Doktor 04

Družinski vodnik zdravja | julij 2014



Tema meseca

Možganska kap

Poletne nadloge

Insekti, pajki, meduze

Intervju

asist. Franc Vindišar

dr. med., spec. spl. kirurgije in spec. za travmatologijo



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

KAZALO

UVODNIK:
Poletje – čas, da si oddahnemo ... 3

POGOVOR:
Najlepše nagrade so drobne, komaj vidne pozornosti ... 4

TEMA MESECA:
Možganska kap ... 8

Čas dopustov in potovanj ... 10
Otrok in nosečnica na poti ... 10
Poletne nadloge ... 12
Nevarna sončarica ... 14
Vlažne dlani, madeži na obleki, neprijetne vonjave ... 15
Problemi v ORL pri potapljanju ... 18
Nadomeščanje manjkajočih zob ... 22

DOKTOR ODGOVARJA
Uhajanje urina ... 26

Debelost in hujšanje ... 27

DOKTOR KUHA
Riževa solata s tuno ... 28

Nagradna križanka ... 30

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: *Vera Lašič*
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.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Poletje – čas, da si oddahnemo

Mesec julij – mali srpan – je sedmi mesec gregorijanskega koledarja. Ime je dobil po Juliju Cezarju. Pred tem so ga imenovali latinsko Quintilis, saj je bil peti mesec rimskega koledarja, kjer se je leto začelo z mesecem marcem.

Julij velja za najtoplejši mesec koledarskega leta, mesec, ko se večina odpravlja na težko pričakovani oddih. Tudi zato vam z našimi zdravniki želimo s poletnimi prispevki predstaviti nekatere najpogostejše zdravstvene težave, ki spremljajo vroče ozračje, nakazati, kako se z njimi spopasti in jih tudi uspešno odpraviti.

V osrednji temi meseca je nevrolog prof. dr. Marjan Zaletel, dr. med., specialist nevrolog pozornost namenil obširnemu opisu možganske kapi, ki je najpogostejša nevrološka bolezen na svetu. Zaradi možganskožilnih bolezni trpi danes v svetu približno 15 milijonov ljudi. V Sloveniji se zaradi nje letno zdravi približno 4400 prebivalcev.

Za uspešno reševanje zapleta možganske kapi je izredno pomembno hitro prepoznavanja znakov in simptomov akutne možganske kapi – tako strokovnjakov kot tudi laikov – tako, da bi lahko čim večje število bolnikov z akutno obliko te kapi prejelo ustrezno zdravljenje.

Vabilu k pogovoru meseca se je odzval priznani zdravnik asist. Franc Vindišar, dr. med., specialist splošne kirurgije in specialist za travmatologijo, ki poleg svojega zdravniškega poslanstva opravlja tudi delo strokovnega direktorja Splošne bolnišnice Celje. Za zanimiv odgovor se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem.

V prispevkih smo se dotaknili neprimerne izpostavljenosti močnemu soncu, ki lahko povzroči nevarno sončarico, nevarnih bližnjih srečanj z različnimi insekti, ki so poleti precej pogosti. Poskušali smo vas opozoriti na nevarnosti in s tem preprečiti hujše zdravstvene zaplete.

Upam, da boste poletno izdajo revije Doktor z veseljem prebirali v svojem prostem času. Na morju ali v hribih. Naj bo tam, kjer se boste popolnoma sprostili in si oddahnili od vsakdanjega dela in skrbi.

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

asist. **Franc Vindišar**.,
dr. med., spec. spl. kirurgije in spec. za travmatologijo

Najlepše nagrade so drobne, komaj vidne pozornosti



Dr. Franc Vindišar se je rodil meseca julija leta 1968 v Kranju. Po osnovni in srednji šoli se je vpisal na Medicinsko fakulteto Univerze v Ljubljani. Leto 1994 je bilo izjemno: takrat je končal študij, se poročil, preselil v Laško, dobil prvega sina in se zaposlil v Splošni bolnišnici Celje. Po opravljenem stažu in sekundariatu je začel opravljati specializacijo iz splošne kirurgije, med katero se mu je rodil drugi sin. Specializacijo je zaključil leta 2001 in se najprej zaposlil na Otroškem oddelku kirurških strok, od 2005 dalje pa dela na Travmatološkem oddelku. Leta 2007 je postal predstojnik Oddelka za skupne potrebe kirurgije in oktobra 2011 strokovni direktor Splošne bolnišnice Celje.

O čem ste sanjali kot osnovnošolec, kaj ste želeli postati?
Že kot otrok sem bil zaradi zdravstvenih težav pogosto pri zdravnikih, tudi v bolnišnicah, zato je bila moja želja, da postanem zdravnik, prisotna že v tem obdobju. Pogosto je bilo pri obravnavah mojih zdravstvenih težav izpostavljeno, da je potrebno omejevati športne aktivnosti. Najprej so tako menili zdravniki in posledično tudi starši, zato sem moral svoje aktivnosti prilagajati tem nasvetom. Z odraščanjem so težave k sreči izzvenele same, tako da je bilo vedno manj tudi teh omejitev.

Navadno otroci poklice povezujejo z osebami, ki jih poznajo?
Ja, posebno mesto je imela moja pediatrinja, ki si je vedno vzela čas zame in mi neumorno odgovarjala na vsa vprašanja, in mi dovolila preskusiti številne pripomočke, ki jih pri delu uporabljajo zdravniki.

Kdaj in zakaj je prišla odločitev za kirurgijo in travmatologijo?
V študentskih letih sem po opravljenih študijskih obveznostih in vsaj enomesečnem študentskem delu preostali del časa preživel kot prostovoljec v bolnišnici Golnik. Tam sem se začel najprej zanimati za področje alergologije, kjer bi posebej izpostavil prof. Mušičevo, ki je imela za študente vedno poseben posluh. Tudi sicer je bilo v tej ustanovi za študente zgledno poskrbljeno, saj nikoli nismo imeli občutka, da bi bilo komu odveč, ampak so nas vsi, od zdravnikov do medicinskih sester, sprejeli v svoje kolektive in se trudili, da bi čim bolj spoznavali značilnosti zdravniškega poklica. Ko pa se je približeval zaključek študija, mi je bilo na razgovoru s takratnim direktorjem bolnišnice sporočeno, da zaradi organizacijskih sprememb, ki so bile povezane z ločevanjem od UKC Ljubljana, nekaj let ne bodo zaposlovali novih zdravnikov. Tako sem se podal na pot iskanja novega delovnega okolja, ki sem ga kot stažist in nato sekundarij našel v Splošni bolnišnici Celje. Že na začetku sem prišel na Otroški oddelek kirurških strok, kjer me je sprejela takratna predstojnica prim. Božena Medved - Berk, specialistka splošne kirurgije. Njen način predstavitve kirurgije, vključevanje v celoten tim oddelka in tudi v ekipo kirurgov je bil zanesljivo ključen pri odločitvi, da je kirurgija tista veja v medicini, kamor bom usmeril svojo nadaljnjo profesionalno pot.

Travmatologija je najbrž eden najbolj stresnih poklicev – na stotine ljudi vsak teden, vsak z drugačno poškodbo, mnogokrat brez informacij, kaj se je zgodilo?
V okviru Otroškega oddelka kirurških strok sem bil najprej deležen splošne kirurške izobrazbe. Kaj hitro sem spoznal, da je obravnava poškodb tisto, kar me posebej veseli. Na samem oddelku sem dobil odličnega mentorja Jožeta Robido, specialista splošne kirurgije, ki se je le nekaj let pred tem



izobraževal v tujini in mi je tako predstavil nove tehnike pri oskrbi poškodovanih otrok. Poleg samih predstavitev mu ni bilo nikoli odveč ostati nekoliko dalj v operacijski dvorani in mi pomagati osvajati številne operativne metode. Vsekakor je na področju otroške travmatologije on tista oseba, ki je zaznamovala moj začetek dela s poškodovanimi otroki. Po opravljenem specialističnem izpitu so naraščale tudi ambicije na področju ostale travmatologije, saj je vključevanje v delo na travmatološkem oddelku zahtevalo dodatna izobraževanja in pridobivanje novih znanj tudi na področju obravnave poškodb odraslih poškodovancev.

Se spominjate prve operacije?

Spominjam se svoje prve resnejše operacije, ki sem jo opravil kot specializant splošne kirurgije. Šlo je za operacijo akutnega vnetja slepiča pri mladostniku. Pri operaciji je kot «asistentka» sodelovala Marija Janež Bizjak, specialistka splošne kirurgije, ki je bila v tistih časih oseba, ki je številnim mladim zdravnicam in zdravnikom odkrivala skrivnosti kirurškega dela in imela z vsem nami posebno mero potrpljenja. Dejansko smo imeli občutek, da je del naših novih korakov v kirurški svet del njenega poslanstva.

Je adrenalin še vedno prisoten pred vsako operacijo?

Priznam, da se tudi po 14 letih specialističnega kirurškega staža pred vsako operacijo skušam posebej pripraviti. Poleg samega neposrednega kirurškega dela se je potrebno seznaniti tudi s pacientom, z njegovim dojemanjem situacije, njegovimi pričakovanji in tudi strahovi. Zdi se mi, da je odkrit, neposreden, pošten pogovor pred samo operacijo pomemben vsaj toliko kot nato sama kirurška izvedba posega. Žal smo bili v procesu izobraževanja ravno na tem področju bolj ali manj prepuščeni sami sebi in ocenjujem, da to številni kolegi pri svojem delu tudi pogrešajo.

Kaj pride po napornem dnevu ali operaciji: olajšanje, zadovoljstvo, utrujenost, praznina?

K sreči večino operacij spremlja po zaključku občutek zadovoljstva z opravljenim delom, čeprav se še vedno znajdem v situaciji, ko sem sam in skupaj z menoj celotna ekipa postavljen v situacije, ko moramo priznati, da kljub vsem naporom nismo uspeli rešiti življenja. V takšnih primerih pa ostane praznina, ki jo lahko zapolni le pogovor z ostalimi kolegi in neredko tudi z domačimi. Žal na tem področju pogrešam možnost strokovne pomoči za vse člane ekipe, ki je sodelovala v takšnih primerih.

Kaj je najlepša nagrada po napornem dnevu, težji operaciji …?

Najlepše nagrade so praviloma drobne pozornosti, ki smo jih deležni pri obiskih v bolniških sobah ali pri nadaljevanju zdravljenja v ambulantah. Pogosto so to pozornosti, ki so komaj vidne, a osebno mi predstavljajo

tisto «nekaj več», kar je bilo že v mladosti izpostavljeno kot smisel zdravniškega dela. Ne tako redko enostavna otroška risbica polepša ne samo dan, ampak ves teden.

Vi se načeloma nimate časa seznanjati s pacientom, velikokrat pripeljejo v ordinacjo le osebo in listek, na katerem nekaj piše. Je ta pacient zgolj številka ali to »številko« personificirate?

To vprašanje zahteva bolj poglobljen odgovor. Seveda bi bilo všečno napisati, da se vsak zdravnik lahko povsem poosebi z vsakim pacientom, a temu nikakor ni tako in menim celo, da bi bilo to napačno. Ravno tako nikakor ne sprejemam oznake, da so pacienti le številke. Umetnost zdravniškega dela je najti pravo mero v odnosu do teh dveh skrajnosti. Občasno se moramo pomakniti proti eni, drugič proti drugi strani. Ali smo bili pri tem uspešni, pogosto spoznamo šele čez čas, zato so izkušnje še kako dobrodošle. Absolutno mora biti na prvem mestu korektno opravljeno strokovno delo, ki mora biti začinjeno s pravim medčloveškim odnosom.

Vaša naloga, poslanstvo poklica je, da pomagate – preraste kdaj ta strokovna pomoč v oseben boj?

Osebno sem se v svojem poklicnem delu srečeval predvsem s primeri, ko zaradi administrativnih ovir nisem mogel uresničiti vseh svojih pričakovanj, ki bi bila po moji oceni dobrodošla za zdravljenje pacientov.

Kdaj niste zgolj zdravnik, ampak se vas bolečina nekoga bolj dotakne – ko gre za poškodovane otroke?

Obravnava otrok mi predstavlja pri mojem delu posebno zadovoljstvo. Kot pacienti so izjemno hvaležni, potrpežljivi in vztrajni. Ob tem pa nikakor ne smem pozabiti, da poleg njih »zdravimo« tudi starše, kjer pa so pogosto pričakovanja prevelika in ne tako redko nerealna. Seveda obravnava poškodb, ki zapušča trajne posledice pri otrocih, predstavlja tudi za zdravnike posebno situacijo. V takšnih primerih nehote pomislimo tudi na svoje otroke.



Bi bili kaj nervozni, prestrašeni, če bi se vam kaj pripetilo, pa bi se znašli na travmatologiji – zaupate kolegom?

Kolegom na Travmatološkem oddelku Splošne bolnišnice Celje povsem zaupam in bi se prepustil njihovemu strokovnemu delu, če bi se znašel v situaciji, ko bi bilo to potrebno

Kako se sprostite?

Glavno vodilo sproščanja je fizična aktivnost, ki jo skušam čim bolj razdrobiti. Pozimi so tu na prvem mestu pohodi na okoliške hribe, smučanje, poleti pa kolesarjenje in v zadnjem času ponovno malo več igranja tenisa. Poleg tega seveda moje veselje predstavlja tudi urejanje okolice hiše.

Nekoliko nenavaden položaj je ta čas v Sloveniji: vsi želijo, da bi še bolj varčevali, da bi delali več za manj denarja – kaj to pomeni za vaše področje dela?

Na področju zdravstva menim, da smo prišli do roba, kjer je varčevanje sploh še možno. Pri vsakodnevnem delu na številnih področjih prevzemamo vedno večja tveganja, pa naj gre tu za obremenitve zdravnikov, medicinskih sester, fizioterapevtk, laboratorijskih delavcev, farmacevtov, administrativnega osebja in vseh ostalih, ki kakor koli prispevajo k pogojem za izvajanje zdravstvenih storitev. Absolutno bi morali pristopiti k izdelavi standardov, ki predstavljajo osnovo za posamezne poklicne skupine v celi državi. Nikakor ni več dopustno, da mora nekdo opravljati mesečno 250 in tudi več ur dela. Naslednji problem so zdravstveni materiali, ki bi jih bilo potrebno po posameznih zdravstvenih ustanovah poenotiti, posledično zagotoviti ob ohranitvi nespremenjene kakovosti nižje stroške nabave. Posebna pozornost mora biti namenjena medicinski opremi, ki je v zadnjih letih v večini slovenskih bolnišnic zastarala čez vse dopustne meje. Brez obnavljanja in sledenja sodobnim metodam bomo čez nekaj let zanesljivo lahko le ugotavljali, da je trenutna ekonomska kriza zapustila precej globlje sledi, kot smo jih pričakovali. Ključne vloge pri vseh teh opozorilih se morajo zavedati vsi, ki sodelujejo pri kreiranju, upravljanju in nadzoru zdravstvene politike v državi.

Lahko sobivata javno in zasebno zdravstvo in kako?

Menim, da mora biti osnova dobrega zdravstva vsekakor najprej kakovostno in učinkovito javno zdravstvo, ki ga na posameznih segmentih lahko dopolnjuje tudi zasebno. Bistvena ločnica, ki jo morajo narediti snovalci zdravstvene politike, mora biti transparentnost. Le-to bi lahko dosegli že z izboljšano informatizacijo, v katero smo v zadnjih letih vložili ogromno sredstev, a brez bistvenega učinka. Z izdelanim sistemom na tem področju bi lahko zagotovili precej učinkovitejši skupni sistem in hkrati preprečili možne zlorabe javnega sistema.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili za poklic, ki ga opravljate?

Do tega trenutka nikoli nisem niti pomislil, da bi v svojem življenju opravljal drug poklic, kot je zdravniški.

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

Si upaš pokazati gole noge?



Reci adijo grdim pajkastim žilicam!

Želiš uživati poletje z nošenjem kril, kratkih hlač brez občutka nesamozavesti zaradi vidnih žilic?

Venestan je PRVO prehransko dopolnilo za vidno zmanjšanje pajkastih žilic!

Za njim stojijo priznani strokovnjaki.

Edinstvena formulacija s sinergističnim učinkom je pomagala že tisočerim ženskam po svetu.
Naj pomaga tudi tebi!

Zmanjšaj pajkaste žilice z Venstanom



Naravne sestavine v izdelku Venestan prispevajo k normalnemu krvnemu obtoku v nogah, pomagajo ohranjati zdravo žilno steno, prispevajo k dobri prekrvavitvi mikrožil in ohranjanju celovitosti venskega sistema ter imajo vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovane žil.

Glede na rezultate ni čudno, da je izdelek Venestan NAJBOLJE PRODAJAN IZDELEK ZA PAJKASTE ŽILICE TO POLETJE.



Naroči dva izdelka Venestan in **prejmi** tretjega GRATIS!

(skupaj 12 tednov uporabe)

Akcija velja do 10.6.2014 samo na ((• 080 99 88
in sensilab.si

((• 080 99 81
www.sensilab.si

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, drogerijah in trgovinah Sensilab.
Ugodna ponudba za 12 tedensko rešitev na voljo tudi v trgovinah Sensilab.

SENSILAB®
misli Zdravo



Prof. dr. Marjan Zaletel,
dr. med., specialist nevrolog

Tretji najpogostnejši razlog za smrt

Možganska kap

Možganska kap je zelo resen akutni (povratni ali nepovratni) bolezenski pojav, ki ga povzroči nenadna motnja pri oskrbi možganov s krvjo, kar lahko poškoduje možgansko tkivo. Možganska kap je eden izmed vodilnih razlogov za smrt vsepovsod po svetu.

V industrijskih državah je tretji najpogostnejši razlog za smrt, takoj za srčno-žilnimi in malignimi boleznimi. Je tudi najpomembnejši dejavnik pri nastanku trajne telesne in kognitivne oviranosti. Prezgodnja smrt, dolgotrajna prizadetost, zmanjšanje socialnega delovanja, stroški nege in zmanjšana produktivnost pomenijo za bolnike z možgansko kapjo, njihove svojce in zdravstveni sistem veliko breme.

Ko poči krvna žila …

Možganska kap je izraz za nenaden izpad določenih možganskih funkcij ali komožilnega izvora. Nastane zaradi nenadne motnje pretoka krvi in z njo glukoze in kisika v določenih delih možganov. Možganska kap nastopi, ko krvna žila, ki dovaja možganom kisik in hranila, poči, to je hemoragična kap, ali pa jo zamaši krvni strdek ali kakšna druga snov, to pa je akutna ishemična kap, ki se pojavi v 85 odstotkih vseh primerov možganske kapi. Ko pride do možganske kapi, odmrejo možganske celice v neposredni bližini poškodovane krvne žile, to se običajno zgodi v nekaj minutah.

Umrljivost zaradi možganske kapi

Zaradi možgansko-žilnih bolezni trpi danes v svetu 15 milijonov ljudi, v Evropi (EU) 4 milijoni. Vsako leto v Evropi za to boleznijo na novo zboli 1,2 milijona oseb. V svetovnem merilu jih 5 milijonov postane dolgotrajno telesno prizadetih, enako število oseb letno jih umre. V EU je umrljivost zaradi možganske kapi za 60 odstotkov večja kot v ZDA in Kanadi. V Sloveniji se v zadnjih letih zdravi zaradi možganske kapi okoli 4400 prebivalcev na leto, okoli 2100 jih umre. V starostni do 65. leta moški umirajo pogosteje kot ženske. Sicer je možganska kap v Sloveniji tretji najpogostejši vzrok smrti med ženskami. Tako v Sloveniji kot tudi v starih članicah EU (petnajstih) je umrljivost zaradi možganske kapi večja med moškimi kot med ženskami. V starih članicah EU je od prve polovice sedemdesetih let naprej upadala in se tudi v Sloveniji enako zmanjšala za 100 odstotkov ali več pri obeh spolih. Umrljivost slovenskih žensk zaradi možganske kapi se je leta 2006 izenačila z umrljivostjo žensk v EU 15.

Akutna možganska kap

Možganska kap je najpogostejša nevrološka bolezen na svetu. Pomeni nenaden nastanek nevroloških simptomov in znakov zaradi prekinitve dotoka krvi v možganovini. Če traja prekinitev oskrbe možganskih celic s kisikom in hrano predolgo, pride do nepopravljive okvare. Uspešno zdravljenje možganske kapi se prične s hitrim prepoznavanjem simptomov in znakov bolezni. Akutna možganska kap potrebuje takojšnje ukrepanje. Koncept »čas so možgani« pomeni, da sodi možganska kap med urgentna medicinska stanja.

Danes je zdravljenje s trombolizo edini način za bolnike z akutno ishemično možgansko kapjo. Zato moramo strokovnjaki s področja možgansko-žilnih bolezni vse moči usmeriti v izobraževanje prepoznavanja znakov in simptomov akutne možganske kapi tako širše laične kot strokovne javnosti, da bi lahko čim večje število bolnikov z akutno obliko te kapi prejelo ustrezno zdravljenje.



Prehodna ishemična motnja (TIA)

Možganska kap pogosto povzroči dolgotrajne ali celo doživljenjske funkcionalne in duševne motnje, več kot polovica bolnikov, ki preživi možgansko kap, postane odvisna od drugih pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti. Ameriška zveza za osveščanje o možganski kapi »National Stroke Association« poroča, da 10 odstotkov bolnikov, ki so preživeli možgansko kap, skoraj popolnoma okreva, 25 odstotkov bolnikov navaja manjše okvare, 40 odstotkov jih izkusi zmerne do težje okvare, ki zahtevajo posebno nego, 10 odstotkov bolnikov potrebuje nego v domovih za starejše občane ali drugih ustanovah, 15 odstotkov bolnikov pa kmalu po kapi umre (Shaughnessy, Resnick, Macko, 2004).



Posledice možganske kapi

Po možganski kapi velik delež bolnikov ne trpi le zaradi funkcionalnih motoričnih motenj, temveč tudi na račun drugih motenj, kot so kognitivne motnje, epilepsija in depresija. Zaradi slednjih imajo bolniki slabšo kakovost življenja, na primer mnogi se lahko zaposlijo le z omejitvami na prejšnjem delovnem mestu, veliko pa je tudi takih, ki se ne morejo več zaposliti. Zato so preventivni ukrepi in poučenost ljudi o možganski kapi bistvenega pomena, saj bi s tem znatno znižali pogostnost možganske kapi, ki vodi do trpljenja bolnikov in njihovih svojcev.
Posledice možganske kapi so lahko lažje, zmerne ali težje. Glede na stopnjo prizadetosti bolnika je potrebno izdelati individualni načrt procesa rehabilitacije. Rehabilitacija bolnika po doživeti možganski kapi je odvisna od tega, katere funkcije in v kakšni meri so prizadete. Upoštevati je potrebno, da je vsak bolnik edinstven, zato mora biti pristop individualen in mora upoštevati vse bolnikove posebnosti. Bolnik mora po možganski kapi skozi več vrst rehabilitacije. Ekipo, ki izvaja rehabilitacijo, sestavljajo zdravnik nevrolog, zdravniki drugih specialnosti (nevroradiolog, nevrokirurg, kardiolog …), medicinske sestre, lokomotorni in/ali respiratorni fizioterapevt, delovni terapevt, logoped, klinični psiholog, fiziater, socialni delavec in drugi strokovnjaki. Vse to poteka z namenom, da bi se bolnikove funkcijske sposobnosti čim bolje in čim hitreje obnovile, kar pomeni, da bi spet postal čim samostojnejši.

Rehabilitacija

Rehabilitacija obravnava vse posledice možganske kapi, ki se odražajo na zdravstvenem, osebnostnem, socialnem in ekonomskem področju prizadetega posameznika, kot tudi njegove ožje in širše okolice. Z rehabilitacijo se želi ponovno usposobiti bolnika za kakovostno življenje, s tem da se prizadetost in oviranost zmanjša na najnižjo možno raven in se tako skuša doseči čim večjo stopnjo samostojnosti (Goljar, 2006). Dokazano je, da je upoštevanje kliničnih smernic povezano z boljšim izidom zdravljenja.

Predpisan program vadbe, ki se izvaja v bivalnem okolju, je prav tako del rehabilitacije po možganski kapi. Vadba v bivalnem okolju se začne po zaključeni fizioterapiji in pomaga bolniku ohraniti funkcionalne sposobnosti ali pospešiti njegov napredek. Vadba v bivalnem okolju je orodje za pomoč pacientom, ki morajo sami prevzeti odgovornost za dolgoročno upravljanje svoje invalidnosti.

Nagradno vprašanje:

Možganska kap
(označite pravilno trditev)

a. Nastane zaradi motnje pretoka krvi ter z njo glukoze in kisika v določenih delih možganov
b. Ni zelo pogosta nevrološka bolezen
c. Je bolezen, ki jo zdravijo derma tologi

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 6. avgusta 2014, na naslov: DOKTOR revija,
Savska cesta 3, Ljubljana

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

V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

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



Andreja Švagelj,
dr. med., spec. družinske medicine

Čas dopustov in potovanj

Otrok in nosečnica na poti

Na potovanjih na potnike prežijo tudi številne neprijetnosti in različna tveganja, ki so lahko za otroke in nosečnice večja kot za odrasle. Da bi bilo potovanje čim prijetnejše, je potrebna dobra priprava.



Z otrokom na pot

Pred potovanjem pripravite ročno prtljago, ki naj bo prilagojena starosti otroka in kraju, kamor potujete. Vsebuje naj plenice, vlažilne robčke, mlečno formulo in ustekleničeno vodo, prigrizke, pijačo, rezervna oblačila, tanko odejo, igrače, knjige. Dodate lahko še termometer, mazilo za vneto kožo ritke, fiziološko raztopino in vazokonstriktorske kapljice za nos, aspirator za čiščenje noska, razkužilo in mazilo za rane, sterilno gazo, povoje, obliže, škarje, pinceto, varnostne zaponke, vrečke za oralno rehidracijo, paracetamol za zniževanje povišane telesne temperature in proti bolečinam, antihistaminik za zdravljenje alergij in blažitev srbenja po pikih, zdravila proti vročinskim krčem, repelente, sončno kremo (po prvem letu), sončno kapo in sončna očala. Ne pozabite vzeti zadostno količino zdravil, ki jih otrok s kronično boleznijo redno jemlje. Priložite tudi zdravstveno zavarovanje za tujino in potrdilo o cepljenju.

Otroci naj potujejo oblečeni v lahka in udobna oblačila. V avtu naj otroci, manjši od 150 centimetrov, potujejo pripeti v otroškem sedežu. Pri potovanju z avtobusom udobje zagotovi blazina za podporo glave. Izognite se sedežem v bližini koles, ker so tam tresljaji na slabem cestišču najmočnejši. Med vožnjo naj otroci ne vstajajo in hodijo. Pri potovanju z vlakom izberite prostor na sredini vagona, kjer je manj ropota in gneče kot pri vratih. Otrok naj se po vlaku ne sprehaja sam. Izogibajte se prostorov med vagoni, naslanjanju na vrata in nagibanju skozi okna.

Prtljaga mora biti dobro zložena na prtljažnike. Težji kosi naj bodo pritrjeni, da ne bi padli na potnike. Na jadrnici in manjših ladjah je zaradi omejenega prostora potrebno več prilagajanja in strpnosti. Izberite ustrezen prostor za potovanje, kamor se lahko umaknete ob slabem vremenu ali visokih valovih. Na ladji je najmirnejši del na sredini spodnjega dela ladje. Najslabše je na palubi, še posebno ob ograji, kjer obstaja tudi nevarnost padca v morje.

Pri potovanju z letalom z otrokom, mlajšim od dveh let, zaprosite za sedež ob stenskih pregradah, kjer so v večjih letalih zložljive mize z zasilno posteljico. Najboljša mesta so pri oknu. Pri vzletu in pristanku naj otrok, ki se ne doji, pije iz stekleničke ali žveči dudo, da bo lažje prenesel spremembo pritiska. Če boste potovali s kolesom, se za najmlajše priporoča vožnja v prikolici na dveh kolesih. Obvezna je kolesarska čelada.

Potovalna slabost je pogost pojav pri otrocih *do desetega leta.* Najpogostejša je med vožnjo z avtobusom. *Prebavila so bolj občutljiva zgodaj zjutraj in dopoldne, zato se je na pot bolje odpraviti popoldne. Pred vožnjo je priporočljivo pojesti jabolko ali lahek obrok z minimalno količino tekočine. Izogibati se je treba mleku, jogurtu, sladoledu in gaziranim pijačam. Če nič ne pomaga, so za preprečevanje slabosti na voljo tudi zdravila (npr.* difenhidramin).

Nosečnica na poti

Pred potovanjem naj se nosečnica o primernosti načrtovanega potovanja posvetuje z osebnim ginekologom ali v ambulanti za potnike. Preverite, ali so pred odhodom potrebna cepljenja ali kemoprofilaksa (zaščita z zdravili na potovanju).

Pred odhodom preverite, ali vaše zdravstveno zavarovanje v tujini krije stroške zdravstvene obravnave in nujnega transporta v nosečnosti in tudi ob morebitnem prezgodnjem porodu. Preverite, kje je najbližji zdravstveni center, ki omogoča oskrbo nosečnice, vodenje poroda in oskrbo novorojenčka.

Pred potovanjem z letalom v nosečnosti se pri letalskem prevozniku pozanimajte o pogojih letenja v nosečnosti. Večina letalskih prevoznikov dovoljuje letenje nosečnicam do vključno 36. tedna nosečnosti, če je nosečnost do tedaj potekala brez zapletov. Veliko letalskih prevoznikov prepoveduje letenje nosečnicam, ki so v prejšnjih nosečnostih imele prezgodnji porod. Opisani časovni pogoji se nanašajo tudi na povratni let domov. Povratek domov zato časovno skrbno načrtujte.

Med vožnjo z letalom se svetuje uživanje veliko tekočine zaradi nizke vlažnosti zraka v letalski kabini. Nosečnice naj se izogibajo daljšemu sedenju, ker so v večji meri izpostavljene vnetjem in krvnim strdkom v žilah spodnjih okončin. Rezervirajte si sedež ob prehodu in se čim več gibajte (vsaj petnajst minut vsako uro). Hojo dopolnite z vajami, ki pospešujejo prekrvavitev nog. Slednje velja tudi za vožnjo z ostalimi motornimi vozili. Uporaba varnostnega pasu v avtu ali letalu se priporoča za vse nosečnice. Pas naj bo položen nizko čez medenico.

Doktor svetuje

Če potujete z otrokom ali ste noseči, skrbno izberite kraj, trajanje in obliko prevoza. Med potovanjem z otroki poskrbite za redno umivanje rok, prehrano z neoporečno hrano in pijačo ter varnostne ukrepe za preprečevanje opeklin, poškodb in utopitev. Otrok s kronično boleznijo naj ima zdravniško potrdilo o bolezni in zdravilih, ki jih redno prejema. Pred odhodom se svetuje kontrolni pregled pri izbranem pediatru. Nosečnicam s tvegano nosečnostjo se potovanja strogo odsvetujejo.

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

Promocijsko besedilo

Podpirajmo slovensko hrano

Na trgovskih policah najdemo vedno več tujih živil, ogromno sadja in zelenjave prihaja iz precej oddaljenih krajev. Čas je, da na tem področju nekaj spremenimo in podpremo slovenske pridelovalce hrane ter si tako zagotovimo boljši jutri.

Mercator je v lanskem letu odkupil za približno 20 odstotkov več domačega sadja in zelenjave kljub poznemu začetku sezone. Načrtovane količine za letošnje leto so približno za 10 odstotkov večje od odkupljenih v letu 2013. Pri tem načrtu je treba upoštevati, da je pridelava slovenske zelenjave v veliki meri odvisna od vremenskih pojavov, saj je pokritih pridelovalnih površin zelo malo. Zato so vsi, ki so lani podpisali dogovor o sodelovanju in krepitvi partnerstva v zelenjavni verigi (Poslovni sistem Mercator, Engrotuš, Kmetijsko-gozdarska zbornica Slovenije, Zadružna zveza Slovenije, GIZ Slovenska zelenjava in GZS – Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij), odvisni tako od rastnih pogojev in dobre letine. Slovenska proizvodnja zelenjave je namreč z redkimi izjemami omejena le na toplejši del leta, saj glavnina pridelave poteka na naraven način in v zemlji. Še vedno se ne proizvaja veliko v rastlinjakih, kar pomeni, da v hladnejših delih leta ponudba pridelkov ne more biti velika. Vendar bi z večanjem povpraševanja pri porabnikih lahko zagotovili večji del ponudbe vsaj v glavni sezoni.

Zakaj kupovati doma pridelano hrano

Že samo dejstvo, da ima hrana, pridelana v Sloveniji, do trgovskih polic in naših krožnikov manjšo pot kot tista iz tujine, zagotavlja boljšo kakovost. Zaradi krajšega časa skladiščenja živila obdržijo več hranilnih snovi. »Prodaja slovenskih pridelkov na Mercatorjevih stojnicah iz domačih krajev je tako za našo kot za druge kmetije zelo pomembna, saj nas pridelovalce zbližuje z našimi kupci. Kupcem je tako znan izvor, način in kraj pridelave sadja oz. zelenjave. Naš cilj je zelenjavo in sadje, ki jo pridelujemo na kmetiji, pridelati na človeku in okolju prijazen način ter jo našim kupcem dostaviti v najkrajšem času svežo. Znano je, da sveža zelenjava in sadje vsebujeta veliko več vitaminov kot tista, ki potujeta dolgo časa. Z več domačih izdelkov na policah pa se ohranja tudi slovensko podeželje,« je povedal Igor Jarkovič iz Kmetije Jarkovič. Tudi sadje in zelenjava sta lahko zrelejša in okusnejša, saj ju zaradi krajše poti do trgovin pridelovalci lahko oberejo kasneje. S kupovanjem slovenskih živil bomo pomagali ohraniti številna delovna mesta; s tem ne podpiramo le slovenskih kmetov, ampak tudi slovenske predelovalce hrane, živilsko industrijo in slovenske trgovce. Posledično naši državi omogočamo večjo ekonomsko in politično suverenost. Kajti če imamo dovolj hrane, ki jo pridelamo sami, smo tako manj odvisni od uvoza hrane iz tujih držav. To nam omogoča, da smo pri preskrbi prebivalstva s hrano samostojnejši in samozadostni. Z odločitvijo za slovenske izdelke skrbimo za čistejše okolje, v katerem živimo. Hrana, ki prihaja iz oddaljenih krajev, pripotuje k nam z ladjami in tovornjaki, ki v ozračje spuščajo škodljive snovi. Dalj časa kot hrana potrebuje, da prispe do nas, več toplogrednih plinov se spusti v ozračje, kar škodljivo vpliva na okolje in življenje vseh nas.

In navsezadnje, pridelovanje hrane v Sloveniji omogoča ohranjanje avtohtonih slovenskih sort in naše tradicije. Kmetijstvo ima v naši deželi bogato tradicijo in mnogo rastlinskih sort je značilnih prav za našo deželo in tu dobro uspevajo. S tem, ko opuščamo kmetijstvo in pridelavo hrane, počasi izginjata tudi naša tradicija in prehrana, značilna za naše kraje, zato je prav, da ohranjamo, kar je slovensko. (kea)



Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med.

Insekti, pajki, meduze ...

Poletne nadloge

Poletje je spet tu. To je letni čas, ki se ga večina veseli zaradi počitnic na morju ali kje drugje, kjer človek lahko malo pozabi na vsakdanje obveznosti in se spočije. Da ne bi bilo vse tako popolno, obstajajo manjša in večja bitja, ki z nami sobivajo in nam poleti lahko povzročajo nevšečnosti.

V ZRAKU
Komar

Eno nadležnejših bitij, s katerimi se srečujemo poleti, je komar. Komarji so aktivni od mraka do zore, zato se v tem času zavarujmo z repelenti, ki jih odganjajo. V zadnjih letih se pri nas srečujemo tudi s tigrastimi komarji, ki pikajo ves dan. V našem okolju komarji ne prenašajo bolezni, v tropih pa se ob piku lahko okužimo z malarijo, rumeno mrzlico ali vročico denga. Na teh območjih je treba uporabljati repeletne z DEET in jemati antimalarike oz. se cepiti proti rumeni mrzlici. Na splošno je priporočeno nošenje lahkih svetlih oblačil z dolgimi rokavi in hlačami. Po piku na razdraženo srbečo kožo lahko nanesemo gel aloe vere ali mazila, ki vsebujejo sredstva proti srbenju.

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena za pregled pri dermatologu

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 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

Čebele, ose in sršeni

Čebele, ose in sršeni so kožekrilci, ki ob piku spustijo strup. Njihov pik je navadno le boleč, pri nekaterih ljudeh pa se razvije huda alergijska reakcija ali celo anafilaktični šok. Piku se izognemo tako, da ne hodimo bosi po travi, da imamo čez dan okna ali naoknice zaprte, da pazimo ob uživanju hrane, ki jih privablja (sadje, sladki napitki, sladoled), in da ostanemo mirni, če se žuželka usede na nas. Po piku je treba takoj previdno izvleči želo in mesto hladiti z ledom ali mrzlo vodo. Če se pojavijo znaki sistemske bolezni (koprivnica po vsej koži, srbež, otekanje okoli oči, velik strah, težko dihanje …), je potreben takojšen obisk zdravnika, saj gre lahko za stanje, ki ogroža življenje.

NA KOPNEM
Klop

Med oddihom v naravi nas ogrožajo klopi. Gre za drobnega krvosesnega zajedavca, ki se zadržuje v visoki travi z grmovjem, na robovih jas in v gozdni podrasti. Pri nas so aktivni od pomladi do pozne jeseni. Klopi prenašajo dve bolezni, ki imata lahko hude posledice; lymsko boreliozo in klopni meningoencefalitis. Proti slednji se lahko cepimo, kar priporočamo vsem, ki se veliko zadržujejo v naravi. Vbod klopa preprečimo, tako da se pred odhodom v gozd primerno obujemo in oblečemo (dolge hlače in nogavice, gladki materiali in svetla oblačila, da klopa hitreje opazimo), da na nepokrito kožo nanesemo repelente in se po vrnitvi domov natančno pregledamo (kožni pregibi, za uhlji, lasišče, dimlje, pazduhe), se stuširamo in si umijemo glavo.

Če klopa opazimo, ga moramo čim hitreje odstraniti. To storimo tako, da nanj nanesemo nekaj kreme ali olja in počakamo, da njegov prijem popusti, potem ga nežno odstranimo s pinceto in preverimo, ali smo ga odstranili v celoti. Če dobimo kolobarjast izpuščaj, je treba obiskati zdravnika.

Pajek



Pajki pogosto vzbujajo grozo, vendar so redki nevarni. Najpogosteje se zadržujejo v kamnitih ograjah, zemeljskih razpokah in na straniščih. V našem okolju najbolje poznamo črno vdovo, katere ugriz čutimo kot ostro bolečino, ki se razširi na okončine in trup, sledijo znojenje, slinjenje, slabost in bruhanje, lahko zvišanje krvnega pritiska. Težave se velikokrat umirijo v nekaj urah do nekaj dneh. Bolj so ogroženi otroci in starejši. Črno vdovo prepoznamo po značilnem videzu – rdeče pike na telesu. Največkrat se skriva v razpoki skale, na začetku neurejene mreže, ki jo spleta približno 5 centimetrov nad tlemi. Po ugrizu pajka si pomagamo z analgetikom za lajšanje bolečin, prizadeti ud potopimo v vročo kopel, kar pomaga razgraditi strup, in poiščemo zdravniško pomoč.

Škorpijon

Priporočljivo je vedno preveriti čevlje, preden si jih obujemo (zlasti če šotorimo), saj se tako izognemo ugrizu pajka ali piku škorpijona. Tudi njihov pik je močno boleč, nastane lokalna oteklina, sicer pa v našem okolju niso nevarni. Nevarnejše vrste najdemo v tropih, kjer je pik smrten v enem do štirih odstotkih. Škorpijoni se navadno ogibajo svetlobi, podnevi se skrivajo na hladnejših mestih – pod kamni, med deskami

ali strešniki, v zidnih vdolbinah, ponoči pa lazijo naokrog in iščejo hrano. Škorpijon piči samo v samoobrambi. Po piku je priporočljivo mirovanje, hladni obkladki in po potrebi krema z antihistaminikom ali kortikosteroidom. Če je žrtev otrok ali starejša oseba, je potrebno hitro poiskati pomoč, sicer pa spremljati splošno stanje in obiskati zdravnika samo, če pride do zapletov.

Kača

Turisti smo redko žrtve ugriza kač. Kača ugrizne v samoobrambi, če jo presenetimo ali stisnemo v kot, od koder nima možnosti pobega. Pogosto se grejejo na skalah, na soncu. Resnost zastrupitve je odvisna od moči in odmerka strupa, velikosti kače, starosti in imunosti žrtve, mesta ugriza. Pri nas sta strupena navadni gad in modras. Navadni gad ima na glavi temno liso v obliki črke X ali V, na telesu pa cikcakasto porog, modrasa pa prepoznamo po značilnem rožičku na nosu in rdeči barvi na spodnji strani repa. Ugriz boli, lokalno nastane modrica, zelo redko nastopi smrt. Pametno si je zapomniti, kakšna kača nas je ugriznila, po piku se svetuje mirovanje in čimprejšnji obisk pri zdravniku.

V VODI
Meduza

Na morju nam lahko pokvarijo užitek tudi meduze. Velikokrat nas pri plavanju presenetijo, saj so prozorne in jih ne opazimo. Ožig povzroči blago kožno reakcijo (lahko tudi mehurje) in bolečine, ki minejo v nekaj urah, srbenje pa v nekaj dneh. Preostale dele meduze moramo sprati z morsko vodo in jih odstraniti s pinceto, pomaga tudi namakanje v raztopini kisa. Če je ožig zelo hud, lahko nanesemo kremo s kombinacijo analgetika, antihistaminika in kortikosteroida.

Morski ježki

Pri hoji po morskem dnu moramo biti pozorni tudi na morske ježke, ki nam s svojimi bodicami lahko povzročijo hude preglavice, sicer pa so nenevarne živali. Ježki lahko počivajo na skalah in med skalnimi razpokami v vodi ali so zaviti v mulj na peščenem morskem dnu. Bodice so zelo ostre in drobljive, tako da pogosto ostanejo v koži, potem ko se zbodemo. Iglice je potrebno previdno odstraniti, nekatere preostale iglice se bodo izločile same, zelo redko je potreben operativni poseg, ko preostale iglice, ki se niso izločile, povzročajo bolečine.

Strupene ribe

Na nič hudega sluteče kopalce in ribiče v našem morju prežijo tudi nekatere strupene ribe. Pri nas so to morski zmaj, ki ima strupene trne na repu in največkrat prizadene nevešče ribiče, potem ko poskušajo ribe odstraniti iz mreže ali jih sneti s trnka ali harpune. Vbod povzroči hude bolečine, globoke rane in lahko tudi bruhanje. Nevarna je tudi škarpena, ki ima trne na hrbtni plavuti in na škržnih poklopcih, in rdeči škarpoč (murena), ki lahko ugrizne in povzroči grde bakterijske okužbe rane.

Doktor svetuje

Da bi vam poletni dopust ostal v lepem spominu, je poleg ogibanju močnim sončnim žarkom in uporabi sončnih krem potrebno pomisliti tudi na živali, ki nam lahko povzročijo nevšečnosti ali celo resne bolezni. V potovalni lekarni je pametno imeti repelente proti komarjem in/ali klopom, za potovanje v trope tudi mrežo proti komarjem, gel blazinice za hlajenje po piku, vbodu ali ugrizu živali in kremo z antihistaminikom ali kortikosteroidom. Če vemo, da smo alergični, je potrebno s seboj vzeti tudi ustrezna zdravila. Vedno se moramo pozanimati, katere nevarne živali prežijo na nas na območju, kamor se odpravljamo, in obiskati potovalno ambulanto, kjer lahko dobimo vse informacije o potrebnih cepljenjih in zdravilih, ki jih na poti še potrebujemo. Dobro je tudi vedeti, v katerem kraju se nahaja najbližja ambulanta, kamor se lahko zatečemo po pomoč.

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



Kaj sploh je sončarica?

Nevarna sončarica



Jože Vidmar,
dr. med., specialist
družinske medicine

Sončarica je lahko zelo nevarno bolezensko stanje, ki nastane kot posledica čezmerne izpostavljenosti nezavarovane glave soncu. Pri navadno spremljajočih visokih temperaturah zraka in visoki relativni zračni vlagi lahko odpovedo mehanizmi uravnavanja telesne temperature, kar lahko povzroči toplotni udar. Zaradi močno zvišane telesne temperature so moteni nekateri življenjsko pomembni mehanizmi, ki lahko povzročijo tudi zelo hude posledice oziroma smrt.

Katere so najbolj ogrožene skupine ljudi?

Najobčutljivejši so prav gotovo majhni otroci. Pri njih uravnavanje telesne temperature ni tako učinkovito kot pri odrasli osebi, velikokrat »pozabijo« dovolj piti, tako da vnos potrebne tekočine ni zadosten. Med bolj izpostavljene spadajo tudi starejši ljudje, srčni bolniki, bolniki s presnovnimi obolenji (sladkorna bolezen), alkoholiki in drugi.

Kako prepoznamo sončarico?

Pred nastopom sončarice se navadno pojavi tako imenovana vročinska izčrpanost, ki se največkrat kaže kot splošna utrujenost, bledica, lahko tudi z bruhanjem, znojenjem ter krči spodnjih in zgornjih okončin. Če smo še izpostavljeni soncu, navadno preide v pravo obliko sončarice. Ta se izrazi z nekaterimi kliničnimi znaki, kot so visoka telesna temperatura, lahko tudi 40 stopinj Celzija in več, pospešeno dihanje in pospešena srčna frekvenca, koža je po navadi pordela, suha, pozneje pa bledikava. To vročinsko stanje spremljajo tudi močan glavobol, lahko tudi vrtoglavica, zmedenost, mišični krči, včasih tudi nezavest.

Kako ukrepati ob izraženih znakih sončarice?

Pri sončarici je treba normalizirati telesno temperaturo. Pomembno je hitro ukrepanje že na terenu (prva pomoč), nato takojšen transport v ustrezno zdravstveno ustanovo. Ob znakih sončarice prizadeti osebi slečemo odvečno obleko, jo namestimo v hladen prostor, če je mogoče, jo lahko ohladimo v hladni vodi oziroma ovijemo v hladno tkanino (brisače, rjuhe). Če je prizadeta oseba pri zavesti, naj pije dovolj tekočine, predvsem vodo. Izogibamo se dajanju protivročinskih medicinskih pripravkov, koristno pa je ves čas spremljati telesno temperaturo, približno vsakih 10 minut, nato poskrbimo za čimprejšnji prevoz v najbližjo usposobljeno zdravstveno ustanovo.

Kako preprečiti vročinsko izčrpanost oziroma sončarico?

Ob visokih temperaturah zraka in močnem poletnem soncu zavarujmo glavo in vrat s primernimi pokrivali in poskrbimo za primeren vnos tekočine, še zlasti pred hujšimi fizičnimi napori in med njimi ter ob visoki relativni vlažnosti ozračja. Starejše osebe in ljudje s kroničnimi boleznimi (kardiovaskularne bolezni, presnovne bolezni) naj se pri temperaturi zraka, ki je višja od 25 stopinj Celzija, raje zadržujejo v hladnih prostorih, fizične aktivnosti pa naj preložijo na jutranje ali večerne ure, ko se ozračje že nekoliko ohladi.
Pomembna sta tudi prehranjevanje z lahko hrano in omejitev vnosa alkoholnih pijač. V vročih in soparnih dneh priporočamo, da nosite lahka, bombažna, svetla oblačila, ki omogočajo lažji prehod zraka in telesnih tekočin, ki nastajajo pri znojenju.

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 31. avgusta 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

Ob močnem poletnem soncu zavarujte glavo in vrat s primernimi pokrivali.
Poskrbite za primeren vnos tekočine.
Pri višjih poletnih temperaturah in vlagi se ne izpostavljajte večjim fizičnim naporom.
Jejte lahko hrano in omejite vnos alkoholnih pijač.
Nosite svetla in lahka bombažna oblačila.
Starejše osebe in kronični bolniki naj se pri višjih temperaturah zadržujejo v hladnih prostorih.

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



Maja Miklič,
dr. med., spec.
družinske medicine

Čezmerno potenje

Vlažne dlani, madeži na obleki, neprijetne vonjave

Potenje je naraven in zdrav način uravnavanja telesne temperature in izločanja presnovkov skozi kožo. Ko termoregulacijsko središče v možganih zazna, da se telo pregreva, s povečanim znojenjem le-tega spet uspešno ohladi.

Brez možnosti samoregulacije bi že ob manjšemu povišanju temperature okolja ali povečani telesni aktivnosti hitro doživeli toplotni udar, šok in smrt. Vse to uravnava vegetativno živčevje, ki ni pod našo kontrolo. Zato, ko smo jezni, prestrašeni, zaskrbljeni ali pod stresom, ne moremo vplivati na to, koliko se potimo.

Na koži človeka je od dva- do pet milijonov žlez znojnic. V povprečju se dnevno izloči okoli 8 decilitrov znoja, ki večinoma sestoji iz vode in elektrolitov. Sam po sebi je nevtralnega, blagega vonja. Apokrine žleze, ki se nahajajo pretežno v področju pazduh, prsnih bradavic, lasišča, zadnjika in okoli spolovila, pa izločajo gostejši znoj, ki se po sestavi razlikuje in ima lahko specifičen vonj. Te žleze prično v puberteti delovati v polni meri.

Vzroki za čezmerno potenje

Neprijeten vonj nastane šele, ko znoj pride v kontakt z bakterijami na naši koži. Kadar potenje preseže meje nomalnega, postane za posameznika in druge moteč problem. Vlažne dlani pri rokovanju, potni madeži na obleki in neprijetne vonjave povzočijo težave pri socialnih stikih. Posamezniki se zaradi občutka sramu včasih popolnoma izolirajo.

Razlogov za čez**merno potenje (hiperhidrozo)** je veliko, zdravljenje pa vzročno. Poleg **fizioloških razlogov** (kot na primer: povišana temperatura okolja, nosečnost, šport, stres, čustva, primarna andro- oziroma menopavza) se lahko povečano potenje pojavi kot simptom **različnih metabolnih, nevroloških, endokrinoloških in sistemskih bolezni** (na primer: motnje delovanja ščitnice, sladkorna bolezen, infekcije, srčne in pljučne bolezni, feokromocitom, hipoglikemija, maligne bolezni). Odtegnitev od alkohola ali drog, zastrupitve in jemanje nekaterih zdravil (antidepresivi, protivnetna zdravila, antibiotiki) imajo enak učinek. Kljub vsemu je težava **najpogostejša pri sicer popolnoma zdravih ljudeh.**

Kava, začimbe, alkohol, nikotin …

Če neposrednega razloga ne odkrijemo, je zdravljenje simptomatsko. Za omilitev težav svetujemo dnevno tuširanje z milom in uporabo antiperspirantov, ki preprečijo izločanje znoja. Bolj učinkoviti so tisti preparati z večjo vsebnostjo aluminijevega klorida. Deodoranti vonj le prekrijejo. Debelost stanje poslabša in poveča možnost glivičnih infekcij. Da bi stanje izboljšali, se izogibajte močnim začimbam, obilnim obrokom, energetskim pijačam, alkoholu, kavi, čaju in nikotinu. Pijte vodo in nosite oblačila iz naravnih materialov (bombaž, svila), ki omogočajo telesu hlajenje in vpijajo znoj.

Nad znojnice z laserjem

Kadar vse svetovano ne prinese želenega izboljšanja, svetujemo posvet z dermatologom ali plastičnim kirurgom. Pacient se lahko odloči za uničenje znojnic z laserjem ali zdravljenje z vbrizgavanjem botulinum toksina v področje čezmernega potenja. Zadnje je uspešno predvsem v območju pazduhe. Za vzdrževanje stanja je treba poseg na 4–12 mesecev ponoviti.

V zelo hudih primerih potenja, ko vsi ostali ukrepi niso učinkoviti, je možen operativni poseg. Zaradi pooperativnih zapletov in stranskih učinkov (brazgotine, povečano potenje drugod), se za simpatikotomijo (prekinitev oživčenja znojnic) ali izrez znojnic v področju pazduhe kljub vsemu odločamo zelo redko.

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % nižja cena za zdravljenje z botulinom toksinom (botoks) v področje prekomernega znojenja

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 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

Ob čezmernem potenju, še posebej kadar ga spremljajo drugi bolezenski simptomi, se vedno posvetujte z zdravnikom. Izogibajte se dejavnikom, ki stanje dodatno poslabšajo (čezmerna telesna teža, poživila, močne začimbe). Pijte vodo. Nosite obleko in obutev iz naravnih materialov. Poskrbite za redno tuširanje in uporabo antiperspiracijskih sredstev ali deodorantov. Ob hudih in vztrajnih težavah obiščite dermatologa, plastičnega kirurga ali psihologa.

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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Izpolnite pristopnico na naši spletni strani **www.pza.si** in prihranite **do 55 €!**

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 tiste, ki boste pristopili preko naše spletne strani **www.pza.si** !

Do 60 dni vse storitve PZA brezplačno.*

- **30 € nižja cena* ob podpisu nove pogodbe s Prvo zdravstveno asistenco do 31. avgusta 2014**
- **In še brezplačno* obdobje od pristopa pa do konca julija 2014.**
- **Obvezno vpišite kodo ugodnosti, ki je: Doktor 04**

Koliko ste prihranili?

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

Hvala, ker nam zaupate!

* Ugodnost velja ob podpisu nove pogodbe s PZA do 31.8.2014, samo za pristop preko spletne strani www.pza.si in ob hkratnem vpisu kode popusta: **Doktor 04.**

Uporabniki
Prve zdravstvene asistence
letujejo tretjino ceneje

Za več informacij in naročanje pokličite

0820 08240 **www.pza.si**

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.
Savska cesta 3
Ljubljana

Počitnice na recept za 33 % nižjo ceno



Posebna ponudba

za uporabnike **Prve zdravstvene asistence**

od **24.** do **31. avgusta 2014**	7 × polpenzion	7 × polni penzion
Redna cena	**504,00 €**	**574,00 €**
Posebna cena za uporabnike **Prve zdravstvene asistence**	**326,48**	**388,08 €**

Cene veljajo po osebi v dvoposteljni sobi; na cene ni možno uveljavljati dodatnih popustov.
Doplačila: turistična taksa (1,01 €/dan), enoposteljna soba (8,00 €/dan)

Več informacij o pristopu in ugodnostih na 0820 08240 in na www.pza.si

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 prejeti 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

"Če do konca julija 2014 izpolnete pristopnico na naši spletni strani www.pza.si, boste **prihranili do 55 €*.**

* Ugodnost velja samo ob podpisu nove pogodbe preko spletne strani www.pza.si do 31.8.2014.

asist. **Robert Šifrer**,
dr. med.,
spec. otorinolaringolog

Pod vodo

Problemi pri potapljanju

S komercialnim in raziskovalnim, predvsem pa rekreacijskim potapljanjem se v zadnjih letih ukvarja vedno več ljudi. Kakor je potapljanje na eni strani lepa, zanimiva in vznemirljiva dejavnost, je po drugi lahko nevarna.

Ob strani bomo pustili nevarnosti utopitve ali podhladitve, saj do tega lahko pride tudi pri običajnem plavanju. Prav tako se ne bomo spuščali v težave zaradi izpostavljenosti nevarnim snovem, ki jim je lahko izpostavljen profesionalni potapljač. Govorili bomo o težavah, ki lahko doletijo potapljača v zvezi s tlačnimi spremembami pod vodo.

Fizikalne osnove tlaka pri potapljanju

Zračni tlak ob morski gladini imenujemo atmosferski tlak in povsod po svetu znaša 1 bar ali 100 kPA ali 760 mmHg. Pod vodo je potapljač izpostavljen atmosferskemu in hidrostatskemu tlaku skupaj. V določeni globini pod vodo je torej tlak na potapljača enak vsoti atmosferskega tlaka (1 bar) in hidrostatskega tlaka. Slednji je posledica teže tekočine in je premosorazmeren gostoti tekočine in globini, v kateri se potapljač nahaja. Torej globlje, kot se potapljač potopi, višji tlak deluje nanj in gostejša kot je tekočina, višji je tlak. Če poenostavimo, tlak na vsakih deset metrov globine naraste za en bar.

Pascalov zakon pravi, da se, če v tekočini v zaprti posodi pride do zvišanja ali znižanja tlaka, ta tlačna sprememba enakomerno porazdeli po vsej tekočini. Človeško telo lahko fizikalno jemljemo kot tekočino. Na povišanje tlaka v okolici se odzove tako, da z istim tlakom deluje nazaj na okolico. Ker je telo nestisljiva tekočina, se lahko potapljamo zelo globoko. Problem nastane zaradi zračnih prostorov v našem telesu. Nanje namreč višanje tlaka v globini zaradi stisljivosti zraka močno vpliva.

Boylov zakon pravi, da se plini (pri konstantni temperaturi) obnašajo tako, da je zmnožek njihovega tlaka in volumna konstanten. Če se torej tlak plina dvakrat poveča, se njegov volumen dvakrat zmanjša. Pri spuščanju v globino se volumen zračnih prostorov v telesu zmanjšuje, pri vračanju na površino pa povečuje.



Daltonov zakon razlaga, da je skupni tlak mešanice plinov enak vsoti posameznih parcialnih tlakov vseh plinov v mešanici. Če se skupni tlak mešanice viša, se višajo tudi parcialni. *Henryjev zakon* trdi, da višji kot je parcialni tlak plina v okolici, več se ga raztopi v tekočini, dokler ne pride do nasičenja. In nasprotno, ko parcialni tlak plina v okolici pada, prenasičen plin iz tekočine prehaja v plinasto stanje v obliki mehurčkov.

Barotravma zunanjega ušesa

Zunanje uho je pri potapljanju redko prizadeto, težave pa so majhne. Če je v sluhovodu pred potapljanjem tujek ali ušesni čepek, se lahko v globini zaradi zvišanja tlaka uklešči v sluhovod. To povzroči ujetje zračnega mehurčka med omenjenim tujkom, stenami sluhovoda in bobničem. Tak mehurček je podvržen Boylovemu zakonu, zato se v globini volumen tega mehurčka zmanjšuje, kar vodi do bolečin in prevodne naglušnosti. Po odstranitvi tujka ugotovimo krvavitev iz kože sluhovoda ali bobniča, oteklino sluhovoda in mehurčke na bobniču.

V okviru zdravljenja odstranimo tujek in apliciramo antibiotične kapljice v sluhovod, s čimer želimo preprečiti sekundarno okužbo. Pred potapljanjem v sluhovode ni priporočljivo vstavljati zamaške, ki jih sicer uporabljamo za preprečevanje vstopa vode v sluhovod.

Barotravma srednjega ušesa

Med barotravmami ORL-območja je srednje uho prizadeto največkrat. V srednjem ušesu je pri zdravih osebah vedno prisoten zrak, ki se pri potapljanju obnaša v skladu z Boylovim zakonom. Problem nastane pri osebah, ki ne morejo izenačiti pritiska v srednjem ušesu. Glavni vzrok za to je neprehodna ali slabo prehodna Evstahijeva cev.

Evstahijeva cev ali ušesna troblja je nekaj centimetrov dolga cev, ki srednje uho povezuje prek nosnega žrela in nosu z zunanjostjo oziroma atmosferskim tlakom. Zrak v srednjem ušesu se neprenehoma počasi resorbira v sluznico, Evstahijeva cev pa skrbi za nadomeščanje z resorpcijo izgubljenega zraka.

Največ težav nastane pri spustu v globino. Pri tem tlak narašča, zaradi Boylovega zakona pa se volumen zraka v srednjem ušesu zmanjšuje. Če ne izenačimo pritiska v srednjem ušesu s posebnimi manevri, pride do retrakcije bobniča (uvihanje navznoter), izliva tekočine in krvi v srednje uho in celo do razpoka bobniča. Redkeje pride do težav pri vračanju na površino po tem, ko je v globini potapljač uspešno izenačil pritisk. Tlak pri dviganju pada in volumen zraka v srednjem ušesu narašča. Če se tlaki ne izenačijo, bobnič lahko poči. V tem primeru pomaga počasno dviganje ob stalnem požiranju ali pa vrnitev v globino.

V obeh primerih pride do tope bolečine v ušesih, občutka polnosti ušes in prevodne naglušnosti, lahko celo do vrtoglavice in bruhanja. Pri pregledu ugotovimo retrakcijo, rdečino, krvavitev v bobnič ali raztrganino bobniča.

Barotravmo srednjega ušesa zdravimo z nosnimi dekongestivi in z antibiotiki v primeru sekundarne okužbe. Dokler srednje uho ni povsem zdravo in Evstahijeva cev ne deluje normalno, odsvetujemo potapljanje. Raztrganina bobniča se po poškodbi pri mladih zaceli sama od sebe v 90 odstotkih. Če se po treh do štirih mesecih ne zaceli, je potrebna operacija. V preventivi odsvetujemo potapljanje med prebolevanjem okužbe ali alergijskega vnetja zgornjih dihal. Potapljač mora biti pred potopom sposoben brez težav izenačiti tlak v srednjem ušesu. Priporočamo uporabo nosnih dekongestivov (največ) tri dni pred načrtovanim potopom.

Barotravma notranjega ušesa

Tudi pri barotravmi notranjega ušesa je osnovni problem neprehodna Evstahijeva cev. V globini potapljač poskuša izenačiti pritisk v srednjem ušesu. Pri tem ima težave, zato poskuša tlak izenačiti na silo. Evstahijeva cev se lahko pri tem nenadno odpre, v srednje uho v trenutku vdre veliko več zraka, kot je potrebno. Močno in hitro povišanje tlaka v srednjem ušesu povzroči premik okroglega in ovalnega okenca navznoter, v smer notranjega ušesa. Če se Evstahijeva cev pri nasilnem izenačevanju tlakov ne odpre, se sile preko tekočin, oblivajočih hrbtenjačo in možgane, preko kohlearnega akvedukta prenese v tekočino notranjega ušesa – perilimfo. Njen tlak naraste, obe omenjeni okenci pa se premakneta navzven, v smer srednjega ušesa. Ne glede na mehanizem premikov na nivojih okenc lahko pri čezmernih premikih pride do razpoka na enem ali obeh okencih in posledičnega iztekanja perilimfe iz notranjega v srednje uho. Nastane perilimfatična fistula.

Bolnik najprej občuti kratko ostro bolečino v ušesu, nato pride do šumenja v ušesu, zaznavne naglušnosti, vrtoglavice, slabosti in bruhanja. Lahko so prisotne bolečine zaradi hkratne barotravme srednjega ušesa. Pri pregledu je lahko bobnič povsem normalen, opazni so značilni trzljaji očes (nistagmus), izzovemo lahko fistulni znak, lahko pa so dodatno prisotni znaki barotravme srednjega ušesa.

Potreben je počitek z visokim vzglavjem teden dni. Bolnik se ne sme usekovati, ne sme dvigati težjih bremen, niti se ne sme napenjati, zato mu dajemo odvajala. Če težave še vedno vztrajajo ali če je naglušnost huda ali se težave ponavljajo, je potrebna operacija.

Redkejše barotravme ORL-območja

Izvodila obnosnih sinusov so pri zdravem vedno odprta in tako omogočajo prost



prehod zraka med nosom in sinusi. Če se omenjena izvodila zaradi na primer okužbe, alergije ali strukturne deformacije zaprejo, se sinusi ne morejo več prezračevati. Med potapljanjem lahko pride do obraznih bolečin, ki z globino naraščajo. Govorimo o barotravmi sinusov. Največkrat so prizadeti čelni sinusi, drugi manj pogosto.

Barodontalgija pomeni bolečino zob, ki nastane med potapljanjem. Vzrok zanjo so slabe polnitve koreninskega kanala s posledičnim zračnim žepom pod polnitvijo. Bolezen je redka, zato ob bolečinah zgornjih zob med potapljanjem najprej pomislimo na barotravmo čeljustnega sinusa.

Potek obraznega živca znotraj senčne kosti je kompleksen. Deloma poteka tudi skozi bobnično votlino, ki je sestavni del srednjega ušesa za bobničem. V tem delu navadno poteka v kostnem kanalu. Pri nekaterih ljudeh je kanal prirojeno dehiscenten. To pomeni, da živec namesto v kostnem kanalu, v katerem je povsem obkrožen in zaščiten s kostjo, poteka v kostnem žlebu. V tem primeru je živec v stiku z zrakom srednjega ušesa. Če je živec ob nezadovoljivem prezračevanju izpostavljen previsokim tlakom v srednjem ušesu, pride do začasnih motenj prekrvitve živca in prenehanja njegovega delovanja. Ohromi lahko polovica obraza na isti strani (baropareza facialisa). Bolezen se sama pozdravi, vendar se lahko ponavlja.

Dekompresijska bolezen notranjega ušesa

Potapljači so v globini izpostavljeni višjim tlakom okolja kot na vodni gladini, zato dihajo zrak pod višjimi pritiski. Pri potopu se vdihani plin v skladu z Daltonovim in Henryjevim zakonom raztopi v telesnih tekočinah do nasičenja. Pri počasnem dvigu na površino plin iz tekočine prehaja nazaj v plinasto stanje. To se vrši samo v pljučih, od koder se plin izloči iz telesa.

Pri potapljačih, ki se na površino dvigajo prehitro, pride zaradi prehitrega padca tlaka do prenasičenja plina v tekočini, zato se ta izloča v mehurčke že v telesnih tekočinah, torej še preden pride do pljuč. V nasprotju s kisikom, ki ni problematičen, saj se sproti porablja v tkivih, so nevarni inertni plini, ki se v telesu ne porabljajo. To sta dušik in pri umetnih dihalnih mešanicah helij.

Do bolezni pride, če potapljač ne upošteva priporočene globine in časa potopa ter dekompresijskih protokolov pri vračanju na površje. Mehurčki inertnih plinov po krvi pridejo v vse dele telesa, zato povzročajo najrazličnejše težave. Osnova vsega pa je zamašitev arterij in s tem zmanjšanje prekrvljenosti organov. Največkrat pride do kožnih izpuščajev, bolečin, nevroloških izpadov (paralize) in celo smrti zaradi srčnega ali možganskega infarkta.

Če mehurčki zamašijo prehranjevalno arterijo notranjega ušesa, pride do zaznavne naglušnosti, šumenja in vrtoglavice s slabostjo in bruhanjem. V nasprotju z barotravmo, ki nastopi med potopom, dekompresijska bolezen nastopi približno deset minut po povratku na površino. Pri pregledu ušesa ne vidimo nič posebnega, opazimo pa lahko druge zgoraj omenjene sistemske znake.

Bolnika moramo čim prej prepeljati v hiperbarično komoro, kjer diha stoodstotni kisik pod visokim tlakom. Bolezen preprečujemo tako, da skrbno sledimo dekompresijskim protokolom pri potapljanju, vendar lahko kljub temu pride do nje.



Doktor svetuje

(navodila za potapljače)

Pred potopom rahlo napihnite ušesa in si ustvarite rezervo zraka v srednjih ušesih.
Potopite se z nogami navzdol, kar omogoči premikanje zraka navzgor po Evstahijevi cevi.
Prvih pet metrov izenačite pritisk na vsakega pol do enega metra globine.
Bolečina opozori na prehiter spust ob nezadostnem izenačevanju pritiska.
Če izenačevanje pritiska v ušesih ni možno, je treba potop prekiniti.
Uporabite nosne dekongestive eno do dve uri pred potopom (največ tri dni pred potopom).
Po štirih dneh je trebauporabo nosnih dekongestivov za dva dneva prekiniti.
Potope skrbno načrtujte in natančno sledite navodilom za dekompresijo.

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

ULTRAZVOK TREBUŠNE VOTLINE

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 31. avgusta 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

klinika PACIENT

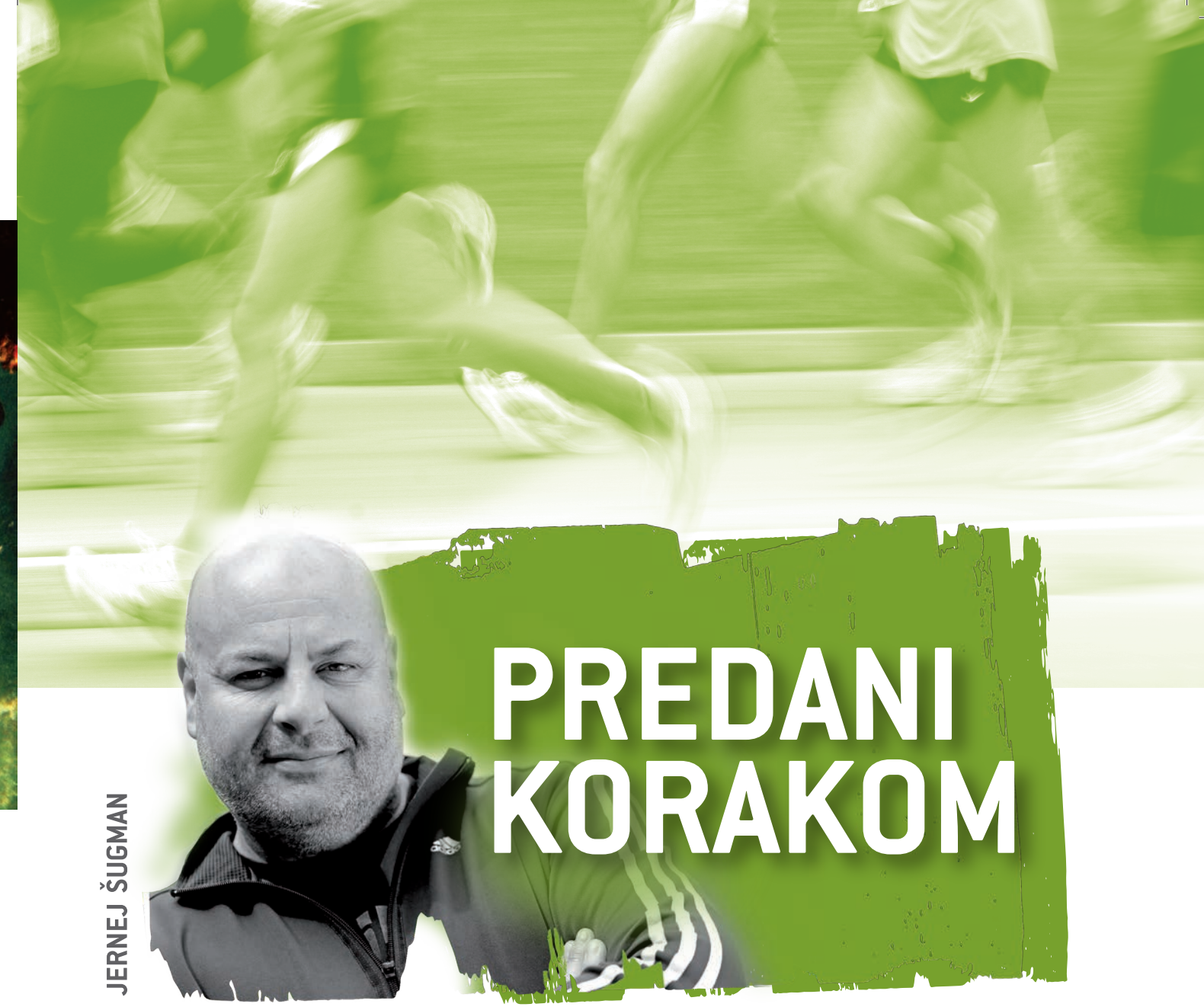
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si



PREDANI KORAKOM

JERNEJ ŠUGMAN

Dobrodelni projekt Predani korakom poteka v sodelovanju z Ljubljanskim maratonom, Zavarovalnico Tilia in ambasadorjem projekta, dramskim igralcem Jernejem Šugmanom. Na spletni strani **www.predanikorakom.si** zbiramo korake, ki bodo pomagali zagotoviti potrebna sredstva za nakup posebnega tekočega traku s pripomočki za učenje hoje otrok s cerebralno paralizo v starostni skupini 6 mesec do 6 let na otroškem oddelku rehabilitacijskega centra Soča.

Preberite si doživetja Jerneja Šugmana v pripravah na 19. Ljubljanski maraton in podarite svoje korake s pomočjo tekaških aplikacij (Garmin, Sportstracker, Endomondo, Runkeeper) na spletni strani www.predanikorakom.si.

TILIA | VOLKSWAGEN LJUBLJANSKI MARATON

www.predanikorakom.si



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Funkcionalna, biološka in estetska sprejemljivost

Nadomeščanje manjkajočih zob

S protetičnimi deli nadomestimo manjkajoče zobe v ustni votlini. Ob nastalih vrzelih v zobni vrsti se odločamo za različne rešitve, ki nam jih ponuja sodobno zobozdravstvo. Ob končani terapiji povrnemo stomatognatnemu sistemu nazaj njegovo grizno, biološko, fonetično in tudi estetsko funkcijo.

Protetika nam ponuja fiksno protetične rešitve (mostički, krone), snemnoprotetične rešitve (delne, popolne proteze), kombinacijo obojih in implantološko obravnavo. Vsaka od rešitev ima svoje prednosti in slabosti za določeno stanje v ustih. Na odločitev za eno od opcij vplivajo številni dejavniki, ki jih moramo upoštevati ob načrtovanju. Odločitev je kompromis med željo pacienta, njegovim stanjem v ustih (števila preostalih zob, uspeha priprav, razumevanja in sodelovanja pacienta) in žal tudi ekonomskega dejavnika.

Postopki, s katerimi zdravimo zobno krono, zobni živec, korenino in obzobna tkiva, so nujni korak v protetičnem načrtovanju in lahko trajajo tudi več mesecev. Pripravljalni postopki so ključni in nujni za kasnejši dolgoročni uspeh protetične rehabilitacije. Vrzeli v zobni vrsti, ki so estetsko in funkcijsko moteči, nadomestimo z začasnimi protetičnimi izdelki, ki imajo tudi terapevtski učinek. Z njimi premostimo časovno razliko od začetka zdravljenja zob in obzobnih tkiv do končne vstavitve protetike.



ZOBNA AMBULANTA

10 % nižja cena za vse storitve in materiale

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 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

Ohranitev zdrave zobovine

Vsekakor se ob načrtovanju v fiksni protetiki vedno odločamo v duhu minimalno invazivnih posegov, da ohranimo čim več zdrave zobovine. Sodobne adhezijske tehnike nam omogočajo le delno brušenje zob (ni potrebno krožno obrusiti zob) z izdelavo nosilnih omaric za most. Če imamo na sosednjih zobeh ob vrzeli le eno-, dve- ali triploskovno zalivko in kratko vrzel, se lahko odločimo za delno fiksno protetično krono ali onlej, inlej most. Ob seriji plomb v zobni vrsti si lahko estetsko, funkcionalno in trajnostno rešimo problem z inleji ali onleji. Pacient se mora zavedati, da z vstavitvijo fiksnoprotetične konstrukcije v usta dobi dodatna mesta, kamor se oprimejo zobne obloge, ki jih je potrebno vsakodnevno učinkovito odstranjevati.

Večje vrzeli in napredujoča parodontalna bolezen so kontraindikacije za fiksnoprotetične rešitve, zato se tedaj odločamo o snemni ali fiksno-snemni protetiki. K snemni protetiki štejemo delne ali totalne vizil oziroma akrilatne proteze. Slednje se z zaponkami pripenjajo na preostale zobe (zapone, pripojni elementi). Preostalo zobovje lahko tudi čez posebne (konusne) prevleke nosi snemno protezo. Glede na položaj in parodontalno stanje preostalih zob se lahko odločimo za njihovo povezavo v fiksno konstrukcijo, ki kasneje nosi snemljivo vizil protezo. Ob teh odločitvah je nujno potrebno pacienta naučiti vzdrževati in čistiti protetične pripomočke, kar je pogosto zahtevnejše kot običajna ustna higiena zobovja.

Fiksne in snemne rešitve

Implantološka obravnava pacienta pomeni sodelovanje zobozdravnika, kirurga in zobnega tehnika pri izdelavi optimalnega načrta. Rešitve v implantologiji so lahko fiksne (most na implantatih) in tudi snemne (proteza na implantatih). Kirurg načrtuje mesta vstavitve implantata glede na protetične načrte, ki so različne opcije posameznega primera. Do pol leta po vstavitvi implantatov zobozdravnik s tehnikom izdela končno zobovje, ki se ga začasno dolgoročno cementira v usta.

Obdobje med vstavitvijo implantata in končnim izdelkom premostimo z začasno protetično rešitvijo. Načrtovanje je multidisciplinarno in včasih zahtevno ob upoštevanju posameznih omejitev različnih strok zobozdravstva. Pacient, ki se odloča za implantate, se mora zavedati svojega stanja v ustih, kritično spremljati svoje higiensko stanje ust in se zavedati posameznih higienskih problemov, ki v ustih nastajajo. Najpogostejši vzrok za zaplete v implantologiji je vsekakor neustrezna ustna higiena.

Ekonomski vidik rešitve

Načrtovanje v protetiki skuša izpolniti tri pogoje, in sicer funkcionalno, biološko in estetsko sprejemljivost. Danes ima na žalost velik vpliv na spreminjanje standardov in kompromise tudi ekonomski vidik rešitve. Vsekakor kompromisi pomenijo rešitve, ki so mejne in ne vedno izpolnjujejo želje pacienta. O različnih rešitvah se je potrebno pogovoriti in se odločiti za tisto, ki je dolgoročno najbolj stabilna, omogoča estetsko zadovoljstvo pacienta in je tudi zdravju prijazna. Slednje vključuje tudi ekonomsko načrtovanje rešitve in opcije izpeljave.



Tako si privoščim nadstandardne storitve.

Na obroke povsod*
Z obročno kartico kreditno Visa Electron iz Abanke lahko nakupujete na obroke na vseh prodajnih mestih* doma, po svetu in na spletu.

Preprosto in diskretno plačevanje
Število obrokov (od 2 do 12) vsakič izberete sami. Določite jih prek sporočila SMS, ne da bi kdor koli vedel, da plačujete obročno.

Oglasite se v najbližji poslovalnici Abanke!

* Velja za vsa prodajna mesta z oznako Visa Electron.

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

ABANKA
Banka prijaznih ljudi

Terme Dobrna

Prednost: trije naravni dejavniki

Terme Dobrna so najbolj znane na področju zdravljenja – včasih so rekli – ženskih bolezni. Tudi danes pomemben delež predstavlja zdravljenje neplodnosti in zdravljenje po operacijah na rodilih in dojkah. Kaj vse ponujajo v Termah Dobrna na področju ginekologije, smo vprašali ginekologinjo dr. Marijo Ocvirk, dr. med., spec. ginekologije in porodništva. Predstavila je številne možnosti, ki jih ponujajo v Dobrni.



Ena od vaših velikih prednosti je, da izkoriščate tri naravne zdravilne dejavnike – jih lahko nekoliko podrobneje predstavite?

Da, v Termah Dobrna imamo tri naravne zdravilne dejavnike: termalno vodo, fango – anorganski peloid in šoto – organski peloid. Kot že izkušena zdravnica sem šele spoznala, da je blato neprecenljiv zaklad in dar zemlje in da so številne študije dokazale učinkovitost delovanja blata na naše telo. V Termah Dobrna uporabljamo dve vrsti blata. Eno je nastalo z milijoni let staro mineralizacijo vulkanskih ostankov, pomešanih s pramorjem, ki je takrat prekrivalo evropsko celino. To blato ima več mineralnih vsebnosti. Druga vrsta je šota, nastala s preperevanjem rastlin brez prisotnosti kisika in ima več rastlinskih vsebnosti. Vse to pomešamo s termalno vodo iz vrelca, ki prihaja iz zemeljskega jezera v globini 1200 metrov že več stoletij z enako močjo, enako sestavo in temperaturo. Uporabljamo ga v obliki blatnih ali močvirnih kopeli ter blatnih ali močvirnih oblog.

Splošno znano je toplotno delovanje blata, saj blato počasi oddaja toploto, zaradi česar kljub vročini ne nastanejo opekline, toplota pa doseže globino tkiv. Tako deluje ugodno na krvni obtok, telesni metabolizem, sprostitev mišic, na stene notranjih organov, kjer poveča elastičnost in viskoznost vezivnega tkiva. Izboljšata se prebava in izločanje. Blato lajša težave dolgotrajnih degenerativnih in revmatskih bolezni gibalnega aparata, težave po poškodbah, vnetjih in po operacijah. Omogoča hitrejše izločanje odpadnih telesnih produktov, poveča aktivnost vezivnega tkiva in imunskih celic. Pri daljši uporabi se poveča telesna odpornost, kronična vnetja se umirijo. Vpliva tudi na duševno in telesno sprostitev in zmanjša bolečine ter občutljivost na bolečine.

Blato sestavlja cela vrsta snovi, ki imajo zdravilne učinke. Glavna sestavina blata so huminske snovi, ki vežejo nase številne škodljive snovi, onemogočajo rast patogenih mikrobov in številnih virusov, podpirajo podkožni imunski sistem in aktivirajo limfni sistem kože. Huminske snovi ne povzročajo alergij in jih koža in sluznice tudi pri dolgotrajni uporabi dobro prenašajo. Imajo antioksidativne, protivnetne in protibolečinske lastnosti.

Blatne in močvirne kopeli priporočamo pri mišičnih in kožnih boleznih, po poškodbah in po operacijah, za zmanjšanje bolečin, hitrejšo regeneracijo, za večjo telesno odpornost. V nekaterih primerih pa toplo blatno kopel ali oblogo odsvetujemo. To je v primerih srčnih obolenj, po možganski kapi, pri odpovedi ledvic, tuberkulozi, hudi kaheksiji, akutnih vnetjih, nezdravljenem obolenju ščitnice, nedavnih operacijah na očeh, psihozah.

V ginekologiji se je izkazala uporaba blatnih in močvirnih kopeli zelo učinkovita za zdravljenje neplodnosti, kronična vnetja v mali medenici, motnje ciklusa zaradi nepravilnega delovanja jajčnikov, ponavljajoče spontane splave, po operacijah v primeru postoperativnih vnetij, hematomov in zarastlin, zgodnji klimakterij, neurogeni mehur, atrofijo zunanjega spolovila in nožnice, navale vročine, recidivantna vnetja mehurja, urgentno inkontinenco, motnje spolnosti, predmenstrualni sindrom, boleče menstruacije, kronične bolečine v spodnjem delu trebuha in boleče dojke.

Blatne in močvirne kopeli so darilo narave, ki ga je ta tisočletja pripravljala za ljudi, za izboljšanje njihovega zdravja in tudi za ozdravitev.

Spekter obolenj, ki jih zdravite, je precej širok, vsaj dve pa nekoliko izstopata: rehabilitacija po operaciji prostate in vaša ambulanta za preventivno in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence.

Težave po operativnih posegih na prostati so posledica poškodb drobnih živcev in žilic, ki oživčujejo in prehranjujejo medenično dno. Z izpopolnitvijo kirurških tehnik se te poškodbe zelo zmanjšujejo, kljub temu pa ostajata bolj ali manj izraženi težavi urinska inkontinenca in erektilna disfunkcija. Z različnimi terapijami zmanjšamo otekline, in postoperativno fibrozo, paciente naučimo ponovno uporabljati mišice medeničnega dna.

Pri preprečevanju in tudi zdravljenju urinske inkontinence se v zadnjem času vse bolj uveljavlja vloga fizioterapije. Priporočilo je, naj bodo fizioterapevtske metode prva izbira pri terapiji. Tako v Termah Dobrna pristopamo k problematiki urinske inkontinence s celostno, zaokroženo in strokovno podprto rehabilitacijo. vav

Po zdravje v Terme Dobrna



Program DIH v Termah Dobrna

Za vse tiste, ki nočete biti del statistike, ki grozi s porastom rakavih obolenj in za tiste onkološke bolnike, ki v svoji bolezni vidite priložnost za preobrazbo in želite biti aktivni v procesu ozdravitve, smo v Termah Dobrna pripravili edinstven program DIH, ki temelji na:

Dobrem pretoku energije
Izločanju toksinov
Hrani po dr. Budwig

Če so naše misli vedre in optimistične, če je naše telo prečiščeno in polno energije, če so naša čustva v ravnovesju, smo na dobri poti do trdnega zdravja. V program smo vključili učinkovite postopke, ki nam bodo pomagali doseči glavni cilj - zdravje:

Žvrkljanje olj – z žvrkljanjem kvalitetnih, hladno stisnjenih olj, pomagamo telesu pri izločanju toksinov.
Vaje za boljši pretok energije po meridianih: kjer je pretok, tam ni zastoja, ni bolezni – je zdravje.
Joga smeha – razstrupljanje: ″Smeh kot zdravljenje? Smeh bolj pripomore pri vašem okrevanju, kot si lahko mislite.
Globinsko sproščanje –za ohranitev psihofizičnega ravnovesja.
Kopeli – soda bikarbona in glinene kopeli. Kopeli so najbolj znane in najpreprostejše razstrupljevalno sredstvo.
Prehrana po dr. Budwig (laneno olje, laneno seme, sveža skuta in oleolux). Če celica ne diha, ji ne morejo pomagati nobena hranila. Vprašanje, kako vnesti kisik v celico, je navdihovalo dr. Budwigovo dolga desetletja.
Energetske Feng – Shui točke v parku Zdraviliškega doma. Glede na pripadajoči element (ogenj, voda, les, kovina ali zemlja), ki ga določimo z letnico vašega rojstva, vam bomo v parku poiskali kotiček, v katerem se boste počutili še posebej dobro.
Bioptron svetlobna terapija – barvna terapija za stimulacijo čaker.
IR savna – za odstranitev kemičnih strupov in težkih kovin, spodbuditev delovanja imunskega sistema, ter za blažitev vpliva nakopičenega radioaktivnega sevanja v telesu.
Ionizirana voda – udeleženci bi imeli možnost pitja ionizirane vode.

Pridružite se ekipi terapevt Term Dobrna, ki so program tudi razvili, v naslednjih poletnih terminih: 07.07. – 12.07.2014 (prijave do 03.07.2014) ter 11.08. – 16.08.2014 (prijave do 08.08.2014). Ostale termine najdete na www.terme-dobrna.si

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. - 2.8.2014

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.



Že od **35,90 €*** na dan na osebo v hotelu Park***

BREZPLAČNI PREVOZ ZA UPOKOJENCE
8.6. - 31.8.2014

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



Že od **193,00 €** za 5 noči na osebo v hotelu Park***

POLETNI ODDIH
2.8. - 30.9.2014

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.



Že od **42,00 €*** na dan na osebo v hotelu Park***

Terme Dobrna
Navdihujemo življenje

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

Doktor odgovarja

»Uhajanje urina«

Najprej naj vas prijazno pozdravim.

Sem aktivna upokojenka, stara 74 let, in se ne želim kar sprijazniti s tako neprijetno težavo, kot je uhajanje urina, ki me sicer spremlja že nekaj let. Začelo se je takoj po porodih, po kapljicah.
Prvič me je zaskrbelo, ko kapljic nisem uspela zadržati ob kihanju, smehu in celo plesu.
Najprej so mi svetovali keglove vaje. Priznam, da nisem bila dovolj disciplinirana. Kasneje mi je ginekolog predpisal tudi tablete, ki pa mi žal niso pomagale.
Seveda se težava in neprijetnosti, povezane z njo, stopnjujejo, in resno sem začela razmišljati o operaciji.
Pred kratkim sem v vaši reviji prebrala članek o laserskem zdravljenju uhajanja urina. Moje prvo vprašanje je seveda, ali je tak način sploh primeren za moja leta, oziroma kakšen bi bil uspeh zdravljenja pri moji starosti. Povejte, je poseg zelo neprijeten, ali ima kakšne stranske učinke?

Ker se s podobnimi problemi sooča več mojih prijateljic, upam, da boste odgovor objavili, saj sem prepričana, da bo pomagal res širokemu krogu bralk.

Hvala in vse dobro vam želim.
Nada V.

Odgovor:

Gospa Nada, glede na vaš opis je vzrok vaših težav v stresni urinski inkontinenci.

Zdravimo jo z neinvazivnimi načini, kot ste že opisali, z vajami za krepitev mišic medeničnega dna ali s pridruženo stimulacijo mišic v magnetnem polju. Pri napredujočih težavah so možne operativne metode. Najbolj je uveljavljena TVT-operacija, kjer pod sečnico napeljemo trak , ki daje oporo sečnici. Najnovejše je lasersko zdravljenje. Laserska metoda je varna in v primerjavi z operativnim zdravljenjem manj invazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato ne potrebuje anestezije.

Sam postopek zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Zdravnik v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in osvetljuje steno nožnice. Postopek traja približno pol ure. Poseg je primeren tudi za starejše pacientke. Ker je metoda nova, dolgoročnih uspehov zdravljenja še ne poznamo. Študije pa kažejo, da 95 odstotkov pacientk navaja bistveno izboljšanje stresne urinske inkontinence, 70 odstotkov žensk pa štiri mesece po posegu ni imelo težav. Gospa Nada, svetujem vam, da se o načinu zdravljenja posvetujete z ginekologom, glede na vaš opis težav in starost pa bi bilo za vas ustrezno tudi lasersko zdravljenje.

LASERSKO ZDRAVLJENJE STRESNE URINSKE INKONTINENCE IN SINDROMA OHLAPNE NOŽNICE

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 31. avgusta 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



Ne vzemite glivic s seboj na dopust

Začnite z uničevanjem že danes! Prvi vidni rezultati že v desetih dneh.

Powersept proti glivicam je prvi izdelek, ki ponuja celovito rešitev na področju uničenja glivic, saj z njim uničite glivice, kjerkoli na telesu se nahajajo; s priloženim aplikatorjem jih uničite pod nohtom, tekočino pa razpršite tudi po nogavicah in čevljih, saj se glivice tudi tam rade zadržujejo. Če so na nohtih glivice oziroma drugo žarišče okužbe, se bo po nanosu razstopine pojavila bela pena. Pridružite se zadovoljnim uporabnikom in se znebite glivic, saj resno ogrožajo vaše zdravje. Na voljo v lekarnah in na **www.powersept.com.**

Vzroki za debelost in napake pri hujšanju

Debelost in hujšanje



Teorij o vzrokih debelosti je veliko in na splošno velja, da je vzrokov več, je na začetku prispevka na spletni strani Zavoda za zdravstveno varstvo Celje zapisala Jana Govc Eržen, dr. med., specialistka splošne medicine. Osnovni vzrok je neravnovesje med zaužito in porabljeno energijo in je tesno povezan z nepravilno prehrano in nezadostno telesno dejavnostjo.

Večinoma je debelost povezana z nepravilno prehrano, ki je lahko nepravilna po sestavi (preveč maščob, sladkorja, slaščic) ali po količini zaužite hrane. V vsakem primeru zaužijemo večje količine hrane, kot jo porabimo za presnovo v mirovanju in celotno telesno dejavnost. Telo porabi veliko količino kalorij, ki jih zaužijemo, za delo naših organov v mirovanju (1200–1400 kcal).

Nemalokrat je glavni vzrok debelosti odsotnost ali nezadostnost telesne dejavnosti. Tehnološki napredek omogoča ljudem, da vse več sedijo, ne obiskujejo se več, ampak se pogovarjajo po prenosnih telefonih, na delo in v šolo se vozijo z avtomobili, motorji. Za vzdrževanje telesne teže ali hujšanje je telesna dejavnost zelo pomembna.

Na nastanek debelosti vpliva tudi okolje, v katerem posameznik živi in dela. Sledijo psihični vzroki (nezadovoljstvo s samim seboj, slaba samopodoba, psihosocialni problemi, izvirajoči iz družinskega, delovnega in bivalnega okolja), ki lahko povzročijo ali pospešijo težave, povezane z načinom prehranjevanja (pretirana in nezdrava ješčnost in nezadostno gibanje). Rezultati študij potrjujejo, da igra tudi dednost določeno vlogo pri nastanku debelosti, posebno pri načinu nalaganja maščobnega tkiva in stopnji debelosti. Raziskave kažejo, da imajo otroci debelih staršev manjšo porabo energije v mirovanju in zaužijejo manj kalorij kot otroci normalno težkih staršev. To kaže na dejstvo, da je pri nekaterih ljudeh nagnjenost k debelosti dedna in da morajo ti ljudje za vzdrževanje normalne telesne teže pojesti manj oziroma porabiti več kot tisti, ki niso dedno nagnjeni k debelosti. Otroci debelih staršev pa so običajno še manj telesno dejavni in tako tudi porabijo manj s hrano zaužite energije.

Nekatera bolezenska stanja (obolenje ščitnice, nadledvične žleze) in nekatera zdravila (nekateri antidepresivi, kontracepcijske tabletke, nekatera zdravila za zdravljenje epilepsije in sladkorne bolezni…) tudi lahko posežejo v presnovne procese in jih upočasnijo, za nastanek debelosti pa je kljub temu v največji meri odgovoren neustrezen način prehranjevanja in telesna neaktivnost.

"ČE KAJ DELUJE NORMALNO, POTEM SO TO MOJA JETRA!"



Marjan K. iz Ljutomera je imel težave z jetri. ***Le ena kapsula*** *SiliFita na dan in odplaknil je maščobe, tobak, alkohol in druge strupe.*



Kapsule SiliFit vsebujejo **silibin,** najbolj aktivni izvleček pegastega badlja **v vezani obliki,** kar zagotavlja bistveno boljši učinek kot pri ostalih!

SILIFIT – samo 1 (ena) kapsula na dan!

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620

Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine

Doktor kuha

Riževa solata s tuno



Poleti so solate vsekakor odlična izbira za glavni obrok, saj delujejo osvežilno. Kombinacij je nešteto, omejene so samo z domišljijo in okusom. Za osnovo mešanih solat se odlično obnesejo testenine ali riž. Odlične so tudi kot lahek obrok (na primer za večerjo, v tem primeru seveda potrebujemo nekaj manjšo količino).

Za 4 osebe tokrat potrebujemo:

- 2 večji konzervi tunine (po 160 g) v olj̆nem olju
- 3 dcl riža (najraje basmati, lahko tudi dolgozrnat)
- 2 rdeči papriki (najraje »špic«)
- 3 mlade čebule
- 150 g koruze (iz konzerve)
- 10–15 oliv brez koščic
- 3–4 žlice vinskega kisa
- 2–3 polne velike žlice majoneze
- 1 dcl navadnega jogurta
- 1 žličko kečapa
- Sol, poper, zelišča (drobnjak, origano in bazilika, lahko mešanico solatnih zelišč)

Priprava jedi

Riž dobro speremo in ga skuhamo v slani vodi do želene trdote (al dente ni za vsak okus). Odcedimo in ohladimo pod tekočo vodo. Iz konzerv odcedimo približno polovico olja, preostanek pa skupaj s tunino stresemo na riž (najbolje je, da jo z vilicami napraskamo iz konzerve, drugače ostanejo preveliki kosi).
Papriko narežemo na približno 1 centimeter velike kose, nasekljamo čebulice (z zelenjem vred) in drobno nasekljamo olive ter dodamo odcejeno in splahnjeno koruzo. Vse skupaj zmešamo z rižem in prelijemo s kisom, solimo (čim manj) in popopramo po okusu.
Za polivko zmešamo majonezo, jogurt, kečap in zelišča.
Če želimo močnejše okuse, je zelišč seveda treba precej (sušenih skupaj vsaj za eno žličko). Prelijemo solato, jo dobro premešamo in pustimo, da malo odleži (najbolje vsaj 2 uri v hladilniku).

Dober tek!

“S **Sensilab FlexiForce**-om sem ponovno shodil”



“Že po treh dneh sem opazil čudežen napredek in če vam zaupam, da spet lahko hodim v hribe, da spet tečem, potem se je resnično zgodil čudež! Uporabljam ga že dobrega pol leta in rezultat je prav neverjeten,” pravi priznani slovenski novinar in humorist **Tone Fornezzi - Tof**.

Bolečina v sklepih omeji naše gibanje, s čimer poslabša kakovost življenja. Mnogi se pričnejo zapirati vase in tiho prenašajo hudo trpljenje. Hkrati se ne zavedajo, da lahko bolečino hitro in učinkovito odpravijo s pomočjo izdelkov FlexiForce. To so izdelki, ki poskrbijo za zdravje naših sklepov in hitro ter učinkovito preženejo bolečino.

Sensilab FlexiForce - PRAVI ČUDEŽ!

Na trgu obstaja mnogo različnih izdelkov in vsi obljubljajo, da delujejo. A po Tofovih besedah le en resnično učinkuje. To je izdelek FlexiForce. »Pred tem sem preizkusil že vse mogoče gele in mazila, tudi vražjo in konjsko mast. Pa nič! Vse zaman! Blažev žegen. Gel FlexiForce lahko mirno označim za čudež, saj je je pričel delovati izjemno hitro, bolečina pa se je tako omilila, da lahko brez težav ponovno hodim, tečem, kolesarim in osvajam vrhove,« je opisal svojo izkušnjo.

Kako Sensilab FlexiForce deluje?

FlexiForce vsebuje kar tri glavne učinkovine, ki jih sklepi nujno potrebujejo. To so hondroitin sulfat, ki blaži sklepe in spodbuja tvorbo hrustanca, hialuronska kislina, ki je naravno prisotna v sklepni tekočini, in pa kolagen tipa 2, ki je glavni gradnik hrustanca. Skupek teh treh izjemnih učinkovin zelo dobro vpliva na sklepe. Poleg kapsul FlexiForce je na slovenskem trgu prisoten tudi gel FlexiForce. Ta vsebuje kombinacijo sestavin, ki mu omogoča trojni učinek hlajenja. Tako hitro lajša bolečine v mišicah in sklepih ter zavira vnetne procese na prizadetem mestu.

SUPER PONUDBA: FlexiForce paket

Kombinacija **FlexiForce** kapsul in hladilnega gela za hitro lajšanje bolečine v sklepih **do 13. 7. 2014** s kar **30 % popustom**.

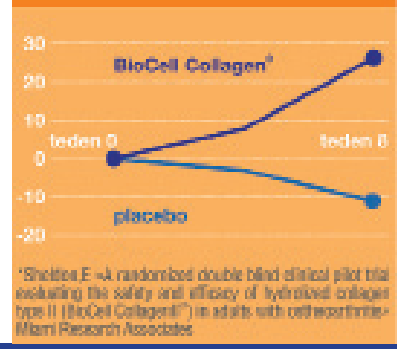
Akcija velja samo na 080 99 87 in na **www.sensilab.si**.



30 % CENEJE



40 % izboljšanje gibljivosti sklepov*



*Shaltiel E. »A randomized double blind clinical pilot trial evaluating the safety and efficacy of hydrolyzed collagen type II (BioCell Collagen®) in adults with osteoarthritis« Miami Research Associates

JOINTS

www.sensilab.si

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, drogerijah in trgovinah Sensilab.

SENSILAB® misli Zdravo

Doktor nagradna križanka



							Razvedrilo	APARAT, NAPRAVA	MENIČNI DOLŽNIK	NEKDANJI JAPONSKI DROBIŽ	NAS-PROTJE DNEVA
							STRNIŠČE				
							SKUPINA TREH GLASBE-NIKOV				
							ŽIVINO-REJSKA FARMA / TAJSKA (NEKDAJ)				
										AVION	PREBI-VALEC OTOKA
04	SREDNJA ŠOLA ZA SPLOŠ-NO IZO-BRAZBO	TRAVNAT SVET NA KONCU NJIVE	PRODA-JALEC KORENJA	OČKA, ATEK	ZIJAK / STARO, ODPADNO ŽELEZO						
SKUŠA PLAVICA								STARO-GRŠKI SVOBOD-NJAK / JETNIK			
ČRTA ENAKE TEMPE-RATURE									TANJA ODER / VOLAN, NABOREK		
DAVEK NA UVOŽENO ALI IZ-VOŽENO BLAGO							RVAR, RVAN / PRIPAD-NIK RANOV				
STOTINKA ŠVEDSKE KRONE				SVETNI-ŠKI SIJ / AM. SKLA-DATELJ COPLAND							
VREME-NARKA MORELJ					NASLO-NITEV / VLADAR CESAR-STVA						
Razvedrilo	OKAJE-NOST	HIJA-CINTA / PODO-BARSKI MOJSTER								ENOCE-LIČNA ZELENA ALGA	PREBI-VALEC AOSTE
INFUZ, POPAREK							AŠKER-ČEVA PESEM / JOSIP BROZ				
KRALJ PAN-DŽABA						TNALA / IZDELO-VALEC KIPOV					
IVO DANEU			LEPO-TIČJE / ZDRAVIL-NA RAST-LINA						OLIVER STONE / SPOLNI NAGON		
AMERIŠKI IGRALEC CRUISE				ZADNJICA / INDIJSKI HRAST, TEAK				VILIČASTA RIBJA KOŠČICA / DRČANJE			
OBLJUBA					KRAJ JZ. OD LJUB-LJANE / ROMAN ALBREHT						
SATI-RIČNO LITE-RARNO DELO							ZVITEK				
NEKDANJI IZDELO-VALEC TRAKOV							PRIPAD-NIK KAKE ORGANI-ZACIJE				

Nagrajenec prejšnje nagradne križanke

Igor Skubic
Spodnja Slivnica, Grosuplje

Nagrajenka prejšnjega nagradnega vprašanja:

Tončka Stefančič
Jurčičeva, Ilirska Bistrica

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 6. avgusta 2014, na naslov: DOKTOR revija,
Savska cesta 3, Ljubljana

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Prve zdravstvene asistence
V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Nagradna križanka

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Geslo:

- **Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel polletno nadomestilo za koriščenje 24 urne zdravniške linije SOS ZDRAVNIK**
- **Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo eno mesečno nadomestilo za Prvo zdravstveno asistenco.***

Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA



AKCIJA POTEKA OD 8. 4. 2014 DO 31. 8. 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 zavarovani pogodbi obračunan posebni popust, zavarovalna premija po popustu ne sme biti nižja od 250 EUR), prejme vrednostno kartico izdajateja Petrol d.d. z dobroimetjem 36,35 EUR**** oz. na izbranih tehničnih pregledih vrednostni bon izdajateja Petrol d.d. za 36,35 EUR (unovčljivo na bencinskih servisih Petrol do 31. 12. 2014). Obstoječi zavarovalec, ki v času akcije obnovi avtomobilsko zavarovanje pri GENERALI d.d., pri čemer veljajo zgoraj navedeni pogoji, pa od zavarovalnice prejme vrednostni bon v višini 90 % popusta na kratkoročno osnovno posamično turistično zavarovanje do 15 dni*****, ob istočasni sklenitvi kateregakoli življenjskega zavarovanja ****** (izključeno je nezgodno zavarovanje) za obdobje desetih (10) let s plačano prvo premijo, pa je tudi obstoječ zavarovalec upravičen do Petrolove vrednostne kartice z zgoraj navedenim dobroimetjem. V primeru prekinitve avtomobilske ali življenjske zavarovalne pogodbe si zavarovalnica pridržuje pravico terjati vračilo sorazmernega dela dobroimetja oz. vrednosti bona (izjema od tega so življenjske police, prekinjene zaradi prijave zavarovalnega primera). Omenjena ugodnost ne velja pri sklepanju zavarovanj preko interneta na www.generali.si in www.g24.si. Akcija se izključuje z vsemi ostalimi prodajnimi oz. promocijskimi oz. partnerskimi ugodnostmi, razen z akcijo "dvojni popust za brezškodno dogajanje" na podlagi Petrol kupona. Več o pogojih zavarovanja in možnostih unovčitve na prodajnih mestih zavarovalnice GENERALI d.d., na Petrolu d.d. ter na www.generali.si in 080 70 77.

* Predhodna polica oziroma polica, ki je podlaga za določitev bonusa, ni bila sklenjena pri GENERALI d.d. ali na www.g24.si.

** Varni voznik je fizična oseba, ki ima vsaj 5 let vozniških izkušenj in ki v obdobju zadnjih dveh zaporednih zavarovalnih let ni prijavila škode iz zavarovanja AO in AO-plus.

*** Kar ne velja za namen uporabe: taxi, rent-a-car, starodobniki.

**** Vrednost 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 EUR. Ugodnost je prenosljiva v sklopu istega gospodinjstva – torej med osebami prijavljenimi na istem naslovu (enak stalni ali začasni oz. kontaktni naslov).

oblikovanje: FELICIJAN SEDMAK



BREZSKRBNA KOMUNIKACIJA **DOMA** IN **V TUJINI**.

23 € NA MESEC*

Paket Mobitel EU neomejeni vam prinaša **neomejeno minut, neomejeno sporočil SMS/MMS** in kar **3 GB prenosa podatkov**. Z zakupljenimi enotami lahko brezskrbno komunicirate **v slovenskem omrežju**, v vseh **državah Evropske unije** pa plačate **po porabi** oziroma **največ 2,90 EUR/dan**.*

V DRŽAVAH EU NAJVEČ **2,90 €** NA DAN*

Zgodbe, ki jih je vredno deliti.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom EU neomejeni lahko v promocijskem obdobju od 12. 6. do 31. 8. 2014 sklene novi ali obstoječi naročnik storitev Mobitel, ki je zasebni ali poslovni uporabnik. Vključene količine storitev za pogovore v vsa slovenska omrežja, pošiljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov ter mesečna naročnina navedenega paketa je razvidna iz besedila na oglasu. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Naročniku se v času gostovanja v državah EU območja obračuna dejanska uporaba storitev po veljavnem ceniku izbranega operaterja, vendar ne več kot 2,90 EUR na dan. Po dosegu omenjenega zneska je nadaljnja uporaba storitev brezplačna do 23:59 ure tisti dan po slovenskem časovnem pasu in namenjena običajni rabi storitev. Uporaba storitev, ki bi kakorkoli škodovala mobilnemu omrežju npr. namerna preobremenitev omrežja; onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom; uporaba storitve v komercialne namene; preprodaja storitve tretjim osebam; uporaba storitev s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje sporočil SMS brez človekovega posredovanja ipd. niso dovoljeni. 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 storitev s takšnimi klici oz. sporočili SMS. Nadaljnja uporaba prenosa podatkov vsebuje omejitev dnevne uporabe v višini 1GB, torej do 23:59 ure tisti dan po slovenskem časovnem pasu. V primeru, da bo naročnik dosegel količino 1GB, bo Telekom Slovenije naročnika obvestil o doseženi količini in mu zmanjšal hitrost uporabe prenosa podatkov na 64 kb/s. Z naslednjim dnem se vzpostavi začetno stanje. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejena sporočila SMS/MMS so namenjeni običajni rabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala mobilnemu omrežju Telekoma Slovenije, npr. 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 oz. pošiljanje sporočil SMS/MMS brez človekovega posredovanja ipd. niso dovoljeni. 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 s takšnimi klici oz. sporočili SMS/MMS. Za obračun odhodnih klicev, ki so opravljeni iz omrežij držav EU-območja v države EU-območja in v Slovenijo, velja začetni 30-sekundni interval, ki mu sledi sekundni interval (30/1). Za ostale odhodne klice velja 60-sekundni interval (60/60). Klici na komercialne in premijske številke v tujini se zaračunavajo po ceni 6,10 EUR/minuto. Odhodni video klici se zaračunavajo po enakih cenah kot odhodni govorni klici v tujini. Storitve, ki jih naročnik navedenega paketa opravi v tujini izven območja EU, se zaračunajo po Ceniku gostovanja v tujini. 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 naveden paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Cene so v EUR in vključujejo DDV. Za več informacij o ponudbi, omejitvah vklopa storitev in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana