Doktor 05

Družinski vodnik zdravja | September 2014



Tema meseca

Koleno - pomemben sklep

Okulistična ambulanta

Nepogrešljive solze

Intervju

Prof. dr. Marjan Zaletel

dr. med., Specialist nevrologije

NEDELJSKI

BI TUDI VI ZA POL CENE?

PODARIMO 1/2 REZERVOARJA GORIVA

ob sklenitvi GENERALI avto zavarovanja!*

Brezplačni telefon
080 70 77
www.generali.si

GENERALI

***AKCIJA POTEKA OD 1. 9. 2014 DO 15. 11. 2014**

Nov zavarovalec** (fizična oseba - varni voznik***), ki v času trajanja akcije sklene letno zavarovalno pogodbo za osebno vozilo**** (zavarovanje avtomobilske odgovornosti - AO, zavarovanje AO-plus in nezgodno zavarovanje voznika in potnikov), z minimalno premijo najmanj 250 EUR (če je na zavarovalni pogodbi obračunan posebni popust, zavarovalna premija po popustu ne sme biti nižja od 250 EUR), prejme vrednostno kartico izdajatelja Petrol d.d. z dobroimetjem 36,35 EUR***** oz. na izbranih tehničnih pregledih vrednostni bon izdajatelja Petrol d.d., Ljubljana za 36,35 EUR (unovčljivo na bencinskih servisih Petrol do 31. 12. 2014). Velja tudi za obstoječe zavarovalce, ki v času akcije obnovijo avtomobilsko zavarovanje pri GENERALI d.d., pri čemer veljajo zgoraj navedeni pogoji, in istočasno sklenejo katerokoli življenjsko zavarovanje ****** (izključeno je nezgodno zavarovanje) za obdobje desetih (10) let s plačano prvo premijo. V primeru prekinitve avtomobilske ali življenjske zavarovalne pogodbe si zavarovalnica pridružuje pravico terjati vračilo sorazmernega dela dobroimetja oz. vrednosti bona (izjema so življenjske police, prekinjene zaradi prijave zavarovalnega primera). Omenjena ugodnost ne velja pri sklepanju zavarovanj prek 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., Ljubljana 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.

****** 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).

KAZALO

UVODNIK:
11. september - svetovni dan prve pomoči 3

POGOVOR:
Na srečo imam glavobole zelo redko 4

DOKTOR ODGOVARJA:
Ali mora boleti? 7

TEMA MESECA:
Poškodbe kolena 9
Artroskopsko zdravljenje znotrajsklepnih poškodb 9
Degenerativno obolenje (artroza) kolena 12

Prvič pri zobozdravniku 14
Okulistična ambulanta 18
Nepogrešljive solze 18
Poskrbite za ustrezno nadomeščanje tekočin 20
Menopavza, soočanje in premagovanje težav 21
Zdravilna voda in mineralna kopel 24
Za športne užitke brez bolečin 26

DOKTOR KUHA
Kozice v buzari »na belo« 28

Hitrost staranja ni odvisna zgolj od genov 29
Pogosta težava žensk 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: Melita Romih, 01/30 82 293, GSM: 041 255 882, melita.romih@dnevnik.si
Jezikovni pregled: Danilo Mencej
Tehnična ureditev:
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
Naslovnica:Thinkstock

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

11. september - svetovni dan prve pomoči

Preprečevanje nezgod in obvladovanje temeljev prve pomoči ni le izraz privzgojene solidarnosti ampak sodi v splošno izobrazbo in usposobljenost, katere se je treba začeti učiti v osnovni šoli in pozneje nadgrajevati oziroma ohranjati kot veščino za vsakodnevno rabo.

Po nekaterih raziskavah ugotavljamo, da več kot 50 odstotkov poškodovanih umre zaradi nepravilno nudene prve pomoči. Raziskave so tudi pokazale, da laiki pred prihodom intervencijskih ekip na kraj dogodka samo pri 1,5 odstotka vseh nujnih intervencij nudijo prvo pomoč. Spoštovane bralke in bralci, na tem mestu apeliram v dobro vseh nas; okrepimo in obnavljajmo znanje iz temeljev prve pomoči, da bomo lahko suvereno in brez oklevanja takoj pristopili na pomoč tistemu, ki jo v danem trenutku ob naši prisotnosti najbolj potrebuje, kajti včasih je prihod intervencijske ekipe, žal, prepozen.

Kako pomemben je za kakovost življenja naš gibalni sistem, kakšne so pogoste okvare sklepov, je v osrednji temi meseca dobro opisal naš priznani ortoped, asist. mag. Tomaž Silvester, specialist ortoped in travmatolog, vodja ortopedske dejavnosti v Splošni bolnišnici Jesenice. V pogovoru meseca je sodeloval priznani nevrolog, prof. dr. Marjan Zaletel, dr.med., spec. nevrolog, ki se poglobljeno ukvarja z zelo pogosto, skoraj vsakdanjo težavo – glavobolom. Za izjemno poučna in zanimiva prispevka obeh specialistov, v imenu uredniškega odbora iskrena hvala.

Spoštovane bralke in bralci, zahvaljujem se tudi vam za veliko zanimanje za našo, sicer mlado revijo Doktor. Srčno upam, da z našimi prispevki vsaj malo vplivamo na vaše razmišljanje o svojem zdravju tako, da s predlaganimi preventivnimi ukrepi krepite svoje zdravje in skrbite za višjo raven zdravja vseh nas Slovencev.

Vito Avguštin

Prof. dr. **Marjan Zaletel**., dr. med., Specialist nevrologije

Na srečo imam glavobole zelo redko



Prof. dr. Marjan Zaletel se je za poklic zdravnika odločil v zadnjih letih gimnazije. »Oče je bil zdravnik, zato sem se zavedal, da je opravljanje tega poklica včasih težko in odgovorno, a da ima tudi svetlo stran. Bil sem pripravljen tudi na zahteven študij medicine, saj je pred menoj ta študij končala moja sestra. Moram reči, da mi je bil zato poklic zdravnika blizu in sem ga do neke mere poznal. Verjetno je bilo to odločilno za moj vpis na Medicinsko fakulteto.«

Nevrologija je zelo široka veja medicine. Kateremu področju se posvečate podrobneje?

Nevrologija je v zadnjih desetih letih doživela nesluten razvoj. Razvile so se nove diagnostične metode, poleg tega pa so se razvili tudi novi načini zdravljenja nevroloških bolezni, kar je bilo pred tem zanemarjeno. V nevrologiji so se razvile različne subspecialnosti, kot so žilna nevrologija, epileptologija in nevroimunologija, posledica tega pa je bilo tudi organiziranje posebnih oddelkov na Nevrološki kliniki. Ustanovljen je bil Klinični oddelek za vaskularno nevrologijo in sam se v nevrologiji udejstvujem kot vaskulani nevrolog, ukvarjam pa se tudi s problematiko glavobolov, predvsem z migreno. Z bolniki z migreno se srečujem predvsem pri ambulantnem delu.

Najbrž ni nikogar, ki ne bi vedel, kaj je glavobol. Nam lahko predstavite različne vrste glavobolov?

Bolečina je najpogostejši simptom, bolečina v glavi pa se pojavlja pogosteje kot kjerkoli drugje v telesu. Glavobol je verjetno ena od najbolj pogostih težav in skoraj vsakdo ga pozna iz lastnih izkušenj. Je lahko nenaden, subakuten ali kroničen in je eden izmed najpogostejših vzrokov za obisk pri zdravniku. Dejstvo je, da so glavoboli prisotni pri približno 15 do 20 odstotkih prebivalstva, med katerimi so 2 do 4 odstotki otrok, in niso le občasen pojav, temveč so stalni spremljevalec. Kljub poskusom zdravljenja in osvobajanja teh težav, se znova in znova vrnejo in prerastejo v kronično bolezen. Mnogi so se glavobolom zaradi njihove stalnosti že tako močno privadili, da jih v družbi poimenujejo kar «moji glavoboli».

Z glavoboli se najpogosteje srečujejo zdravniki družinske medicine, saj sodijo med deset najpogostnejših bolezenskih stanj v njihovih ambulantah. Med vsemi vrstami pa je delež sekundarnih glavobolov, ki lahko pomenijo življenjsko ogrožajoče stanje, majhen. Najpogosteje obravnavajo bolnike z migreno ali tenzijskim glavobolom. Več kot polovica bolnikov z glavobolom pa ne poišče zdravniške pomoči. Med njimi sta pogosta samozdravljenje in čezmerno jemanje analgetikov.

Migrena človeka skoraj povsem onesposobi. Kaj pomaga?

Za vsakogar, ki trpi zaradi migrenskih napadov, je pomembno, da njegovo bolezen čim prej diagnosticirajo. Zdravljenje ali obravnava bolnika naj ne bosta zapletena. Bolniku je treba čim prej predpisati zdravilo, ki je zanj najučinkovitejše. Migrenski napadi se pogosto pojavljajo v družinah in zaradi njih trpi več družinskih članov. Tako imajo bolniki z migreno pogosto že izkušnje in sami prepoznajo stanje, zaradi česar pomoči ne poiščejo pri zdravniku, ampak se, podkrepljeni z izkušnjami sorodnikov, začnejo zdraviti sami. To pa ni najboljše, saj se zgodi, da bolniki čez-



merno posegajo po analgetikih, ki niso učinkoviti.

Ko bolnik pride k zdravniku zaradi težav z migreno, mu ta vedno predpiše farmakološko zdravljenje, kombinirano z nefarmakološkimi ukrepi. Zdravljenje je lahko omejeno izključno na sam migrenski napad. Tedaj bolnik zdravilo vzame samo po potrebi, torej ob migrenskem napadu, da bi napad ublažil ali popolnoma ustavil. Lahko pa je zdravljenje tudi profilaktično, ko bolnik jemlje zdravilo vsak dan. S takšnim zdravljenjem se želi zmanjšati pogostost napadov, jih omiliti in povečati učinkovitost zdravil, ki jih mora bolnik jemati ob akutnih napadih migrene. S tem se želi preprečiti tudi pojav napadov, a težava pri tem je, da se ne ve, kako dolgo naj se vztraja pri dnevni terapiji, saj so bile študije v svetu opravljene le za omejeno obdobje.

Ali gre za bolezen in ali se da glavobol ozdraviti?

Pri sekundarnih glavobolih moramo, če je to možno, zdraviti vzrok, pri primarnih pa se ravnamo po priporočilih za njihovo zdravljenje. Znano je, da je migrena povezana z znatno bolnikovo onesposobljenostjo in jo pogosto zdravimo neuspešno. Za akutno zdravljenje migrene priporočamo načelo stopnjevanja, pri čemer začnemo z aspirinom, paracetamolom ali nesteroidnimi protivnetnimi zdravili. Dodamo lahko tudi zdravila proti slabosti in bruhanju. Če ta niso učinkovita ali če so migrenski napadi hudi, se odločimo za zdravljenje s triptani. Preventivno zdravljenje z zdravili se priporoča, kadar migrena bolnika kljub zdravljenju akutnih napadov onesposablja v vsakdanjem življenju ter kadar želimo z zdravljenjem zmanjšati število migrenskih napadov in čezmerno jemanje protibolečinskih zdravil. S tem želimo preprečiti glavobol zaradi čezmernega uživanja protibolečinskih zdravil. Ženske, pri katerih je migrena pogosta med menstruacijo, lahko pred tem obdobjem vzamejo profilaktična zdravila.

Zdravila, ki se uporabljajo za preprečevanje migrenskih napadov, so blokatorji receptorjev beta, kot so propranolol, metoprolol, antidepresivi, kot je amitriptilin, nevromodulatorji, kot je topiramat, in pregabalin. Zdravnik mora svetovati tudi zdravljenje brez zdravil, tako imenovano nefarmakološko zdravljenje. Hladni obkladki ali ležanje v temni sobi lahko pomagata blažiti simptome migrene. Vedenjska terapija obsega vse postopke, ki zmanjšujejo stres in strah bolnika, omogočajo spremembo življenjskega sloga in prehranjevalnih navad. Če imajo nekateri migreno tudi štirikrat ali petkrat na mesec, je pomembno, da se v tem obdobju lotijo nefarmakoloških ukrepov zdravljenja, kot so sproščanje, akupunktura in avtogeni trening. Redno se je treba rekreirati, pozitivno razmišljati in znati je treba reči ne. Bolnik naj poskrbi za veselje in zadovoljstvo, pomembni pa sta tudi pravilno spanje in hranjenje. Dobro je tudi voditi dnevnike migrenskih glavobolov.

Kateri so vzroki glavobola?

Večinoma medicinskega vzroka glavobola ne moremo odkriti in govorimo o primarnem glavobolu. V redkih primerih lahko odkrijemo patološki proces, ki povzroča glavobol, na primer možganski tumor. Tedaj govorimo o sekundarnem ali simptomatskem glavobolu. Približno 70 odstotkov vseh glavobolov je napetostnih ali tenzijskih glavobolov, ti so najpogostejša oblika. Migrena brez avre pomeni približno 85 odstotkov vseh napadov migrene, migrena z avro pa približno 14 odstotkov vseh migren. Migrena z avro se razlikuje v tem, da se najavi s tipičnimi znaki, kot so občutljivost za svetlobo ali hrup, izpadi v vidnem polju, svetlobni sunki, videnje zvezdic ali črt. Glavobol v rojih je najredkejša oblika in pomeni le odstotek vseh glavobolov.

Eden najtrdovratnejših glavobolov je glavobol, ki se pojavi ob čezmernem uživanju analgetikov. Najpogosteje se pojavi pri bolnikih s primarnim glavobolom, ki jemljejo veliko analgetikov. Pojavlja se vsak dan ali skoraj vsak dan, intenzivnost, narava in mesto glavobola pa se spreminjajo. Lahko je pulzirajočega ali tiščočega tipa. Navadno ga sprožijo že lažji telesni in intelektualni napori, spremljajo pa ga slabo počutje, slabost in ostali prebavni simptomi ter nemir, strah, razdražljivost, motnje spomina, depresija in motnje koncentracije. Kdaj se glavobol pojavi, je odvisno od tega, kdaj bolnik zaužije analgetike, najpogosteje pa se pojavi v zgodnjih jutranjih urah. Lahko ga spremljajo napadi migrenskega glavobola. Zdravljenje takega glavobola zahteva izjemno sodelovanje bolnika. Pomembno je, da bolniku pojasnimo, zakaj se tak glavobol pojavi in da običajni analgetiki niso več tako učinkoviti, ter ga motiviramo za zdravljenje.

Kakšen je vaš nasvet glede jemanja tablet ob glavobolu?

Čezmerno jemanje analgetikov zagotovo ni na mestu, saj utegne glavobol le še povečati. Neželeni učinki analgetikov so pogosto posledica nepravilne uporabe in čezmerne porabe, poleg drugih zdravstvenih težav pa lahko to povzroči tudi odvisnost. Britanski inštitut NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) opozarja, da lahko ima čezmerno jemanje protibolečinskih tablet nasprotni učinek, in sicer lahko možgani posta-

nejo še bolj občutljivi za bolečino, kar posameznika izpostavi še močnejšim bolečinam. Glavobol najbolj učinkovito odženemo iz svojega življenja, če ugotovimo vzrok bolečin. Če je vzrok glavobola stres, se lahko naučimo tehnik ali načinov, kako ga odpraviti oziroma kako se mu ogniti ali pa se vsaj zaščititi pred njegovimi vplivi. Pri nekaterih ljudeh glavobol izgine s telesno aktivnostjo, pa tudi s hladnimi ali toplimi obkladki.

Glavobol se pojavi tudi ob možganski kapi. Ali se tedaj razlikuje od drugih glavobolov, ga lahko prepoznamo?

Pri znotrajmožganski krvavitvi v klinični sliki prevladujejo žariščni nevrološki izpadi, kot so ohromelost polovice telesa in okončin, enostranski izpadi vidnega polja ter motnje koordinacije levih ali desnih okončin. Glavobol je močan in ga navadno spremljajo znaki povečanega znotrajlobanjskega tlaka, slabost in bruhanje. Znotrajlobanjsko krvavitev lahko dokažemo, če opravimo CT glave. Pri ishemični možganski kapi so navadno v ospredju žariščni nevrološki izpadi, glavobol pa ni v ospredju klinične slike. Glavobol je tudi najpogostejši in pogosto prvi simptom možganske venske tromboze. Zgodnja diagnoza je bistvena, saj je okrevanje dobro, če antikoagulantno terapijo začnemo zgodaj. Glavobol nima posebnih lastnosti, lahko je katerekoli jakosti in je večkrat difuzen. Navadno se razvije subakutno, torej v nekaj dneh, lahko pa je tudi akuten ali kroničen. Bolečina je večinoma stalna, hujša leže, poslabša pa jo prehodno povečan venski tlak med napenjanjem ali kašljem. Pri polovici bolnikov se razvijejo nevrološki izpadi. Značilen, vendar redki so pojav enostranskih simptomov, kot sta ohromelost levih ali desnih okončin, ali vsebinske motnje govora, ki jih imenujemo afazija. Epileptični napadi se pojavijo pri približno polovici bolnikov.

Glavobol rešujemo, ko se pojavi. Kako, če ga sploh lahko, pa ga preprečiti?

Če je potreba po analgetikih večja, je treba iskati drug, profilaktičen način zdravljenja migrene. V ta namen se največ uporabljajo nevromodulatorji, zdravila, ki zmanjšajo vzdraženost možganske skorje, zaviralci receptorjev beta, antidepresivi in še nekatera druga zdravila. Pogosto je moč migreno zdraviti tudi z akupunkturo, s psihoterapijo in kognitivno terapijo, predvsem pa je treba bolnika razumeti in mu verjeti, da je onesposobljen, ter v sodelovanju z njim najti pravo zdravljenje.

Glavobol zaradi pretiranega jemanja zdravil je treba izključiti pri vseh bolnikih s kroničnim dnevnim glavobolom, to je z glavobolom, ki traja več kot 15 dni na mesec in več kot tri mesece. Zdravniki se moramo zavedati, da pri bolnikih, ki jemljejo katerokoli zdravilo za akutno ali simptomatično zdravljenje glavobolov, obstaja tveganje za razvoj zlorabe zdravil, posledica česar je kronični glavobol. Tveganju za razvoj kroničnega dnevnega glavobola so najbolj izpostavljeni bolniki z migreno. Dejavniki tveganja, ki naj bi povzročili razvoj kronične migrene, so po nekaterih raziskavah poškodba glave, ženski spol, nižja socioekonomska struktura, debelost, smrčanje in motnje spanja, nekateri bolniki pa dobijo kronično migreno zaradi čezmernega uživanja analgetikov, tudi triptanov. Pomembna dejavnika, ki vodita v kronični glavobol, sta depresija in anksioznost. Prenehanje pretiranega uživanja zdravil navadno hitro zmanjša frekvenco in jakost tovrstnih glavobolov.



Izredni prof. dr. Marjan Zaletel je od leta 2008 vodja bolnišničnega oddelka na Kliničnem oddelku vaskularne nevrologije in intenzivne nevrološke terapije UKC Ljubljana. Je izredni profesor na Katedri za nevrologijo Medicinske fakultete v Ljubljani in svetnik s področja nevrologije za dosežke na strokovnem, pedagoškem in raziskovalnem področju. Največ svojega časa posveča proučevanju glavobola in možganske kapi.

Nenaden, eksploziven glavobol se pojavi, ko počijo anevrizme. Nam lahko to predstavite nekoliko podrobneje?

Anevrizme so izbokline, ki zaradi oslabelosti žilne stene navadno nastanejo na razcepišču možganskih arterij. Podobne so balončkom, ki se polnijo s krvjo in lahko počijo, posledica tega pa je krvavitev v možganske ovojnice, ki jo imenujemo subarahnoidna krvavitev. Ob tem se navadno pojavi nenaden, eksploziven glavobol, ki je zelo intenziven, difuzen in ga bolniki opisujejo kot najhujši glavobol v življenju. Lahko se pojavi med dnevnim počitkom ali ob telesnem naporu. Mnogi dodatni simptomi, kot so preobčutljivost za svetlobo, slabost, bruhanje in izguba zavesti, so posledica zvišanega znotrajlobanjskega tlaka. Lahko so prisotni meningealni in žariščni nevrološki znaki. Ti se pojavijo, ko anevrizma pritisne na možganski živec ali zakrvavi v možganovino. Lahko je posledica ishemije zaradi vazokonstrikcije po razpoku anevrizme. Otrdelost vratu, ki je za postavitev diagnoze pomemben, ne pa bistven znak, se pojavi 24 do 48 ur po krvavitvi. Očesno krvavitev najdemo navadno v povezavi z anevrizmami sprednjega možganskega krvnega obtoka. CT glave v 48 urah po dogodku prikaže krvavitev pri več kot 95 odstotkov bolnikov. Če na podlagi klinične slike posumimo na subarahnoidno krvavitev, CT glave pa je negativen, je indicirana lumbalna punkcija.

Ali tudi vas kdaj muči glavobol in kako si pomagate?

Na srečo imam glavobole zelo redko. Če je glavobol nadležen, si pomagam z analgetikom, ki vedno zaleže. Sicer pa skrbim za zdrav način življenja. Vsa družina se trudi, da so medsebojni odnosi čim boljši, veliko prostega časa pa posvečamo rekreaciji in čim bolj kakovostni prehrani.

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

Doktor odgovarja



Vito Vidmar,
dr. med., spec. internist

ALI MORA BOLETI?

Spoštovani,
Verjamem, da ste o tem že pisali, ampak saj veste, o nadlogah beremo in se pogovarjamo takrat, ko se z njimi ubadamo.
Pred osmimi leti so me zaradi težav pri odvajanju blata napotili na kolonoskopijo, kjer so našli droben polip in ga tudi odstranili. Pregled je bil neprijeten in boleč. Zdaj so se težave ponovile, ugotovili so mi tudi slabokrvnost, zdravnik pa pravi, da je nujno potrebna kolonoskopija, saj je vzrok lahko ponoven izrast polipa, ki krvavi, ali pa celo rakava tvorba na debelem črevesu. Vem, da moram pregled opraviti, saj je pri sedemdesetih letih za rakom zbolel tudi oče. Stara sem 62 let. Kaj mi svetujete? Ali lahko opravim preiskavo tudi na prijaznejši način, s pomirjevali? Ali lahko opravim preiskavo na napotnico ali moram še doplačati?

ODGOVOR:

Kolonoskopija je lahko neprijetna in včasih tudi boleča, preiskavo pa lahko opravimo tudi na prijaznejši način, kjer skušamo z ustreznimi medikamentoznimi sredstvi bolečino med preiskavo ublažiti (sedacija) ali pa celo popolnoma odpraviti (anestezija). Preiskovanec se že ob naročanju na preiskavo seznani z možnostjo anestezije, nato pa dobi po pošti na dom še poseben vprašalnik, ki ga izpolni pred nameravanim posegom. Neposredno pred preiskavo se opravi še krajši klinični pregled. Opravi ga specialist anesteziolog, ki preveri anamnestične podatke, klinično stanje preiskovanca in odobri poseg. V žilo nato vbrizgamo učinkovine, s katerimi preiskovanca sprva pomirimo in mu ublažimo bolečine, potem pa ga še uspavamo. Zaradi zdravil preiskovanec nima neprijetnih spominov na preiskavo, spominja se le medlo, večinoma pa sploh ne. Preiskavo vodi specialist gastroenterolog, specialist anesteziolog pa ves čas nadzoruje vitalne funkcije bolnika (krvni tlak, EKG, frekvenca srca, dihanja itn.). Preiskovanec vsaj še eno uro po preiskavi ostane v prebujevalnici, domov pa gre lahko v spremstvu odrasle osebe. Anestezija je varna za večino ljudi, pri katerih opravimo kolonoskopijo. Priporočljivo je, da si na dan preiskave vzamete čas za počitek in se ne vračate na delo.
Preiskavo lahko opravite tudi na napotnico, za anestezijo oziroma sedacijo pa je potrebno doplačilo.

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

KOLONOSKOPIJA BREZ BOLEČIN
10 % nižja cena
za kolonoskopijo s sedacijo ali anestezijo

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

Videti je, da je ljudi s težavami, ki jih obravnava nevrologija, vse več. Ali to drži in zakaj je tako?
Meje nevrologije se širijo z razvojem novih metod, ki jih pri svojem delu uporabljamo nevrologi. Ob tem se izpopolnjuje tudi znanje o razvoju različnih, tudi nevroloških bolezni. Zelo pomembno je dejstvo, da se izpopolnjuje vedenje o zdravljenju nevroloških obolenj. Prav tako se povečuje tudi znanje o nevroloških motnjah, na katere lahko učinkovito delujemo in preprečujemo nepopravljive možganske okvare.

Kaj lahko rečemo, če dosežke slovenskih nevrologov in metode dela ter raziskave v nevrologiji primerjamo s tistimi v tujini?
Naše dosežke in razvoj na področju možganskožilnih obolenj lahko primerjamo z evropskimi. Smo med prvimi državami v evropskem prostoru, v katerih deluje klinični oddelek za možganskožilna obolenja. Pri nas uporabljamo in razvijamo najsodobnejše načine zdravljenja možganske kapi. Posebna pridobitev v zadnjih letih je program telekapi, ki je sicer razvit le v najnaprednejših državah Evrope. Ta razvoj zahteva ogromno dela, odrekanja in entuziazma – menim, da bi se morali tega v naši družbi bolj zavedati in to tudi ceniti – odvisen pa je tudi od finančnih sredstev in zato nas njegova prihodnost skrbi.

Kakšnih sprememb na področju nevrologije bi si želeli, da ne bi nas in vas toliko bolela glava?
Na področju glavobolov bi radi razvili novo organizacijsko obliko za zdravljenje migrene. Predvsem skušamo vzpostaviti zdravstveni tim za migreno, ki bi sodeloval pri diagnosticiranju in zdravljenju migrene z najsodobnejšimi metodami. Za nas je pomembno ustvariti dobro multidisciplinarno dejavnost, ki bo zbližala strokovnjake različnih specialnosti, ki se srečujejo s kroničnim glavobolom. S tem bi lahko zelo pomagali bolnikom s kroničnim glavobolom. S tako naprednim organizacijskim pristopom, ki ga že poznajo v nekaterih državah Evrope, bi zdravstveni sistem razbremenili nepotrebnih napotitev v različne specialistične ambulante ter tako skrajšali čakalne dobe.



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si



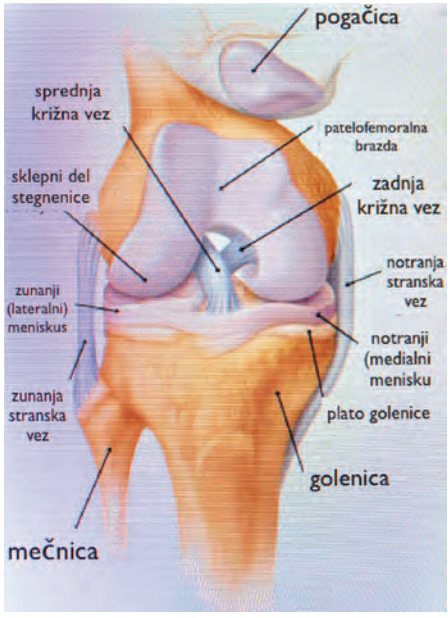
mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped

Poškodbe kolena

Artroskopsko zdravljenje znotrajsklepnih poškodb

Koleno je največji in zelo kompleksen sklep, v katerem so v stiku stegnenica, golenica in pogačica. Posebnost kolena je majhna stična površina med stegnenico in golenico.

Stično površino povečata in učvrstita meniskusa, ki delujeta kot stabilizatorja in blažilca. Meniskusa sta hrustančni ploščici, relativno mehke strukture, v obliki polkroga, eden je na notranji strani kolena (medialni meniskus), drugi pa na zunanji strani (lateralni meniskus).



Slika 1. Anatomija kolena

Zelo pomembne so kolenske vezi, ki so statični stabilizatorji (40 odstotkov stabilnosti), kolenske mišice pa so dinamični stabilizatorji (zagotavljajo 60 odstotkov stabilnosti). V samem sklepu sta sprednja in zadnja križna vez, ki zagotavljata stabilnost predvsem v smeri naprej–nazaj. Stransko stabilnost zagotavljata notranja in zunanja stranska vez.

Koleno je zelo obremenjen sklep in tudi zaradi svoje kompleksne anatomije podvrženo pogostim poškodbam. Najpogostejše so raztrganina meniskusa, pretrganje sprednje križne vezi in poškodbe sklepnega hrustanca.

Kirurška oskrba znotrajsklepnih poškodb kolena je praviloma artroskopska. Artroskopija je minimalno invaziven kirurški poseg, pri katerem kirurg skozi majhen, polcentimetrski rez v sklep uvede posebno kamero, ki omogoča natančen pregled vseh struktur v kolenu: sklepnega hrustanca, meniskusa in križni vezi. Slika se preko optičnega kabla prenese na ekran. Skozi drugi, enako majhen rez nato v sklep uvede posebne kirurške inštrumente, s katerimi se opravi operacijski poseg.

V tokratnem prispevku bomo podrobneje predstavili poškodbe meniskusa in sprednje križne vezi.

Poškodbe meniskusa

Raztrganine meniskusa (ruptura menisci) so dokaj pogoste športne poškodbe pri mlajših osebah, ki nastanejo pri bolj sunkoviti rotacijski obremenitvi skrčenega kolena.

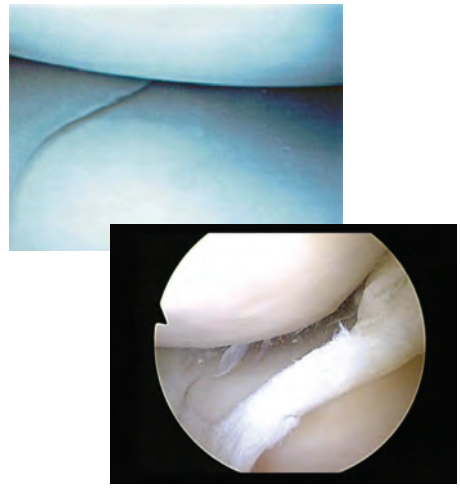
Pri starejših ljudeh so pogostejše degenerativne raztrganine predhodno oslabljenega, stanjšanega menisusa. V takem primeru je že običajna obremenitev, na primer vstajanje s stola, dovolj, da meniskus poči.

Ob tej poškodbi poškodovanec navadno začuti, lahko pa tudi zasliši pok v kolenu, ki ga spremlja nenadna bolečina, ki pa navadno ni tako huda, da bi mu preprečevala hojo. V naslednjih dneh se nato lahko pojavi oteklina kolena, predvsem pa občutki občasnega, lahko tudi stalnega, zatikanja, preskakovanja v kolenu, omejena pa je tudi gibljivost kolena. V skrajnem primeru se strgani del meniskusa zatakne v sklep in tako prepreči ali zelo omeji gibanje v sklepu (zaskočeno, aretirano koleno), kar je relativno nujno stanje, ki zahteva hiter kirurški poseg.

Dober klinični pregled zadošča za potrditev poškodbe meniskusa, v bolj nejasnih primerih pa si za potrditev diagnoze pomagamo z magnetnoresonančno preiskavo (MR kolena).

Zdravljenje poškodbe meniskusa je odvisno od tipa, velikosti in lokacije poškodbe.

Vzdolžne razpoke zunanjega dela meniskusa, ki je dobro prekrvljen, se lahko zacelijo same, večje lahko s kirurškim posegom zašijemo. Notranji dve tretjini meniskusa nista prekrvljeni in nimata potenciala celjenja, tako da je pri teh raztrganinah praviloma potrebna kirurška, artroskopska odstranitev oziroma odščip poškodovanega dela meniskusa.



Slika 2. Artroskopska slika normalnega in poškodovanega meniskusa

Po najpogostejši vrsti operacije – odščipu poškodovanega dela meniskusa, je rehabilitacija hitra, kratka, razbremenitev po operaciji praviloma ni potrebna, normalne aktivnosti pa so dovoljene že po dveh do treh tednih.

V primeru zašitja raztrganine meniskusa je rehabilitacija precej daljša in traja do pol leta, potrebna pa je tudi razbremenitev kolena.

Poškodbe sprednje križne vezi

Raztrganina sprednje križne vezi (SKV) je resna poškodba tako za ljudi z visokimi zahtevami, kot so profesionalni športniki in napredni rekreativci, kot tudi za občasne rekreativce ter nešportnike. Nekoč je pomenila poškodba SKV in posledična nestabilnost kolena skoraj nujen konec športne kariere. V današnjem času je poškodba SKV le motnja, krajši zastoj na športni poti, kirurška rekonstrukcija vezi pa navadno omogoči vrnitev na predpoškodbeno raven športne dejavnosti.

Nagrajenka prejšnje nagradne križanke

Slavica Martinovič
Brodarjev trg, Ljubljana

Nagrajenka prejšnjega nagradnega vprašanja:

Marija Hohkraut
Šmarska, Sevnica

Nagradno vprašanje:

Ko omenjamo degenerativna obolenja kolena, govorimo o:

a) Fimozi
b) Artrozi
c) Lordozi

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 8. oktobra 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

V večini primerov je mehanizem raztrganja SKV travmatski, a nekontaktne narave, najpogosteje forsirana rotacija skrčenega kolena, predvsem pri sunkovitem zaustavljanju, doskokih. Zelo pogoste so pridružene poškodbe meniskusov. Najpogostejši vzrok so poškodbe pri športu, kjer prevladujejo nogomet, rokomet in smučanje.



Slika 3. Pretrgana sprednja križna vez.

Ob poškodbi se pojavi bolečina in oteklina ter pogosto občutek nestabilnosti kolena. V nekaj urah se lahko v kolenu nabere obsežen izliv krvi – hemartros. Ob prvem pregledu v ambulanti sta pogosto potrebna izpraznitvena punkcija kolena in rentgensko slikanje kolena za izključitev morebitnega zloma. Z natančnim kliničnim pregledom, predvsem na kontrolnem pregledu, ko je koleno že bolj umirjeno in brez otekline, lahko z veliko verjetnostjo že postavimo diagnozo. Magnetna resonanca (MR) je metoda izbora za oceno SKV in morebitnih pridruženih poškodb meniskusa, sklepnega hrustanca in drugih vezi.
Pretrgana sprednja križna vez se sama ne zaceli, tudi neposredno zašitje strgane vezi s trenutno relevantnimi kirurškimi tehnikami dolgoročno ne zagotovi zacelitve.
Odločitev o najbolj primernem zdravljenju je individualna, odvisna od dejanskih težav in aktivnosti ter zahtev pacienta. Nekateri pacienti ne morejo sodelovati le pri nekaterih bolj intenzivnih športih, drugi pa imajo nestabilno koleno že pri navadnih aktivnostih, na primer pri hoji.
Pri ponavljajočih se epizodah nestabilnosti oziroma kronično nestabilnem kolenu bo z veliko verjetnostjo prišlo do dodatnih poškodb v sklepu.

Nekirurško zdravljenje

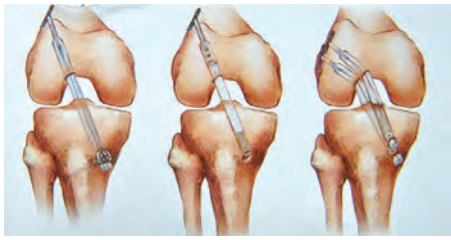
Z intenzivno fizikalno terapijo, predvsem krepitvijo stegenskih mišic, in edukacijo, kako preprečevati nestabilnost, lahko poškodovanec pogosto doseže zadovoljivo stanje kolena. Za dodatno stabilnost pri športu poskrbi še uporaba štiritočkovne ortoze za koleno. Za nekirurško zdravljenje se odločimo pri nepopolnem pretrganju vezi, ko ni nestabilnosti, pri pacientih, pri katerih ni nestabilnosti pri nezahtevnih športih in so se pripravljeni odreči za koleno visoko zahtevnim športom, ter pri pacientih, ki ne opravljajo težjega fizičnega dela in se ne ukvarjajo s športom.

Kirurško zdravljenje

Namen kirurškega zdravljenja je odprava nestabilnosti in povrnitev funkcije strgane vezi, kar omogoči vrnitev k športu in težjemu fizičnemu delu. Odločitev za operacijo je pri nestabilnem kolenu odvisna predvsem od ravni aktivnosti (športne, delovne), starostnih omejitev pa tako rekoč ni.
Strgano sprednjo križno vez nadomestimo z lastnim transplantatom (autograft) iz kit ob kolenu. Najpogostejši transplantati so:
– patelarni ligament (srednja tretjina vezi, ki povezuje pogačico in golenico),
– kiti mišic gracilis in semitendinosus, ki sta na notranji strani kolena,
– kita kvadricepsa (uporablja se redkeje).
Operacijski poseg poteka v regionalni ali splošni anesteziji in je artroskopski, tj. minimalno invaziven. Najprej se odvzame transplantat, ki se ga pripravi, da ustreza velikosti kolena. Z artroskopijo se pregleda koleno v celoti in ustrezno oskrbi pridružene poškodbe meniskusov, hrustanca. S svedrom primerne velikosti se nato v poteku vezi povrta kanal za transplantat v golenici in stegnenici ter se ga s pomočjo posebne igle in zanke potegne v pripravljena kanala. Pod napetostjo sledi nato fiksacija (vijak, puščice, gumb itn.) transplantata v stegnenico in golenico.



Slika 4. Transplantat sprednje križne vezi, artroskopski pogled



Slika 5. Različni načini učvrstitve transplantata.

Poseg je lahko opravljen tudi ambulanto (dnevna bolnišnica), vendar pa je zaradi bolečin in pravilnega začetka pooperacijske rehabilitacije običajna in zaželena eno- do dvodnevna hospitalizacija.

Po odpustu iz bolnišnice pacient nadaljuje ambulantno z rehabilitacijo, fizioterapijo po posebnem programu, praviloma po šestih tednih tudi v zdravilišču. Normalne dnevne aktivnosti so navadno dovoljene po treh mesecih, polne obremenitve in šport pa šele po šestih mesecih. Športe, pri katerih gre za tako imenovane »pivoting« obremenitve (nogomet, košarka, rokomet), odsvetujemo za devet ali deset mesecev, saj je nova vez – transplantat, je popolno vraščena šele leto dni po operaciji.

Artroskopska rekonstrukcija raztrgane SKV je dobro utemeljena in uspešna metoda zdravljenja nestabilnega kolena zaradi te hude poškodbe, ki daje dobre rezultate in izboljša kakovost življenja bolnikov. Artroskopski poseg je minimalno invaziven, kar zmanjša travmatizacijo tkiv in pooperacijske bolečine ter olajša rehabilitacijo. Dobro izveden operacijski poseg in ustrezen pooperacijski protokol rehabilitacije ob ustrezni motivaciji večini bolnikov omogočata vrnitev k športu na predpoškodbeni ravni.

Poudariti je treba, da sta celoten protokol zdravljenja in še posebno pooperacijska rehabilitacija dokaj kompleksna in zahtevna za bolnika, če želi doseči optimalen rezultat zdravljenja.

Doktor svetuje

- ***Zaskočeno (aretirano) koleno in velik izliv krvi v koleno po poškodbi sta nujni ortopedski stanji.***
- ***Če težave po zvinu kolena (preskakovanje, zatikanje, občutki nestabilnosti) vztrajajo, je potreben pregled pri ortopedu.***
- ***Kirurška oskrba znotrajsklepnih poškodb kolena je praviloma artroskopska in minimalno invazivna.***
- ***Rehabilitacija po rekonstrukciji sprednje križne vezi je zahtevna, zato je za optimalen rezultat zdravljenja potrebna visoka motivacija pacienta.***

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

Moji sklepi so kot namazani

BISTVENA RAZLIKA ŽE PO PRVEM MESECU JEMANJA

Kurkuma je na Daljnem vzhodu priljubljena začimba za vsako jed, tradicionalni indijska in kitajska medicina pa jo oz. njen zdravilni izvleček kurkumin že od nekdaj poznata kot zdravilo za številne težave.

Deluje protivnetno

Kurkumin, ki so ga v indijski in kitajski tradicionalni medicini najprej uporabljali kot protivnetno sredstvo, močno pridobiva pomen tudi med Evropejci. Velja za **odličen antioksidant** (ščiti pred prostimi radikali) in zavira različne molekule, ki sodelujejo pri vnetnih procesih, nastanku osteoartroze (obrabe sklepov) in degenerativnih procesih v možganih. Zato se njegovo uživanje priporoča pri težavah s sklepi in delovanju možganov, ki se pojavijo s staranjem.

KurkuFit (CurcuPhyt) za boljšo gibljivost sklepov

Kurkumin se po zaužitju hitro razgradi in zelo slabo prehaja skozi celične membrane v celice, kjer deluje. Znanstveniki so ugotovili, da je vezana oblika kurkumina, v kateri je združen s fosfolipidi, stabilna v prebavilih in se odlično vsrka v celice.

Koristne lastnosti KurkuFita:
- za izboljšano gibljivost sklepov,
- za podporo prečiščevanju telesa,
- za zdrava jetra in žolč,
- prispeva k normalni prebavi,
- ščiti telo pred prostimi radikali.

Za terapevtski učinek vam ni več treba zaužiti treh ali več žličk kurkumina (10 g) dnevno, ampak le dve kapsuli KurkuFita.

Samo kapsule KurkuFit (CurcuPhyt) so oblika vezanega kurkumina. Zato je izkoristek KurkuFita v telesu kar 29-krat boljši od drugih izvlečkov kurkume.

KurkuFit dobro vpliva na **gibljivost sklepov**, prav tako pa je izjemen pri **uravnavanju prebave, prečiščevanju telesa, za zdrava jetra in žolč, za kožo in oči**. Študije so pokazale, da se pri rednem jemanju **KurkuFita** izrazito izboljša gibljivost sklepov, manj pa je tudi jutranje otrdelosti sklepov.



Na voljo tudi pakiranje s 60 kapsulami.



KurkuFit je na voljo **v lekarnah**, specializiranih prodajalnah in na **www.naturamedica.si**

Za več informacij o KurkuFitu lahko pokličete na telefonsko številko **03/563 0022** in **040 214620**.



mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped

Poškodbe kolena

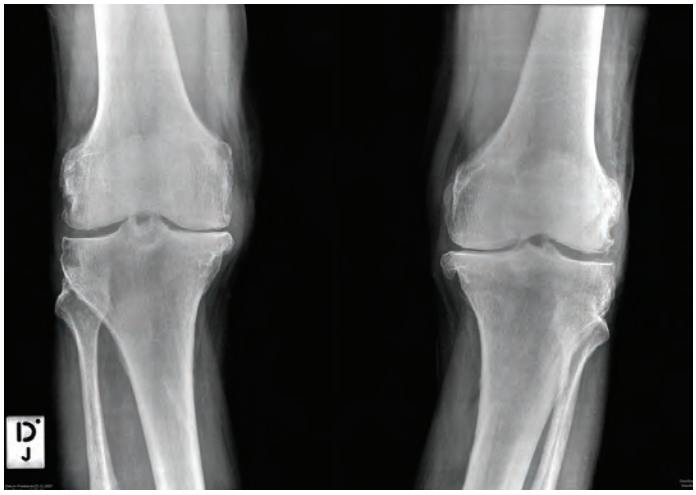
Degenerativno obolenje (artroza) kolena

Prebivalstvo naše države se tako kot drugod v razvitem zahodnem svetu stara in vse več je degenerativnih obolenj sklepov in hrbtenice. Zahteve in pričakovanja ljudi po bolj kakovostnem življenju tudi v starosti pa so vse večji. Tako je vstavitev umetnega sklepa, totalna artroplastika, v ortopediji trenutno med najbolj zanimivimi in hitro razvijajočimi se področji.

Morda v javnosti ni takega vtisa, vendar je endoprotetika sklepov (umetni kolk, koleno, rama itn.) ena največjih revolucij v medicini. Nekdaj so bili starejši ljudje z obrabljenimi, artrotičnimi sklepi obsojeni na bolj statičen, sedeč ali ležeč preostanek življenja, danes pa endoproteze sklepov omogočajo skoraj polno in nebolečo aktivnost, tako da je njihova kakovost življenja znatno večja.

Ko omenjamo degenerativna obolenja kolena, govorimo o artrozi. Artroza je progresivna nevnetna bolezen, pri kateri gre za značilne degenerativne spremembe sklepnega hrustanca. Načeloma je lahko prizadet kateri koli sklep v telesu, vendar so najpogosteje prizadeti hrbtenica, kolk, koleno in mali sklepi rok.

Artroza je do petinštiridesetega leta pogostejša pri moških, pozneje pri ženskah. Njena pojavnost strmo narašča po petdesetem letu, najvišja je po sedemdesetem letu. Ločimo primarno (idiopatsko) artozo in sekundarno artrozo, ki nastane na predhodno okvarjenem, spremenjenem sklepu (po poškodbah, vnetjih, pri razvojnih in prirojenih nepravilnostih, vnetne artropatije, npr. revmatoidni artritis …). Na pojav artroze vplivajo tudi čezmerna telesna teža in pretirane, nefiziološke obremenitve.
Artroza je napredujoč proces v sosledju mirnih in aktivnih faz. Značilna je jutranja okorelost, bolečina v kolenu, zmanjšana gibljivost in v napredovalem stanju deformacija sklepa. Diagnostično poleg anamneze in kliničnega pregleda povsem zadošča običajno rentgensko slikanje.



Slika 1. Napredovala artroza obeh kolen

Zdravljenje artroze kolena – konzervativno zdravljenje

Zdravljenje vedno pričnemo z osnovnimi ukrepi, kot so zmanjševanje prevelikih sklepnih obremenitev s prilagoditvijo aktivnosti in zmanjševanje čezmerne telesne teže. V začetnih stadijih ima dober učinek fizioterapija. Bolečine lajšamo z analgetiki (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki) in znotrajsklepnimi injekcijami (blokada) lokalnega anestetika in kortikosteroidov. Pri medikamentoznem zdravljenju artroze gre za simptomatsko ukrepanje, to je lajšanje bolečin. Hrustanec je tkivo, ki skorajda nima potenciala obnavljanja, vsi pripravki, ki naj bi to omogočali, pa za zdaj nimajo z dokazi podprtega učinka.

Operacijsko zdravljenje

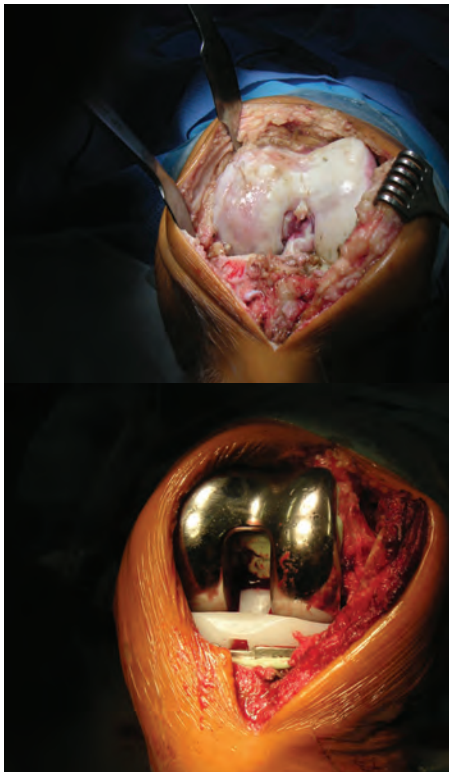
V napredovalih stadijih artroze, ko je kakovost življenja pomembno okrnjena zaradi bolečin v sklepu, slabe gibljivosti in/ali deformacije in ko konzervativni ukrepi niso več učinkoviti, se odločimo za vstavitev kolenske endoproteze. Če gre za prizadetost samo ene strani kolena, lahko vstavimo delno oziroma enostransko kolensko endoprotezo (slika 2.), v primeru razširjene prizadetosti sklepa pa vstavimo totalno kolensko endoprotezo.



Slika 2. Enostranska (unikondilarna) kolenska endoproteza

Totalna endoproteza kolena je operativna metoda, pri kateri obe sklepni površini obolelega sklepa nadomestimo z umetno protezo, ki jo čvrsto fiksiramo v kost. Tako obnovimo gibljivost sklepa in funkcijo mišic, ligamentov in drugih mehkotkivnih struktur, ki nadzirajo sklep.
Umetni kolenski sklep je sestavljen iz femoralnega (stegnenič-nega) in tibialnega (goleničnega) dela, ki sta kovinska, med njima pa je polietilenska ploščica. Oba dela sta čvrsto fiksirana na kost s kostnim cementom, pri mlajših s čvrsto kostjo se lahko odločimo tudi za brezcementno učvrstitev.

Občasno je treba vstaviti še tretji del na pogačico.



Slika 3. Zgoraj napredovala artroza kolena, spodaj vstavljena totalna endoproteza



Slika 4. Rentgenski posnetek totalne endoproteze kolena

Po operaciji je navadno takoj dovoljena obremenitev noge do bolečine. Če te niso prehude, lahko takoj tudi polna obremenitev.
Po uspešno opravljeni rehabilitaciji je z vstavitvijo totalne endoproteze kolena omogočeno normalno življenje brez bolečin in brez posebnih omejitev. Odsvetujemo le pretirane in sunkovite obremenitve in aktivnosti, na primer težko fizično delo in tek.

Sklep

Z vstavitvijo umetnega sklepa sklepu povrnemo gibljivost, odpravimo bolečino in popravimo deformacijo. Moderna totalna artroplastika kolena je uspešna operativna metoda, kar kažejo rezultati tako zgodnjih pooperativnih kot tudi poznejših (po desetletju in več) kontrol.

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

ORTOPEDSKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled pri ortopedu

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

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

VABLJENI V NAŠO SPLETNO TRGOVINO!



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 26 prodajaln po Sloveniji.

Kdaj na prvi pregled

Prvič pri zobozdravniku

Prvi obisk oziroma prvi pregled pri zobozdravniku je priporočljiv ob začetku izraščanja mlečnih zob, kar pomeni nekje v starosti šestih mesecev do enega leta.

Kdaj, kako in s čim svojemu otroku pravilno očistiti zobe

Priporočljivo je ščetkanje dvakrat na dan vse od izrasti prvega mlečnega zoba. Uporabljajte otroku primerno zobno ščetko z mehkimi ščetinami in zobno pasto, ki vsebuje fluoride. Do otrokovega šestega leta na ščetko nanesite za grahovo zrno zobne paste, ki naj vsebuje otrokovi starosti primerno koncentracijo fluoridov (o primerni koncentraciji glede na starost vašega otroka se pogovorite z zobozdravnikom).

Vloga staršev je pri ohranitvi zdravih zob ključnega pomena. Majhni otroci si sami ne morejo temeljito očistiti zob oziroma ščetkanju zob namenijo premalo časa in pozornosti. Zato je priporočljiv nadzor staršev vsaj do otrokovega sedmega leta starosti oziroma dokler niso prepričani, da si otrok lahko sam zjutraj in zvečer temeljito očisti zobe.

Hrana, ki škoduje zobem otrok

Načeloma je hrana, ki je zdrava za otroka, zdrava tudi za otrokove zobe. Ogibati se je treba predvsem hrani in pijači, ki vsebuje enostavne sladkorje in se lepi na zobe (sladkarije, gazirane in sladke pijače, sladki prigrizki med obroki itn.). Eno izmed večjih tveganj za nastanek zobne gnilobe na mlečnih zobeh povzroča pitje sladkih pijač po steklenički, zato naj vaš otrok za žejo pije le vodo ali nesladkan čaj. Poleg sestave zaužite hrane in pijače sta pomembna tudi število in čas obrokov oziroma prigrizkov ter pitja.

Kdaj izraščajo mlečni in kdaj stalni zobje

Mlečni zobje pričnejo izraščati okrog šestega meseca starosti, pri nekaterih otrocih že prej, lahko pa tudi pozneje. Navadno najprej izraščajo spodnji mlečni sekalci, pri čemer so otroci lahko razdražljivi in neprespani. Vseh dvajset mlečnih zob naj bi izraslo do starosti dveh let in pol.

Stalni zobje navadno pričnejo izraščati okrog šestega leta starosti, in sicer šestice in stalni sekalci. Posebno pozornost je treba nameniti izraščajočim šesticam, saj te zaradi svojega položaja (za drugimi mlečnimi kočniki) velikokrat ostanejo neočiščene. Pomembno je tudi temeljito čiščenje šestic že med izraščanjem, saj so v tem obdobju najbolj občutljive za nastanek zobne gnilobe.

Nepravilnosti, kot so na primer dihanje na usta, sesanje (dude, prsta) in nepravilno požiranje, lahko vplivajo na izraščanje zob ter rast in razvoj obraznih kosti.

S pravočasnim prepoznavanjem in odpravljanjem škodljivih razvad lahko z enostavnimi ukrepi preprečimo nastanek težjih nepravilnosti. Obenem pa staršem otrok z že nastalimi nepravilnostmi svetujemo pravočasen obisk pri specialistu zobne in čeljustne ortopedije.

Doktor svetuje

Pravočasen prvi obisk je navadno le igrivo seznanjanje z novim okoljem (zobozdravniško ekipo in ordinacijo) in pomeni začetek dobrega in uspešnega sodelovanja. Starši tedaj dobijo tudi vse potrebne informacije za ohranitev zdravih in lepih zob otrok. Cilj zobozdravnikov je ohranitev in vzdrževanje zdravja ustne votline, zato so poleg pravočasnih prvih pregledov pomembni tudi redni kontrolni pregledi. Priporočljivo je obiskati zobozdravnika vsaj dvakrat letno, tudi če otrok nima težav z zobmi. V vmesnem času je ključnega pomena redno in temeljito čiščenje zob, dvakrat dnevno (zjutraj in zvečer) s ščetko in zobno pasto s fluoridi.

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

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

ZOBNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za vse storitve
in materiale

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

KO ZDRAVJE NE MORE POČAKATI NA JUTRI

KREDIT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO
- ODOBRITEV KREDITA V 30 MINUTAH
- NIŽJA FIKSNA OBRESTNA MERA
- DO 20.000 EUR
- NIŽJI STROŠKI ODOBRITVE

Nova KBM
WWW.NKBM.SI
NOVAKBM



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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Izpolnite izkaznico na desni strani in prihranite **do 100 €!**

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 €**



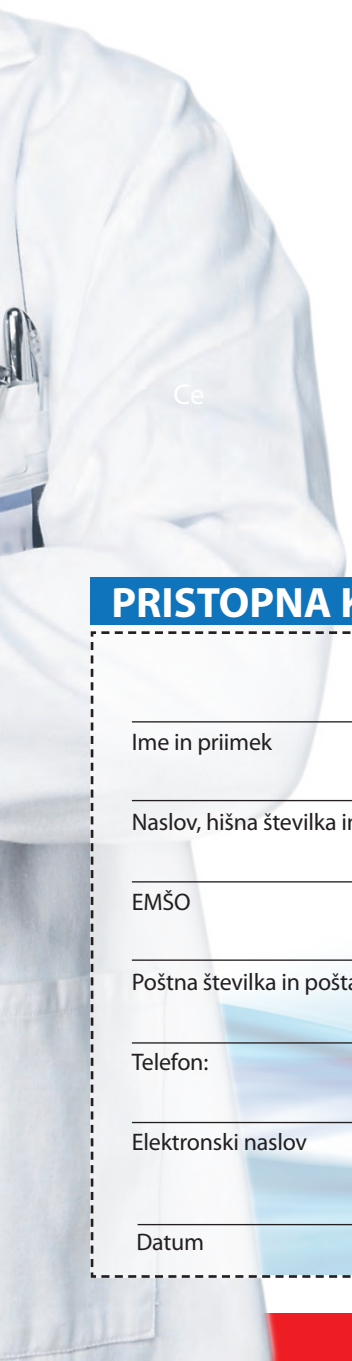
Uporabniki
Prve zdravstvene asistence
skrbijo za svoje zdravje

Za več informacij in naročanje pokličite

0820 08240 **www.pza.si**

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

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



Spodnjo **PRISTOPNO KARTICO** pošljite na naš naslov ali pa jo shranite, saj jo lahko uporabite za en brezplačni* pregled kadarkoli **do konca leta 2014**, predvsem pa **TAKOJ, ko boste pregled potrebovali**.

*z opravljenim brezplačnim pregledom in s podpisom PRISTOPNE KARTICE se strinjate, da sklepate novo pogodbo s PZA.

PRISTOPNA KARTICA:

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Elektronski naslov

Datum

Podpis

Označite željeno

- ☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**
- ☐ Želim prejeti ponudbo **Prve zdravstvene asistence**
- ☐ Posebno ponudbo želim uveljaviti kasneje (do 31.12.2014)

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Vpišite svoje podatke, pokličite 0820 08240, izrežite Pristopno kartico in opravite želeni pregled TAKOJ in BREZPLAČNO.

Po opravljenem brezplačnem pregledu vam bomo prvega v naslednjem mesecu poslali pravo izkaznico PZA.

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.**



Suhe, pekoče in utrujene oči?



NOVO

Kapljice za oči,
s hialuronsko kislino in izvlečkom smetlike

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

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

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

www.farmedica.si • www.avogel.si

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

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

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

Doktor

Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije



Okulistična ambulanta

Nepogrešljive solze

Veliko ljudi se srečuje z občutkom suhosti očesa, nekateri pa s pretiranim solzenjem, a temu ne namenijo dovolj pozornosti. Solze so v očesu nepogrešljive, saj vlažijo površino očesa, prehranjujejo oko in ga varujejo pred tujki.

Pomanjkanje solz lahko vodi v občutek draženja oči, suhosti in bolečin v očesu. Oči so rdeče, občutljive za svetlobo, pečejo. Če ne ravnamo pravilno in težavam ne namenimo ustrezne pozornosti, to vodi v poškodbe površine očesa.

Težava starejših ljudi

Suhe oči so pogosto težava starejših ljudi, še posebno žensk. Pogosteje se pojavi pri tistih, ki imajo bolezni vezivnega tkiva, Sjogrenov sindrom, ki se zdravijo z estrogeni ali nekaterimi drugimi zdravili (zdravila za zniževanje krvnega tlaka, diuretiki, hormonski kontraceptivi, antidepresivi itn.), pri prehrani z nizko vsebnostjo Omega 3 maščobnih kislin in pri pomanjkanju vitamina A, prehodne težave lahko nastopijo po laserskih operacijah za odpravljanje dioptrije. Suho oko je multifaktorska bolezen solz in očesne površine, ki se kaže s simptomi neugodja, motnjami vida in nestabilnim solznim filmom.

Med najpogostejšimi očesnimi boleznimi

Zaradi staranja prebivalstva in sodobnega načina življenja se pojavnost bolezni še povečuje. K suhosti oči prispevajo tudi vsakodnevni dejavniki – suh in klimatiziran zrak, zakajenost prostorov, cvetni prah, umazanija in uporaba kontaktnih leč. Zaradi večurne koncentracije in dela pred računalniškim zaslonom se upočasni pogostost mežikanja, kar poveča neprijetne občutke v očeh in utrujenost oči. Težave so večje tudi ob gledanju televizije, vožnji avtomobila ali v suhih prostorih. Slabše je na mrazu in vetru.

Razlikujemo med hiposekrecijskim in evaporativnim suhim očesom. Vzrok prvega je manjše izločanje solz, težave so izrazitejše zvečer. Evaporativna oblika (povečano izhlapevanje solz) pa je največkrat posledica disfunkcije Meibomovih žlez, uporabe kontaktnih leč ali očesne alergije. Simptomi so izrazitejši zjutraj.

Po anamnezi, kliničnem pregledu in različnih diagnostičnih testih bolniku razložimo, kakšno bolezen ima, kakšno bo zdravljenje in kaj lahko pričakujemo. To ni bolezen, ki bi jo lahko ozdravili, lahko pa bolniku pomagamo, jo zdravimo in poskušamo zmanjšati težave v vsakdanjem življenju.

Zdravljenje ...

Zdravljenje je glede na stopnjo težav lahko podporno lubrikantno, protivnetno ali kirurško.

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

OČESNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za celovit pregled
pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje,
vidna ostrina...)

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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



Svetujemo uporabo umetnih solz, to so kapljice, ki so po sestavi podobne solzam. Na površini očesa zadržujejo solzni film in tako vlažijo oko. Če je potrebno apliciranje več kot štirikrat dnevno, svetujemo uporabo umetnih solz brez konzervansov. Pri zdravljenju suhega očesa z disfunkcijo Meibomovih žlez bolnikom svetujemo redno gretje vek, in sicer vsaj nekaj minut dvakrat dnevno, ter toaleto vek. Včasih je potrebno zdravljenje z antibiotiki. Protivnetno zdravljenje suhega očesa zajema predvsem kortikosteroide, ciklosporin A ter antibiotike in Omega 3 maščobne kisline.

… in preventiva

V zimskem času, ko ogrevamo, je pomembno dodatno vlaženje prostorov. Ogibati se je treba ventilatorjem in klimatiziranim prostorom ter se ne zadrževati tam, kjer je zakajeno ali kjer je v zraku veliko prahu. Piti je treba dovolj tekočine ter uživati hrano, bogato z Omega 3 kislinami. Ob dolgotrajnem delu z računalnikom, katerega zaslon naj bo pod ravnijo oči, saj je zaradi zmanjšanja očesne reže tako manjše izhlapevanje solz, je treba vsakih dvajset minut zamižati za dvajset sekund.

Doktor svetuje

Pijte dovolj tekočine.
Uživajte hrano bogato z Omega 3 kislinami.
Ne zadržujte se v suhih, klimatiziranih ali zakajenih prostorih.
Ogibajte se pihanju suhega zraka v oči (ventilatorji v avtu naj ne bodo usmerjeni navzgor).
V zimskih mesecih, ko ogrevate, v prostorih uporabljajte vlažilce zraka.
Med delom delajte premore, vsakih dvajset minut zamižite za dvajset sekund.
Položaj računalniškega zaslona naj bo pod nivojem oči, saj bodo tako oči manj odprte in izhlapevanje solz bo manjše.
Če imate težave z očmi, ne odlašajte z obiskom pri oftalmologu.

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

FIDIMED

ZA ZDRAVJE VAŠIH OČI

- vitamin A, lutein, zeaksantin
- omega 3-DHA
- cink



VSAK NAKUP NA 080 32 35 NAGRADIMO!

FidiVit® Oculi
ZA VID

- Odlična **vitaminska kombinacija**
- **Največ omega 3-DHA** med izdelki za oči na slovenskem trgu
- Eno pakiranje, dve kapsuli: **1+1/dan**

DOBRO JE VEDETI:
Vitamin A in DHA (dokozaheksaenojska kislina) imata vlogo pri ohranjanju vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHA. Cink ima vlogo pri ohranjanju vida in pri presnovi vitamina A. Vitamin C in E imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, vitamin C pa prispeva tudi k delovanju živčevja ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči.

FOC0814-03, avgust 2014

PharmaSwiss
Choose More Life



Maja Miklič, dr. med.
specialist družinske medicine

Driska

Poskrbite za ustrezno nadomeščanje tekočin

Ena izmed zelo pogostih in nadležnih obolenj je driska (diareja). Definirana je kot odvajanje mehkejšega ali tekočega blata več kot trikrat dnevno. Posebno zdravljenje večinoma ni potrebno, saj je bolezen samoomejujoča in navadno spontano izzveni v treh do sedmih dneh.

Driska lahko nastopi zaradi treh razlogov – povečanega izločanja tekočine v črevesje (sekretorna), zmanjšane absorpcije (osmotska) ali pospešenega prehoda črevesne vsebine (motilitetna diareja).

Najpogostejši vzrok driske so infekcije črevesja (gastroenteritis). Pri odraslih je med virusi najpogostejši povzročitelj norovirus,

Nadaljevanje na strani 22



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

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

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

Naravna zdravila pomagajo pri klimakteričnih težavah

Menopavza, soočanje in premagovanje težav

Doc. dr. Damir Franić, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, je docent na mariborski medicinski fakulteti in priznan strokovnjak, od leta 1997 pa ima v Rogaški Slatini zasebno ambulanto s koncesijo, v kateri skrbi za več kot 5400 pacientk. Je praktik in raziskovalec ter sočasno pedagog. Poudarja, da se morajo vse zdravstvene težave reševati individualno. Menopavzo in težave, ki jo spremljajo, pa vidi tudi kot priložnost za spremembo življenjskega sloga.

Kako pogosto vas v ambulanti obiščejo ženske, ki se soočajo s težavami v menopavzi?
Do leta 2003 so se ženske pogosto zanimale za vprašanja menopavze in reševanja klimakteričnih težav. Nato je po objavljenih izsledkih študije WHI zanimanje nekoliko upadlo.

V kateri starosti se najpogosteje pojavijo prve težave, ki nakazujejo na menopavzo? In kako se kažejo?
Menopavza nastopi med 47. in 52. letom starosti. Po zadnjih slovenskih podatkih ženske stopijo v menopavzo v starosti 52 let, kar je primerljivo z drugimi državami v Evropi. Simptomi se kažejo kot vročinski navali, nočno znojenje, nespečnost, nervoznost, depresivnost, upad libida, pozneje s prepogostim uriniranjem z uhajanjem seča ali brez, s simptomi suhe nožnice in posledično z bolečimi spolnimi odnosi, zaradi katerih se jim ogibajo.

Koliko časa mine od pojava prvih težav pa do takrat, ko se ženska ponovno počuti bolje oziroma vsakdanje?
To je zelo različno in individualno pogojeno. Težave so lahko kratkotrajne, lahko trajajo nekaj mesecev pa tudi do nekaj let.

Menopavza povzroča ženskam tako fizične kot psihične težave. Katere so pogostejše in tudi težje obvladljive?
Tudi to je odvisno od vsake posameznice. Nekatere gredo mirno skozi to obdobje in občasne težave sprejmejo pokončno ter si pomagajo same, druge imajo hude probleme in brez hormonskega zdravljenja preprosto ne morejo shajati. Nekatere mučijo izraziti vročinski navali, ki jim delajo hude težave zlasti v družbi in so jim zato bolj izpostavljene tiste ženske, ki so nenehno v stiku z ljudmi. Zaposlene ženske in ženske na odgovornih položajih načeloma težje prenašajo klimakterične težave kot recimo upokojenke ali gospodinje, ki svoj čas poljudno razporedijo in se ob klimakteričnih težavah ne izpostavljajo nepotrebnim socialnim stikom.

Na kaj mora biti ženska v obdobju menopavze še posebno pozorna?
Menopavza in težave, ki jo spremljajo, so priložnost za spremembo življenjskega sloga. Sem najprej sodi prehrana. Z leti se naš metabolizem upočasni in se nam telesna teža veča, kljub temu ne povečujemo vnosa hrane v svoj organizem, zato je treba zmanjšati vnos hrane, povečati število obrokov, ki naj bodo majhni, predvsem je treba zmanjšati vnos hrane, ki dviguje glikemični indeks, kar povzroči dvig inzulina in »skladiščenje« maščob. Po drugi strani se je treba več gibati. Že trideset minut hoje dnevno izrazito izboljša porabo energije, hkrati se z njo krepi naša psihološka kondicija, kar izboljša odziv na morebitne klimakterične težave.

Kakšna navodila dajete svojim pacientkam oziroma kakšna zdravila ali prehranska dopolnila priporočate v tem obdobju?
Pri klimakteričnih težavah bolj kot prehranska dopolnila pomagajo naravna zdravila. Naj omenim tista, ki so dostopna tudi v Sloveniji: črno deteljo, grozdnato svetilko, maco, ginko in še kaj bi se našlo.
Pomembno je, da se s pacientko temeljito pogovorimo in dobimo odgovor, kaj pričakuje od terapije in koliko ji težave zmanjšajo kakovost vsakodnevnega življenja. Če so težave prehude, je edina možnost hormonsko zdravljenje, ki pa mora biti strogo individualno in mora temeljiti na jasnem odnosu koristi in tveganja.



Doc. dr. Damir Franić, dr. med., spec. ginekologije in porodništva je priznan strokovnjak, ki menopavzo in težave, ki jo spremljajo, vidi tudi kot priložnost za spremembo življenjskega sloga.

Posebna akcija za bralke revije Doktor

Ob nakupu izdelka MenaGold v trgovini Sensilab misli Zdravo v Ljubljani, Celju, Mariboru in Novem mestu ali ob naročilu izdelka prek telefonske številke 080 99 81 prejmete tudi darilo.

Akcija velja do 15. septembra 2014.



Nadaljevanje s strani 20

pri otrocih, mlajših od pet let, pa rotavirus. Bakterije in paraziti so pogostejši povzročitelji potovalnih drisk. Med neinfekcijske vzroke sodijo številne bolezni, ki so velikokrat vzrok kronične driske, na primer alergija na hrano, laktozna intoleranca, celiakija, kronične vnetne črevesne bolezni, čezmerno delovanje ščitnice, Addisonova bolezen (odpoved delovanja skorje nadledvične žleze), čezmerno uživanje alkohola ali zloraba odvajal, nekatera zdravila, sindrom razdražljivega črevesja, tumor črevesja ...

Pogosti simptomi, ki spremljajo akutno drisko, so izguba apetita, splošna oslabelost, napihnjenost, krči v trebuhu, slabost in bruhanje, redko pa tudi povišana telesna temperatura. Znaki, ki kažejo na resnejši potek bolezni in potrebo po zdravniški oskrbi, so prisotnost krvi ali sluzi v blatu, huda bolečina v trebuhu, povišana telesna temperatura (nad 38 stopinj Celzija), pogosto bruhanje, ki onemogoča rehidracijo, ter podaljšan potek bolezni (več kot sedem dni).

Prvi znaki

Bolnika z drisko lahko resno ogrozi izguba tekočin in elektrolitov. Prvi znaki dehidracije so žeja, suhe sluznice in redkejše odvajanje temnejšega urina. Sledi lahko padec krvnega tlaka ob vstajanju (ortostatska hipotenzija), zvišanje srčne frekvence, motnje elektrolitov (motnje srčnega ritma) ali celo motnje zavesti in smrt. Bolj ogroženi bolniki so otroci, nosečnice in starejši s kroničnimi boleznimi (sladkorna bolezen, srčno popuščanje, ledvična bolezen) ter imunokompromitirani.

Pri zdravljenju infekcijske driske je najpomembnejša preventiva, medtem ko je zdravljenje drugih drisk odvisno od vzroka. Virusi se prenašajo s človeka na človeka s telesnimi izločki, zato je nujno vzdrževati higienski minimum pri pripravi in uživanju hrane. Redno umivanje rok in pitje neoporečne vode sta še posebno pomembni na popotovanjih.
Dojenje je zelo priporočljivo, saj deluje kot preventiva pred okužbo z rotavirusom pri otrocih, mlajših kot šest mesecev. Možno je tudi cepljenje proti rotavirusu.

Zdravljenje

Samozdravljenje vključuje nadomeščanje izgubljene tekočine in elektrolitov. V ta namen svetujemo rehidracijske ali izotonične napitke, ki se jih lahko kupi v lekarni. Piti je treba večkrat po malem in tako vnesti približno dva litra v prvih 24 urah. Teh pripravke lahko nadomestijo tudi doma narejena kokošja juha, prežganka, manj sladkani čaji, razredčeni sokovi ali kar čista voda, ki ji lahko dodamo dve žlici sladkorja in pol žličke soli na liter.

Posebna dieta ni potrebna, se pa težave hitreje umirijo, če se vsaj v prvih treh dneh ogibamo hrani z veliko balasta (sveže sadje in zelenjava), stročnicam, mleku in mlečnim izdelkom, pretirano sladki in mastni hrani ter pravi kavi. Obroki naj bodo manjši. Svetujemo uživanje prepečenca, kuhanega riža in krompirja, banane, toasta ... Za čimprejšnjo normalizacijo črevesne flore so primerni probiotiki (Lactobacillus), ki poskrbijo za razrast koristnih bakterij v črevesju in s tem omilijo simptome in skrajšajo čas trajanja bolezni. Pri pogostem odvajanju blata lahko predpišemo loperamid (Seldiar), ki zmanjša število odvajanj. Ob hudem poteku bolezni sta včasih potrebni tudi zdravljenje z antibiotikom in intravenozno nadomeščanje tekočin.
Posebno pozorni moramo biti na izmenjavanje driske in zaprtja ter morebitni pojav krvi na blatu, kar je lahko znak tumorja črevesja. Vsekakor so pri kronični driski za uspešno postavitev dokončne diagnoze in zdravljenje potrebne dodatne preiskave (koprokultura, kolonoskopija, gastroskopija, UZ, MRI ali CT trebuha …).

Doktor svetuje

Ob driski poskrbite za ustrezno nadomeščanje tekočin.

Ob hujšem poteku (vročina, bolečina, kri v blatu, pogosto bruhanje) obiščite zdravnika.

Kadar težave trajajo več kot sedem dni, je potrebna nadaljnja diagnostika.

Kri v blatu in izmenjavanje zaprtja z drisko sta lahko znak tumorja na črevesju.

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

Trojna formula delovanja:

probiotiki, prebiotiki in prebavni encimi

Izbor probiotičnih sevov
Lactobacillus Acidophilus DDS-1
Dokazana učinkovitost z več kot 80 študijami in objavljenimi članki.

Brez mleka in glutena. Vegansko.

Najpomembnejša je **kakovost seva**…
nato pa **število probiotičnih bakterij**.



Vse to v prehranskih dopolnilih:



več na: www.vidastudio.si

VI-DA STUDIO

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

ŽELITE POSKRBETI ZA SVOJE NAJBLIŽJE?



SOS Mobilni
ali
SOS Doma
24 ur/dan

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

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

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

24 doktor

TelekomSlovenije

Mineralna voda Radenska

Zdravilna voda in mineralna kopel

V Sloveniji je ducat in pol naravnih zdravilišč, naša država je kar bogata z nahajališči mineralnih vod. Med seboj se te vode razlikujejo in vsaka zase je nekaj posebnega. Andrej Vugrinec, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine v Zdravilišču Radenci, je povedal, da je prvo kemijsko analizo radenske mineralne vode opravil dr. Miteregger že daljnega leta 1871 v Celovcu. In kaj je značilno za vodo v Radencih? Radenska mineralna voda vsebuje katione natrij, kalcij, magnezij in kalij ter anione hidrogenkarbonat, sulfat, klorid, fluorid v ugodnem razmerju.

Voda, ki izvira v Radencih, je koristna za mnoge bolezni in poškodbe. Glavno indikacijsko področje pa so bolezni obtočil, saj radenska mineralna voda stabilizira krvni tlak, poviša koncentracijo magnezija in pospeši izločanje natrijevega klorida. Zaščitno deluje tudi na ledvice, saj zmanjša kristalizacijo urina in s tem nastanek ledvičnih kamnov. Ublaži tudi težave pri refluksni bolezni požiralnika. Zaradi izboljšanja lokalne prekrvitve pospešuje celjenje ran, za kar so primerne mineralne kopeli. Kot je opozoril dr. Vugrinec, pa radenska mineralna voda ni primerna pri akutnih vnetnih boleznih, malignih obolenjih v aktivni fazi in pri kompliciranih nosečnosti.

In po čem se razlikuje od drugih zdravilnih vod v Sloveniji in svetu? Dr. Vugrinec poudarja, da predvsem po edinstveni mineralni sestavi, ki je pomembna za biorazpoložljivost mineralov, pa tudi mikroelementov, kot sta litij in selen. Odlikuje jo tudi izjemna čistost in predvsem popolna odsotnost nitritov.



Svetovna slava vode iz Radencev

Kraj Radenci je znan po edinstvenem izviru zdravilne mineralne vode, ki so ga odkrili leta 1833. To je bil povod za razvoj zdravilišča (leta 1882 so sprejeli prve zdraviliške goste), ki je skupaj z mineralno vodo »treh src« kmalu zaslovelo po vsem svetu. Vodo so dostavljali celo na cesarski dvor na Dunaju in papežem v Rim. Radenci so eden redkih zdraviliških krajev v Evropi s štirimi naravnimi zdravilnimi dejavniki – mineralno in termalno vodo, zdravilnim blatom in blagim podnebjem s povprečno 253 sončnimi dnevi na leto. Mineralna voda iz Radencev se po vsebnosti ogljikovega dioksida uvršča med najbogatejše mineralne vode v Evropi, je poudaril dr. Vugrinec.

Zdravilišče Radenci je danes pomemben in ugleden zdraviliški center, ki gostom ponuja zdravstvene in preventivne programe za učinkovito zdravljenje bolezni srca in ožilja, obolenj ledvic in sečnih poti, revmatskih obolenj in motenj gibalnega sistema ter bolezni presnove. S 24-urno prisotnostjo zdravniške ekipe in najsodobnejšo diagnostično opremo so v zdravilišču zatočišče našli tudi tisti, ki si želijo okrepiti svoje zdravje in počutje (preventivni programi). Dolgoletna zdraviliška tradicija, izjemni naravni dejavniki, najsodobnejša medicinska oprema in vrhunski zdravstveni kader dajejo najboljše rezultate pri zdravljenju in preventivi srčno-žilnih bolezni v tem delu Evrope.

V Medico-wellness centru, ki je sodoben center zdravja in sprostitve ter središče zdraviliške dejavnosti v Radencih, za zdraviliške goste skrbi uigrana ekipa zdravnikov – internistov in kardiologov. V strokovnem timu sodelujejo še fiziatri, po potrebi kardiokirurg,

Urejena prebava za odlično počutje

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

Rešitev je Caricol. Caricol je 100-odstotno naraven pripravek, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje. Bio izdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.

Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si.

NaturaMedica d.o.o., info tel. 03/56 300 22, 040/214 620





interventni kardiolog, angiolog in flebolog, nevrolog, diabetolog, nefrolog, urolog, gastroenterolog, ortoped, psiholog, nutricionist ter močna ekipa specializiranih fizioterapevtov in medicinskih sester.

Znamenita radenska mineralna kopel

Polna kad vsem znane radenske vode, ki pa ima v nasprotju s tisto iz steklenice zelo veliko ogljikovega dioksida, se uporablja tako za zdravljenje, rehabilitacijo, kot tudi preventivo že vse od leta 1882. Kopanje v naravni mineralni vodi s temperaturo od 30 do 33 stopinj Celzija človeka okrepi, organizem se učinkovito osvobodi odpadnih snovi, telo se hitreje obnavlja, poveča pa se tudi njegova odpornost. Mineralna kopel je učinkovita pri naslednjih boleznih in bolezenskih stanjih: bolezni srca in ožilja – arterijska hipertenzija, stabilna angina pektoris, stanje po prebolelem srčnem infarktu, stanje po operacijah na srcu in žilju ter motnje periferne arterijske in venske cirkulacije.
In kako deluje? »Mineralna voda, ki je znana po visoki vsebnosti ogljikovega dioksida, med kopeljo pronica skozi kožo, v telesu pa deluje kot neposreden vazodilatator, se pravi, da širi krvne žile in izboljša njihovo elastičnost. To pripomore predvsem k uravnavanju krvnega tlaka in razbremeni srčno mišico. Mineralna kopel prav tako širi kapilare v koži, ki v kopeli pordeči, refleksno pa se širijo žile tudi v globini telesa in pretok krvi se poveča. Ker pade periferni odpor, se delo srca zmanjša. Tako dobijo organi več kisika in drugih potrebnih snovi, hkrati pa se organizem zaradi izboljšane cirkulacije hitreje in izdatneje osvobodi odpadnih snovi. Funkcija organov se izboljša, celotno telo se krepi in hitreje regenerira, njegova odpornost se poveča,« je o učinkih znamenite naravne mineralne kopeli povedal Andrej Vugrinec, dr. med., specialist kardiologije, vaskularne in interne medicine.

Zdravilno pitje mineralne vode iz vrelca

Že davnega leta 1882 so začeli spoznavati dobrobiti naravne zdravilne učinke mineralne vode in vse do danes jo gostje Zdravilišča Radenci pijejo neposredno iz vrelca, le nekaj trenutkov zatem, ko privre na dan iz zemeljskih globin. Naravna mineralna voda, ki jo v zdravilišču uporabljajo za pitno kuro, izvira iz najstarejšega vrelca v Radencih, imenovanega tudi Zdravilni vrelec. Učinki pitne kure: ugodno vpliva na delovanje srca, uravnava krvni pritisk, pospešuje presnovo, nevtralizira odvečno želodčno kislino, znižuje vrednost sečne (urične) kisline, pospešuje odvajanje vode, zavira rast bakterij in krepi naravno odpornost telesa, delno alkalizira kri in urin, zmanjšuje možnost nastanka ledvičnih kamnov, ureja neravnovesje mineralov v krvi, poživlja telo in ugodno vpliva na splošno počutje.

Nove storitve in preventivni specialistični programi



Diagnostika srca

Med prvimi na svetu se v Zdravilišču Radenci ponašajo z najnovejšim digitalnim ultrazvočnim 3D-aparatom Philips Epiq 7, trenutno najboljšim aparatom na svetu s sondami xMATRIX, ki ponuja najboljši ultrazvočni vpogled v človeško telo.

Preventivni specialistični program Zaščitimo srce športnika in rekreativca
Skrb vzbujajoč je podatek, da zaradi nenadnega zastoja srca iz leta v leto umira vse več športnikov, med katerimi so večinoma mlajši, to pa velja tako za profesionalne in aktivne športnike kot tudi rekreativce. V Zdravilišču Radenci so v ta namen oblikovali poseben program. Izkušena ekipa strokovnjakov in vrhunski zdravniki specialisti preglede izvajajo z najsodobnejšo diagnostično opremo.

Specialistični pregled in sprostitev: program za zdravje ženskega srca
Ste vedeli, da samo 13 odstotkov žensk pravočasno odkrije bolezen srca in da zaradi bolezni srca umre dvakrat več žensk kot zaradi vseh rakavih obolenj skupaj? V Zdravilišču Radenci so pripravili poseben program, ki vključuje preventivne preglede srca. Ekipa izkušenih zdravnikov se najprej pogovori z obiskovalko o počutju in slogu življenja, sledi pa natančen pregled srca. Z naravnimi zdravilnimi dejavniki nato poskrbijo za sprostitev in revitalizacijo srca in ožilja. Program obsega znamenite radenske mineralne kopeli, pitje mineralne vode iz vrelcev, obloge iz zdravilnega blata, hidroterapijo, vaje za krepitev srca in ožilja, antistresno terapijo, sprehode po poti srca ...



AKCIJA 3 = 4 noči

Paket vključuje: namestitev s polpenzionom v sobi s francoskim ležiščem, neomejeno kopanje v termah tudi na dan odhoda, 1x dnevno prosti vstop v savne, uporabo kopalnega plašča, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, pitje radenske slatine iz vrelca v salonu mineralne vode, razvedrilni program

02 520 27 20 info@zdravilisce-radenci.si www.shr.si

Za športne užitke brez bolečin

Vedno več ljudi teče, kolesari, plava ali hodi v hribe, ob nič kaj poletnih temperaturah pa so se letos nekateri tudi prej spomnili, da prihaja smučarska sezona – vsekakor veliko najrazličnejših možnosti za rekreacijo na eni strani, a tudi za neprijetne poškodbe na drugi. Prva preventiva poškodb je v predhodni pripravi telesa, pravi dr. Mojca Amon, športna fiziologinja, ki deluje v sklopu svojega Centra športne terapije in prehrane Motionfit.si.

Tekaške navdušence dr. Mojca Amon opozarja, naj se tekaških programov lotijo zavestno, premišljeno in z občutkom: »Zavestno skušajte zavarovati svoje telo in se kar najbolj osredotočiti na mišično ravnovesje telesa. Za tek ne potrebujemo le močnega srca in močnih mišic nog, največ poškodb nastaja ravno zaradi nekaterih šibkih mišičnih skupin. Posledica tega so težave s sklepi in mehkotkivne bolečine ter omejitve, ki jih največkrat povzročijo nesorazmerne mišične preobremenitve. Glede na svojo anatomijo in kinematiko mora za varen in obetaven tek vsakdo izkoristiti svoje osnovne rezerve.« Iz teh razlogov, pravi dr. Amonova, so tekaške poškodbe pogosto izvorno omejene na predel stopalnih kosti, kolenskega sklepa, medenice, spodnjega dela hrbta, ramen itn.

Najpomembnejši vzroki poškodb:

– čezmerna telesna teža, neustrezna sestava telesa za dane obremenitve,
– neznana ortopedska odstopanja (hrbtenica, noge, stopala itn.),
– športna fiziologija (neustrezna tehnika, asimetrija šibkih in močnih mišičnih skupin itn.),
– neustrezna obutev,
– način treniranja (nepravilen tekaški slog, neustrezen program treniranja, neogretost, zanemarjanje raztezanja in ohranjanja elastičnosti mišic, prehiter tempo, stopnjevanje itn.),
– stare, nesanirane mehkotkivne poškodbe,
– predhodne poškodbe, kot so zvini, padci itn.,
– pomanjkljiva regeneracija, počitek in spanje,



NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

VRHUNSKA kvaliteta za VRHUNSKE rezultate!

GLUKOZAMIN & HONDROITIN z MSM



- **GLUKOZAMIN** je sestavina sklepne tekočine.
- **HONDROITIN** je sestavni del vezivnih tkiv.
- **MSM-metilsulfonilmetan** je oblika naravnega žvepla.

SUPER OMEGA-3



- **Dvojni koncentrat ribjega olja s kar 60 % maščobnih kislin Omega 3.**
- DHK in EPK maščobne kisline imajo vlogo pri delovanju srca*.

* Koristen učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK.

MAGNEZIJEV CITRAT



VIR MAGNEZIJA, KI PRISPEVA K:

- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- delovanju mišic in živčnega sistema,
- ravnotežju elektrolitov,
- sproščanju energije pri presnovi.

Magnezij ima prav tako vlogo pri sintezi beljakovin in delitvi celic.



NOW je sponzor slovenskega Ironmana Andreja Bivica, uvrščenega v kategorijo "Silver IRONMAN All World Athlete".

Andy Bivic

NOW – naravna prehranska dopolnila.

Ker se zavedamo nevarnosti sintetičnih in umetnih snovi, želimo našim uporabnikov zagotoviti kvaliteto in dostopnost. NOW za svoje izdelke uporablja le naravne ali naravnim identične sestavine. Prehranska dopolnila NOW ne vsebujejo umetnih barvil, sladil, arom parabenov, alkohola, nanodelcev. . .
Zagotavljajo čistost in biološko pridelavo.
Kvaliteta in zaupanje že od 1968.

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.
Hiša zdravja

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

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

NOVO! Linija NOW SPORTS, specializirana za športnike.

NOW SPORTS

Na voljo le v spletni prodaji na www.hisa-zdravja.si

– mišična utrujenost, utrujenost celotnega sistema, pretreniranost,
– druge patološke značilnosti (osteoporoza itn.),
– neustrezno funkcionalno prehranjevanje (mišični krči, oslabljena regeneracija, neustrezno celjenje mišičnih mikroruptur itn.).

»Vse kar pri teku povzroča bolečino, je narobe! Poiščite strokovno pomoč in rešitev. Bolečina je koristen signal, če ga ne preslišimo,« še dodaja sogovornica.



So uspešnejši tekači manj podvrženi poškodbam kot začetniki?

»Res je, da so v praksi na začetku pogoste začetne tekaške poškodbe, a znane so tudi tekaške preobremenitvene poškodbe, ki so jim podvrženi uspešni tekači. Vsekakor pa je obremenitev vedno relativna,« odgovarja športna fiziologinja dr. Mojca Amon in dodaja, da stopnja pripravljenosti in intenzivnost treninga enako odločata o reakciji po treningu tako pri manj izkušenem kot tudi pri bolj izkušenem tekaču.
»Maksimalen napor bo enako težak za profesionalnega tekača kot za tekača začetnika, če se bosta trudila vsak po svojih maksimalnih močeh. Težko pa je odgovoriti na vprašanje, kdo bo imel hujše poškodbe, če bosta pretiravala. Uspešen tekač ima več izkušenj, njegovo telo je vešče skrajnih obremenitev, prednost dobro treniranega športnika pa je tudi hitrejša regeneracija telesa,« pravi dr. Amonova.

Kaj storiti, če med treningom začutimo bolečino

Bolečine, ki se pojavijo med tekom in vztrajajo tudi ob zmanjšanem tempu, popravljeni tehniki ali nekaj korakih hoje, navadno zahtevajo počitek. »Vsekakor pa nenadne močne bolečine, ki se pojavijo med obremenitvijo v kolenu, gležnju, ahilovi tetivi itn., potrebujejo nadaljnje raziskovanje,« opozarja športna fiziologinja dr. Mojca Amon. Kot svetuje, je smiselno tudi zmanjšati obseg treninga oziroma spremeniti način obremenitve (kolesarjenje, plavanje, tek v vodi itn.),. Za diagnostiko bolečine ne zadošča le analiza bolečine, temveč je potrebna tudi statična in dinamična analiza celotnega telesa. Posameznik si lahko pomaga na več načinov:
– s počitkom in elevacijo spodnjih okončin (dvignjene noge, aktivacija mečnih mišic – prsti, pete),
– z mrazom izzvana vazodilatacija (štiri minute namakanja v mrzli vodi, nato izmenično v hladni in topli vodi),
– nežno raztezanje vseh mišičnih skupin do prve bolečine.

»Če težave ne prenehajo, je smiselno poiskati strokovno pomoč pri športnem ortopedu ali športnem fizioterapevtu. Vsakršno lajšanje bolečine bo učinkovalo le kratek čas. Brez analize stanja ni rešitve. Ostaja le možnost, da se bodo poškodbe seštevale in bo pozna rehabilitacija le še trši oreh,« opozarja dr. Amonova.



Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine



Doktor kuha

Kozice v buzari »na belo«



Priboljški

Večina priboljškov zaradi svoje sestave po prehranskih načelih spada med »dietne prekrške«. Vendar, prosto po besedah manj znanega angleškega pesnika Williama Cowperja: »Prekrški so začimba življenja.« Vsakdo si sem ter tja sme privoščiti kakšen prehranski prekršek. Umetnost je v tem, da je prekrškov številčno gledano malo, ter da so količinsko majhni. Če bi bili pogosti, namreč ne bi mogli govoriti o prekrških, temveč o slabi navadi; če bi bili (pre) veliki, pa bi bili škodljivi. Prehranski prekrški so večinoma močnih in značilnih okusov, zato seveda niso prav vsakomur enako všeč. Tokratni recept je skrajno enostaven za pripravo in izjemno okusen, vendar ne bo po godu tistim, ki ne marajo morske hrane.

Za 3 osebe potrebujemo:

- 25 dag (zamrznjenih) repkov kozic (gamberov oz. garnel), najraje brez lupine;
- 1 dcL olivnega olja;
- 1 dcL dobrega polsuhega belega vina (ki naj ima tudi nekaj kisline, npr. malvazija ali chardonnay, odličen je tudi rumeni muškat)
- 6-8 strokov česna;
- Žličko suhega peteršilja (lahko tudi svežega)
- Žlico krušnih drobtin;
- Sol in poper.

Za pripravo se najbolj obnesejo globoke ponve (oblike wok-a, lahko s ploskim dnom). Česen zelo na drobno nasekljamo (nikar ga stiskajte v raznih stiskalnikih, kot je to prepogosto v navadi, saj se iztisne olje in popolnoma spremeni okus jedi), ga na hitro prepražimo v olivnem olju (minuto do dve, naj ne porjavi, ker bo grenak!), dodamo kozice (glede na majhno količino so lahko tudi zamrznjene) in jih na hitro prepražimo (dve do tri minute; če boste pretiravali, bodo trde). Če uporabimo zamrznjene, moramo plin ali elektriko dati »na polno«, da zakrknejo, preden spustijo tekočino.

Solimo, popramo, dodamo peteršilj in zalijemo z vinom. Pustimo, da zavre, dodamo krušne drobtine (ki naj jih bo toliko, da omaka postane mazavo gosta), še enkrat pomešamo in … jed je pripravljena. Postrežemo s svežim (hrustljavim) belim kruhom, najbolje seveda z domačim. Zraven prija požirek istega vina, kot smo ga uporabili za kuho.
Namesto kozic lahko uporabimo tudi druge rake (npr. škampe) ali celo školjke, priprava ostane enaka.

Dober tek!

Krk-Crikvenica-Vinodol-Rab – kjer počitnice pomenijo več



V krajih, kjer se srečajo morje in otoki, gozdovi in planine, slikovita obala in kras, ljubitelji športa, avanturisti, rekreativci in zagovorniki zdravega življenja uživajo v številnih aktivnostih. Obiskovalce čaka ena od urejenih pešpoti - Pot Frakopanov v Vinodolu, Pot glagoljašev na Krku, Premužićeva pot na Rabu ali po Ljubezenski cesti v Crikvenici, privlačni pa so tudi sprehodi ob obali ali po peščenih plažah Crikvenice, Krka in Raba.
Ljubitelji kolesarjenja poznajo številne urejene kolesarske steze, predvsem na Krku v Punatu in Malinski. Na svoj račun tukaj pridejo še paragladerji, potapljači in ribiči, za ljubitelje plezanja pa je na voljo Adrenalinski park Crikvenica. Tudi zato se vedno več turistov na Hrvaško vrača tudi jeseni in pozimi. (ap)



Vzemimo vajeti v svoje roke

Dr. **Lea Šemrl** in dr. **Borut Poljšak**

Hitrost staranja ni odvisna zgolj od genov

Človeštvo si že stoletja prizadeva spoznati, kako bi lahko ustavilo procese staranja. Nikoli v zgodovini človeštva pa ni znanost tako podrobno poznala vzrokov staranja, kot jih pozna dandanes. Nikoli še nismo bili tako blizu spoznanju, da na procese staranja lahko vplivamo sami in ga upočasnimo. Večino procesov staranja določajo naš način življenja in vplivi okolja, zato lahko vzamemo vajeti v svoje roke in za upočasnitev procesov staranja veliko naredimo sami.

Prvi izraziti znaki staranja se lahko pričnejo pojavljati že ob koncu pubertete, to je v fazi optimalnega zdravja, moči in videza. Ob koncu reprodukcijskega obdobja pričnejo fiziološke funkcije naših organov in organskih sistemov postopoma upadati. Takrat se znaki staranja že kažejo v zmanjšani tvorbi proteinov, upadanju moči imunskega sistema, upadanju ravni nekaterih hormonov (npr. testosterona pri moških) ter zmanjšanju mišične mase, moči, kostne gostote in vsebnosti mineralov v njih. Koža postane bolj suha, zmanjšata se njen tonus in elastičnost. Zaradi zmanjšanja vsebnosti kolagena in elastina postanejo obrazne gube bolj izrazite. Zmanjša pa se tudi antioksidativna zaščita organizma, ki jo telo tvori, poškodbe, nastale z oksidativnim stresom, pa prevladajo nad sposobnostjo njihovega popravljanja.

Staranje je kompleksen proces in o njem je veliko teorij. Najverjetneje vsaka od njih razloži le delček mozaika procesa staranja, pomembnost posameznih delčkov tega mozaika pa je pri posameznikih različna. Nekaj pa nam je skupno vsem – kopičenje poškodb celic zaradi delovanja prostih radikalov. Porušeno ravnovesje med prostimi radikali in antioksidativno zaščito imenujemo oksidativni stres. Kadar je organizem izpostavljen oksidativnemu stresu krajši čas, to ni večji problem. Težava nastopi, kadar je telo izpostavljeno oksidativnemu stresu več mesecev ali let, kar privede do akumulacije oksidativnih poškodb. Takrat smo v stanju pospešenega staranja (npr. kajenje, pretirano sončenje, neuravnotežena prehrana, telesna neaktivnost itn.).

Oksidativni stres je moč izmeriti

S testom iz kapljice krvi določimo delež antioksidantov (topnih v vodi in maščobi) in delež prostih radikalov. Oksidativni stres se pojavi, ko je delež antioksidantov bistveno nižji kot delež prostih radikalov.

Večina dejavnikov, ki telo izpostavlja oksidativnemu stresu, je odvisnih od načina življenja in dejavnikov v okolju.

Kaj lahko storimo za upočasnitev staranja

1. Uživajmo uravnoteženo in zdravo prehrano ter dnevno spijmo zadostno količino vode (1,5 l). Zaužijmo vsaj pet obrokov sadja in zelenjave dnevno. Uživajmo zdrave maščobe in omejimo uživanje transmaščobnih kislin in nasičenih maščob. Omejimo vnos sladkorja.
2. Ogibajmo se slabim razvadam (kajenje, čezmerno uživanje alkohola, čezmerno uživanje hrane – debelost) in okoljskim onesnažilom v zraku in v hrani.
3. Ogibajmo se pretiranemu sončenju.
4. Krepimo učinkovitost obrambe pred prostimi radikali z zadostnim vnosom antioksidantov, ki ščitijo telo.
5. Znižajmo čustveni stres, ki vpliva na povečano nastajanje prostih radikalov. Uporabljajmo različne tehnike za obvladovanje stresa, obdajmo se prijatelji, bodimo ljubeznivi do drugih in do sebe, odvečni adrenalin porabljajmo pri športu.
6. Bodimo zmerno in redno telesno aktivni. Pri starejših to dokazano zmanjša oksidativni stres in vnetne procese ter ima številne blagodejne vplive.
7. Izboljšajmo kakovost spanja.
8. Redno si merimo antioksidativni obrambni potencial in nastajanje prostih radikalov.

Ne čakajmo na pojav simptomov degenerativnih bolezni

V Medicinskem centru za pomlajevanje in kontrolo staranja Lifeclass Portorož vam bomo zdravniki, nutricionisti, fizioterapevti, inštruktorji telesne vadbe ter učitelji meditacije in joge strokovno svetovali.

Pregledala vas bo zdravnica, opravili bomo test oksidativnega stresa in vam svetovali ustrezen načrt za upočasnitev staranja vašega organizma. Opravili bomo tudi test metabolnega stanja z izdelavo individualnega prehranskega tipa. Svetovali vam bomo prilagojen načrt prehrane, telesne aktivnosti, vodene meditacije in joge.

Pri nas boste užili sprostitev v mediteranskem okolju, z naravnimi izviri (termomineralna voda, blato, slanica, inhalacije in sproščanje v solni sobi), na voljo pa vam bodo tudi sprostilne masaže, programi razstrupljanja telesa in savne.

Pogosta težava žensk

Povzeto po člankih **Matije Urha,** dr. med., specialista ginekologije in porodništva

S stresno urinsko inkontinenco se sooča približno tretjina žensk, s starostjo pa se stanje slabša, kar pomembno vpliva na kakovost življenja. Vzrok uhajanja urina je v slabosti podpornega tkiva sečnice in spremenjene lege sečnice. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena, lahko pa je tudi posledica porodov, dvigovanja bremen in čezmerne telesne teže.

Stresna urinska inkontinenca je nehoteno uhajanje urina ob povečanju pritiska v trebušni votlini, ki nastane ob kašljanju, kihanju, teku, dviganju težjih bremen ali med spolnimi odnosi. S slednjo težavo, ko urin občasno uhaja med spolnimi odnosi, se sooča 10 do 24 odstotkov žensk, vendar s svojim zdravnikom spregovori le 3 odstotke žensk, zato je zaupanje med pacientko in zdravnikom zelo pomembno.

Pri stresni inkontinenci je vzrok uhajanja urina v oslabelosti zapiralnega mehanizma sečnice, ki je posledica oslabelih mišic medeničnega dna, na katere vplivajo porodi, dviganje težkih bremen in predvsem genetska slabost tkiva, zaradi katere lahko pride tudi do spuščanja rodil. Pri čezmernem aktivnem sečnem mehurjem je osnovni vzrok v oživčenju sečnega mehurja. Za natančno opredelitev vzroka je priporočljiv in potreben pregled pri ginekologu.

Zdravljenje

Osnova zdravljenja so vaje za krepitev mišic medeničnega dna (Keglove vaje). Priporočamo psihotrening, s katerim se naučimo odlagati začetek uriniranja, svetujemo pa ogibanje kavi, pravemu čaju in alkoholu, saj te pijače pospešujejo izločanje urina. Mišice lahko spodbujamo tudi z elektrostimulacijo ali magnetoterapijo, bolj učinkovite pa so operativne metode – vstavljanje trakov, imenovanih TVT, pod sečnico in klasična sprednja plastika s podpornimi šivi pod sečnico.

Lasersko zdravljenje

Najnovejše zdravljenje je lasersko zdravljenje. Laser s toplotnim učinkom povzroča tvorbo kolagena in njegovo ponovno rast, s čimer se okrepi podpora sečnici. Uspešnost laserskega zdravljenja ugotavljamo po enem mesecu, in sicer na kontrolnem pregledu. Kolagen se na novo tvori ves mesec. Velika večina, kar 95 odstotkov pacientk navaja bistveno izboljšanje urinske inkontinence, 70 odstotkov pacientk pa po štirih mesecih ni imelo več težav.

Sam postopek laserskega zdravljenja je poceni ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo osvetljuje še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne aktivnosti. En teden odsvetujemo spolne odnose, tri tedne pa ogibanje dviganju težjih bremen. Laserska metoda je varna in v primerjavi z operativnim zdravljenjem manj invazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je neboleča in zato anestezija ni potrebna. Posebno primerna je za starejše bolnice s kroničnimi boleznimi.

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

LASERSKO ZDRAVLJENJE STRESNE URINSKE INKONTINENCE IN SINDROMA OHLAPNE NOŽNICE
10 % nižja cena
na izbrano lasersko zdravljenje v ginekološki ambulanti

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

Doktor svetuje

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

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



Novo zdravilo za sečila – tablete CANEPHRON

Canephron pri vnetem mehurju oziroma sečilih umirja krče, zdravi pekoče uriniranje, preprečuje bakterijam razmnoževanje in povečuje nastajanje urina. Samostojno ali v kombinaciji z antibiotikom učinkovito zdravi vneta sečila in razdražljiv mehur. Zaradi povečanega nastanka urina je Canephron primeren tudi pri izplakovanju ledvičnega peska. Tablete vsebujejo učinkovine zdravilnih rastlin in so na voljo v lekarnah brez recepta.



Po zdravje
V TERME DOBRNA

Ambulanta za preventivo in konzervativno zdravljenje urinske inkontinence

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

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

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

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

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

TERMALNI ODDIH

Že od 46 € na osebo na noč v hotelu Vita**** z vključenim polpenzionom, kopanjem, animacijo za vso družino. Do 2 otroka GRATIS.
Min. bivanje 2 noči, velja do 30.9.2014, vse dni v tednu.



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

BREZPLAČNI PREVOZ ZA UPOKOJENCE

Paket Lepo je biti upokojenec že od 193 € na osebo, 5x polpenzion v hotelu Park*** z vključenim prevozom. Pri bivanju 10 dni, 11. dan podarimo + brez doplačila za enoposteljno sobo!



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

FIRST MINUTE SILVESTROVANJE

15% First minute popust za rezervacije do 2.11.2014! Že od 186 € na osebo (redna cena 219 €) v hotelu Parku*** z vključeno svečano silvestrsko večerjo in plesom. Rezervirajte že zdaj in privarčujte!



Že od 186,00 € za 2 noči na osebo v hotelu Park***

Terme Dobrna
Navdihujemo življenje



POVEŽITE STORITVE TELEKOMA SLOVENIJE IN PRIHRANITE

PRIHRANEK DO 144 €* LETNO **BREZ VEZAVE***

Naročniki storitev SiOL izkoristite **nižjo naročnino na izbrane pakete Mobitel**! Priporočamo paket Mobitel Neomejeni C **z neomejenimi klici in sporočili** ter kar **3 GB prenosa podatkov**. Naročniki storitev Mobitel pa prihranite z **nižjo naročnino paketa TopTrio Plus** z več kot 115 programi, **ogledom nazaj za 3 dni**, tekmami **UEFA Lige prvakov** in drugimi super vsebinami.

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

TelekomSlovenije

*Prihranek do 144 EUR letno je izračunan kot seštevek letnih prihrankov na podlagi znižane naročnine paketa Mobitel Neomejeni C (23 EUR namesto 29 EUR mesečno = prihranek 6 EUR mesečno x 12 mesecev = prihranek 72 EUR letno) in znižane naročnine paketa TopTrio Plus (42,90 EUR namesto 48,90 EUR mesečno = prihranek 6 EUR mesečno x 12 mesecev = prihranek 72 EUR letno). Skupaj znaša prihranek 144 EUR letno. Koriščenje prihranka ni pogojeno z vezavo naročniškega razmerja. Znižana mesečna naročnina paketov Mobitel Enostavni 300 in Enostavni 300 plus (9,90 EUR namesto 13,90 EUR), Poslovni Enostavni 300 in Poslovni Enostavni 300 plus (11 EUR namesto 15 EUR), Neomejeni C in Poslovni Neomejeni C (23 EUR namesto 29 EUR) ter Penzion 300 (9,90 EUR namesto 13,90 EUR) velja, če so naročniki tega paketa istočasno tudi novi ali obstoječi naročniki storitev SiOL in/ali klasičnih storitev PSTN/ISDN in imajo naročen skupni račun. V primeru prekinitve storitve SiOL in/ali klasičnih storitev PSTN/ISDN in/ali skupnega računa se naročnikom zaračuna polna mesečna naročnina izbranega paketa Mobitel. Znižana mesečna naročnina paketa TopTrio Plus (42,90 EUR namesto 48,90 EUR na klasičnih povezavah (xDSL) in 46,90 EUR namesto 52,90 EUR na optiki) velja, če so naročniki tega paketa istočasno tudi novi ali obstoječi naročniki enega izmed paketov Mobitel: Enostavni 300, Enostavni 300 plus, Penzion 300, EU neomejeni, Neomejeni B, C ali D, Poslovni Enostavni 2000, Poslovni Enostavni 300, Poslovni Enostavni 300 plus, Poslovni Neomejeni C ali Poslovni Neomejeni D, in imajo naročen skupni račun. Ponudba velja od 3. 9. do 11. 11. 2014. V primeru prekinitve izbranega paketa Mobitel in/ali skupnega računa se naročnikom zaračuna polna mesečna naročnina paketa TopTrio Plus. Cene so v EUR z DDV. Za več informacij o ponudbi, omejitvah vklopa in ceniku storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana