina stopnjevala, pa še slabo mi je postajalo, sem poklicala še enkrat in zdravnica je prišla. Skrbno me je pregledala in pretipala, vzeli so mi tudi malo krvi in mi dali injekcijo proti bolečinam. Kakšno olajšanje! Zdravnica je rekla, da gre zelo verjetno za žolčne kamne in da bi morala opraviti še nekatere dodatne preiskave. Svetovala mi je tudi ultrazvok trebuha, a ne vem, kam naj se obrnem … Kako ta pregled sploh izgleda? Ali boli? So potrebne kakšne priprave? Prijateljica je bila pred časom na preiskavi črevesja in vem, da ji je bilo zelo zoprno, pa še čistiti se je morala prej. Ali lahko ultrazvok trebuha opravim pri vas? Kakšna je cena? In kako dolgo bom morala čakati?
Naj povem še, da bolečin nisem imela več in da se počutim dobro.
Hvaležna vam bom za odgovor,
Bernarda

P.S.: Toplo pozdravljam tudi vašo revijo Doktor.

Spoštovana gospa Bernarda,

veseli nas, da smo vam lahko pomagali in da ste zadovoljni ter predvsem, da se počutite dobro.
Naj kar po vrsti odgovorimo na vaša vprašanja. Z ultrazvočnim pregledom trebušne votline zdravnik s posebno sondo, ki oddaja ultrazvočne valove, pridobi sliko organov v trebuhu. Na podlagi slike lahko oceni, ali gre za odstopanja od normale, lahko na primer vidi ledvične ali žolčne kamne, prosto tekočino v trebuhu in kakršnekoli druge tvorbe, ki, povedano po domače, ne sodijo v trebuh zdravega človeka. Dobite tudi pisni izvid z opisanimi organi v trebuhu, natančnim opisom morebitnih nepravilnosti in včasih tudi natisnjeno sliko. Pregled je popolnoma neboleč. Edino, kar čutite, je morda malo hladnejši gel, ki ga zdravnik namaže na trebuh zaradi boljšega delovanja sonde, s katero drsi po trebuhu. Priporočljivo je, da ste pred preiskavo šest do osem ur tešči in da pol ure pred preiskavo popijete nekaj vode. Tako se vidi mehur, ki je, če je prazen, skrit za sramno kostjo. Druge priprave niso potrebne. Vaša prijateljica je verjetno opravila kolonoskopijo, pred katero je res potrebno čiščenje črevesja s pomočjo Donata in drugih pripravkov, preiskava pa je lahko tudi nekoliko neprijetna. Mimogrede, pri nas jo lahko opravite s sedacijo, se pravi z zdravili, ki vas povsem umirijo, ali v anesteziji. Tako je preiskava bistveno manj neprijetna.
Pa nazaj k ultrazvoku trebuha. To preiskavo lahko opravite tudi pri nas. Ker ste članica PZA, bo za vas brezplačna, na vrsti pa boste najpozneje v desetih delovnih dneh od dneva, ko se naročite, morda pa tudi že prej.
Naročite se lahko na telefonski številki 0820 08240.

Želim vam vse dobro!

Promocijsko sporočilo

Imunski sistem
Zaščita pred stresom

Imunski sistem nas ne brani le pred prehladi in gripami, ampak tudi pred vsemi drugimi boleznimi današnjega časa. Naše zdravje in splošno dobro počutje je v celoti odvisno od našega imunskega sistema. Z dobrim in pripravljenim imunskim sistemom se bomo počutili veliko bolj energični, vitalni in samozavestni v boju s sovražniki našega zdravja.
Glavna naloga imunskega sistema je v prvi vrsti obramba našega organizma. Imunski sistem je sestavljen iz imunskih celic, katerih naloga je, da prepoznajo tujek v telesu in organizirajo čim boljšo obrambo, da ga odstranijo iz telesa. Naš imunski sistem pa nas brani tudi pred najnevarnejšim sovražnikom našega zdravja, ki je dandanes stres - prav stres je namreč eden glavnih povzročiteljev in vzrokov za razvoj resnejših obolenj.

Sovražnik številka 1

Stres doživljamo praktično vsi in naivno bi bilo razmišljati, da se mu lahko izognemo. Stres močno slabi in uničuje imunski sistem, kar pripelje do razvoja resnejših obolenj. Kadar smo pod stresom, se poveča koncentracija stresnih hormonov, ki nastanejo v približno enakem obsegu kot pri težjih operacijah. Vendar je pri operacijah njihova vloga pozitivna, med stresom pa negativna, saj zavirajo delovanje imunskih celic. Sami vemo, kdaj smo pod stresom, vendar se počutimo nemočni; prilagodimo se, a se ne zavedamo, da pri tem močno ogrožamo svoje zdravje. Imunski sistem mora biti zato močan in tudi 'pameten', da se lahko uspešno brani.

Kaj še slabi imunski sistem?

V našem telesu dnevno nastajajo razni škodljivi procesi, pred katerimi nas uspešno brani naš imunski sistem: pred mikrobi, slabo prehrano, onesnaženim okoljem, sevanjem, nezdravimi razvadami in lahkomiselnim jemanjem zdravil in antibiotikov. Slednje opazno ruši delovanje našega imunskega sistema - po vsaki antibiotični terapiji je naš imunski sistem porušen še najmanj pol leta. Poleg tega, da se občutno poruši razmerje med dobrimi in slabimi bakterijami v črevesni sluznici, smo v tem času tudi veliko bolj občutljivi in dovzetni za razvoj drugih obolenj, zato je priporočljivo, da po vsaki antibiotični terapiji poskrbimo za močan in aktiven imunski sistem.

Pameten in močan imunski sistem

Imunski sistem je lahko močan ali pameten, najboljši oziroma nepremagljiv pa je takrat, ko je oboje hkrati. Močan imunski sistem pomeni, da so imunske celice sposobne odstraniti tujek iz telesa - močne imunske celice največkrat potrebujemo takrat, ko smo že zboleli. Pameten imunski sistem pa omogoča odstranitev sovražnika iz telesa še preden ta postane škodljiv za naše zdravje. Pameten imunski sistem je sposoben prepoznati sovražnika ter v najkrajšem možnem času organizirati imunski odziv. Pri odpornosti torej ne gre toliko za dilemo ali smo močnejši od drobcenih bacilov oziroma tujkov, ampak ali zna naš imunski sistem dovolj natančno in selektivno prepoznati tujke, ki jih je potrebno odstraniti iz telesa.

Hrana imunskega sistema

Na moč imunskega sistema vplivajo imunostimulansi, medtem ko so za pameten imunski sistem odgovorni imunomodulatorji, oboje pa vsebujejo znane tradicionalne rastline, ki jih najdemo v prehranskih dopolnilih. Gre za rastlinske izvlečke, kot je lubje mačjega kremplja in minerali kot so cink, selen in baker. Rastline, kot je opnasti grahovec oziroma astragalus, spodbujajo razvoj pametnega imunskega sistema, ki je sposoben delovati na dveh ravneh: ob vdoru patogenov napade ciljano in ne poškoduje zdravih celic, zna pa tudi mirovati, ko naše zdravje ni ogroženo.

Kdaj okrepiti imunski sistem?

- Kadar smo pod stresom
- V času prehladov in virusnih obolenj
- Pri pomanjkanju energije
- Kadar se počutimo utrujeni in izčrpani
- Se nam ponavljajo glavoboli
- Kadar načrtujemo večje fizične ali psihične napore
- Nekajkrat letno, kot preventivo
- Po vsaki antibiotični terapiji

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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Naše storitve ... ... za vaše zdravje

Kako še bolje poskrbeti za vaše zdravje in zdravje vaših najdražjih!

Pridružite se zadovoljnim uporabnikom **Prve zdravstvene asistence**, ki že vrsto let vse preglede in diagnostične postopke opravljajo **brezplačno**, poleg tega pa imajo tudi pravico do brezplačnega **obiska zdravnika na domu**.

Ker želite svoje zdravstvene težave reševati takoj, ste se odločili za samoplačniški pregled in zanj plačali:

- več kot 90 € za pregled pri kardiologu, ortopedu …
- več kot 50 € za različno ultrazvočno diagnostiko
- več kot 60 € pri dermatologu
- več kot 130 € za gastroskopijo

Ste vedeli, da za isti znesek, ki ga odštejete za en samoplačniški pregled drugje, lahko pri **Prvi zdravstveni asistenci** opravljate **brezplačno** številne zdravstvene storitve najmanj 2 meseca?

Zakaj je **Prva zdravstvena asistenca** prava rešitev?

- ✓ Hitri in kakovostni **pregledi pri zdravnikih specialistih** različnih specialnosti
- ✓ **Nič več čakanja** v vrsti
- ✓ **24-urna** dosegljivost
- ✓ **Popolna** prilagodljivost vašim potrebam
- ✓ Na voljo **povsod**, po celi Sloveniji
- ✓ **Brez** dodatnih stroškov in **doplačil**
- ✓ **Brez** starostnih ali drugih **omejitev**
- ✓ **Enostavno naročanje** preko ene številke
- ✓ **Preprosta** vključitev
- ✓ Možen **brezplačen obisk zdravnika tudi na vašem domu**
- ✓ Mreža **preko 50** zasebnih zdravstvenih ustanov, z **več kot 450 zdravniki specialisti**.
- ✓ Vse to za **mesečno plačilo največ 26,35 €**



Posebna ugodnost, ki smo jo pripravili samo za vas!

- **30 € nižja cena ob podpisu nove pogodbe s Prvo zdravstveno asistenco do 31. julija 2014.**
- **In še brezplačno do konca JUNIJA.**

Koliko ste prihranili?

Ohranili boste svoje zdravje, da boste lahko aktivno uresničevali svoje želje!

Hvala, ker nam zaupate!

Za več informacij in naročanje pokličite

0802 08240

www.pza.si

Hišni zdravnik

Ko nas presenetijo zdravstvene težave, jih želimo čim prejodpraviti, pot do zdravnika pa ni vedno hitra in preprosta.

Dežurni zdravnik vas bo obiskal na vašem domu!



Predstavljajte si,

- da ste bolni ali preutrujeni,
- da se vam zdi čakanje v čakalnicah različnih ambulant nekaj nadvse nadležnega,
- da vas zagrabi križ točno takrat, ko imate toliko dela,
- da vam ravno med prazniki zboli otrok,
- da vas zaradi bolečine sredi noči pokliče dedek, babica, 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, po potrebi opravi EKG in pusti ustrezna zdravila.

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

PRISTOPNA IZJAVA:

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Elektronski naslov

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

☐ Želim prejemati ponudbo **Prve zdravstvene asistence**

Podpisani pristopam k programu "Prva zdravstvena asistenca" in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje Prva zdravstvena asistenca, d.o.o., objavljene na www.pza.si, ter dodajam 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.**

Podpis

Datum

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

* Ugodnost velja ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31.julija 2014. Znesek bomo obračunali v obliki popusta za mesečno nadomestilo

Andreja Švagelj,
dr. med., specialistka družinske medicine

Potovalna lekarna

Kaj vzeti na dopust

Poletje je pred vrati in s tem tudi čas izletov in potovanj. Mnogi se boste odpravili na krajša ali daljša potovanja v bližnje ali pa bolj eksotične kraje. Ne glede na trajanje in cilj poti je priporočljivo potovanje dobro načrtovati.



Še zlasti je to pomembno, kadar potujejo cela družina, družina z majhnimi otroki, nosečnice, doječe matere ali bolniki s kroničnimi boleznimi. Pomemben sestavni del prtljage je tudi potovalna lekarna, ki jo prilagodimo cilju, načinu, trajanju, namenu in aktivnostim na potovanju ter starosti, spolu, psihofizični kondiciji in predhodnemu zdravstvenemu stanju popotnikov (kronične bolezni, predhodne poškodbe, operacije).

Na potovanju so popotniki izpostavljeni zdravstvenim težavam in nevarnostim za zdravje, naj bo poškodbam ali boleznim. Vodilni vzrok obolevnosti med popotniki je driska, sledijo okužbe dihal in kože ter vročinska stanja. Bolezni na potovanju so lahko le neprijetnost (npr. potovalna slabost, blaga driska, prehlad, vnetje žrela in sečil), lahko pa tudi resno ogrozijo življenje (npr. malarija, prometne nesreče, krvni strdki v globokih venah nog – venske trombembolije na dolgih letih zaradi utesnjenega sedenja, dehidracije in pomanjkanja gibanja, ter strdki v pljučih). Na potovanjih nemalokrat nastopijo težave tudi v zvezi s časovnim zamikom (npr. aplikacija inzulina pri bolnikih s sladkorno boleznijo, motnje cirkadianega ritma …), vodilni vzroki smrti na potovanju pa so bolezni srca in ožilja ter nesreče oziroma poškodbe.

Zaradi navedenih nevarnosti za zdravje je pomembno načrtovanje bivanja med potovanjem in tudi poti tja in nazaj. Načrtujte in Pozanimajte se o nalezljivih boleznih na tem območju, preskrbi s pitno vodo, neoporečnosti hrane, zunanji temperaturi podnevi in ponoči, vrsti insektov, o zdravstveni službi in oskrbi v primeru potrebe po zdravstveni oskrbi (telefonska številka in naslov).

Za potovanje se je treba dobro psihofizično in zdravstveno pripraviti. Zdravstvena pripravljenost pri zdravih, še zlasti pa pri bolnikih s kroničnimi boleznimi naj obsega posvet ali pregled pri osebnem zdravniku oziroma pediatru, pred eksotičnimi potovanji pa tudi posvet v ambulanti za potnike ter pripravo potovalne lekarne. Pred odhodom je zelo priporočljiv pregled pri zobozdravniku.

Potovalna lekarna

V vaši prtljagi ne sme zmanjkati prostora za potovalno lekarno. Potovalno lekarno prilagodite državi, ki jo boste obiskali, delom dežele (mestu ali podeželju), načinu potovanja in bivanja, trajanju potovanja, letnemu času, načrtovanim aktivnostim, starosti popotnikov, morebitnim predhodnim zdravstvenim težavam in kroničnim boleznim, morebitnim kontraindikacijam za jemanje zdravil ter individualnim izkušnjam s prejšnjih potovanj.

Osnovna potovalna lekarna naj vsebuje:

- sanitetni material (razkužilo za kožo, obliži, sterilni zloženci, komprese, povoji, bel lepilni trak, elastični povoj, pestovalna ruta, steristrip, rokavice za enkratno uporabo),
- pripomočke za higieno (vlažilni in navadni papirnati robčki, termometer, pinceta, pinceta za odstranjevanje klopov, ostre škarje, ščipalnik za nohte, varnostne sponke, ušesni čepki, injekcijska igla in brizgalka)
- pripomočke za bivanje (repelent proti komarjem oziroma klopom, mreža proti komarjem, spirala proti komarjem, krema za sončenje z ustreznim zaščitnim UVA- in UVB-faktorjem, sončna očala, zaščitno pokrivalo, kondomi, tamponi, vložki, če imate dojenčka, plenice, sterilizator za vodo in stekleničke),
- zdravila (tablete, sirup ali svečke za zniževanje vročine in proti bolečinam – paracetamol in nesteroidni antirevmatiki, tablete ali sirup in gel proti alergiji – antihistaminiki, tablete proti zgagi in spahovanju – antacid ali H2 antagonist, antibiotično kremo ali kapljice za oči, vazokonstriktorske kapljice za nos, pastile za boleče in vneto žrelo, antibiotična krema za kožo, tablete proti potovalni slabosti, uspavalo, svečke proti kratkotrajnemu zaprtju, zdravila, ki jih redno jemljete, specifične probiotike za preprečevanje driske na potovanju, prašek za rehidracijo, po posvetu z zdravnikom antibiotik proti driski, antibiotik širokega spektra, antibiotik za zdravljenje okužb spodnjih sečil, tablete ali svečke proti bruhanju, tablete proti krčem).

Vsekakor v potovalni lekarni ne smeta manjkati antipiretik (sredstvo za zniževanje povišane telesne temperature) in analgetik (sredstvo za lajšanje bolečin), kot sta paracetamol in nesteroidni antirevmatik (npr. ibuprofen, diklofenak, naproksen …). V primeru alergije na sonce in hrano priporočamo tablete antihistaminika, za blaženje srbečih pikov na koži pa antihistaminik v obliki gela. Zaradi drugačne prehrane ali čezmernega uživanja alkohola (ki se odsvetuje) lahko na potovanjih pride do zgage in spahovanja zaradi povečanega izločanja želodčne kisline, zato vzemite s seboj antacid (npr. hidratalcit) ali H2 antagonist (npr. ranitidin). Če imate težave s potovalno slabostjo, vzemite primerna zdravila proti slabosti, bruhanju in omotici ter ob zaužitju upoštevajte opozorila proizvajalca glede upravljanja vozil (npr. difenhidramin). Po posvetu z osebnim zdravnikom poskrbite tudi za primerna zdravila za nespečnost in za strah pred letenjem. Njihova farmacevtska oblika naj bo prilagojena jemanju na poti, ko boste morda brez vode in jih bo treba raztopiti v ustih ali žvečiti.

Potovalna lekarna mora vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje

Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?



- Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju
- Povoje in obliže
- Opornice za sklepe
- Zaščito pred žulji
- Toplomer
- Merilnik krvnega tlaka
- Merilnik krvnega sladkorja
- Škarje in pincete (tudi za klope)
- Zaščito pred klopi in komarji
- Vrečko hladno/toplo
- Dezinfekcijsko sredstvo
- Osvežilne/čistilne robčke
- Zdravila, ki jih redno jemljete
- Zdravila brez recepta:

• proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno oglje • C-vitamin • proti alergijam • proti sončnim opeklinam • proti bolečem grlu • proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov • proti zaprtju • za lažje spanje

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

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

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

Obiščite našo novo prodajalno v nakupovalnem središču Europark Maribor.



sladkorne bolezni, zvišanega krvnega pritiska, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, Parkinsonove bolezni ...) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik …). Količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadošča za celotno potovanje in še dva tedna več, za primer nepredvidenega podaljšanja potovanja. Popotnik s kronično boleznijo naj ima pri sebi zdravniško potrdilo v angleščini s kratkim opisom bolezni (diagnoza naj bo v latinščini) in seznamom zdravil, ki jih redno jemlje (navedeni naj bodo tovarniško in generično ime zdravila in odmerki). Če med potovanjem pride do zapletov, bodo te informacije neprecenljive. Da bi se ognili težavam na meji, boste potrebovali zdravniško potrdilo za prenašanje uspaval, narkotičnih analgetikov, inzulina in seta za injiciranje inzulina ter seta za samopomoč ob alergični reakciji ali piku žuželke.

Pri zdravniku ali farmacevtu preverite vpliv izpostavljanja soncu in jemanja zdravil zaradi možnosti fotosenzibilizacije. Številna zdravila lahko ob sočasnem izpostavljanju sončnim žarkom sprožijo v telesu preobčutljivostne reakcije, ki se pokažejo kot izpuščaj na koži. Med ta zdravila sodijo nekateri nesteroidni antirevmatiki, antiaritmiki, tiazidni diuretiki, triciklični antidepresivi, kemoterapevtiki, oralni antidiabetiki, sulfonamidni, tetraciklinski in kinolonski antibiotiki, antihistaminiki in dermalni pripravki. Take reakcije lahko nastanejo tudi ob uporabi pripravkov iz zdravilnih rastlin (šentjanževka), pogoste pa so tudi ob uporabi kozmetičnih izdelkov (dišave, odišavljena mila, vodice po britju, šamponi z dodatkom premogovega katrana, kreme za beljenje kože, kreme z alfa in beta hidroksi kislinami, kreme za sončenje z derivati paraaminobenzojske kisline).

Vsak popotnik mora pred odhodom natančno poznati zdravila v potovalni lekarni in bolezni, ki ga lahko doletijo in ogrožajo na poti. O primernosti zdravil v potovalni lekarni in dopolnitvi osnovne potovalne lekarne glede na lastne potrebe ali potrebe sopotnikov se posvetujte z osebnim zdravnikom, zdravnikom v ambulanti za potnike ali pediatrom. Na potovanje nikoli ne jemljite rabljenih zdravil, ki so vam jih podarili prijatelji ali znanci ali pa ste jih kupili na medmrežju.
Potovalna lekarna naj bo na enem mestu v priročni torbici in na varnem pred otroki. Zdravila pustite v originalni embalaži in zadržite navodilo za uporabo. Med transportom in med bivanjem morajo biti zdravila shranjena na primerni temperaturi, skladno z navodili za uporabo. Praviloma se shranjujejo pri sobni temperaturi, ki ni višja od 25 stopinj Celzija. Za zaščito zdravil pred velikimi temperaturnimi spremembami lahko uporabite alufolijo ali drug izolacijski material. Pozorni bodite tudi na shranjevanje zdravil s posebnimi zahtevami za shranjevanje (npr. inzulin). Zdravila naj bodo zaščitena pred svetlobo in vlago.

Pri potovanju z avtomobilom naj bo potovalna lekarna v potniškem prostoru, in to tako poleti kot tudi pozimi. Pri potovanju z letalom, vlakom ali ladjo imejte potovalno lekarno, a brez ostrih predmetov (britvice, škarje, injekcijske igle …), v osebni prtljagi. Tako boste zagotovili najprimernejšo temperaturo shranjevanja zdravil med potovanjem, zdravila pa boste imeli tudi ob izgubi oziroma zakasnitvi prtljage vedno pri roki.
V potovalno lekarno sodi tudi kartica zdravstvenega zavarovanja za potovanja v Sloveniji, za tujino potrdilo o zdravstvenem zavarovanju in potrdilo o cepljenjih (za nekatera območja sveta). Pred odhodom v tujino je priporočljivo, da se doma zdravstveno zavarujete za primer potrebe po zdravstvenih storitvah v tujini.

Festival zdravja

Lekarna Ljubljana praznuje 65 let. Obletnico delovanja obeležujejo s Festivalom zdravja, ki bo 14. junija od 9.00 do 17.00 ure, in sicer v Preddverju Križank v Ljubljani. Pripravili bodo zanimiva predavanja, stojnice z izdelki za ohranjanje zdravja in za dobro počutje, svetovanja in brezplačne meritve s Kartico zvestobe Lekarne Ljubljana, delavnice za otroke, gibalne aktivnosti, kotiček z zdravo prehrano. Možen bo tudi nakup izbranih izdelkov. Del sredstev od prodaje izdelkov na ta dan bodo namenili za otroke iz Mladinskega doma Malči Beličeve. Vstopnine na dogodek ni. **Več na www.lekarnaljubljana.si.** Vabljeni!

Program Festivala zdravja:

Super zanimiva predavanja:
Viteška dvorana v Križankah
- Inkontinenca in motnje erekcije (10.00 – 11.00)
- Zaščita pred soncem in melanom (11.30 – 12.30)
- Bachova cvetna terapija (14.00 –15.00)
- Diabetes – sladkorna bolezen (15.30 – 16.00)

Uradni del programa (13.00 – 13.30)

Gibajmo skupaj: Pergola
- Pomlajevalna salsa (10.30 – 11.00 in 14.30 – 15.00)
- Joga (11.00 – 12.00 in 15.00 – 15.45)
- Zumba (12.30 – 13.00 in 16.00 –16.45)

Lekarna na stojnicah in nasveti za zdravo življenje:
Preddverje (9.00 – 17.00)
- Predstavitev izdelkov za zdravje in dobro počutje
- Posvet z magistri farmacije o vaših zdravilih
- Predstavitev različnih društev
- Učenje prve pomoči
- Mala lekarnica Lekarne Ljubljana, ugodni nakupi izbranih izdelkov
- Kam z odpadnimi zdravili

Brezplačne meritve s Kartico zvestobe Lekarne Ljubljana
- Preddverje (9.00 – 17.00)
- Glukoza v krvi, ITM (indeks telesne mase), krvni tlak, venski pretok, CO v izdihanem zraku, atrijska fibrilacija, kostna gostota

Žur za malčke z maskoto Zmajčkom:
- Simulator smučarskih skokov (9.00 – 17.00)
- Poslikava obraza (10.00 – 15.00)
- Otroški hip hop (10.00 – 10.30 in 14.00 – 14.30)
- Naredi svojo negovalno kremico (11.00 – 12.00)
- Slikaj se skupaj z Robertom Kranjcem (12.00 – 13.00)
- Naredi svoj zeliščni čaj (14.00 – 15.00)
- Pozdravi bolnega medvedka (15.00 – 16.00)



Z otrokom na pot

Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Starostno mejo je za potovanje v določene kraje težko postaviti, a kadar potujemo z majhnim otrokom, vedno obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti. Največja skrb naj bo usmerjena v ustrezno zdravstveno zaščito, še zlasti je to pomembno, če se podajamo v neznane in oddaljene tropske kraje. V tropske kraje naj se starši odpravijo z večjimi otroki in otroki brez kroničnih bolezni, še zlasti tistimi, ki slabijo imunski sistem. Vsaj šest do osem tednov pred predvidenim odhodom v trope je treba obiskati pediatra, ki bo otroka pregledal. Tako bo še dovolj časa za vsa preventivna cepljenja, tudi tista iz sheme obveznega cepljenja, ki jih otrok še ni opravil.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši na potovanju pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, pripravljeno z ustekleničeno vodo. Morda boste potrebovali tudi sterilizator za vodo in termo posodo. A paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo navadno pogoltnejo, ker je za okužbo otrok potrebnih manj klic, pa jim lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Ne pozabite tudi na sirup za zdravljenje alergij in blažitev srbenja po pikih (antihistanminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem. Pri otrocih so pogoste okužbe zgornjih dihal in ušes, zato s seboj vzemite tudi fiziološko raztopino in vazokonstriktorske kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki ter termometer. Za otroke so na malaričnih območjih primerna repelentna sredstva (<30 % DEET). Kemoprofilaksi z antimalariki je treba pri otrocih nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev tako vrste kot tudi odmerka zdravil.

Otroke na potovanju najbolj ogrožajo poškodbe in utopitve, zato morajo starši upoštevati vse varnostne ukrepe. Otroke je treba ustrezno zavarovati tudi pred vročino in soncem. Ogibajte se sončenju in gibanju na soncu med 10. in 16. uro, uporabite oblačila in zaščitna pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Previdnost velja tudi pri kopanju tako v stoječih - tudi zaradi možnosti okužbe z mikrobi - kot tudi v deročih vodah. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot).



Potovanje v tropih

Vse več popotnikov potuje iz razvitih držav v tropska in subtropska območja, kjer se srečajo z drugačnim mikrobiološkim okoljem. Izpostavljeni so nalezljivim boleznim, ki so v njihovem domačem okolju zelo redke, že izkoreninjene ali pa jih nikoli ni bilo. Vsem, ki se odpravljate na potovanje v oddaljene kraje, zato svetujemo posvet v ambulanti za potnike na območnem zavodu za zdravstveno varstvo vsaj šest do osem tednov pred odhodom. Posvet je prilagojen vsakemu popotniku glede na njegovo starost, zdravstveno stanje, način in trajanje potovanja ter pričakovana tveganja, povezana s območjem potovanja.

Pred odhodom v eksotične kraje (mednje sodijo tudi Turčija, Tunizija, Egipt in Maroko) boste dobili informacije o potrebnih cepljenjih (obnovitvenih, nujnih in priporočenih) in zaščiti z zdravili na potovanju (kemoprofilaksa). V ambulanti boste prejeli tudi informacije o nalezljivih boleznih na območju potovanja in pravilnem ravnanju ob zdravstvenih težavah na poti, med potovanjem ali po njem. Svetovali vam bodo glede uživanja hrane in pijače, ustrezne zaščite pred dehidracijo med potovanjem, zaščite pred piki insektov, kač in škorpijonov, primerne zaščite ob spolnem odnosu, možnosti okužbe s HIV, hepatitisom B in C ob tetoviranju in pirsingu, obsega potovalne lekarne in načinov zmanjšanja tveganj za poškodbo ali bolezen na poti in med bivanjem v tujini. Veliko koristnih informacij boste našli tudi na spletu.

Potovanja v manj razvite države imajo svoje značilnosti, zato so potrebni posebni preventivni ukrepi in prilagoditev vsebine potovalne lekarne. V deželah s tropskim in subtropskim podnebjem obstaja nevarnost dehidracije ob višjih zunanjih temperaturah, povečanem potenju in naporu (npr. trekingi). Treba je piti, tudi če niste žejni. Zgodnji znaki, ki vas bodo opozorili na morebitno dehidracijo, so glavobol, žeja, razdražljivost, utrujenost, slabo počutje in manjše odvajanje urina. Pri pitju

vode in uživanju hrane pa je potrebna dodatna previdnost, da se prepreči črevesne okužbe. Pijete lahko samo prekuhano vodo (vreti mora pet minut) ali vodo iz plastenk z originalno zaprtim zamaškom. Pijače ne smete hladiti z ledom, saj je lahko ta narejen iz oporečne vode. Ne jejte sladoleda. Pri uživanju hrane se je treba držati pravila: prekuhaj, prevri, olupi ali pozabi. Sadju, ki ga ne olupite sami ali ga ne operete s prekuhano vodo, se ogibajte. Hrana naj bo prekuhana in sveže pripravljena, mlečni izdelki (sir, mleko ...) pa naj bodo pasterizirani.

Na nekaterih območjih je priporočljivo umivanje zob z ustekleničeno vodo. Tudi med prhanjem in kopanjem preprečite vstop vode v nos in usta, kopajte pa se le v čistih vodah in bazenih.

Najpogostejša zdravstvena težava na potovanjih v manj razvite predele sveta je potovalna driska, ki jo lahko spremljajo povišana telesna temperatura, trebušni krči, bruhanje in celo krvavitev iz prebavil. Približno 20 do 50 odstotkov popotnikov v tropskih krajih zboli za nekajdnevno drisko. Driske na potovanju ne moremo



popolnoma preprečiti, lahko pa zmanjšamo možnosti zanjo. Najpogostejši vir okužbe je hrana (muhe, nečiste roke, nečiste površine, kocke ledu). Za preprečevanje so najpomembnejši zgoraj navedeni higienski ukrepi pri pitju vode in uživanju hrane. Nekateri priporočajo jemanje probiotikov, ki so namenjeni prav preprečevanju drisk na potovanju. Najučinkovitejši bodo, če jih boste začeli jemati že teden dni pred potovanjem. Močne žgane pijače v nasprotju s splošnim prepričanjem ne preprečujejo okužbe.

Potovalna driska se razlikuje od tiste v domačem okolju. Ob zmerni do hudi potovalni driski (več kot štiri tekoče stolice dnevno, blatu primešana sluz, kri ali gnoj, vročina) vzemite antibiotik. Osebni zdravnik ali zdravnik v ambulanti za potnike vam bo po posvetu glede na vaš potovalni cilj in morebitne alergije na zdravila predpisal ustrezen antibiotik. S seboj je smiselno vzeti tablete ali svečke proti slabosti in bruhanju ter tablete proti krčem. Uporaba

Trojna formula delovanja

Probiotiki, prebiotiki in prebavni encimi

Najpomembnejša je kakovost seva…
nato pa število probiotičnih bakterij.



Izbor probiotičnih sevov *Lactobacilus Acidophilus DDS-1*
Brez mleka in glutena. Vegansko.

več na: www.vidastudio.si

HyalurOn
Kapljice za uživanje.
Prehransko dopolnilo
UČINKOVITA FORMULA 6 mg/ml

Hialuronska kislina je naravno prisotna v človeškem telesu.

HyalurOn je 100% naravna hialuronska kislina



Zakaj izbrati HyalurOn?

- Ker vsebuje hialuronsko kislino z veliko molekulsko maso, ki jo lahko organizem učinkovito vsrka.
- Ker je izjemno koncentriran (6 mg/ml) in lahko zadostuje že en sam odmerek dnevno.
- Ker je v obliki tekočine omogoča hitrejše vsrkavanje.
- Ker ni živalskega izvora in je primeren tudi za vegetarijance (ne delajo ga iz petelinje rože ali očiščenega hrustanca petelinje prsnice).
- Ker daje hitre rezultate.
- Ker **navlaži notranje** in **zunanje.**

več na: www.vidastudio.si

VI-DA STUDIO

VI-DA Studio d.o.o • Celovška 280 (poleg Mercator centra Šiška) • Ljubljana • tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820 • info@vidastudio.si

medicinskega oglja v tropih ni priporočljiva. Nevaren zaplet pri potovalni driski je dehidracija, ki jo popotniki pogosto ne prepoznajo pravočasno. Za nadomeščanje izgubljene tekočine in elektrolitov ob driski, bruhanju in čezmernem potenju je najbolje, da imate s seboj oralno rehidracijsko raztopino. Oralno rehidracijsko raztopino si v skrajnem primeru lahko pripravite sami iz litra ustekleničene vode, petih jedilnih žlic sladkorja, kavne žličke kuhinjske soli in soka dveh pomaranč. Za zdravljenje dehidracije so primerne tudi juhe in sokovi. Tekočino je treba uživati v majhnih in počasnih požirkih. Če driska, bruhanje in žeja kljub vsem ukrepom ne prenehajo, morate obiskati zdravnika.

Pred potovanjem v tropske dežele v potovalni lekarni ne pozabite na protimalarijsko zaščito (zdravila in zaščita pred piki komarjev), saj je malarija v tropskih predelih Afrike, Azije, Srednje in Južne Amerike smrtno nevarna bolezen. Cepiva za malarijo še ni (pričakuje se po letu 2015), obstajajo pa preventivna zdravila, ki jih začnite jemati že pred potovanjem, ves čas potovanja in jih jemljite tudi po vrnitvi domov. V preventivo proti malariji spada tudi zaščita spalnih in bivalnih prostorov z mrežami proti komarjem. Tudi nad posteljo naj bo obešena mreža proti komarjem. Komarji, ki prenašajo malarijo, so nevarni predvsem ponoči. Privlačijo jih temna oblačila, zato svetujemo svetla oblačila, ki pokrijejo okončine. Kožo zaščitite z ustreznimi repelenti s čim višjim sintetičnim faktorjem DEET (priporočen je faktor nad 35 %).

Pomembna je tudi primerna obutev, saj pri hoji z bosimi nogami obstaja možnost okužbe z zajedavci oziroma njihovimi ličinkami.

Pozorni bodite tudi po vrnitvi iz tropskih in subtropskih krajev, saj se bolezni, ki ogrožajo popotnike, ne začnejo vedno med potovanjem, ampak se lahko začnejo in nadaljujejo tudi po vrnitvi domov. Pozorni naj bodo zlasti popotniki, ki so potovali le kratek čas in se s poti vrnili bolni ali pa so bolezen preboleli v tropih. Če so preboleli zgolj prehlad, blago drisko ali blago vročino, težave pa so minile same, dodatno ukrepanje ni potrebno. Če pa se temperatura nadaljuje tudi po vrnitvi ali se pojavi šele doma, je potreben takojšen pregled pri zdravniku. Večina tropskih bolezni se lahko razvije še približno tri mesece po vrnitvi. Obstaja tudi vrsta malarije, ki se lahko pojavi več kot pol leta po vrnitvi z malaričnega območja. Kdor je potoval po krajih z nižjim higienskim standardom, naj bo zato še več mesecev po vrnitvi domov pozoren na svoje zdravstveno stanje, ob obisku zdravnika pa mu mora nujno povedati, da je potoval po tropskih krajih.

Pa srečno na pot in obilo užitkov ob druženju in odkrivanju novih krajev!

Doktor svetuje

Vsako potovanje je priporočljivo načrtovati in se nanj dobro psihofizično in zdravstveno pripraviti. Pomemben sestavni del prtljage je potovalna lekarna, ki jo prilagodimo potovalnemu cilju, načinu, trajanju potovanja, aktivnostim na potovanju ter starosti in predhodnemu zdravstvenemu stanju.
Pred odhodom je treba natančno poznati bolezni in stanja, ki vas ogrožajo na poti, in jim prilagoditi vsebino potovalne lekarne.
Potovalna lekarna naj vsebuje zdravila in materiale, s katerimi si boste ob zdravstvenih težavah lahko pomagali sami.
Popotnik mora poznati zdravila v potovalni lekarni in vedeti, kdaj in ob kakšnih bolezenskih znakih in stanjih naj zdravilo, ki ga ima s seboj, uporabi, v kakšnem odmerku in v kakšnih časovnih intervalih.
Na potovanje ne jemljite rabljenih zdravil ali tistih, ki ste jih kupili na medmrežju. Za primerno shranjevanje, kakovost, varnost in učinkovitost takih zdravil nihče ne jamči.
Zdravila morajo biti med transportom in bivanjem shranjena na primerni temperaturi, ki praviloma ni višja od 25 stopinj Celzija, izven dosega otrok ter zaščitena pred svetlobo in vlago.
V potovalno lekarno sodi tudi kartica zdravstvenega zavarovanja, potrdilo o zdravstvenem zavarovanju za tujino in potrdilo o cepljenjih za določena območja sveta.

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

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





NaturaMedica d.o.o.

Za malarijo vsako leto zboli 300 tisoč potnikov

»Zelo pomembno je, da so zdravila pravilno shranjena, zato je najbolje, da jih pustimo v originalni embalaži, skupaj z navodili za uporabo. Nikar jih ne izpostavljajmo visokim temperaturam, torej nad 25 stopinj Celzija, prav tako ne vlagi in močni svetlobi. S seboj na potovanje obvezno vzemimo zdravila, ki nam jih je predpisal naš osebni zdravnik in jih moramo redno uživati. Če ste sladkorni bolnik, vzemite s seboj igle in pisno potrdilo lečečega zdravnika, da, denimo pri prestopih v druge države, ne bi bilo zadrege,« poudarja farmacevtka Vanda Poljanec.



Na pragu so poletne šolske počitnice in ni jih malo, ki jo bodo takoj po končanem šolskem letu mahnili na krajši ali daljši oddih, nekateri tudi v daljne eksotične dežele. Večina nas ima navado, da si stvari, ki jih bomo zapakirali v kovčke, pripravimo kar nekaj dni prej. A med tako rekoč obvezno prtljago sodi tudi priročna ali potovalna lekarna, s pomočjo katere se bomo ognili nevšečnostim, ki nas rade doletijo na počitnicah. Tako bo naše popotovanje minilo veliko bolj brezskrbno in veselo.





Po nasvet k farmacevtu ali zdravniku

Prvi korak pri pripravi potovalne lekarne, v kolikor s tem še nimamo praktičnih izkušenj, je posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Ta nam bo strokovno in jasno svetoval, kaj vse dati v potovalno lekarno, saj je njena vsebina odvisna od tega, koliko smo stari, v kakšnem zdravstvenem stanju smo, kako dolgo bomo zdoma ter kam sploh potujemo. Potovalno lekarno je treba imeti med potovanjem pri sebi, še zlasti če potujemo z letalom! Nobena skrivnost ni, da se v svetovnem letalskem prometu v pičlih 60 minutah izgubi kar 3000 kosov prtljage, prve inteligentne kovčke z zasoljeno ceno pa lahko na trgu pričakujemo šele konec letošnjega leta.

Zagotovo se glede na cilj potovanja razlikujejo zdravstvene priprave in tudi zdravstvena tveganja. Če potujemo na druge celine, v daljne eksotične kraje, nas lahko tam čaka niz pasti in okužb, od hepatitisa A in B do kolere, kuge in malarije. Samo v Evropi in ZDA za malarijo vsako leto zboli 300 tisoč potnikov. Pred potovanjem v daljne dežele nam farmacevti priporočajo, da se oglasimo tudi na inštitutu za varovanje zdravja ali na območnem zavodu za zdravstveno varstvo. Morda bomo morali prejeti kakšna cepiva, ki potrebujejo čas, preden začno učinkovati. Prav tako farmacevti in zdravniki posebej opozarjajo na vsebino potovalne lekarne, če se na pot odpravljajo otroci in nosečnice ter doječe mamice.

Probiotiki rešujejo pred hudo zadrego

Kaj je najpogostejša težava, ki mnogim ne prizanaša? Potovalna driska! Če že na začetku ne ravnamo pravilno, lahko postane sila resna nevarnost za naše zdravje. Zato pozor! Bodimo preventivni. »Že pred odhodom je priporočljivo uživanje probiotikov,« svetuje Vanda Poljanec. Ime probiotik pomeni za življenje (»pro« - za, »bios« - življenje), zanje pa velja, da so črevesna hrana, saj urejajo črevesno floro. Priskrbimo si jih lahko v različnih oblikah, primernih tudi za potovanje (praških, ampulah, pastilah …). Probiotiki nas nasploh varujejo pred prebavnimi težavami, ki nas lahko spremljajo tudi doma, na počitnicah pa še toliko raje – pred zaprtjem, napenjanjem in vetrovi. Spada pa v železni repertoar pravil obnašanja na poti, če se želimo izogniti driski ali pa jo že imamo, da si dosledno umivamo roke, pijemo izključno ustekleničeno in originalno zaprto vodo, si z njo umivamo tudi zobe ter uživamo temeljito oprano sadje ali zelenjavo, še bolje pa olupljeno sadje in termično obdelano zelenjavo.

Zdravil si ne izposojajmo

Kaj torej sodi v počitniško lekarno? »Tablete proti bolečinam, za zniževanje povišane telesne temperature in za lajšanje želodčnih težav. Za primer zastrupitve s hrano ali pijačo je dobro imeti medicinsko oglje, proti slabosti in bruhanju, proti vnetjem, sredstva proti alergijam, pa ožigu ožigalkarjev, razkužilo, repelente, ki odganjajo insekte, vodotopne obliže, sterilne zložence, škarje, pinceto, sterilne rokavice, trikotno ruto in toplomer. Pri driski je pomembno, da ne dehidriramo, zato naj bo v počitniški lekarni tudi dehidracijski prašek, saj moramo poleg tekočine nadomestiti tudi minerale. In obvezna so zaščitna sredstva za sončenje z dovolj visokima UVA- in UVB-faktorjem ter po potrebi še s filtri UVC,« našteva Vanda Poljanec. In še opozori: »Nikar si od sosedov ne izposojajte že rabljenih zdravil!«

(du)

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



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

Sonce in koža

Previdno s soncem

Brez sonca življenja na Zemlji ne bi bilo. Njegovi žarki na človeka v mnogih pogledih delujejo blagodejno, ker dobro vplivajo na psihično počutje, poleg tega pa v koži omogočajo nastajanje za življenje pomembnega vitamina D. Vendar sončna svetloba ne prinaša le koristi, saj naši koži pretirano izpostavljanje soncu škodi.

Sončna opeklina nastane nekaj ur po premočnem delovanju sončnih žarkov na kožo in se pojavi pri vsakomur, ki je dovolj dolgo na soncu. Ljudje se seveda med seboj zelo razlikujemo po barvi polti, to je po sposobnosti tvorbe naravnega rjavega pigmenta melanina, ki ima naravno zaščitno vlogo. Tisti, ki imajo zelo svetlo polt in rdečkaste ali svetle lase ter svetle oči, so za sončne žarke zelo občutljivi. Sončna opeklina se pri njih pojavi že po kratkem izpostavljanju, koža pa skoraj nikoli ne zagori. Veliko bolje jo na soncu odnesejo tisti s temnejšo potjo, temnimi lasmi in temnimi očmi, ki zelo hitro porjavijo, sonce pa jih skoraj nikoli ne opeče. Njihova polt je prilagojena življenju v krajih, kjer je sončno sevanje intenzivno.

Sončna opeklina nastane zaradi prevelikega odmerka ultravijoličnih B (UVB) žarkov. Zaradi vnetja je koža pordela, rdečino pa spremlja neprijeten, pekoč občutek. Pri hudi opeklini je koža intenzivno rdeča z mehurji ter zelo boleča. Vsaka sončna opeklina se spontano umiri v nekaj dneh. Pomaga hlajenje z obkladki, vodnimi geli ali kremami, ki ublažijo neprijeten pekoč občutek, predvsem pa se je treba umakniti s sonca in preprečiti nadaljnjo poškodbo. Zavedati se je treba, da koža opekline ne pozabi nikoli. Okvare, ki jih zapusti, ostanejo vse življenje in pomembno prispevajo k nastanku kožnega raka. Zato zdravega sončenja in zdrave zagorelosti ni. Zagorelost je le obrambni mehanizem našega telesa pred škodljivim vplivom UV-žarkov, ki le nekoliko zmanjša nadaljnjo škodo. Na žalost je v sodobni družbi zagorelost še vedno zelo zaželena in jo mnogi povezujejo z zdravjem in zdravim načinom življenja. Na zaščito pogosto pozabimo ob športnih aktivnostih na prostem, pa tudi spomladi, ko je sonce že močno. V gorah sonce zaradi velike nadmorske višine tudi pozimi lahko povzroči resne opekline.

Tri vrste ukrepov

Pravilna zaščita pred soncem temelji na treh ukrepih. Najpomembnejši je ogibanje soncu v času njegove največje moči, to je



DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena na pregled vseh kožnih znamenj z dermatoskopom

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. julija 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

med 10. in 16. uro. Takrat je treba omejiti aktivnosti na prostem in se umakniti v senco ali notranjost bivališč. Ker to vedno ni možno, se moramo zaščititi z oblačili in pokrivali. To je drugi ukrep. Kožo zakrijemo z lahkimi, vendar ne preredko tkanimi oblačili, ki pokrivajo čim večjo površino. Glavo pokrijemo s pokrivalom, ki dobro zaščiti obraz in uhlje. Oči zaščitimo s kakovostnimi sončnimi očali. Pravilna uporaba krem z zaščitnim faktorjem je tretji in zadnji ukrep, ki naši koži pomaga, da ostane nepoškodovana in zdrava.

Kreme za zaščito pred soncem

Kreme vsebujejo zaščitne filtre, ki ščitijo kožo pred škodljivim delovanjem UV-žarkov. Poleg krem so na voljo tudi losjoni, geli in pršila. Ločimo med fizikalnimi in kemičnimi filtri, v zaščitnih kremah pa so navadno prisotni oboji v različnih kombinacijah.

Fizikalni filtri, kot sta titanov dioksid in cinkov oksid, so mineralni delci, ki na površini kože odbijajo UVB- in UVA-žarke ter jim ne pustijo, da bi ti prodrli globlje v kožo. Delujejo kot drobna zrcalca. Njihova sestava se ob stiku s sončnimi žarki ne spremeni. Kemični filtri so različne spojine, ki kožo zaščitijo tako, da absorbirajo UVB- in UVA-žarke ter se ob prevzemu njihove energije kemično spremenijo. To pomeni, da se porabljajo in sčasoma postanejo neaktivni.

ZF ali SPF (»Sun Protection Factor«) označuje, kolikokrat dlje smo lahko na soncu brez pojava opekline, kot če bi bili popolnoma nezaščiteni. Večji kot je ZF, boljša je zaščita pred UVB-žarki. Pripravek z ZF 30 nam omogoči, da se na soncu, ne da bi bili opečeni, zadržimo tridesetkrat dlje. ZF 30 ni dvakrat učinkovitejši od ZF 15. Slednji nas zaščiti pred približno 94 odstotki UVB-žarkov, ki pridejo do kože, tisti s ZF 30 pa pred 97-odstotki.

Seveda to velja le, če je zaščitni pripravek nanesen v dovolj debelem sloju. Za zaščito celega telesa odrasel človek potrebuje 35 mililitrov zaščitne kreme, kar je približno dve veliki zvrhani žlici. Ker navadno ne uporabimo dovolj zaščitnega pripravka (ga namažemo v pretankem sloju), svetujemo uporabo visokih ZF, ki ob tanjšem nanosu še vedno zagotavljajo dobro zaščito. V Evropi je označevanje zaščitnih pripravkov omejeno z največjim ZF 50+. Dober zaščitni pripravek nas mora ščititi pred UVB- in tudi pred UVA-žarki, ki so prav tako škodljivi.

Izberemo kakovostno zaščitno kremo z ustreznim ZF. Tisti, ki jih sonce le redko opeče in hitro porjavijo, lahko izberejo ZF 15 do 30. Tisti, ki imajo svetlo polt, so hitro opečeni in le počasi ali nikoli ne porjavijo, pa morajo poseči po močnejši zaščiti. Zaščitno kremo moramo na kožo nanesti trideset minut, preden gremo na sonce, v dovolj debelem sloju in enakomerno. Vsake dve do tri ure ter po vsakem kopanju in otiranju z brisačo je treba nanos obnoviti. Ne smemo pozabiti na uhlje, tilnik in stopala. Zaščita ni potrebna le na plaži, pač pa pri vseh aktivnostih na prostem.

Zdravniki opozarjajo, da prekomerno izpostavljanje soncu povzroča staranje kože in kožnega raka.

Doktor svetuje

Poskusite storiti vse, da preprečite sončno opeklino. Na zašito pred soncem pomislite tudi v hribih in gorah in tudi pozimi. Predvsem med 10. in 16. uro poiščite senco in omejite izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Če vas sonce opeče, naj bo prvi ukrep umik v senco in popolna zaščita kože pred nadaljnjimi poškodbami. Zaščitne kreme uporabite na delih telesa, ki jih ne morete učinkovito zaščititi z oblačili in pokrivali.

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



Brez skrbi do čudovite polti

Mislite na vašo kožo že pred dopustom.

Za lepo porjavelost vzemite kapsulo braunemona dnevno - vsaj tri tedne pred sproščenim poležavanjem na plaži.*

*Potrebna je dodatna zaščita s sončno kremo.

www.braunemon.si

Maja Krapež,
dr. med. spec. oftalmologinja



Oči

Zaščita pred soncem

Oko leži v orbitalni votlini in je zavarovano z vekami in trepalnicami. Ob svetlobi se zenica skrči, poleg tega pa ob premočni svetlobi pripremo oči. To so naravni mehanizmi za zmanjšanje nevarnosti učinka škodljivih žarkov. Tudi ozonska plast zaustavi del škodljivih sevanj, a se koncentracija ozona v stratosferi pri nas vse bolj manjša.

Do zemeljskega površja dospejo ultravijolični (UV) žarki, vidna svetloba in infrardeči (IR) žarki. Največjo vlogo pri učinkih na našo kožo in oči imajo UV-žarki. Glavni vir UV-sevanja je sonce, a UV-sevanje ne prihaja samo od sonca, pač pa tudi iz umetnih virov, kot so solariji in laserji.

Sonce oddaja tri vrste UV-žarkov: UVC--žarki, ki imajo najkrajšo valovno dolžino (do 280 nm), se vsrkajo že v ozonski plasti našega ozračja ter ne dosežejo površja zemlje; UVB-žarke z valovno dolžino od 280 do 320 nm ozonska plast zadrži le delno, zato dosežejo površje zemlje; najmočneje, kadar je sonce najviše; UVA--žarkov z valovno dolžino 320 do 400 nm ozonska plast ne vsrka. Površino zemlje doseže 150-krat večja količina UVA- kot UVB-žarkov.

Škodljivost UV-žarkov je kumulativna, kar pomeni, da se škodljivi učinki z leti seštevajo. Kar 80 odstotkov vsega UV-sevanja dobimo do dvajsetega leta starosti, zato je pomembno, da se zavedamo pomena zaščite pred sončnimi žarki in jo izvajamo že od zgodnjega otroštva.

V zadnjem času raziskovalci vse bolj opozarjajo tudi na škodljive učinke vidne svetlobe s kratko valovno dolžino, modre svetlobe, ki prodre v oko vse do mrežnice.

Akutni efekti UV-sevanja na oko so fotokeratitis in fotokonjunktivitis, ki sta lahko boleča, vendar vida ne poškodujeta dolgoročno.

Veliko raziskav potrjuje, da lahko kronična izpostavitev UV-žarkom, v kolikor veliko časa preživimo na soncu brez ustrezne zaščite, prispeva k nastanku:

- sive mrene (povečana motnosti očesne leče, ki zmanjšuje ostrino vida),
- makularne degeneracije (spremembe v rumeni pegi, ki prizadene centralni vid),
- rakastih obolenj v očesu (največkrat bazalnocelični karcinom, najpogosteje na spodnjih vekah),
- pinguecule in pterigija (zadebelitve veznice in žilna membrana, ki prerašča roženico).

Kako se zaščititi

Poznamo tri načine zaščite pred sončnimi žarki. Ti so ogibanje soncu, uporaba zaščitnih oblačil in uporaba zaščitnih sredstev. Najbolj učinkovita zaščita je ogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom. Svoje oči lahko najbolje zaščitimo tako, da nosimo zaščitna sončna očala ter pokrivala s krajci, ki oči zaščitijo pred vdorom svetlobe od zgoraj. Sončna očala uporabljajmo vedno, ko smo na soncu dalj časa in preživljamo čas na prostem. Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v senci ter v oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake.

Sončna očala naj bi torej nosili vedno, ko smo na prostem, še posebno pa: poleti, ko je ultravijoličnega sevanja najmanj trikrat več kot pozimi, ko smo na plaži ali v vodi, ko se ukvarjamo z zimskimi športi, še zlasti na visoki nadmorski višini, če prejemamo zdravila, ki kožo in oči naredijo bolj občutljivo za UV-žarke (tetraciklini, sulfonamidi, kontracepcijske tablete, diuretiki in druga), glede na čas dneva (opoldne je izpostavljenost UV-sevanju nekajkrat višja kot tri ure prej ali pozneje), po operaciji sive mrene (umetna intraokularna leča pomeni manjšo zaščito pred UV-žarki), če nosimo kontaktne leče z UV-zaščito (te leče zaščitijo del očesa, ki ga pokrijejo, ne pa celotne veznice in kože vek).

Pri izbiri stekel za sončna očala je najpomembnejše, da absorbirajo vso ultravijolično in večino modre svetlobe, pomembno pa je tudi, da so okvirji dovolj veliki in dajejo zaščito s strani. Polarizirana stekla, ki prepuščajo svetlobo samo pod določenim kotom, zmanjšujejo bleščanje. Stekla za sončna očala so lahko organska (plastične mase) ali mineralna (steklo). Tudi sončna očala z dioptrijo imajo številne prednosti. Fotosenzitivna stekla pod vplivom UV-svetlobe potemnijo. Vedeti moramo, da večina vetrobranskih stekel absorbira UV-sevanje, zato tovrstna stekla žal ne potemnijo.

S svojim zgledom in z zdravim načinom ravnanja na soncu bomo pred škodljivimi posledicami UV-žarkov zavarovali tudi svoje otroke.

OČESNA AMBULANTA

10 % nižja cena za celovit pregled pri specialistu okulistu

(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina…)

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. julija 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si



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

Čezmerna prehranjenost in debelost

Glavni razlog za nastanek čezmerne prehranjenosti in debelosti je neravnotežje med količino zaužitih in porabljenih kalorij. Skoraj celotna količina presežne energije – ne glede na to, ali gre v hrani za maščobe, ogljikove hidrate ali beljakovine – se na koncu shrani v obliki maščevja.

Značilnosti današnjega življenjskega sloga sta pomanjkanje telesne aktivnosti med delom na eni in zadostne oziroma čezmerna količina energetsko bogate hrane na drugi strani. Rezultat je pozitivna energetska bilanca in kopičenje odvečnih kalorij v obliki maščob. V prehranskih navadah (število obrokov ter vsebnost maščobe, enostavnih sladkorjev, sadja in zelenjave v prehrani) in privzgojenih navadah glede telesne aktivnosti se kažejo vplivi okolja. Tudi pomanjkljiva ozaveščenost in nižji socialni status imata pomembno vlogo pri nastanku debelosti. Pri nekaterih ljudeh vodijo v debelost psihološki dejavniki, kot so stanja kroničnega stresa s čezmernim uživanjem hrane.

Masa maščevja v telesu se lahko poveča na dva načina:

- na račun večjega števila maščobnih celic (ta se razvije v mladosti in je zelo trdovratna),
- na račun večjega volumna maščobnih celic (ta se razvije predvsem v zreli dobi, ker naj bi bilo število maščobnih celic pri odraslih stalno).



Stanje prehranjenosti opredelimo s kazalniki debelosti:

- indeks telesne mase (ITM),
- obseg pasu,
- debelina kožne gube,
- odstotek maščobe v telesu.

Indeks telesne mase (ITM) izračunamo kot razmerje med telesno maso (v kg) in kvadratom telesne višine (v metrih).
ITM = telesna masa v kg/višina2
Normalno telesno težo imajo ljudje z ITM od 18,5 do 24,9. Vrednost ITM pri posameznikih s povečano telesno težo je od 25 do 30, pri debelih pa več kot 30.
Obseg pasu pove ali ima pacient povečano količino maščobe v trebuhu in s tem povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 ter srčno-žilnih zapletov. Obseg pasu (OP) je kazalec ogroženosti za odpornost proti inzulinu in srčno-žilnim boleznim. Pri moških velja, da obseg pasu, večji od 94 centimetrov, povečuje ogroženost, pri ženskah pa je ta številka 80 centimetrov in več. Obseg pasu 102 centimetra in več pri moških ter 88 centimetrov in več pri ženskah pomeni močno povečano ogroženost.
Glede na razporeditev maščobnega tkiva ločimo hruškast tip in centralni tip debelosti. Pri hruškastem tipu debelosti se pogosteje pojavljajo zapleti, ki so posledica mehanskih obremenitev (artroza, varice, edemi, celulitis, žolčni kamni). Centralni tip debelosti je povezan s presnovnimi motnjami, ki vodijo v zbolevanje za najpogostejšimi boleznimi 21. stoletja – sladkorno boleznijo tipa 2, povišanim krvnim tlakom in srčno-žilnimi boleznimi.

Zdravljenje debelosti

Debelost je epidemija 21. stoletja, zato po vsem svetu potekajo številne preventivne dejavnosti, ki pa za zdaj nimajo vidnih uspehov. Prvi korak pri zdravljenju debelosti je ozaveščanje, nato motivacija in bolnikova odločitev za hujšanje. Sledi načrtovanje in zastavljanje realnih ciljev, na primer izguba od 5 do 10 odstotkov teže.



Današnje zdravljenje debelosti temelji na treh pristopih:

- omejevanje dnevnega vnosa kalorij in povečevanje telesne aktivnosti,
- zdravljenje z zdravili,
- kirurški posegi.

Najbolj pomembni so sprememba življenjskega sloga, uživanje zdrave prehrane z manjšim vnosom kalorij in redna telesna dejavnost.

Priporočila za zdravo prehranjevanje

1. V jedi uživajte in jejte redno. Izbirajte pestro hrano, ki naj vsebuje večživilrastlinskegakotživalskegaizvora.
2. Izbirajte živila iz polno vrednih žit in žitnih izdelkov.
3. Dan začnite z zdravim zajtrkom.
4. Večkrat dnevno jejte pestro zelenjavo in sadje.
5. Izbirajte lokalno pridelano in svežo zelenjavo ter sadje.
6. Nadzorujte količine zaužite maščobe in nadomestite večino nasičenih maščob (živalskih maščob) z nenasičenimi rastlinskimi olji.
7. Nadomestite mastno meso in mastne mesne izdelke s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom.
8. Dnevno uživajte priporočene količi ne manj mastnega mleka in manj mastnih mlečnih izdelkov.
9. Jejte manj slano hrano.
10. Omejite uživanje sladkorja in sladkih živil.
11. Zaužijte dovolj tekočine.
12. Omejite uživanje alkohola.
13. Hrano pripravljajte zdravo in higiensko.
14. Bodite telesno dejavni, in sicer toliko, da bo vaša telesna masa normalna.

Priporoča se redna zmerna telesna dejavnost, ki vključuje hojo, tek, plavanje in kolesarjenje in jogging, in sicer dva- do trikrat na teden po 25 do 60 minut.

Zdravljenje z zdravili in drugimi izdelki

Za znižanje čezmerne telesne teže lahko ob spremembah načina življenja uporabite tudi zdravila in druge izdelke. Ti delujejo na različne načine: zmanjšajo apetit, zmanjšajo razgradnjo in prehod maščob iz prebavnega trakta v kri, povečajo razgradnjo maščob, povečajo porabo energije … Pri skrajnih oblikah debelosti (ITM > 40), ko debelost ogroža življenje posameznika in so druge oblike terapije neuspešne, se lahko odločimo tudi za kirurško zdravljenje.

Vir: Wikipedija, Gorenjske lekarne, Inštitut za varovanje zdravja Slovenije

Razstrupljanje in obnova jeter

Promocijsko sporočilo

Zamaščena jetra so ena izmed pogostejših težav sodobnega časa. Pogosto so povezana s preveliko telesno težo, še posebno če se maščoba nabira na trebuhu. Tu ne gre le za estetski problem, težava je predvsem, da se maščoba nabira okrog trebušnih organov. Zamaščena jetra ne morejo pravilno razstrupljati telesa in zato se začnejo težave. Trebušni tip debelosti in zamaščena jetra pomenijo višje tveganje za razvoj najpogostejših kroničnih bolezni, kot so diabetes, povišan holesterol, pritisk in srčno-žilne bolezni.

Za razstrupljanje in obnovo jeter so zelo učinkoviti pripravki iz pegastega badlja v kombinaciji z indijsko kosmuljo in sladkim korenom, ki prispeva k urejeni prebavi. Presnovni ostanki se morajo namreč redno izločati iz telesa. Ljudem z obremenjenimi jetri pogosto primanjkuje vitaminov skupine B, zato je pomembno, da jih redno uživajo.



Številka **1** v Sloveniji

med izdelki za razstrupljanje in obnovo jeter

Bi radi živeli dlje?
Poskrbite za vaša jetra.

LIVERIN® FORTE je popolnoma naravno in varno prehransko dopolnilo, ki ga zaradi učinkovitosti uporablja vedno več ljudi.

ORIGINALNA FORMULA PRISPEVA K:

- regeneraciji in razstrupljanju jeter (pegasti badelj)
- podpori prebave (sladki koren)
- zmanjševanju utrujenosti (vitamin B2, B3, B5)

V lekarnah in specializiranih trgovinah.
080 12 77 | www.liverin.si



Remifemin®

Ženska kar nekaj let svojega življenja preživi v obdobju mene, zato je toliko bolj pomembno, da je v tem času zdrava in se dobro počuti, saj je le tako kos številnim izzivom v službi in doma.

Vodilno zdravilo rastlinskega izvora Remifemin® za lajšanje težav v meni, kot so navali vročine in obilno znojenje:

- vsebuje izvleček grozdnate svetilke,
- brez hormonov,
- več desetletij kliničnih izkušenj po vsem svetu,

tudi v Sloveniji del uradnih zdravniških priporočil za lajšanje težav v meni.

Remifemin je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter prek Fidimedove posvetovalnice na brezplačni **številki 080 32 35.**

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



Za kakovost življenja

Pri težavah z inkontinenco bistvo ni oslabljen mehur, temveč kakovost življenja uporabnikov z oslabljenim mehurjem. Predloge MoliMed Comfort zagotavljajo visoko udobje nošenja in zanesljivo zaščito na vsakem koraku. Tako poskrbijo za vašo brezskrbnost in sproščenost. Izdelki so na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah na naročilnico ZZZS brez doplačila! Dodatne informacije in naročilo brezplačnih vzorcev na **www.diskretnoinudobno.com.**

Nova pridobitev na področju zdravstva

zdravstvene storitve.net

Informacije o zasebnih ponudnikih zdravstvenih storitev ljudje navadno poiščejo na svetovnem spletu, kjer je ponudbe sicer veliko, a je takšno iskanje večkrat dolgotrajno. Da ne bo več tako, je pred kratkim začel delovati portal Zdravstvene-storitve.net, ki gradi največjo bazo zdravstvenih storitev na enem mestu. Obiskovalcem omogoča hitro in preprosto iskanje storitev po regijah in celo občinah ter tudi primerjavo cen med posameznimi storitvami, kar je v Sloveniji novost.





Za dobro poslušanje s slušnimi aparati so pomembne tudi baterije

Slušni aparati so sorazmerno veliki porabniki energije. Zaradi majhnih izvedb so baterije majhne in z omejeno kapaciteto, a morajo kljub temu zagotavljati stabilen vir napajanja. Ogibajte se baterijam neznanega porekla ali dvomljive kakovosti! Nihče si ne želi, da slušni aparat prekine z delovanjem takrat, ko najmanj pričakuje. Prepogosta zamenjava baterij pomeni tudi večje stroške, ki pa se jim lahko ognete s pozorno izbiro baterij.



Je preprečevanje potenja zdravo?

Številni deodoranti z aluminijevim klorohidratom se absorbirajo skozi kožo in prehajajo v krvni obtok. Preprečevanje potenja je škodljivo, saj se z njim telo očisti toksinov in uravnava telesno temperaturo. Naravni mineralni deodoranti Crystal® **ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, parabenov, alkohola** in so hipoalergeni. Zaradi **100-odstotno naravne sestave** so primerni za odrasle in otroke ter za nosečnice in doječe matere. **www.hisa-zdravja.si.**

Hrana za telo in možgane



Bogat vir vitaminov in mineralov, še posebno vitamina B12 v organski obliki, ki se v telesu popolnoma resorbira. Vitamin B12 ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk, vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Vsebuje tudi vitamin A, vitamine B (B1, B3, B5, B9, B12), vitamin K in minerale, kot so fluor, železo, molibden in jod ter druga hranila.

Hrana za telo in možgane!
VI-DA Studio, d. o. o.,
Celovška 280, Ljubljana
tel. 01/256 74 74
www.vidastudio.si



Težave z mehurjem?

Glavna sestavina izdelka Brusnifem iz Medexa, ki vsebuje koncentriran celoten plod brusnice, so plodovi brusnice Cran-Max®. Uporabljeni so sadež, peške, lupina in koncentriran sok, pridobljeni s patentiranim postopkom Bio-shield® za optimalno učinkovitost. Patentiran postopek Bio-shield® omogoča zaščito bioaktivnih snovi v plodovih brusnice, tako da se ne morejo razgraditi v želodcu in skozi želodec nepoškodovane vstopijo v tanko črevo, kjer se ob pomoči encimov v 12 do 16 urah sprostijo v krvni obtok. Izdelek je v obliki kapsul in zato preprost in priročen za uživanje. Izdelan je brez konzervansov, barvil in umetnih arom.
Uživajte izdelek Brusnifem tudi vi in se pridružite številnim zadovoljnim ženskam. Vaš vsakdan bo lepši in brez skrbi boste lahko uživali v vsakodnevnih aktivnostih. **www.medex.si**

Zakaj ravno magnezij?

Magnezij je eden najpomembnejših mineralov, ki sodeluje v več kot tristo biokemičnih procesih v organizmu. Pomemben je za delovanje živčevja in mišic, vključno s srcem, prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob, delovanju živčnega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti ter izčrpanosti. Tablete Magnex 375 mg + B6 vsebujejo 375 miligramov magnezija, kar zadošča za dnevno potrebo po magneziju, ter vitamin B6. Vitamin B6 izboljša učinek magnezija v telesu, dodatno prispeva k zmanjševanju utrujenosti, izboljša mišično funkcijo, ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter pomaga pri uravnavanju delovanja hormonov ter nastajanju rdečih krvničk. Izdelek je finske kakovosti in ne vsebuje sladkorja, laktoze, glutena ter mlečnih in sojinih beljakovin. Na voljo je v lekarnah in specializiranih trgovinah.





Novo – VitaGran Direkt

- 1.000 mg koncentrata črnega bezga
- zmanjšuje utrujenost in podpira imunski sistem
- brez glutena, laktoze in kvasa

Vsebino ene vrečice stresite v usta in uživajte v polnem sadnem okusu.
VitaGran Direkt je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na spletni strani **www.fidimed.si.**
VitaGran Direkt vsebuje sadni koncentrat iz 1.000 mg črnega bezga in pomembna mikrohranila, vitamine C, B_6, B_{12}, D in folno kislino ter mikroelementa cink in selen, vsi pa so izredno pomembni za normalno delovanje imunskega sistema.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine

Doktor kuha

Povprečen Evropejec poje mnogo preveč mesa

Začetek poletja je čas malo drugačne hrane in sezona piknikov je že v polnem razmahu. Na podoben način lahko popestrimo tudi domače jedilnike.

Današnji jedilnik je ponovno zelenjaven, čeprav je najpogostejša pripomba predvsem moških bralcev te rubrike ravno pomanjkanje mesa v jedeh. Z medicinskega vidika je to seveda razumljivo – povprečen Evropejec poje mnogo preveč mesa in eden od mojih namenov je zmanjšanje uživanja mesa. Po drugi strani pa je iz okusne zelenjavne jedi zelo preprosto narediti jed z mesom.

V današnjem primeru je dovolj, da postrežemo še dobro pečene puranje čevapčiče, ki so tako okusni, da se nad njimi ne zmrdujejo niti zapriseženi jedci rdečega mesa, ali na primer puranjo pleskavico. Mnogim pa bo tudi današnji zelenjavni jedilnik povsem zadoščal, saj je dovolj okusen, da mesa kakšen dan ne bodo pogrešali.

Pečena zelenjava in pekovski krompir

Potrebujemo (brez količin, razmerja so odvisna od okusa in tega, kar imamo na voljo):

- rdečo in zeleno papriko (holandsko)
- čebulo, par strokov česna
- mlado korenje
- bučko in/ali jajčevec
- mlad krompir
- začimbe (rožmarin, majaron) in sol

Priprava

Narežemo zelenjavo – čebulo na večje kose (na četrtinke ali osminke), papriko na srednje velike kose, korenje, bučko in jajčevec pa na koleščke. Posolimo, dodamo rožmarin in majaron, stresemo v dobro naoljen pekač in pečemo pri 220 stopinjah Celzija, dokler zelenjava ne dobi rjavkastih robov. Pomembno je, da zelenjava ni nagrmadena, temveč na pekaču enakomerno porazdeljena v tanek sloj, saj v nasprotnem primeru spusti vodo in se nato duši, namesto da bi se zapekla.

Mlad beli krompir po dolgem narežemo na tanjše, slabe dva centimetra debele polmesece. Če je krompir dovolj mlad, da se ga da samo postrgati, je to boljše, kot če ga olupimo. Mlad krompir sicer potrebuje dolgo peko, tudi do uro in pol, da se dovolj zapeče. Ta čas lahko bistveno skrajšamo tako, da ga najprej pet do deset minut kuhamo, nato pa stresemo v dobro naoljen pekač, posolimo in pečemo v pečici pod zelenjavo, dokler ni zlatorjavo in hrustljavo zapečen.

Majhna umetnost dvojne peke je ujeti čas, v katerem sta tako zelenjava kot tudi krompir primerno pečena. Navadno se krompir peče dlje, pravila pa ni, saj je se med različnimi sortami krompirja čase peke lahko zelo razlikuje. Če med peko opazimo, da bo zelenjava pečena prej, je najbolje, da pekač s krompirjem položimo na dno pečice, kjer se bo pekel bistveno hitreje. V primeru, da hitrejšo peko potrebuje zelenjava, lahko za nekaj minut vključimo infra gretje.

Zaradi pestrih svežih okusov k današnjemu jedilniku prija kozarec polsuhega aromatičnega vina, na primer sauvignona, traminca ali rumenega muškata.

Dober tek!



"INTERAKTIVNA POJEDINA ZA ČUTE, KI JEMLJE SAPO IN HKRATI SPODBUJA."

RAZSTAVA MOŽGANI

15. MAJ—24. AVGUST Zgodba od znotraj

AMERICAN MUSEUM OF NATURAL HISTORY

Gospodarsko razstavišče
60 let / od 1954 60

Zgodba za vse generacije o tem, kako možgani delujejo, čutijo, čustvujejo, razmišljajo in se spreminjajo.

Razstava Ameriškega naravoslovnega muzeja iz New Yorka. V Evropi po Granadi, Milanu le še v Ljubljani! Od 15. maja do nepreklicno 24. avgusta 2014.







SPREMLJEVALNI PROGRAM
Bogat spremljevalni program ves čas razstave!

MOŽGANI IN...

V sodelovanju z društvom SiNAPSA ob razstavi organiziramo brezplačna 45-minutna predavanja ob 17.30 uri:

ČETRTEK, 12.6.2014 - SOCIALNA OMREŽJA
Niko Lah

TOREK, 17.6.2014 - OTROKOVO SPANJE
Dr. Barbara Gnidovec Stražišar

SREDA, 18.6.2014 - SREČA
Prof. dr. Maja Bresjanac

ČETRTEK, 19.6.2014 - MEDITACIJA
Dr. Breda Podjaveršek

TOREK, 24.6.2014 - SLADKOR
Dr. Nada Rotovnik Kozjek

ČETRTEK, 26.6.2014 - STARANJE
Dr. Rok Berlot

NE PREZRITE JULIJA: MOŽGANI IN ... DUŠEVNE MOTNJE - DEMENCA - SPANJE - ODVISNOST - EPILEPSIJA - SPOMIN - EVOLUCIJA ...

SINAPSINE DELAVNICE

Kaj sporočamo nebesedno
Uni. dipl. psih. Lea Kristan

Kako možgani plešejo tango
Bor Pantić, plesni pedagog, in prof. dr. Maja Bresjanac

Kako meditacija vpliva na možgane
Dr. Breda Podjavoršek

Kako lahko okrepim svoje možgane
Simon Brezovar, nevropsiholog

Odpiralni čas: vse dni od 9.00 do 20.00 ure

Priključite se organiziranemu vodenju za posameznike!

Urnik vodenj:
vsako soboto in nedeljo, ob 10.00, 12.00, 14.00 in 16.00 uri

Doplačilo:
3 EUR na osebo

Več: www.brains.si

Doktor nagradna križanka



							Razvedrilo	SKLADNI ZVOKI	UKRAJINSKO MESTO V GALICIJI	SISTEM KANALOV ZA ODVAJANJE ODPLAK	PREDPLAČILO
							TEKMOVALNO JAHANJE V SINJU				
							OKVARA				
							CHAPLINOVA ŽENA / IGRALKA ZEMLJIČ				
											ŽELATINA IZ MORSKIH ALG
03	AMERIŠKA PEVKA POP GLASBE (BRITNEY)	PESNIK LJUBEZENSKIH PESMI	KINODVORANA	ULA BABNIK	STAVBNA STENA / ORGAN ZA VOH				LEO ANGART / IGRA S KARTAMI		
ŠESTDESETI DEL MINUTE								GLAS PRI RIGANJU / PISATELJ KERMAUNER			
PREDMETI, KI SE RABIJO PRI JEDI							TRDITEV, KI JO JE TREBA DOKAZATI / LOŠČILO				
VEK, DOBA				NEKDANJI TRGOVEC S SALAMO / STOLP ZA SILAŽO							
GRŠKI POLOTOK					KRČNA ŽILA / DOHODKI OD KAPITALA						
REX INGRAM			EVROPSKA DRŽAVA / KOŽNA POVRHNJICA						IGO GRUDEN / LESENA STENSKA OBLOGA		
OKOSTJE							RASTLINA S STROKI / VNETJE MANDELJNOV				
PRISTANIŠČE V JUGOZAHODNEM IRANU NA LEVEM BREGU REKE ŠAT EL ARAB		PONEV / GRŠKA BOGINJA LUNE						DVOJICA / DAVEK NA UVOŽENO BLAGO			
NADALJEVANJE GESLA										MODA ZELO DOLGIH OBLAČIL	SLOVENSKA OBLIKA IMENA AGATHA
PECLJU PODOBEN DEL GOBE				ANGAŽIRANJE / MAŠKARA							
IGRALEC VALIČ					ZRAK, OZRAČJE / ŽIVO BITJE				ALENKA GODEC / V STRUGI TEKOČA VODA		
KVOTA, KOLIČINA						DROBNA NIT / KEMIJSKI ZNAK ZA RADIJ					
RAZGIBANOST											
NAJAVLJENJE							GORSKE REŠEVALNE SANI, AKIJA				

Nagrajenci prejšnje nagradne križanke

Antologa Danica, Savinjska c 207 Polzela
Podgorelec Peter, Komenskega 44 Ljubljana
Glavač Veronika, Jama 19 Mavčiče

Nagrajenka prejšnjega nagradnega vprašanja:

Marija Kostanjevec, Bistra 13, Borovnica

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 2. julija 2014, na naslov: DOKTOR revija,
Savska cesta 3, Ljubljana

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Prve zdravstvene asistence

Nagradna križanka

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Geslo:

- **Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel polletno nadomestilo za koriščenje zdravstvenih storitev PZA.***
- **Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo eno mesečno nadomestilo za Prvo zdravstveno asistenco.***

Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si



PODVOJENE KOLIČINE ZA ZMERAJ!

Izkoristite podvojene količine v paketih **Mobitel Enostavni**, ki jih poljubno porabite za klice, sporočila ali prenos podatkov.
Na voljo **že od 9,90 €*** dalje.
Akcija velja **do 31. 8. 2014**.

PAKETA **MOBITEL**	**Enostavni 100** plus	**Enostavni 300** plus
Minute v vsa SLO omrežja Sporočila SMS/MMS Prenos podatkov	~~100~~ **200** enot	~~300~~ **600** enot
Mesečna naročnina	**9,90** €*	13,90 €* **9,90** €*

Ponudba **za naročnike storitve SiOL***

Zgodbe, ki jih je vredno deliti.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Telekom Slovenije, d.d., omogoča novim ali obstoječim naročnikom storitev Mobitel v obdobju od 1. 6. do 31. 8. 2014 sklenitev naročniškega razmerja za naročniška paketa Enostavni 100 plus in Enostavni 300 plus s podvojenimi količinami za vedno. Naročniško razmerje za paket Enostavni 100 plus ali Enostavni 300 plus sklene novi ali obstoječi naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni uporabnik. Vključene količine storitev za pogovore v vsa slovenska omrežja, pošiljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov ter mesečna naročnina navedenih paketov so razvidne iz tabele. Znižana mesečna naročnina naročniškega paketa Enostavni 300 plus za 9,90 EUR namesto 13,90 EUR velja, če je naročnik navedenega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SiOL in ima naročen skupni račun. V primeru prekinitve storitve SiOL in/ali skupnega računa se naročniku zaračuna polna mesečna naročnina 13,90 EUR. Naročniki lahko vključene enote storitev 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 zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel v navedena paketa pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Cene vključujejo DDV. Pogovori v vsa slovenska omrežja so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve.Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu, omejitvah vklopa storitev in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana