Doktor

06

Družinski vodnik zdravja

Oktober 2014



- Imunski sistem in prehladi
- Pomoč na domu in 24-urna varnost

Tema meseca

Prebavila

Pogovor

asist. mag.

Marko Bitenc

dr. med., specialist kirurg

NEDELJSKI



SI ZA TRIATLON?

Naj bo Dnevnikova triatlonska ekipa naslednje leto tvoj izziv!

Plavaj, kolesari in teci kot član Dnevnikove triatlonske ekipe ter v sezoni 2014/2015 vse troje združi v nepozaben triatlonski nastop.

ŠUS eurofitness

TKL triatlonski klub ljubljana

Vadba in druženje sta namenjena vsem:

- ki želite postati aktivni in se spogledujete s prvim triatlonskim nastopom,
- že aktivnim, ki si želite vadbe pod strokovnim vodstvom,
- ki želite nadgraditi dosedanje triatlonske izkušnje.

Spoznavanje triatlona poteka:

- ob organizirani vodeni športni-rekreativni vadbi pod vodstvom mlade, a izkušene trenerske ekipe ter izkušenega triatlonca in dolgoletnega reprezentanta Mitje Morija,
- s skupinsko pripravo za sicer individualni šport,
- ob druženju in zabavi,
- ob pomoči in vodenju do individualno zastavljenih športnih ciljev,
- s praktičnim spremljanjem osebnega napredka in telesne pripravljenosti prek različnih testov,
- ob doživetju športnih, triatlonskih priprav,
- ob zanimivih predavanjih z možnostjo pogovora s strokovnjaki z različnih področij, povezanih s triatlonom (oprema, vadba, prehrana, zdravje itn.),
- ob družabnih srečanjih z izmenjavo športnih izkušenj.

CENA paketa s tremi vodenimi vadbami tedensko*: 65 €/mesec

Vadba bo potekala v ŠUS Eurofitness na Vodnikovi 155 v Ljubljani.

*torki: vadba teka ob 16.50; petki: vadba plavanja ob 19.30; nedelje: kombinirana vadba -> plavanje/kolesarjenje na stacionarnih kolesih; plavanje/telovadnica. V toplejših mesecih bomo vadbo čez vikend nadomestili s kolesarjenjem in situacijsko vadbo na prostem.

Ne odlašajte, z nami vstopite v svet triatlona!

Informacije in prijave na e-naslov: **triatlon@dnevnik.si** ali **mitja.mori@triatlonklub-lj.si**, Mitja Mori (tel. **041/505 003**)

NEDELJSKI DNEVNIK

KAZALO

UVODNIK:
Svetovni mesec boja proti raku dojk....3

POGOVOR:
Še vedno neizmerno uživam v delu....4

TEMA MESECA:
Endoskopski pregled zgornjih prebavil....8
Zaprtje....9
Razjeda želodca in dvanajstnika....10
Majhen organ, ki lahko povzroča velike težave....11

Imunski sistem....13
Prihaja gripa....14
Kako še bolje poskrbeti za vaše zdravje in zdravje vaših najdražjih!....16
Uporabniki Prve zdravstvene asistence letujejo ceneje....16
Do specialista brez čakanja in brez napotnice!....17
Koreninsko zdravljenje zoba....18
Takojšen stik s klicnim centrom, zdravnikom ali svojci....20
Ko ponoči zmanjka ovčk....21
Slovenija giba s Simbiozo....23
Kraj s črno termomineralno vodo....24
Načela zdravega prehranjevanja za rekreativne tekače....26

DOKTOR KUHA
Šampinjoni z gorgonzolo....28

Znane Slovenke in Slovenci prisegajo na tek....29

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
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Alenka Žavbi, Anže Furlan, Matej Povše, Zaklop, 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

Svetovni mesec boja proti raku dojk

Oktober je zaznamovan kot svetovni mesec boja proti raku dojk. Tudi v Sloveniji je rak dojk najpogostejši rak pri ženskah. Večinoma se pokaže z majhno zatrdlino, ki jo ženske najlažje zatipajo same. Če je rak dojk odkrit pravočasno, torej, ko je še v zgodnji fazi razvoja, je možnost za ozdravitev velika. Najpomembnejšo vlogo pri odkrivanju raka dojk ima ženska sama, saj veliko zatrdlin, za katere se po opravljenih preiskavah izkaže, da so rakave, odkrijejo ženske s samopregledovanjem.

Drage bralke, svetujemo vam, da si po 20 letu starosti same redno pregledujete dojki in pojdite najmanj vsake tri leta na pregled dojk k zdravniku. Po 50. letu starosti pa vam svetujem, da vsaki dve leti opravite preventivni rentgenski pregled – mamografijo.

V zanimivem pogovoru meseca je sodeloval eden vodilnih slovenskih torakalnih kirurgov, asistent. mag. Marko Bitenc, dr.med. specialist kirurg, ki se poglobljeno ukvarja s kirurškim zdravljenjem bolezni pljuč, požiralnika, ščitnice ... Prvi v Sloveniji je začel z endoskopskimi operacijami za zdravljenje refluksne bolezni požiralnika. V imenu uredniškega odbora se mu lepo zahvaljujem in mu želim še veliko uspeha v nadaljnji zdravniški karieri.

V temi meseca predstavljamo nekatere značilnosti pogostejših bolezni prebavil, kako si lahko pomagamo tudi sami, kdaj pravočasno poiskati zdravniško pomoč.

Dragi bralke in bralci, da bi popestrili našo revijo Doktor, vas v imenu uredniškega odbora vabim k sodelovanju pri oblikovanju prihajajočih izdaj. V rubriki Doktor odgovarja objavljamo vaša najpogostejša vprašanja in mnenja o zdravju in se trudimo učinkovito odgovoriti. Pišite nam torej o svojih izkušnjah, težavah ...

Vprašajte nas!

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

asist. mag. **Marko Bitenc**, dr. med., specialist kirurg

Še vedno neizmerno uživam v delu

Ko so njegovi sošolci kolebali med različnimi željami, kaj naj bi delali v življenju, je bila edina želja Marka Bitenca postati zdravnik. Odločilno je na to vplivalo dejstvo, da je bil zdravnik tudi njegov oče. »Kot mlad zdravnik je opravljal službo splošnega zdravnika na Vranskem. Otroštvo sem preživljal dobesedno na Zdravstveni postaji Vransko, gledal očeta v ambulanti, ko je takrat še peš opravljal zdravniške obiske po oddaljenih zaselkih v hribih, in še mnogo drugih stvari. Njegov vzor je ključno vplival na mojo odločitev,« je povedal dr. Bitenc.

Kdaj ste vedeli, da boste delali kot zdravnik?
Ko sem bil sprejet na Medicinsko fakulteto – takrat smo opravljali sprejemne izpite – sem vedel, da mi bo uspelo postati zdravnik. Seveda imaš med študijem številne in spreminjajoče se želje po nadaljnji karieri. Ko sem opravljal vaje iz psihiatrije, sem na primer želel postati psihiater. Pozneje ortoped.
Torakalni kirurg sem postal po naključju. Po opravljenem stažu sem slabo leto delal kot splošni zdravnik v Zdravstvenem domu Bežigrad in takrat opazil razpis za mladega raziskovalca na Kirurški kliniki Kliničnega centra v Ljubljani na področju raziskovanja raka želodca. Glede na razpis sem bil namenjen v službo na Kliniko za abdominalno kirurgijo, ko je napočil moj prvi dan službe, pa so me z abdominalne kirurgijo poslali na torakalno, češ da nimajo delovne sile za »kljuke vleč«. Tak je bil namreč takrat opis del za najmlajše specializante. Prišel sem torej na torakalno kirurgijo in ostal torakalni kirurg za vse življenje.

Lahko rečete, da je naša medicinska fakulteta dobra? Vam je dala znanja, ki jih potrebujete?
Naša fakulteta je dobra za pridobivanje znanja in malo manj dobra za pridobivanje izkušenj in veščin.

Se še spomnite svoje prve operacije?
Moja prva večja operacija je bila odstranitev slepiča. Nikoli je ne bom pozabil.

Koliko operacij opravite vsako leto?
Vsako leto opravim od 300 do 350 operacij, od tega največ pljučnih resekcij zaradi raka.
Pravijo, da so kirurgi prav posebni ljudje. Je ta adrenalin po vseh teh letih še prisoten? Je olajšanje in zadovoljstvo po uspešni operaciji še vedno tako neizmerno prijetno, so pred vami na mizi še vedno ljudje s svojimi življenjskimi zgodbami?
Adrenalin je seveda vedno prisoten, tako med pripravami na operacijo kot med operacijo. S časom pridobiš izkušnje in vsako leto bolj se zavedam, da je pravi trenutek za zadovoljstvo





šele, ko bolnika spustiš domov. Še tako rutinske operacije lahko postanejo zelo zapletene. Seveda pa sem v svoji karieri doživel ogromno življenjskih zgodb. Ob tistih žalostnih v odnosu z bolnikom in njegovimi svojci porabim veliko več energije kot ob najtežjih in najdaljših operacijah.

Koliko časa vam ostajajo v glavi slike iz operacijske dvorane? Koliko časa telo in glava potrebujeta, da se po operaciji lahko osredotočite na nekaj drugega?
Le začetek nove operacije mi popolnoma preusmeri pozornost od prejšnje. Ko proti večeru odhajam domov, pa imam vse s tistega dne in tistega tedna stalno v mislih. Še posebno tiste, pri katerih se že med operacijo ali po posegu nakazujejo zapleti.

Operirate na kar veliko različnih področjih – bolezni ščitnice, pljuč in požiralnika, kirurško zdravite refluksno bolezen požiralnika, izvajate operacije za zdravljenje čezmernega zardevanja obraza ter znojenja pazduh in dlani ... Je med temi operacijami veliko rutinskih posegov ali pa rutinskih operacij v resnici sploh ni?
Kot sem povedal že v enem prejšnjih odgovorov, so me izkušnje naučile, da rutinskih operacij ni. Najbolj rutinska lahko v trenutku postane najbolj zapletena. Ob nedeljah popoldne, ko imam v mislih že vse bolnike, ki ji bom operiral naslednji teden, adrenalin že začenja preplavljati moje telo.

Pljučni rak – je to posledica onesnaženja okolja ali je glavni vzrok kajenje?
Oboje. Onesnaženemu zraku se v našem okolju težko ognemo, vdihavanje cigaretnega dima pa je odvisno le od nas samih.

Ste kdaj kadili?
Nikoli redno, občasno pa sem na raznih zabavah prižgal cigareto.

Preživetje bolnikov s pljučnim rakom se povečuje, vendar je na žalost tudi vse več bolnikov. Katero zdravljenje je uspešno?
Incidenca pljučnega raka je še zmeraj v porastu, preživetje pa se je izboljšalo. Še vedno je najbolj učinkovito kirurško zdravljenje pljučnega raka, a to pride v poštev le pri bolnikih, pri katerih je bolezen ob diagnozi omejena le na pljuča oziroma bezgavke prvega reda. Bistveni napredek pri zdravljenju pljučnega raka pomeni kombinirano zdravljenje, pri katerem bolniki z napredovalo boleznijo na bezgavke drugega reda pred operaciji ali po

Kdo je dr. Marko Bitenc



Po končanem študiju na Medicinski fakulteti v Ljubljani leta 1985 je sprva delal kot splošni zdravnik, 1992 je končal magistrski študij, 1993 pa je opravil specializacijo iz splošne kirurgije. Do leta 2005 je bil zaposlen na Kliničnem oddelku za torakalno kirurgijo UKC Ljubljana in kot asistent na Katedri za kirurgijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

Od leta 1996 do leta 2004 je bil dva mandata predsednik Zdravniške zbornice Slovenije. Član Zdravstvenega sveta RS. 2002 do 2004 1. Podpredsednik CPME (Stalni odbor zdravnikov EU).

Od leta 2005 dela kot zasebni zdravnik s koncesijo, ki specialistično ambulanto in endoskospke preiskave opravlja v zdravstvenem zavodu Zdravje, operacije pa izvaja v najsodobnejše opremljenem operacijskem bloku v Bolnišnici Golnik - KOPA. Operira bolezni ščitnice, pljuč in požiralnika ter kirurško zdravi refluksno bolezen požiralnika (GERB). Poleg tega izvaja tudi operacije za zdravljenje čezmernega zardevanja obraza ter znojenja pazduh in dlani.

Prvi v Sloveniji je začel z endoskopskimi operacijami za zdravljenje refluksne bolezni požiralnika.

Objavil je več znanstvenih člankov v slovenskih in tujih znanstvenih revijah.

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



njej prejmejo še kemoterapijo ali obsevanje.

Pri kolikšnem deležu obolelih je primerna operacija?
Na žalost le pri 12 do 14 odstotkih. Le pri njih ugotovimo bolezen še v stadiju, ki omogoča kirurško zdravljenje.

Pri vsaki hudi bolezni, tudi pri pljučnem raku, se občasno pojavijo govorice o zdravilcih in čudežnih ozdravitvah s pomočjo alternativnih metod. Kako gledate na ta del dokaj neurejene slovenske stvarnosti?
Tisti, ki te načine zdravljenja ponujajo bolnikom, ki bi sicer lahko prejeli ustrezno medicinsko oskrbo, so zame kriminalci. Kadar gre za bolnike z razširjeno boleznijo, ko medicina ve, da se jim ne da učinkovito pomagati, nimam nič proti, če gredo tudi na tako pot, seveda ob pogoju ustreznega odnosa tako imenovanih zdravilcev. V kolikor pa ti izrabijo stisko bolnika in njegovih svojcev in jih za tako pomoč dobesedno oropajo, jim želim obisk kriminalistov.

Za kaj gre pri kirurškem zdravljenju refluksne bolezni požiralnika?
Kadar je vzrok refluksne bolezni požiralnika v nedelovanju zapornega mehanizma na prehodu požiralnika v želodec, lahko z laparoskopsko operacijo težave odpravimo.

Čezmerno zardevanje obraza ter znojenje pazduh in dlani so najbrž težave, s katerimi se sooča veliko ljudi, vendar o tem ne govorimo prav radi, saj to najbrž prinese dodatno rdečico na lica. Kako odpravite te neprijetnosti?
Te težave zdravimo z operacijo VATS, ki ji rečemo simpatektomija. Kratica VATS (Video Assisted Thoracic Surgery) pomeni, da operacijo izvedemo preko dveh en centimeter velikih rezov med rebri s pomočjo videokamere. Na ustrezna mesta simpatičnega živčevja namestimo sponke in tako preprečimo prenose živčnih impulzov v določene predele telesa.

Ste že kdaj ležali v bolnišnici kot pacient?
Sem.

Ste zasebni zdravnik s koncesijo od leta 2005, od leta 2007 operirate v bolnišnici Golnik, kjer imate najeto operacijsko dvorano. V čem se za pacienta vaše delo razlikuje od dela v času, ko ste bili zaposleni v UKC Ljubljana?
Delo je enako, vse drugo pa se razlikuje. Organizacija, oprema, urnik, potrošni material, spodbude ...

V nekem intervjuju ste dejali: »Sem povprečno 45 odstotkov cenejši kot drugi izvajalci. Po kriterijih kakovosti, ki jih ocenjuje ministrstvo, sem na drugem mestu v Sloveniji. Delam skoraj štirikrat več kot vsi moji kolegi v bolnišnicah, nikogar ne zanimata moja bolniška in moj dopust. Bolniki manj časa ležijo v bolnišnici, ker jih bolje pripravim v ambulanti. Svojim bolnikom sem na razpolago po telefonu noč in dan.« Ali še vedno uživate v delu, je vaše delo izpolnitev mladostnih sanj in zrelih načrtov?
Še vedno neizmerno uživam v delu in delovnopravni položaj svobodnega zdravnika specialista, ki sem ga vedno zagovarjal, je, kot ste lepo dejali, izpolnitev mojih mladostnih sanj in zrelih načrtov.

Ste kdaj zbirali znamke, ste športno aktivni, imate kakšen hobi?
Igral sem harmoniko in treniral smučanje, poleg kirurgije, ki jo imam za poklic in hobi, pa najraje kuham. Zavedam se, da bi športu moral posvetiti več časa, da bi vsaj še nekaj časa ostal dovolj zdrav za kirurga.

Kako se najbolj spočijete? Se umaknete v samoto, poslušate glasbo, se odpravite na potovanje, tečete ali kolesarite?
Najraje sem s svojimi najbližjimi in prijatelji.

Katero CD-ploščo imate v avtomobilu?
Zadnjo od Perpetuum Jazzile.

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



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

Gastroskopija

Endoskopski pregled zgornjih prebavil

Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Pri pregledu gastroenterolog skozi ustno votlino vstavi gastroskop, gibljivo cevko s kamero in svetilko ter nato pregleda požiralnik, želodec in dvanajstnik.

Med pregledom v notranjost prebavnega trakta zdravnik vpiha zrak, da se odprtina razpre in postane preglednejša. Zaradi tega je občutek med pregledom navadno nekoliko neprijeten, ni pa boleč.

Priprava na preiskavo

Da bo preiskava potekala varno in da bo pregled natančen, mora biti želodec prazen. Zato pred preiskavo ne smete jesti vsaj šest ur. Popijete lahko le kakšen požirek vode. Pred preiskavo povejte zdravniku, kakšna zdravila jemljete, in ga seznanite s svojimi boleznimi in morebitnimi alergijami na zdravila. Če imate zobno protezo, jo izvlecite in spravite. S podpisom potrdite, da se s preiskavo strinjate.

Potek preiskave

Med pregledom ležite na levem boku. Medicinska sestra vam bo v začetni del žrela razpršila lokalni anestetik in vam v usta vstavila poseben ustnik. Med preiskavo upoštevajte navodila zdravnika, dihajte normalno skozi nos ali usta in ne požirajte sline. Endoskop zdravnik pod kontrolo uvede v požiralnik. Skozi kanal v inštrumentu vpihuje zrak in vodo za spiranje sluznice. Lahko tudi posrka tekočino iz želodca. Napihovanje želodca, prodiranje in obračanje inštrumenta lahko povzroči neprijetne občutke in blago bolečino. Skozi kanal v endoskopu lahko po potrebi uvede kleščice in odščipne del sluznice za histološko preiskavo ali za test prisotnost bakterije *Helicobacter pylori*. S pomočjo endoskopa lahko opravi tudi večje posege. Z balonom, ki ga uvede skozi delovni kanal lahko širi zožitve prebavne cevi. Z vbrizgavanjem zdravil ali toplotno sondo lahko ustavlja krvavitve. Z majhno kovinsko zanko in s pomočjo električnega toka lahko odreže polipe, ki jih nato izvleče in pošlje na histološki pregled.

Po končani preiskavi

Po preiskavi boste imeli še približno trideset minut omrtvičeno ustno votlino in žrelo. Priporočamo, da začnete uživati hrano in pijačo šele, ko bo občutek omrtvičenja minil. Morebitna napetost v trebuhu zaradi vpihanega zraka bo minila čez nekaj časa sama po sebi. Zdravnik vam bo napisal izvid preiskave, ga razložil in predlagal zdravljenje. Rezultat histološke preiskave vzorcev sluznice in testa prisotnosti baketrije *Helicobacer pylori* vam bo poslal po pošti čez sedem do deset dni.

Kdaj je potrebna gastroskopija

S pomočjo gastroskopije lahko zdravnik odkrije različne bolezni, najpogosteje pa je preiskava potrebna zaradi bolečin pri požiranju, zgage, vračanja želodčne vsebine v požiralnik, pri bolečinah v trebuhu, napihovanju in kadar posumimo na razjedo želodca ali dvanajstnik. Z gastroskopijo lahko ugotovimo in zdravimo krvavitve iz razjed, lahko tudi odkrijemo rak in polipe na sluznici zgornjih prebavil.

Zapleti preiskave

Zapleti med gastroskopijo, ki jo izvaja izkušen endoskopist, so zelo redki. Pojavi se lahko krvavitev na mestu odvzema biopsij ali iz rezne ploskve po polipektomiji polipa. Aspiracija želodčne vsebine in aspiracijska pljučnica sta redka zapleta. Huda, vendar zelo redka komplikacija je predrtje prebavne cevi. Zdravljenje tega zapleta je kirurško.

Doktor svetuje

Gastroskopija je pomembna diagnostična preiskava. Pomembno je, da jo opravijo bolniki z alarmantnimi simptomi in znaki:

– nehotna izguba več kot štirih kilogramov telesne teže v treh mesecih,
– težko požiranje ali zatikanje hrane,
– krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
– slabokrvnost,
– trdovratno bruhanje,
– tipna masa v trebuhu,
– povečane lokalne bezgavke.

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.

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

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

Najpogostejši vzrok neprimerna hrana

Zaprtje



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Zaprtje ali obstipacija je razmeroma pogosta motnja pri odvajanju blata. Pojavlja se predvsem pri starejših ljudeh, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete. Zaprtje pomeni odvajanje manjših količin blata, ki ga pogosto spremljajo napenjanje in krči, včasih pa tudi zapeka (zasušitev blata).

Primeren ritem odvajanja blata je težko opredeliti, saj smo ljudje različni in imamo tudi različne psihosocialne in druge potrebe. Za nekatere je normalno, da gredo na veliko potrebo po trikrat na dan, za druge pa le enkrat do trikrat tedensko.

Vzroki zaprtja

Najpogostejši vzrok zaprtja je neprimerna oziroma nepravilno izbrana hrana, ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalno konsistenco blata. Zelo pomembna je tudi primerna telesna aktivnost, saj se ob opustitvi oziroma zmanjšanju telesne aktivnosti lahko zmanjša motiliteta črevesa, oslabijo se trebušne mišice, to pa vpliva na zmanjšano pogostnost odvajanja blata.

Vzroki zaprtja so lahko tudi organski. Sem sodijo polipoidne formacije, tumorji v širokem črevesu in danki, ki ožijo črevesno svetlino, kronične vnetne črevesne bolezni (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis), divertikuloza, okvara vegetativnega živčevja, hemoroidi in še nekatere druge presnovne bolezni.

Kako si pomagati

Priporočamo pogosto poseganje po hrani, ki vsebuje zadostno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken in je sestavljena iz celuloze. Balastne snovi pospešujejo gibanje črevesa in tako vplivajo na redno praznjenje. V to skupino hranil spadajo predvsem različna semena, žita, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, suhe stročnice in zelje. Zelo pomembno je vzdrževati in skrbeti za redno telesno aktivnost. Skrbite tudi za primeren vnos koristnih tekočin, pijte vodo in druge negazirane brezalkoholne pijače. Koristno je tudi uporabljati mineralne vode z dodatkom magnezija, ki učinkujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Ogibati pa se je treba pretiranemu vnosu čokolade, banan, štrukljev, črnega čaja in suhomesnatih izdelkov. Če omenjeni naravni ukrepi ne zadostujejo in ne pripomorejo k odpravi težav, je nujno potreben posvet pri zdravniku, ki bo po natančni klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

Doktor svetuje

Kako ravnati ob zaprtju

– Uživajte zadostno količino hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta) – najmanj 20 do 30 gramov na dan.
– Skrbite za redno telesno aktivnost.
– Zaužijte od štiri do šest obrokov dnevno.
– Skrbite za primeren vnos tekočin.
– Če na blatu opazite kri, takoj obiščite zdravnika.
– Prisluhnite klicu narave in ne zadržujte iztrebljanja.

**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:



VI-DA STUDIO

več na: www.vidastudio.si

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

Bolečina v zgornjem delu trebuha

Razjeda želodca in dvanajstnika

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



Bolečina v zgornjem delu trebuha je pogosta težava, vzrok zanjo pa so lahko bolezni različnih organov. Med pogostejše vzroke za bolečine v zgornjem delu trebuha spadata razjeda na želodcu in dvanajstniku. Poleg bolečine so znaki razjede še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in zgaga.

Pri razjedi dvanajstnika bolniki ponavadi čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Navadno se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Vzrok nastanka razjede

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je okužba z bakterijo Helicobacter pylori. Okužba z bakterijo Helicobacter pylori je ena najpogostejših okužb in je razširjena po vsem svetu. Zaradi izboljšanja higienskih razmer in odkritja uspešnega zdravljenja okužbe se je njena razširjenost v zadnjem desetletju zmanjšala. Danes je okužba v razvitih delih sveta manj pogosta, drugod po svetu je okuženih do 80 odstotkov ljudi. Večina okuženih ljudi nima nikakršnih bolezenskih težav, zato niti ne ve, da je okužena. Pri približno petini okuženih pa Helicobacter pylori povzroči resne bolezni kot so razjeda želodca in dvanajstnika, kronično vnetje želodčne sluznice ter limfom in rak želodca.
V razvijajočih se predelih sveta se ljudje pogosto okužijo že v otroštvu, v razvitih državah pa je okužba pogosta tudi v odrasli dobi. Verjetno se prenaša od človeka do človeka predvsem z umazanimi rokami.

Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami.

Pri invazivnih metodah z endoskopom pregledamo zgornji del prebavil in odvzamemo košček želodčne sluznice. Ta vzorec želodčne sluznice lahko že takoj po endoskopskem pregledu testiramo, da potrdimo ali izključimo okužbo. Rezultat testa lahko odčitamo najkasneje v 24 urah. Bakterijo Helicobacter pylori lahko odkrijemo tudi po pregledu koščka sluznice pod mikroskopom ali razrastu bakterije Helicobacter pylori iz koščka v posebnih gojiščih.
Z neinvazivnimi metodami odkrivamo okužbo v izdihanem zraku, blatu ali krvi. Neinvazivne metode so namenjene predvsem za preverjanje uspešnosti zdravljenja okužbe.
Okužbo bakterije Helicobacter pylori zdravimo s trotirno terapijo. Priporočeno je sedemdnevno zdravljenje z zaviralecem protonske črpalke, ki zavira izločanje želodčne kisline in dvema antibiotikoma.
Razjedo želodca in dvanajstnika povzročajo tudi nekateri agresivni dejavniki, ki škodljivo vplivajo na sluznico. To so predvsem nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje tako imenovana nesteroidna protivnetna zdravila, s katerimi bolniki lajšajo bolečine v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino.

Zaplet razjede

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominjajo na kavno usedlino. V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti ali celo omedli.
Krvavitve iz razjede zdravijo tako, da zdravnik pri prvem endoskopskem pregledu - opraviti ga je treba takoj, ko bolnik zazna simptome krvavitve - s posebno injekcijsko iglo, ki jo skozi endoskop uvede v bližino krvavečega mesta, vbrizga zdravilo, ki preprečuje krvavitev. Samo v izredno redkih primerih krvavitve ni mogoče zaustaviti na ta način in je potreben kirurški poseg.

Zdravljenje razjede

Razjedo želodca in dvanajstnika odkrijemo z gastroskopijo. Gastroskopija ali ezofagogastroduodenoskopija je endoskopski pregled zgornjih prebavil. Zdravnik uvede endoskop skozi usta in pregleda sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Na konici endoskopa je kamera in svetilka. Svetilka osvetljuje notranjost prebavne cevi, kamera pa omogoča pregled sluznice na zaslonu. Med preiskavo zdravnik potiska endoskop in premika konico endoskopa ter si natančno ogleda notranjost prebavne cevi. Če ugotovi razjedo, bolniku predpiše zdravila, ki zmanjšujejo izločanje želodčne kisline. Predlaga tudi redno in uravnoteženo prehrano ter opustitev razvad, kot so kajenje, pitje kave in alkohola.

Kdaj je gastroskopija potrebna ?

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa če ima bolnik alarmantne znake. Ti znaki so:

- ponavljajoča bolečina v zgornjem trebuhu
- nehotna izguba telesne teže več kot 4 kg v 3 mesecih,
- težko požiranje ali zatikanje hrane,
- krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata),
- slabokrvnost,
- trdovratno bruhanje,
- tipna masa v trebuhu,
- povečane lokalne bezgavke.

Zato vsem, ki imajo tovrstne težave svetujemo pregled pri osebnem zdravniku ali pri gastroenterologu, ki bo opravil preiskavo.



Jurij Bednarik, dr. med., spec. internist, gastroenterolog

Bolezni žolčnika

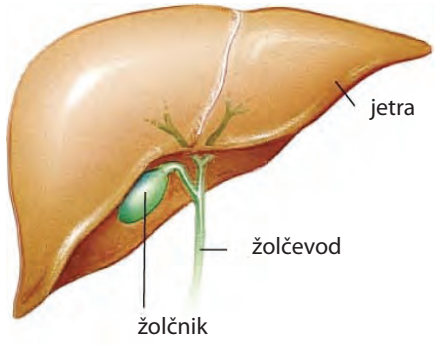
Majhen organ, ki lahko povzroča velike težave

Imate bolečine pod desnim rebrnim lokom, ki se pojavljajo v napadih? Se pojavijo največkrat po uživanju mastne hrane? Ste ženska srednjih let? Verjetno je skrajni čas, da pomislite na žolčne kamne. Zdravnik vas bo napotil na ultrazvok trebuha, ki je popolnoma neškodljiva in neboleča preiskovalna metoda.

Žolčni kamni so ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po podatkih jih ima kar od 10 do 20 odstotkov odraslih. Glede na sestavo so lahko holesterolski, pigmentni ali mešani. Prvi so od vseh najpogostejši. Kamni so lahko različno veliki, od nekaj milimetrov (pesek) do nekaj centimetrov.

Dejavniki, ki povečajo nevarnost za nastanek žolčnih kamnov

Ženske imajo dvakrat pogosteje holesterolske kamne kot moški, pri pigmentnih je razmerje skoraj enako. Pomemben dejavnik za nastanek žolčnih kamnov je nosečnost. Med dejavnike tveganja spada tudi debelost, saj imajo debeli ljudje kamne trikrat pogosteje. Pojavljanje žolčnih kamnov se povečuje s starostjo, pomembna je tudi dednost. Posebno so nevarne shujševalne diete brez maščob, saj se žolčnik prazni predvsem ob navzočnosti maščob v hrani. Zato mora shujševalna dieta vsebovati vsaj nekaj maščob, da se zmanjša verjetnost nastanka žolčnih kamnov.



Težave, ki jih povzročajo žolčni kamni

Večina ljudi z žolčnimi kamni nima težav in jih odkrijemo naključno ob ultrazvočnem pregledu trebuha zaradi drugih težav. Kadar pa žolčni kamni delno ali popolnoma prehajajo v žolčne poti, se pojavi bolečina. Ta rada prihaja v napadih in jo imenujemo kolika. Pogosto se pojavi pod desnim rebrnim lokom in se širi v žličko ali hrbet. Traja lahko od 15 do 30 minut. Lahko jo spremlja slabost ali bruhanje. Če se kamen sprosti v žolčevod ali pomakne nazaj v žolčnik, bolečina po navadi preneha. Če ne popusti oz. traja več ur, moramo pomisliti na vnetje žolčnika ali žolčevoda, vnetje trebušne slinavke ter na številna druga obolenja v trebuhu, zato je v takšnih primerih treba poiskati zdravniško pomoč.

Kako postavimo diagnozo

Pri kliničnem pregledu bolnika z žolčnimi kamni zdravnik navadno ne najde posebnosti. Tudi laboratorijski izvidi so največkrat normalni. Zelo zanesljiva preiskovalna metoda je ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je popolnoma neškodljiva in neboleča. Bolnik mora biti tešč, zdravnik pa pregleda žolčnik s posebno ultrazvočno sondo.

Kaj pa zdravljenje

Bolnikov, pri katerih naključno ugotovimo žolčne kamne in so brez težav, ni potrebno zdraviti. Izjema so bolniki, pri katerih ugotovimo »porcelanast žolčnik«, in osebe, ki

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

Nagradno vprašanje:

V žolčniku ali žolčnem mehurju se skladišči:

a. Cerebrospinalna tekočina
b. Prebavni sokovi trebušne slinavke
c. V jetrih nastajajoč žolč

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 29. 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.

Nagrajenec prejšnjega vprašanja je: Vili Novak, Prušnikova 44, Maribor

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.*

imajo večje žolčne kamne več let. Bolnike, ki imajo zaradi žolčnih kamnov težave, je treba zdraviti. Najprej z zdravili ublažimo bolečine, če pa je žolčnik vnet, je potrebna antibiotična terapija. Potrebna je operativna odstranitev žolčnika – holecistektomija.

Večino posegov opravimo laparoskopsko – kirurg operira skozi majhna vstopna mesta na trebušni steni s pomočjo kamere, ki sliko prenaša na zaslon. Pri ljudeh se je udomačil izraz lasersko operiranje kamnov, ki ni pravilen. Prednost laparoskopske operacije je, da je okrevanje precej hitrejše in lahko bolnik zapusti bolnišnico navadno že drugi dan po operaciji. V nekaterih primerih je potrebna klasična operacija: zaradi hudih zaraslin po predhodnih operacijah, hudega vnetja žolčnika ali pridruženih obolenj srca ali pljuč.
Raztapljanje kamnov se uporablja redko, pa še to le za topljenje manjših holesterolskih kamnov. Uporabljajo se žolčne kisline, npr. ursodeoksiholna kislina. Učinek je vprašljiv.

Vnetje žolčnika

Vnetje žolčnika nastane največkrat zaradi nenadne zapore žolčnikovega voda s kamnom. Posledično se žolčnik napne. Pritisk na krvne in limfne žile v steni žolčnika povzroči zmanjšan pretok krvi v tem predelu in vnetje. Na začetku je vnetje vedno sterilno, po nekaj dneh se okuži. Ženske v srednjem življenjskem obdobju zbolevajo dvakrat pogosteje kot moški.

Vodilni znak je nenaden napad hudih bolečin pod desnim rebrnim lokom. Bolniki pogosto bruhajo in imajo visoko vročino. Vnetje žolčnika vedno zdravimo v bolnišnici. Potreben je post, bolnik dobiva sredstva za lajšanje bolečin, infuzijo in antibiotik. Največkrat se odločamo za čimprejšnjo operacijo žolčnika.

Polipi žolčnika

Polipi žolčnika so izrastki, ki rastejo v svetlino žolčnika. Največkrat jih najdemo naključno ob ultrazvočni preiskavi trebuha. Pogosto ne povzročajo težav. Po postavitvi diagnoze so potrebne redne ultrazvočne kontrole. Ko zrastejo do velikosti 10 milimetrov ali več, je potrebno žolčnik odstraniti z operacijo.

Rak žolčnika

Rak žolčnika je na srečo sorazmerno redka bolezen. V nekaterih primerih se razvije iz polipov žolčnika. Ženske zbolevajo pogosteje kot moški, vrh obolevnosti pa je pri 70 letih. Rak na žolčniku ne povzroča nobenih težav, dokler se ne razširi čez steno. Takrat so znaki bolezni neznačilni: bolečine v zgornjem delu trebuha, bolniki postanejo rumeni, hujšajo. Bolezen je ozdravljiva le v začetni obliki.

Doktor svetuje

Po operativni odstranitvi žolčnika imajo lahko bolniki v prehodnem obdobju težave z napenjanjem po jedi in driske, posebno po mastnem obroku. Te težave sčasoma izzvenijo, vendar nekateri po operaciji ves čas težko prenašajo mastno hrano. Drugi so brez težav, posebne diete ne potrebujejo.

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



Bi radi živeli dlje?
Razstrupite se.

LIVERIN® FORTE za vaša jetra. Originalna formula s pegastim badljem, ki prispeva k razstrupljanju, regeneraciji in normalnemu delovanju jeter. Je popolnoma naravno in varno prehransko dopolnilo, ki ga zaradi učinkovitosti uporablja vedno več ljudi.

ZAČNITE DANES IN ŠE DOLGO ŽIVITE BREZ SKRBI.

ŠTEVILKA 1 V SLOVENIJI med izdelki za razstrupljanje ter zaščito in obnovo jeter.

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



Andreja Švagelj,
dr. med.
spec. druž. med.

Imunski sistem

Imunski sistem je eden od obrambnih mehanizmov telesa, ki telo varuje pred tujimi in škodljivimi snovmi iz okolja ter boleznimi. Varuje nas pred infekcijskimi povzročitelji bolezni – virusi, bakterijami, paraziti in glivami, ter preprečuje vrsto drugih bolezni, do neke mere tudi raka.

Poleg imunskega sistema so za zaščito organizma pomembni ogibanje okužbam in škodljivcem iz okolja, splošno stanje organizma (primerna prehranjenost in telesna kondicija), odsotnost motenj v delovanju vseh organskih sistemov ter primerno delovanje naravnih pregrad (kože in sluznic prebavil, dihal, sečil in rodil), ki povzročiteljem bolezni preprečujejo vstop v telo.

Imunski sistem sestavljajo imunske celice (bele krvničke ali levkociti), ki niso zbrane v enem organu. Gre za kompleksen sistem, v katerem imajo organi in tkiva, kot so priželjc, kostni mozeg, limfne žleze, bezgavke, jetra, vranica, sluznice dihal, prebavila, sečila, rodila ter drugi, vsak svojo vlogo pri zorenju imunskih celic.
Vsaka nova snov, ki se pojavi v telesu in je imunski sistem ne prepozna kot telesu lastno, aktivira imunski sistem. Ta novo snov prepozna kot tujo in jo uniči. Telesu tujo snov, ki povzroči imunski odziv, imenujemo antigen. Imunski sistem lahko na primer uniči mikrobe ali rakasto celico, ko prepozna antigene na njihovi površini. Po drugi strani imunski sistem prepozna telesu nenevarne snovi in telesu lastne snovi ter jih tolerira, kar imenujemo imunska toleranca.

Imunski sistem lahko razdelimo na prirojeno in pridobljeno imunost. Prirojeno imunost predstavljajo različne celice (nevtrofilci, eozinofilci, bazofilci, monociti, mastociti, makrofagi in še nekatere), ki so v skoraj vseh delih telesa. Te celice imajo na svoji površini in v svoji notranjosti posebne receptorje, s katerimi prepoznajo tuje snovi iz okolja (antigene), ki vdrejo v organizem in bi lahko bile škodljive. Po prepoznavi jih fagocitirajo (pogoltnejo), uničijo in sprožijo vrsto procesov, s katerimi organizem zavarujejo pred nadaljnjim vdorom škodljivosti. Te celice prepoznajo antigene, čeprav v preteklosti z njimi še niso prišle v stik, zato govorimo o prirojeni imunosti. Še pomembnejša pa je njihova vloga pri spodbujanju sistema pridobljene imunosti.

Glavne celice pridobljene imunosti so limfociti. Limfociti prepoznajo antigen, kadar jim jih na svoji površini predstavijo celice prirojenega imunskega sistema, kar sproži delitev in aktivacijo limfocitov. Limfocite delimo v limfocite B in limfocite T. Limfociti B proizvajajo protitelesa, molekule, ki se vežejo na antigen in opozorijo imunske celice, da jih je treba odstraniti. Limfociti T imajo vlogo pri reakcijah celične imunosti in usmerjajo imunski odziv.

Glavna značilnost limfocitov je specifičnost, saj vsak limfocit prepozna le enega ali nekaj zelo podobnih antigenov. Poglavitna značilnost pridobljene imunosti je imunski spomin. Ko se imunski sistem sreča z določenim antigenom, ostane v telesu povečano število limfocitov, ki so ta antigen ob ponovnem srečanju sposobni prepoznati. To so spominske celice. Ob ponovnem srečanju z istim antigenom bo v večini primerov obrambna imunska reakcija hitrejša in učinkovitejša. Na tem principu temelji učinkovitost cepljenja proti nekaterim okužbam.
Delovanje imunskega sistema določa približno tisoč genov in je natančno nadzorovano. Hude okvare imunskega sistema so v večini primerov prirojene (genske). Največkrat, vendar ne nujno, nastopijo že v otroštvu. Okvare imunskega sistema lahko povzročijo tudi nekatere bolezni, kot sta na primer levkemija in aids, in močna zdravila, na primer citostatiki in kortikosteroidi. Imunski sistem slabijo tudi škodljivi vplivi okolja in prevelike ter ponavljajoče se psihične obremenitve. Imunski sistem se v takih primerih sčasoma začne napačno odzivati na okužbe in škodljivce iz okolja, manj varuje pred nastankom bolezni in v skrajnem primeru lahko celo sam povzroči bolezni. Pojavijo se lahko bolezni, kot so alergije (neustrezen imunski odziv na antigene iz hrane ali okolja), kronične vnetne črevesne bolezni (neustrezen imunski odziv na normalne črevesne bakterije) ali avtoimunske bolezni (imunski sistem prepozna nekatere lastne celice organizma kot tuje).

Doktor svetuje

Imunski sistem si krepite z uravnoteženo in polnovredno prehrano, redno telesno vadbo in zadostnim spanjem (sedem do osem ur na noč)
Ogibajte se čezmernemu uživanju alkohola, kave in črnih čajev ter kajenju.
Ponavljajoče se stresne situacije lahko zelo slabo vplivajo na imunski sistem, zato se jih naučite obvladati.

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

avemar

IZJEMNA NARAVNA POMOČ ONKOLOŠKEMU PACIENTU

Za več energije in manj utrujenosti



valentis

- **AVEMAR služi kot dopolnilno onkološko zdravljenje: med operacijami in po njih, po kemoterapiji, obsevanjih in imunoterapiji.**
- **Številne klinične študije dokazujejo, da zmanjšuje pogostnost in resnost mnogih neželenih stranskih učinkov, vključno s slabostjo, utrujenostjo, hujšanjem ipd.**
- **Vsakodnevna uporaba podpira mehanizme za celično presnovo in spodbuja delovanje imunskega sistema onkoloških bolnikov in bolnikov z avtoimunsko boleznijo.**
- **Na trgu je več kot 15 let, s pozitivnimi referencami v EU.**

Strokovne informacije na tel.
01/29 27 550 in **www.avemar.com**
AVEMAR je na voljo tudi že v:
Lekarna Ljubljana: **www.lekarnaljubljana.si**
Lekarna Žužemberk: **www.moja-lekarna.com**

FIDIMED

IZČRPANI?

Zmanjšajte utrujenost in okrepite imunski sistem.

VitaGran Direkt

Zrnca polnega sadnega okusa za neposredno zaužitje



- 1000 mg koncentrata črnega bezga
- Zmanjšuje utrujenost
- Podpira imunski sistem

Pripravljeni!

Poiščite tudi druge izdelke na www.fidimed.si.

Fidimedova posvetovalnica

MODRA ŠTEVILKA 080 3235

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.

PharmaSwiss
Choose More Life

Vitamini C, B_6, B_{12}, D in folna kislina ter mikroelementa cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema. Vitamini C, B_6, B_{12} in folna kislina prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

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

VTG0914-02, September 2014



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Najučinkovitejša zaščita pred gripo je cepljenje

Prihaja gripa

Infekcijsko bolezen ptic in sesalcev, ki jo poznamo pod skupnim imenom gripa, povzroča red virusov RNA (virusi influence) iz družine Orthomyxoviridae. Virusi te družine zelo hitro mutirajo, zato se vsako leto ponavljajo novi sevi virusov. Gre za kapljično infekcijo, prenosljivo z aerosoli in dotikom z okuženimi predmeti.

Različni sevi virusov so med seboj različno virulentni, kar pomeni, da ob stiku z njimi ni pri vseh enaka možnost okužbe. Posamezni sevi praviloma niso enostavno prenosljivi med posameznimi vrstami, zato je na primer prenos različnih oblik ptičje gripe na ljudi redkost. Res pa je, da se večina sevov, ki delajo preglavice ljudem, razvije kot okužba živali ter se nato v zelo slabih higienskih razmerah prenese na ljudi in zatem razširi. Domnevamo, da so največji naravni rezervoar virusov influence živina in ptiči na Kitajskem.

Najpogostejši simptomi gripe so mrzlica, vročina, boleče grlo, bolečine v mišicah in sklepih, glavobol, kašelj, oslabelost in splošno slabo počutje. Simptome gripe je prvi zanesljivo opisal že Hipokrat pred približno 2400 leti. Glavni simptom, ki loči gripo od drugih prehladnih bolezni, je mrzlica, saj je ta v pravi obliki pri prehladnih boleznih redka. Lažjih oblik gripe ni možno zanesljivo ločiti od prehlada. Tako imenovana trebušna gripa nima nobene povezave z virusi influence.

Epidemije in pandemije

Občasno razširjenost gripe znotraj posameznih območij doseže takšne razsežnosti, da posamezne države razglasijo epidemijo gripe. Kadar se epidemija razširi po vsem svetu, govorimo o pandemiji. V prejšnjem stoletju so svet pretresle tri pandemije gripe, od katerih je nedvomno najbolj znana tako imenovana španska gripa, ki je v letih 1918–20 terjala med 40 in 100 milijonov žrtev po vsem svetu. Azijska gripa (1957–58) in hongkonška gripa (1968–69) sta zakrivili približno milijon smrtnih žrtev vsaka. Epidemije gripe po vsem svetu še vedno v povprečju vsako leto povzročijo približno pol milijona smrtnih žrtev, zato razmislek o preprečevanju in cepljenju nikakor ni odveč.

Cepljenje in zdravljenje

Najučinkovitejša zaščita pred gripo je cepljenje. Najbolj razširjeno je trivalentno cepivo, ki je na voljo tudi pri nas in ščiti pred

tremi najpogostejšimi sevi gripe iz pretekle sezone. Ker je možno, da epidemijo v novi sezoni povzroči sev, ki v preteklem letu ni delal težav, je seveda možno, da cepivo ni učinkovito. A na srečo je pri virusih influence dovolj navzkrižne podobnosti, da cepivo pogosto vsaj deloma zaščiti tudi proti novemu sevu gripe. V praksi to pomeni, da bo posameznik sicer morda vseeno zbolel, a bo bolezen potekala v lažji obliki, krajši čas in z manj zapleti.
Cepljenje je preprosto, varno in učinkovito, saj v povprečju zagotavlja več kot 75-odstotno zaščito. Alergije na cepivo so izjemno redke, so pa nekoliko pogostejše lokalne reakcije, kot na primer rdečine, otekline in nekaj dni trajajoče bolečine na mestu cepljenja. Gre za prehodno in nenevarno nevšečnost.

Cepljenje je priporočljivo za vsakogar, še posebno pa za starejše in tiste s kroničnimi boleznimi, ki so zaradi tega bolj podvrženi okužbam in zapletom.
Ob že prisotni okužbi so zdravila precej manj učinkovita. Glavna ovira je, da je zdravilo treba pričeti jemati znotraj 24 ur po pojavu prvih simptomov, ki pa so pri gripi povsem enaki tistim pri običajnem prehladu. Od zdravil za zdravljenje že prisotne gripe je pri nas na voljo oseltamivir fosfat (Tamiflu®).

Zapleti

Gripa je silno neprijetna okužba – glavobol in bolečine v mišicah so lahko malodane neznosni – a sama po sebi večinoma ni nevarna. Virus sam sicer lahko povzroča krvavitve in pljučni edem, vendar na srečo redko. Pogostejši in zelo nevaren zaplet je sekundarna bakterijska okužba, ki se najpogosteje pokaže kot pljučnica in je najpogostejši vzrok umrljivosti zaradi gripe. Zapleti zahtevajo dodatno ukrepanje in zdravniško oskrbo.

Preprečevanje

Pomembni so ukrepi za zmanjševanje možnosti prenosa virusov. Med epidemijo gripe se je treba ogibati javnim prostorom, v katerih se zadržuje veliko ljudi (npr. trgovski centri). Pomembno je razkuževanje rok, že zboleli posamezniki pa najbolj pomagajo s tem, da si vestno pokrivajo usta med kašljem. Koristno je prezračevanje prostorov, v katerih se ljudje zadržujejo.

Kako ukrepati in kdaj do zdravnika

Posebno učinkovitih zdravil za zdravljenje gripe ne poznamo, zato sama gripa pravzaprav ni vzrok za obisk zdravnika. Potrebno je počivati ter uživanje primernih količin tekočin (za sicer zdrave tri in več litrov dnevno, tisti z boleznimi srca ali ledvic pa se morajo ravnati po navodilih zdravnika) in analgetikov. Med slednjimi sta zagotovo najbolj primerna paracetamol (Lekadol®) in acetilsalicilna kislina (Aspirin®). Različne oblike gripe trajajo v povprečju med pet in sedem dni, nato pride do izboljšanja. Utrujenost po preboleli gripi se lahko vleče tudi mesec dni. Zelen ali rjavkast izpljunek ob kašlju, vztrajno slabšanje simptomov ali težave z odvajanjem vode so za gripo neobičajne in so vsekakor dober razlog za obisk zdravnika (v redni ambulanti, ne urgenci). Nenadna hitra poslabšanja simptomov in zmedenost ter zapleti so razlog za takojšen obisk zdravnika, visoka temperatura brez pridruženih drugih simptomov pa ne.



ZA ODPORNOST IN DOBRO POČUTJE*

BION®3



* vitamin B12, železo in vitamin C prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti

* vitamin C, cink in vitamin D imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema

12 VITAMINOV 7 MINERALOV 3 ŽIVE KULTURE MLEČNOKISLINSKIH BAKTERIJ

MERCK

Zastopa: Carso d.o.o., Litostrojska cesta 46A, 1000 Ljubljana

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

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**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Vpišite svoje podatke, izrežite PRISTOPNO KARTICO in jo pošljite na naš naslov. Naročite se na pregled TAKOJ in BREZPLAČNO.*

*Ugodnost brezplačno obdobje do konca leta 2014 velja s to PRISTOPNO KARTICO in samo ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31.12.2014.

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.**

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

... Uporabniki Prve zdravstvene asistence letujejo ceneje

POČITNICE NA RECEPT

Posebna ponudba
za uporabnike
Prve zdravstvene asistence



Talaso Strunjan	7 polpenzionov	7 polnih penzionov
Posebna ponudba za člane PZA	**377,30 €**	**454,30 €**
Redne cene	448,00 €	553,00 €

Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi in že vključujejo zgornjo mejo popustov, nanje ni možno uveljavljati dodatnih popustov..
Doplačila: za turistično takso 1,01 EUR na dan na osebo, za enoposteljno sobo v H Svoboda v talaso Strunjan 16,10 EUR na dan.

Informacije in rezervacije:
Talaso Strunjan,
+ 386 5 676 44 100,
E: booking.strunjan@terme-krka.si

Uporabniki Prve zdravstvene asistence bolje skrbijo za svoje zdravje

Do specialista brez čakanja in brez napotnice!

Na svoje zdravje pomislimo šele, ko začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo kratkih vrst in pregledov pri uglednih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu. Vse to in še več pa je natanko to, kar že vrsto let ponuja **PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA.**

Podjetje z edinstveno storitvijo vam brez napotnice, čakanja in doplačil nudi preglede pri zdravnikih specialistih, nasvet ali obisk zdravnika na vašem domu, preventivne preglede ter druge ugodnosti, in to brez starostnih ali drugih omejitev. Brez doplačil, saj je vse našteto že zajeto v pavšalnem mesečnem znesku največ 26,35 €.

Hitro do specialističnega pregleda brez napotnice

Ena izmed ugodnosti, ki jo nudi Prva zdravstvena asistenca, je krajšanje čakalnih vrst na specialiste. Na vrsti ste v nekaj dneh, za pregled ne potrebujete napotnice, storitve pa so za uporabnike seveda brez dodatnih plačil. PZA zagotavlja hiter dostop do večine specialističnih področij (dermatologije, gastroenterologije, ginekologije, ortopedije, kardiologije, nevrologije, okulistike, onkologije, psihiatrije, otorinolaringologije, bolezni dojk, bolezni ožilja, plastične, estetske in rekonstruktivne kirurgije, urologije ...) in do pripadajočih diagnostičnih postopkov (gastroskopija, kolonoskopija, obremenitveno testirane, ultrazvok trebušnih organov, srca, rodil, sklepov …)

Dr. Vito Vidmar, direktor PZA: »V dobrih desetih letih poslovanja smo svojim uporabnikom ponudili številne prednosti: 24-urno zdravniško pomoč (nasvet po telefonu in zdravniški obisk na domu), specialistične ambulantne storitve, diagnostične postopke, preventivne preglede na področju zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki, reševalne prevoze in še mnogo več. PZA je registrirana za opravljanje zdravstvenih storitev in jih dejansko tudi izvaja, ni zgolj asistenca drugim zdravstvenim uslugam. Načrtujemo širitev obsega storitev, predvsem na področju primarne in sekundarne preventivne dejavnosti (odkrivanje osteoporoze, bolezni prostate, nevarnih kožnih znamenj …)

Posebna ugodnost za bralce revije DOKTOR



Prva zdravstvena asistenca brezplačno tri mesece.
Izpolnite **PRISTOPNO KARTICO** na levi strani in jo pošljite na naš naslov PZA, Savska cesta 3, Ljubljana.
Pokličite **0820 08240** in se naročite na pregled **TAKOJ** in **BREZPLAČNO**.*

Primer

Ker želite zdravstvene težave reševati takoj, ste se odločili za samoplačniški pregled in ugotovili, da boste 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 PZA asistenci opravljate brezplačno številne zdravstvene storitve najmanj 2 meseca?

Prva zdravstvena asistenca je 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 €!

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Za več informacij in naročanje pokličite

0820 08240

www.pza.si



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

Zobobol

Koreninsko zdravljenje zoba

Z zobobolom povezujemo tri vrste bolečine – topo, ostro skelečo in kljuvajočo. Bolečina je lahko stalna, izzvana na dražljaj (toplo, hladno, sladko, na ugriz) ali pa se pojavi občasno. Včasih se bolečina razširi, pravimo, da seva, v sosednje strukture.

Začetni znaki vnetja zobnega živca so občutljivost za hladno, toplo in sladko. Tedaj je zobna krona navadno že prizadeta s kariozno votlino, v kateri se nam tudi zatika hrana. Zob mestoma spremeni barvo. Ob vnetju kosti ob korenini pa je bolečina topa, lahko kljuvajoča, s sevanjem v sosednje strukture. Zob zaboli ob ugrizu ali na poklop. Vnetje zobnega živca lahko umirimo, če kariozni proces ne sega do njega. Na prizadeti del zobovine apliciramo zdravilo, ki ga zatesnimo z začasno ali stalno zalivko. Ob predrtju živčne votline in izpostavitvi živca pa je treba tega odstraniti - govorimo o zdravljenju koreninskega kompleksa. Cilj je odstranitev vse mrtvine, inficiranega dela zobovine ter dokončna tesna polnitev vseh votlih predelov zoba.

Tehnike obdelave kanalov v grobem delimo na ročne in strojne. Slednje veljajo za najbolj učinkovite in natančne - s pomočjo upogljivih in prilagodljivih nikelj-titanovih igel odstranimo zobovino najbolj enakomerno, kar omogoča zatesnitev kanala ter zmanjšuje verjetnost predrtja zoba. Ob mehanski obdelavi kanala uporabljamo standardna razkužila, ki tudi kemijsko odstranjujejo organske ostanke v kanalu. Odvisno od trdovratnosti vnetja se odločimo za zdravljenje z zdravilom v vsaj treh sejah ali pa s polnitvijo v prvi seji.

V ordinaciji se ob rednem pregledu in rentgenski analizi srečujemo tudi s polnitvami zob, ki so stare, porozne in prekratke. V kanalskem sistemu tako ostaja prostor, v katerem se zaostale bakterije lahko razmnožujejo in širijo proti vrhu korenine. Taki zobje bolijo občasno ali pa so povsem asimptomatski, rentgensko pa pogosto vidimo spremembe v kosti ob korenini. Tedaj se odločimo za odstranitev neprimerne polnitve, ponovno oblikovanje koreninskega kanala z odstranitvijo inficirane zobovine in aplikacijo zdravila vsaj za dve nadaljnji seji.

Ob protetičnem načrtovanju in pri izdelavi običajne kompozitne ali amalgamske zalivke se moramo vedno prepričati o stanju zobnega živca oziroma primernosti koreninskega zdravljenja. Vsak najmanjši sum na vnetno spremembo v kosti ali neprimernost zdravljenja je indikacija za ponovno odprtje zoba in ponovno zdravljenje korenin. Zobje z zdravimi oziroma pozdravljenimi koreninami so zagotovilo za dolgoročno uspešnost tako konzervativnega kot tudi protetičnega zdravljenja zobovja.

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



Lorena Leonardos, univ. dipl. inž. gr.

ALI STE VEDELI.....

ionex

- Da vsak dan pride z dihanjem v pljuča na milijone rakotvornih delcev od izpušnih plinov in da lahko v vašem bivalnem prostoru in v avtu te podmikrometrske nevarne delce popolnoma odstranijo le **negativni ioni iz unikatne ogljikove ščetke slovenskega ionizatorja IONEX**, ki oddaja največjo količino negativnih ionov. V avtu ga postavite na armaturno ploščo in vključite v vžigalnik, v prostoru pa na višje mesto in vključite v elektriko.



- Da z vdihavanjem negativnih ionov neposredno ob ogljikovi ščetki ionizatorja IONEX lahko ozdravite alergije, astmo in visok krvni tlak. Vdihavanje pa si lahko privoščite zato, ker ogljikova ščetka nikoli ne oddaja zdravju škodljivega ozona kot npr. uvoženi ionizatorji, ki oddajajo negativne ione iz koviske igle ali plazme. Kovina reagira z vlago v zraku in rezultat je zdravju škodljivi ozon.
- Da se lahko izognete prehladom in infekcijam, če postavite v vaš prostor ionizator IONEX, saj bodo negativni ioni odstranili vse bakterije in viruse.



- Da negativni ioni znižujejo raven stresnega hormona in zvišujejo obrambo telesa in so zato izjemnega pomena za zdravje.
- Da **ionex-zobna-ščetka** na podlagi polaritete odstrani ves zobni kamen, ki ga ni več potrebno odstranjevati pri zobozdravniku. Prihranek je občuten.



- Da lahko ionizator IONEX za stanovanja in za avtomobile ter ionex-zobno-ščetko **naročite na tel. 01/43 96 980, 040/191 313, ionex19@gmail.com, www.ionex.si ali pridete na IONEX d.o.o., Slomškova 25, Ljubljana med 9. in 16. uro.**
NAREDITE NEKAJ ZASE!

TelekomSlovenije

Doktor 24

KLIK NA POMOČ
SMS DOMA ALI SMS MOBILNI



Storitvi 24 ur na dan po celi Sloveniji zagotavljata Telekom Slovenije in Doktor24. Za več informacij obiščite www.doktor24.si ali pokličite 08 200 82 40.

HITRA IN STROKOVNA POMOČ **24 UR/DAN**

V primeru stiske lahko uporabniki storitev hitro in enostavno prek SOS-gumba na mobilnem ali fiksnem telefonu sprožite klic v klicni center, kjer vam operater zagotovi hitro in strokovno pomoč (pokliče svojce, gasilce, policijo ali medicinsko pomoč).



www.telekom.si

Vir: www.mddsz.gov.si, www.doktor.si

Takojšen stik s klicnim centrom, zdravnikom ali svojci

Pomoč na domu je socialnovarstvena storitev, namenjena upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem bivalnem okolju, če se zaradi starosti ali hude invalidnosti ne morejo oskrbovati in negovati sami, njihovi svojci pa take oskrbe in nege ne zmorejo ali zanju nimajo možnosti.

En klic do rešitve

Sodoben način življenja nam pogosto ne dopuščajo, da bi svojim staršem ali starim staršem ob njihovih težavah takoj priskočili na pomoč. Zato ponujajo Doktor 24 in Telekom Slovenije v sodelovanju s Prvo zdravstveno asistenco zanimivo storitev s SOS-gumbom.

SOS Mobilni – v stiski na dosegu vaše roke

Uporabniku preko posebnega mobilnega telefona s SOS-gumbom zagotavljajo 24-urno varnost in organizirajo pomoč, ki jo potrebuje v primeru kakršnihkoli težav. Storitev je uporabna v vseh življenjskih okoljih – doma, na sprehodu, na izletu …

Ključne prednosti:

– ko uporabnik sam ne more pritisniti SOS-gumba (npr. kap), se SOS-klic prek detektorja padca v mobilnem telefonu samodejno aktivira;
– največ padcev se zgodi v kopalnici oziroma na mestih, kjer ne nosimo mobilnih telefonov. Rešitev vključuje poseben obesek s SOS-gumbom, primeren za uporabo pod prho;
– če uporabnik na sprehodu potrebuje pomoč (zaradi padca, ker se je izgubil itn.), sproži SOS-klic, ki operaterju prek GPS-signala zagotavlja informacijo o lokaciji uporabnika, da lahko organizira ustrezno pomoč;
– uporabniku je 24 ur na dan na voljo zdravniška pomoč na daljavo.

SOS Doma – asistenca preko fiksne naprave doma

Storitev uporabniku omogoča celodnevno povezavo prek fiksne naprave z vgrajenim SOS-gumbom, ki v primeru pritiska sproži klic v klicni center. Klic lahko uporabnik sproži preko SOS-gumba na posebni zapestnici z rdečo tipko. Usposobljen operater diagnosticira naravo klica, koordinira reševanje s pristojnimi službami in obvesti svojce ali druge osebe. Z uporabnikom je operater povezan do rešitve oziroma do prihoda prve osebe do uporabnika.

Izbiro SOS DOMA lahko uporabnik dopolni s storitvijo SOS-zdravnik, 24-urno zdravniško pomočjo na daljavo, ki je samodejno zajeta v izbiri SOS Mobilni.

Da bo dostop do storitve DOKTOR 24 svetuje lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste na storitev s tem kuponom naročili do 30. novembra 2014

DOKTOR 24 SVETUJE
- zdravniška linija 24/7

50 % nižja cena za prvo leto

Doktor 24

Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Informacije o SOS gumbu in zdravniški liniji 24/7 lahko dobite na:
0820 08240
sos@doktor24.si
www.doktor24.si

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Zaradi starosti, bolezni ali nesrečnega spleta dogodkov se prej ali slej znajdemo v razmerah, ko se vsakdanja drobna opravila zdijo nepremagljiva ovira.

V naši **SPECIALIZIRANI PRODAJALNI** si lahko ogledate:
- negovalne postelje, posteljne mizice, trapeze, sobna dvigala
- različna oprijemala, sedeže in dvigala za kopalno kad
- toaletne stole, nastavke za WC školjko
- **vse za inkontinenco, stomo in obvezilni program**
- bergle, hodulje, invalidske vozičke, skuterje







- Pripomočke vam lahko dostavimo na dom.
- **Lahka dostopnost in zagotovljeno parkirišče** (tudi za invalide)
- **Delovni čas:** ponedeljek – petek od 8. do 19. ure, sobota od 8. do 13. ure
  Sanolabor, d. d., Leskoškova 4, Ljubljana, tel: 01/585 43 39, 585 43 40.
- **Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico ZZZS.**

Na razstavnem prostoru se boste lahko vživeli v ambient prirejene spalnice in kopalnice …

www.sanolabor.si

Diskretno okolje, osebni pristop, strokovno svetovanje in praktični prikaz so argumenti za vaš obisk.

Težave s spanjem

Ko ponoči zmanjka ovčk



Težave s spanjem lahko doletijo ljudi v vseh starostnih obdobjih, čezmerna dnevna zaspanost pa se lahko pojavi že v najstništvu. Težave s spanjem so pravzaprav prava globalna epidemija, ki ogroža zdravje in kakovost življenja skoraj polovice svetovne populacije.

Tegobam se pridruži katapleksija, drugi najpogostejši simptom narkolepsije, ki ga bolniki opisujejo kot nenadno kratkotrajno izgubo mišične moči, ta pa je običajno povezana z nepričakovanim čustvenim dogodkom (smehom, jezo, presenečenjem, žalovanjem, razočaranjem, zadrego, navdušenjem ali spolnim vzburjenjem).
Kdor trpi za narkolepsijo, ima porušen normalen vzorec spanja, neustrezno potekajo tudi pomembne faze: denimo, v ključno fazo REM preide že po prvih petnajstih minutah, namesto po šestdesetih, ob uspavanju in prebujanju pa so možne paralize in halucinacije. Bolniki zaspijo večkrat čez dan, tudi neposredno v REM, nezdravljena narkolepsija pa sčasoma povzroči številne druge težave, denimo, zanemarjanje družabnih stikov. Okolica jih pogosto ocenjuje kot lene, stigma pa obolelim pogosto preprečuje, da poiščejo strokovno pomoč.

Zdravljenje je prilagojeno posamezniku, določitev najprimernejše terapije zahteva kar nekaj časa. Pomembni sta čimprejšnja postavitev diagnoze in pomoč bolnikom pri obvladovanju simptomov bolezni z zdravili in prilagoditvijo življenjskega sloga.

Nekaj nasvetov za boljše spanje

Spanje je za naše življenje prav tako pomembno kot hrana in voda. Toda včasih si težko zagotovimo dovolj spanja. Obstaja pa nekaj načinov, kako si lahko izboljšamo svoj spanec:
- Vstajajte vsak dan ob istem času. Imejte reden urnik spanja, tudi med vikendom, saj boste tako pripomogli k boljšemu spancu.
Ustvarite si udobno okolje za spanje, predvsem pa zagotovite primerno temperaturo. Za večino ljudi je boljše malo bolj hladno kot prevroče. V spalnici naj bo čim bolj temno. Če vas svetloba kljub temu moti, si lahko nadenete masko za spanje. Tudi hrup je lahko zelo moteč, zato ga zadušite z odejami in čepki za ušesa. Lahko ga prekrijete tudi s pomirjujočo glasbo. Spalnica naj ne bo delovni ali študijski prostor, ampak kotiček za relaksacijo.
- Izogibajte se alkoholu in kofeinu. Alkohol lahko povzroči, da postanete zaspani, vendar boste spali nemirno in težko. Kofein, ki ga poleg kave vsebujejo tudi pravi čaj, kokakola in čokolada, je stimulans, ki lahko povzroči težave s spanjem.
- Pazite na prehrano. Težek obrok ali začinjena hrana pred spanjem lahko povzročita nespečnost. Preveč tekočine bo narekovalo pogoste in moteče odhode na stranišče sredi noči.
- Pojdite iz postelje, kadar ne spite. Če ne zaspite v 15 minutah, vstanite. V posteljo se vrnite takrat, ko spet postanete zaspani.
- Redno telovadite. Telesno bodite aktivni popoldne, vsaj tri ure pred odhodom v posteljo. Tako boste globlje in trdneje spali.
- Prenehajte kaditi. Nikotin je podobno kot kofein stimulans in lahko povzroči večkratno prebujanje ali celo nočne more.
- Ne glejte ves čas na uro. Navijte uro in jo položite izven vidnega polja. Nenehno gledanje na uro lahko prav tako povzroči nespečnost.
- Ustvarite sproščujočo rutino odhoda v posteljo. Preberite dobro knjigo, delajte sprostitvene vaje ali si privoščite toplo kopel.
- Pogovorite se z zdravnikom. Razložite mu svoje težave, on pa vam bo svetoval.

Vir: www.siol.net



Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

BION® 3 za dobro počutje

Če smo pod stresom in fizično aktivni, telo izčrpava zaloge mikrohranil, zato je za obrambo pred boleznimi zelo pomembno, da izgubljeno energijo nadoknadimo hitro in na zdrav način.

V času prehladnih in virusnih okužb BION® 3 priporočamo tako tistim, ki se zdravijo z antibiotiki kot vsem, ki se nepravilno prehranjujejo ali so pod stresom. Na voljo je v vseh lekarnah.

Carso d.o.o.



Prostasan



Prostasan je naravno zdravilo, ki lajša težave zaradi povečane prostate: učinkovito zmanjšuje pogosto malo potrebo ponoči in podnevi ter odpravlja težave z uriniranjem in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja. Zdravilo so v klinični raziskavi preizkusili tudi slovenski urologi. Ugotovili so, da je Prostasan učinkovito zmanjšal težave pri blagem in zmernem povečanju prostate ter da so ga moški dobro prenašali. Zdravilo je na voljo v lekarnah.

www.avogel.si

Jesenski oddih na morju

Pred nami so krompirjeve počitnice, čas, ko si bomo lahko oddahnili od napornega vsakdanjika in si ponovno napolnili baterije. Že veste, kje jih boste preživeli? Izrabite jesenski oddih za skok na morje, saj je jesen na morju čudovita – dnevi so še vedno lahko topli in sončni.

Izkoristite ugodno ponudbo, ki jo je za vas pripravil Relax. Z Dnevnikom pa boste prišli še do dodatnega popusta, če v eno izmed poslovalnic turistične agencije Relax prinesete oglas ali pa pokličete na njihovo telefonsko številko 02/87 70 223. Dobili boste 6-odstotni popust pri preživljanju krompirjevih počitnic v hotelu Mediteran v Crikvenici.

Crikvenica, znano turistično središče in klimatsko zdravilišče v Kvarnerju, je zaradi lahke dostopnosti in relativne bližine naravnost idealna za krajši oddih. Poleg naravnih lepot, čistega zraka in morja ter gostoljubnih domačinov je eden glavnih razlogov za obisk tega obmorskega mesteca že več kot sto let zelo prijetno in blago ter zdravo mediteransko podnebje. Dolge peščene in prodnate plaže, ki so povezane z naravnimi pešpotmi, sprehajalcem omogočajo obilo sproščujočih užitkov.

V hotelu Mediteran, ki se ponaša z vrhunsko dalmatinsko kuhinjo, lahko zaplavate v notranjem bazenu ali pa si privoščite masažo in obisk savne. Na svoj račun bodo prišli tudi ljubitelji teka, saj bosta v Crikvenici od ponedeljka, 27. oktobra, do četrtka, 30. oktobra, tekaški trener Urban Praprotnik in njegova žena Jasmina. Z njima boste lahko svoje dopustniške dneve pričenjali z jutranjim tekom, ki bo namenjen popolnim začetnikom in tudi izkušenim tekačem.



Kakovostno preživljanje prostega časa za vse generacije

Slovenija giba s Simbiozo

»Včasih potrebujemo le malo pomoči in spodbude od nekoga, ki nam stoji ob strani in pomaga čez prve ovire,« so prepričani v Simbiozi skupaj z ambasadorjem Simbioze giba Mirom Cerarjem, olimpijskim zmagovalcem na konju z ročaji v letih 1964 in 1968. Prihodnji teden, v ponedeljek, se bo namreč začel teden Simbioze giba, v katerem se naj dvigne na konja kar največ starejših Slovenk in Slovencev.

Rogatec, Jarenina, Ljutomer, Sežana, Bistrica ob Dravi, Koper, Logatec, Velika Polana, Poljčane in še mnogo drugih krajev in mest bo sodelovalo v Simbiozi giba. Šport za razvedrilo in rekreacijo, torej igre z žogo, vzdržljivostni, vodni in družabni športi, vadbe in gimnastične vaje, se bo odvijal na vsaj tristotih lokacijah po vsej Sloveniji s približno šeststotimi prostovoljci, v tednu gibanja pa bo pripravljenih tudi 25 programov za ljudi s posebnimi potrebami.



Ko se združita modrost in mladost, je to prava smer prihodnosti.

»Snovalci Simbioze želimo ustvarjati družbo, v kateri mladi spoznavajo, kakšno bogastvo modrosti se skriva v starejših, in starejši verjamejo v prihodnost, predvsem zaradi solidarnih mladih. Ti bodo namreč ponovno ponudili roko sodelovanja starejšim v prihodnjem tednu,« pravi Alenka Pangerčič, vodja komuniciranja pri Simbiozi giba. »Glavni motivi, ki so pripeljali do Simbioze giba, so dejstva,« niza Alenka Pangerčič, »da šport zanima manj kot petino mladih, da ima preveč otrok čezmerno telesno težo in da ob telesni aktivnosti lahko pričakujemo daljšo življenjsko dobo.« Simbioza daje močan poudarek tudi telesni aktivnosti v tretjem življenjskem obdobju in ne nazadnje - kvalitetnemu preživljanju prostega časa za vse generacije. »Naš cilj je, da posameznika premaknemo in ga prepričamo, da zmore spremeniti svoje življenje. Gibanje starejšim ne prinaša samo boljšega počutja, ampak tudi zdravje, večjo socialno aktivnost, samozavest in ponos,« poudarja Alenka Pangerčič.

Socialna inovacija Simbioza je zaživela leta 2011 in je v svoje računalniške delavnice doslej vključila že več kot 20.000 Slovenk in Slovencev. Združuje modrost in mladost in potrjuje, da je medgeneracijsko sodelovanje prava smer prihodnosti. Glavno sporočilo Simbioze giba, ki bo po pričakovanjih vključila mnogo ljudi, je »gibanje za vse, tako na podeželju kot v mestih, ki so se zasedeli doma«. Gibalo se bo pri nordijski hoji, plavanju, kolesarjenju, plesu, hoji, pohodništvu, telesni vadbi, balinanju, kegljanju …

Častni pokrovitelj akcije Simbioza giba je predsednik države Borut Pahor, njeni ambasadorji pa so Tone Fornezzi - Tof, Brigita Bukovec, Dušan Prezelj, Ljerka Belak, Boris Kobal, Vlasta Nussdorfer, Miki Muster, Milena Zupančič in Miro Cerar starejši. V družbi starejših in mlajših bodo na lokacijah, na katerih se bo odvijala Simbioza giba, aktivni znani Slovenci in Slovenke. Nuša Derenda bo igrala golf na igrišču Gradu Mokrice, Miki Muster, nekdanji svetovni prvak v plavanju med seniorji, bo plaval v slovenskih naravnih zdraviliščih ... In kdo so strokovni partnerji Simbioze giba? Olimpijski komite Slovenije, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Statistični urad RS, Športna unija Slovenije ter ministrstvi za delo in zdravje. (du)

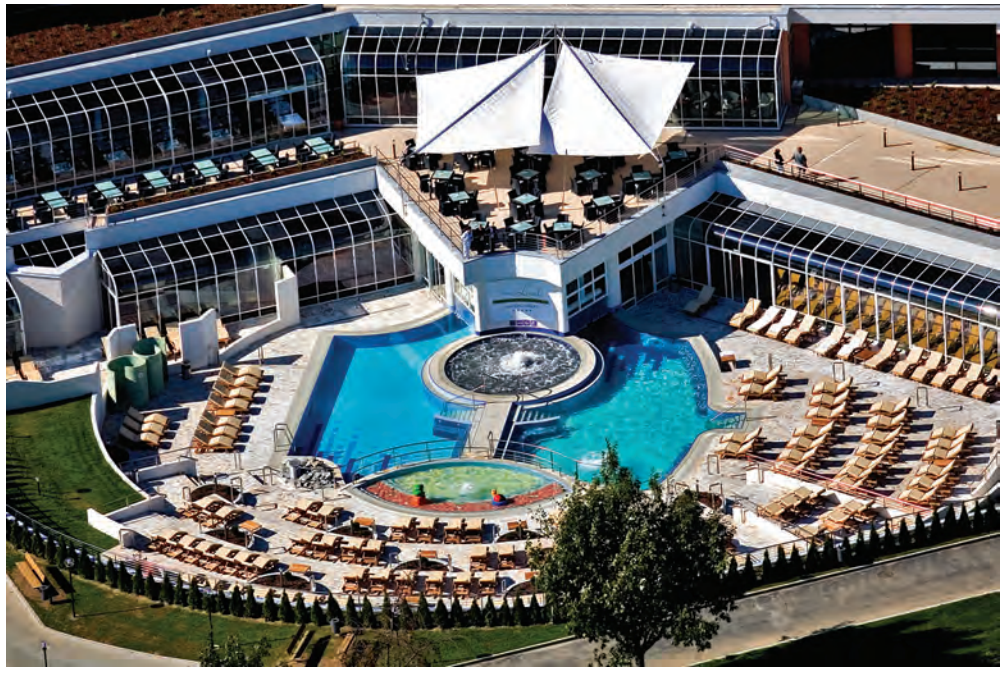
Nagrade in priznanja

Vseslovenski prostovoljski projekt Simbioza je doslej prejel že več nagrad in priznanj: državljan Evrope, nominacijo OZN za »UN Population Award 2014«, državno priznanje v mladinskem sektorju, slovensko nagrado za družbeno odgovornost horus, priznanje za inovacije Gospodarske zbornice Slovenije in »Erste Integration Award 2012«.

Terme 3000 Moravske Toplice

Kraj s črno termomineralno vodo

Na prekmurskih travnikih v severovzhodnem delu Slovenije so iskalci črnega zlata pred več kot petdesetimi leti namesto pričakovane nafte našli črno geotermalno vodo. Hitro so ugotovili, da si lahko s kopanjem v tej vodi osvežijo organizem, da se jim izboljša prekrvitev, zmanjša živčna napetost in da njihova polt na soncu hitreje porjavi. Leta 1964 so zdravilne učinke črne termomineralne vode iz Term 3000 - Moravskih Toplic potrdili tudi strokovnjaki. Kakšne so lastnosti najtoplejše termomineralne vode v Sloveniji in za katera obolenja in zdravstvene tegobe je učinkovita, smo se pogovarjali smo z vodjo zdravstva in wellnessa v Termah 3000-Moravskih Toplicah Natašo Nikolić, dr. med., spec. fiz. med. in rehabilitacije.



Termomineralne in mineralne vode se med seboj razlikujejo po fizikalnih in kemijskih lastnostih, geološkem nastanku ter temperaturi. V Pomurju voda privre na površje s temperaturo od 32 pa vse do 72 stopinj Celzija. Kombinacija vseh lastnosti pa daje vodi njeno zdravilnost. Črna termomineralna voda iz Term 3000 - Moravskih Toplic je zaradi svojih učinkov in visokih temperatur pri izviru edinstvena ne le v Evropi, ampak v svetovnem merilu. Poleg drugih kemičnih elementov vsebuje natrijev klorid, hidrogenkarbonat, žveplov dioksid in primesi nafte, kar vpliva na videz, okus in učinek vode na organizem.
Črna termomineralna voda ima protibolečinski učinek, pomaga pri stanjih po poškodbah gibalnega sistema, učinkovita je pri zdravljenju kroničnega revmatizma ter tudi pri luskavici in nevrodermitisu. Še posebno učinkovita je pri težavah s sklepi. Skupaj s peloidom, zdravilnim blatom, blaži bolečine in izboljša gibljivost, otekline sklepov se zmanjšajo, učinki pa se še povečajo v kombinaciji s fizioterapijo.

Kopanje v črni termomineralni vodi je še zlasti učinkovito ob bolečinah v sklepih in hrbtenici. Zaradi svoje kemične sestave in termalnih lastnosti črna termomineralna voda zelo pozitivno vpliva na organizem – izboljšuje prekrvitev v tkivih, zmanjšuje napetost v mišicah in izboljšuje elastičnost mehkih tkiv, kar vodi do zmanjšanja bolečin in izboljšanja gibljivosti v sklepih.

Kontraindikacije za zdravljenje v Termah 3000 so kardiovaskularne bolezni, dekompenzirane srčne in ledvične bolezni, neregulirana arterijska hipertenzija (zvišan pritisk), akutne vnetne bolezni, infekcijske bolezni in epilepsija.

Črna termomineralna voda je temelj celovite zdravstvene ponudbe

Večina obiskovalcev je srednjih let in starejših, ki imajo bolečine v sklepih ali v hrbtenici zaradi obrabe, vnetnih revmatskih bolezni, poškodb in operacij. Terme 3000 se odlikujejo po dobrih rezultatih pri zdravljenju športnih poškodb, po operaciji kolen, kolkov, hrbtenice in ramen z vstavitvijo endoprotez in kroničnih bolečinskih sindromih. Posebej velja izpostaviti tudi uspešnost zdravljenja psoriaze in psoriatičnega artritisa, saj uporabljajo učinkovito kombinacijo naravnih dejavnikov s terapijo za obsevanje (SUP-selektivno ultravijolično fototerapijo), ločeno za celotno telo, podplate in dlani ter lasišče. Posebno pozornost posvečajo individualni obravnavi ter spremljanju celotnega procesa zdravljenja vsakega zdraviliškega gosta, uspešnost svojih terapij pa temeljito preverjajo z ocenjevalnimi lestvicami.

Zdravilišče ponuja timski pristop: vključeni so zdravnik specialist fizikalne medicine in rehabilitacije, strokovno izobraženi fizioterapevti, maserji in medicinsko osebje. Z namenom izboljševanja sklepne gibljivosti, povečevanja mišične moči in povečevanja oziroma vzdrževanja samostojnosti pri vsakodnevnih opravilih v Termah 3000 za vsakega zdraviliškega gosta pripravijo individualni program terapevtskih vaj. Te potekajo pod nadzorom fizioterapevta, ki nauči vaje tudi pravilno izvajati, saj je zelo pomembno, da se jih vsakodnevno izvaja tudi doma.

Širok nabor

V zdravilišču ponujajo številne fizioterapevtske in delovnoterapevtske postopke za zdravljenje bolezni, poškodb in njihovih posledic, in to preko napotnice ali samoplačniško: hidroterapija (skupinska, individualna, termalne biserne kopeli, galvanske kopeli, inhalacije, Halliwick terapevtsko plavanje za gibalno ovirane otroke), termoterapija (obloge termopak/kriopak, hiloterapija, parafin, obloge fango, selektivna ultravijolična fototerapija), kinezioterapija (skupinsko vodena terapevtska gimnastika, individualne terapevtske vaje, sklepna mobilizacija, šola hoje, dihalne vaje),

specialna fizioterapevtska obravnava (Cyriax, obravnava miofascialnih točk, kineziotaping, limfotaping), elektroterapija (diadinamični in interferenčni tokovi, elektrostimulacija, TENS, Iontoforeza), mehanoterapija (terapevstke in sprostitvene masaže, ročna limfna drenaža, hipobarična terapija, magnetoterapija, laserska terapija, terapevtski ultrazvok, intermitentna frakcija) ter alternativne metode zdravljenja (akupunktura).

Kopeli v črni termomineralni vodi

Naravna termalna ali termomineralna kopel Thermalium, kopel s hidroksi učinkom, ponuja močno mehansko vodno masažo (več kot 250 vodnih in zračnih masažnih šob) in z vrtinčenjem vode dosega sproščujoč in pozivljajoč učinek.

Panonska naravna termalna ali termomineralna kopel poleg zdravilnih učinkov vode združuje tudi ugodne učinke kromo- ter audiomagnetne terapije (zdravljenje s prilagojeno svetlobo, zvokom in magnetnimi valovi), ki blagodejno vplivajo na počutje in spodbujajo cirkulacijo. Ugodno vpliva na obnavljanje kosti in vezivnih tkiv po poškodbah.

Moravska naravna termalna ali termomineralna kopel – v kadi s prijetno toplo »črno« ali termomineralno vodo se lahko samo namakamo in sproščamo ali pa se prepustimo različnim kombinacijam masažnih šob, vodnih in zračnih curkov.

Specialna fizioterapevtska obravnava – novejše ciljane terapije

Metoda Cyriax temelji na ocenjevanju in terapiji gibalnega sistema. Posebej usposobljen terapevt s pomočjo anamneze in testiranja ugotovi stanje bolečega sklepa ali mišice in nato izvaja prilagojene terapije, ki temeljijo na nežnih in nebolečih tehnikah in moči dotika. Njena prednost je v natančnem odkrivanju izvora težav in ciljnem pristopu k njihovemu odpravljanju. Uporablja se pri težavah s hrbtenico, sklepi in mehkimi tkivi, ob akutnih in kroničnih obolenjih gibal in za okrevanje po vseh vrstah poškodb.

Kineziotaping je ena vodilnih metod zdravljenja in preventive, ki temelji na sposobnosti telesa za naravno samozdravljenje. Sprožimo ga z lepljenjem elastičnih trakov, ki aktivirajo nevrološki in cirkulacijski sistem. Uporaba te metode ima številne prednosti: učinkuje ves čas, ko so trakovi zalepljeni, uporabnika ne ovira pri vsakodnevnih dejavnostih in nima nikakršnih stranskih učinkov. Uporablja se za zmanjšanje bolečin pri napetih in poškodovanih mišicah, za sproščanje ali stimuliranje mišic pri kroničnih bolečinah, kot pomoč pri obrabi sklepov, pri zdravljenju po zvinih, izpahih, pri težavah s kostno zadebelitvijo palca na nogi, pri težavah s skakalnim ali tekaškim kolenom, kot pomoč pri kroničnih vnetjih (golfski, teniški komolec), kot korekcija nepravilne drže, skolioze in ploskih stopal, kot limfna tehnika za zmanjšanje oteklin in hematomov ter za izboljšanje cirkulacije krvi in limfe.

Limfotaping izhaja iz kineziotapinga, storitev pa opravlja posebej izobražen fizioterapevt. Limfotaping deluje še bolj ciljno na cirkulacijo krvi in limfe. Zlasti je ta metoda primerna po odstranitvi bezgavk po rakavem stanju (npr. mastektomiji), pri ljudeh, ki veliko sedijo ali ležijo zaradi nezmožnosti gibanja in jim zatekajo noge in roke, po estetskih operacijah ter po poškodbah ali operacijah lokomotornega sistema.

Hiloterapija je najsodobnejša oblika krioterapije za nadzorovano ohlajevanje tkiv s posebno napravo. To ima številne prednosti: je bolj varno, saj ne more priti do omrzlin, izvajamo jo lahko bistveno dlje, kot navadno krioterapijo, v mehkih tkivih pa ni nenadnih hitrih sprememb temperature in zato ni moten odtok limfe ter celičnega metabolizma.

Uporablja se za zmanjševanje oteklin in bolečin ob svežih poškodbah in po operativnih posegih, za preprečevanje nastajanja hematomov po operacijah in poškodbah, za obvladovanje kroničnih bolečin.

Obravnava miofascialnih točk, ki so žarišča čezmerne vzdraženosti znotraj napetega mišičnega vlakna ali mišične ovojnice. Mesto je na pritisk boleče, bolečina pa se značilno širi v glavo, ude in hrbtenico. Terapija za obravnavo miofascialnih točk je svetovno priznana ročna tehnika za hitro odpravljanje bolečin v mišičnem sistemu. Uporablja se kot pomoč pri lajšanju nepojasnjenih glavobolov, za odpravljanje težav z omejeno gibljivostjo in šibkostjo mišic, za izboljšanje gibljivosti, za obvladovanje bolečin v ramenskem obroču, hrbtenici in medenici ter za zdravljenje različnih poškodb in po operacijah.



TERME 3000 - MORAVSKE TOPLICE
SAVA HOTELS & RESORTS



do 24.10.2014
Hotel Ajda**** 153 €
na osebo za 3 noči
Minimum: 3 noči

Črna termo-mineralna voda je temelj celovite zdravstvene in wellness ponudbe v Termah 3000.

Strokovno potrjeni so njeni zdravilni učinki pri številnih tegobah, ki nas pogosto mučijo v poznejših letih:
- Pri težavah s sklepi
- Pri poškodbah in operacijah globalnega sistema
- Pri revmatskih tegobah
- Pri osteoporozi
- Pri infekcijskih kožnih boleznih
- Pri ginekoloških obolenjih

Njena požilvljajoča moč je ujeta tudi v kozmetiko Thermalium.

Paket vključuje: nastanitev s polpenzionom v dvoposteljni sobi, neomejeno kopanje v bazenih hotela (tudi na dan odhoda), neomejeno kopanje v bazenskem kompleksu Terme 3000, jutranjo gimnastiko in aerobiko v vodi, vstop v hotelsko savno, uporabo kopalnega plašča, animacijski program, **wellness bon za 5 EUR**

BREZ DOPLAČILA ZA ENOPOSTELJNO SOBO.

02 512 22 00 rezervacije@shr.si www.shr.si

Dr. Mojca Amon

Načela zdravega prehranjevanja za rekreativne tekače

»Za optimalno tekaško gorivo kljub obetom in raziskavam žal še ne poznamo enega samega, univerzalnega napitka. Način zdravega tekaškega prehranjevanja je močno odvisen od posameznika in njegovega tekaškega treninga. Najboljše rezultate lahko posamezniku in njegovemu načinu življenja zagotovi le oblikovano prehransko priporočilo, ki je v sozvočju z njegovim treningom. To je opazno, ko želi tekač preseč samega sebe in izstopiti iz svojega povprečja rezultatov,« poudarja **dr. Mojca Amon**, specialistka metabolne in športne fiziologije.

Dr. Mojca Amon je preučevala delovanje človeka v raziskovalni ekipi Instituta Jozefa Stefana pod vodstvom profesorja dr. Igorja Mekjavića, ki v tujini vodi odmevne vesoljske raziskave. V okviru mednarodnega podiplomskega študija je raziskovala metabolne hormone apetita, zakonitosti metabolne fiziologije pri posameznikih z normalno in čezmerno telesno maso, in na Medicinski univerzi v Nottinghamu, pri profesorju Ianu MacDonaldu, ki s svojo ekipo poklicno preučuje problem debelosti, opravila tudi doktorat, ki zajema vsem poznan proces hujšanja. Srečali smo jo v središču Ljubljane, kjer vodi Center športne terapije in prehrane Motionfit.si ter jo poprosili za strokovne odgovore na vprašanja o športni prehrani in regeneraciji tekačev.

Kako se večletno ali celo večdesetletno prehranjevanje skriva v obdobju latentne, prekrite faze?

Dolgotrajen nespoštljiv odnos do telesa in njegovih prehranskih potreb se na prvi pogled kaže v težavah s telesno postavo ter s tem povezano samozavestjo. V podrobnejšem pregledu je lahko neustrezen prehranski ritem povezan z utrujenostjo, brezvoljnostjo, predvsem pa s splošnim nestabilnim počutjem. Fizično opazujemo zmanjšano telesno zmogljivostjo, ki jo prevečkrat neupravičeno pripisujemo zgolj starosti. Neustrezna prehranska pot posameznika, predvsem tekača, je lahko močno povezana z naraščajočo nevarnostjo tekaških poškodb, v ozadju pa se lahko kopičijo posledice oslabljenih borilnih veščin telesa ali zmanjšane imunske odpornosti telesa. Telo je v tem pogledu preveč prilagodljiv sistem, kratkoročna brezobzirnost pa ima lahko dolgoročni izzid v različnih prehranskih motnjah zaradi pomanjkljive prehrane ali celo prikritih obolenjih – vse od raka na črevesju ali zamaščenosti jeter do žilnih bolezni in zatekanja nog, bolezni srčno-žilnega sistema in še marsičesa.

Za ustrezno reševanje posameznikovih prehranskih zapletov so potrebni zelo dobro poznavanje in interaktivno povezovanje znanj anatomije, metabolne fiziologije in prehranske znanosti z veliko mero čustvene inteligence, predvsem pa s sposobnostjo prepoznavanja, raziskovalna žilica strokovnjaka ter polna mera zaupanja. Dandanes, ob poplavi prehranskih enciklopedij, ni več vprašanj, kako do zdravih receptov. Zaplete se šele ob uspešnem uskajevanju teorije in prakse ter ob specifičnih težavah, če jih želi posameznik dolgoročno na naraven način tudi razvozlati. Kljub dnevnim novostim prehranske znanosti, ki jih žal kot najožji sorodniki postavljajo v ospredje marketinške poti, pa posameznik pogosto ne prepozna več glavne barve gozda. Ob burni dnevni rasti novih vejic v realnosti večina spregleda glavna prehranska načela. Ta lahko strnemo vsaj v naslednjih pet smerokazov, katerih temelj je prehransko zavedanje.

1. Disciplina

Srečnega in zdravega tekača ne gradi le razpredelnica treningov, temveč urejen življenjski slog, pravi motiv in urejena, samodisciplinirana prehrana.

2. Konsistenca

Tako prehranjevanju kot tudi teku je skupna potreba konsistenca. Fiziološko zaradi stresnih obremenitev, ki jih še posebno tekaška vadba pomeni za telo, velja: če kaj prekineš, ne prenehaj teči. Pogoj za vrhunske rezultate je redna, ponovljiva aktivacija, to pa za telo pomeni še večjo metabolno akcijo in velike energetske porabe. Teku je skladno prehranjevanje.

3. Razvoj

Uživajmo v življenjskem obdobju rasti. Kot je bistvo očem nevidno, tako tudi v razvoju telesa ni le tistega, kar načeloma opazimo do prve četrtine ali petine življenja. Telo lahko s fizičnimi obremenitvami spodbujamo k rasti in razvoju obnovitvenih sposobnosti. Telo je obnovljiv sistem, le obremenitve je treba smotrno prilagajati. Nikoli ni prepozno za šport. Ne spreglejmo tudi današnjih žarečih prehodov znanosti v prakso, predvsem prehranska in metabolna dognanja so v razcvetu.

4. Z glavo na zabavo

V splošnem šport pozitivno vpliva na celoten telesni sistem. Ob pomanjkljivi prehrani pomeni intenziven trening le še večji stres za telo in rezultati se lahko hitro oddaljijo od pričakovanj.

5. Posluh

Pri teku se ne zanašajmo le na podatke s svoje športne ure, ki laikom prikazujejo le kamenčke



mozaika zapletenega fiziološkega ozadja. Niti slučajno to niso edini ali glavni kriteriji tekaških sposobnosti. Nikoli ne smemo izgubiti posluha za veter v laseh, užitek pri poslušanju delovanja pljuč in srca, opazovanju svojega telesa in občutenju sposobnosti svojih vsemogočih mišic. Tako je tudi pri tekaškem prehranjevanju – poslušajmo in spoznavajmo svoje telo. Če ne razumemo, poiščimo ustrezno strokovno pomoč.

Inteligentna doba nam omogoča, da znanost ne ostaja v raziskovalnih institucijah, knjigah, kongresih, temveč so znanstveniki raziskovalci med nami, tudi v športnh krogih. Treba je stopiti iz črede ovac, ki jih pastir usmerja v farmacijo in k drugim lahkim rešitvam. Potrebna sta razmislek in vrnitev. Vrnitev k naravi razmišljanja, znanosti in raziskovanja, da lahko izrabimo prehransko ter metabolno znanost kot svoje naravno dnevno zdravilo.

V čem se najbolj razlikujejo potrebe tekačev in od česa so odvisne?

Najmanj v posameznikovi anatomiji, metaboli fiziologiji, njegovem vsakodnevnem načinu življenja in stopnji treniranosti. To so ključni in prvi dejavniki, ki določajo energetske potrebe tekača.

Ali se rekreativni tekači dovolj dobro zavedajo, da je prehrana veliko več kot le podpora zmogljivosti?

Če se vrnemo k osnovam, je v bistvu športno življenje precej enostavno. »Jej, spi in treniraj!«

je odmeven slogan tudi vse bolj priljubljene športne aktivnosti – teka. Že prvo vodilo govori o prehranjevanju, ki je gorivo telesa. Od prehranske higiene posameznika je odvisno, kakšno bo gorivo za njegov tekaški stroj. Vzemimo za primer avtomobil, ki deluje le na eno vrsto goriva. Niti na pamet nam ne pride, da bi za našo slavno motorno igračko uporabili kaj drugega kot le najkakovostnejše gorivo. Ali bo avtomobil deloval slabše s slabšim gorivom? Moderno življenje in zahteve družbe pa bolj kot k optimizaciji tehničnega delovanja usmerjajo k polnitvi ega z novim ali boljšim avtomobilom in tudi boljšo športno opremo. Gre za vprašanje egoizma, samospoštovanja in logičnega razmišljanja.

Tekač seveda mora jesti …

Brez goriva ne gre. Kot je že beseda tek sveže povezana z zdravjem, je brez hrane to početje kratkoročno evforično, lahko izjemno prijetno in nadvse pozitivno, dolgoročno pa lahko vodi v usodne krute zgodbe. Govorimo o popolni izčrpanosti telesa. Trening še ni opravljen s tekaško vadbo. Dobri tekači se zavedajo, da se rezultati dosegajo šele v drugi polovici dneva, v odbobju optimalne regeneracije. Tu sta pomembna tako prehrana kot tudi počitek. Počitek, kakovosten spanec, naj pomeni vsaj šest do osem ur ležanja, ki razbremeni vitalne funkcije telesa in sprosti um. Nujna je tudi dnevna brezmiselnost in miselna odtujitev od teka, z drugimi besedami vsestranski interes in zaposlitev uma z drugimi tematikami kot le specifično športno disciplino. Tekač mora seveda jesti in početi še marsikaj drugega, da lahko dobro teče.

Od česa je odvisna regeneracija?

Proces regeneracije se začne z zmanjšanjem obremenitve in se nadaljuje v spanju. Kako se bomo regenerirali po vsakem novem impulzu, je odvisno že od čilosti pred treningom. Tu je pomemben program treningov, ki omogoča zadosten počitek, kakovosten spanec in ustrezen prehranski ritem, vključno s prehranjevanjem med samim naporom. Sprejeti moramo dejstvo, da trening brez hrane ni pravo hujšanje. Po treningu je spet pomemben čas, ki ga moramo čim prej izrabiti za pametno prehranjevanje. Po tekmi si še vedno lahko privoščimo najljubšo sladico ali celo pivo. Kaj točno jesti, kdaj in koliko, pa je, kot že povedano, odvisno od posameznika in za to ni univerzalnega ter hkrati uspešnega priporočila.

Tekači naj se v prvi vrsti ne obremenjujejo s specifičnimi dodatki in modnimi superhranili, ki specifično delujejo na regeneracijo. Predvsem je treba preveriti, ali telesu dovajamo tisto, česar samo ne more tvoriti oziroma se je zaradi treninga izčrpalo. Tu so na primer pomembne maščobne kisline omega 3, ki jih moramo nujno vnesti v telo, naravne prisotne v oljčnem olju in morski hrani, prigrizki, kot so orehi, sojini kalčki, laneno seme, špinača, brstični ohrovt, bazilika, origano in sezonske buče.

Aktualna superživila, katerih priljubljenost se spreminja skoraj hitreje kot kolekcije modnih hiš, so le nadgradnja vsakodnevne zdrave prehrane oziroma zdravih prehranskih navad. S stopnjevanjem treningov se poveča tudi pomen prehranskih detajlov, ki štejejo k vrhunskim rezultatom. Telo se obnavlja po treningu, ko spimo in počivamo. Dejstvo je, da ima naše telo povečano metabolno porabo šele po teku, in vedeti moramo, da so energetske številke tekaških monitorjev zgolj en mali podatek. Število porabljenih kalorij le nakazuje tekaško obremenitev med tekom, metabolna poraba pa je povečana še šest do dvanajst ur po teku, ko se telo bori za obnovo. Navadno z večjim ponosom analiziramo sam dražljaj, na primer »v nedeljo sem pretekel trideset kilometrov«, kaj pa naredimo za uspešno regeneracijo po tem? Tu se srečajo osnovna načela, ki si jih lahko spet in spet zavrtimo, kot zgoraj naštetih pet korakov, nato pa naprej za višje cilje. Smotrno je to ponavljati v svojem ritmu.

Pa, dober tek in prijeten tek!



Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji

- 1000 mg visoko prečiščenega ribjega olja v eni kapsuli s kar 45% omega-3, brez strupenih primesi – težkih kovin, dioksina in pesticidov
- Naravni vitamin E
- Ne povzroča spahovanja

Dobro je vedeti, da imata EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) vlogo pri delovanju srca (koristni učinek dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK), pri vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov (z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK) in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka (z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK), DHK pa tudi pri delovanju možganov in ohranjanju vida (z dnevnim vnosom 250 mg). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

RibaMed®1000 je na voljo v lekarnah, 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.

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235 Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss Choose More Life

RIBOBI4-01

Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine



Doktor kuha

Šampinjoni z gorgonzolo



Priljubljena jed, ki si jo marsikdo privošči zunaj, v lokalu. Zakaj ne bi poskusili pripraviti doma? Hitro pripravljen obrok, ki ne vsebuje mesa, je silno okusen, enostaven, primeren tudi za obiske.



Za 3 osebe potrebujemo:

- 50 dag šampinjonov,
- 10 dag gorgonzole (ali podobnega sira z modro plesnijo),
- 1 dcl sladke smetane za kuhanje,
- Olivno olje, sol, poper, timijan, peteršilj, grobo zrnat sušen česen.

Šampinjone očistimo in jih navpično narežemo na četrtine (z betki vred). Na močnem ognju jih na dveh žlicah olivnega olja popečemo, da dobijo lepo zlato rjavo barvo (ne ustrašite se, ker se zaradi olja seveda precej kadi); če bo ogenj premalo močan, bodo gobe spustile vodo (če se to zgodi, jo preprosto odlijte in nadaljujte).

Ko dobijo primerno barvo, zmanjšamo ogenj, dodamo sol, poper, timijan, peteršilj in grobo zrnat sušen česen (timijana in peteršilja kar precej, vsakega za žličko) ter na hitro premešamo.

V ponev damo gorgonzolo in hitro mešamo, dokler se ne stopi. Zalijemo še s smetano, parkrat premešamo in postrežemo s kruhom (svežim ali opečenim) ter solato (zeleno, zeljno, mešano ali sestavljeno). Zraven gre odlično kozarec refoška ali temnega piva.

Dober tek!

Tina Hižar, Vesna Levičnik

Znane Slovenke in Slovenci

Pravzaprav je vsak letni čas primeren tudi za tekaške izzive. Tek je najbrž ena od rekreativnih dejavnosti, ki v zadnjih letih najhitreje pridobiva nove in nove pristaše in ne boste verjeli – tudi številni medijsko znani obrazi vedno bolj pridno skrbijo za zdrav duh v zdravem telesu.

Da je s tekom življenje lepše, srečnejše in bolj zdravo, so nam zaupale tri znane Slovenke: televizijska voditeljica Jerca Zajc Šušteršič ter pevki Špela Grošelj in Alenka Gotar. Prvi tek pomeni sprostitev, prečiščenje telesa, glave in duha; druga se je v tek zaljubila pred petimi leti, obe pa oktobra načrtujeta udeležbo na 18. Volkswagen Ljubljanskem maratonu.



Jerca Zajc Šušteršič, televizijska voditeljica

»Med tekom razmišljam o vsem in ničemer. Prečistim si glavo, delam načrte in sprejmem tudi marsikatero odločitev. Tečem čez drn in strn v bližini doma, ker je tako najbolj praktično in mi pobere najmanj časa. Seveda najraje v naravi, ki me še dodatno poživi. Glede treningov nimam nekih strogih pravil; pred tekmami kot je npr. Ljubljanski maraton tečem tudi po petkrat na teden, sicer pa v tednu, ko nisem v službi, superge obujem dvakrat do trikrat tedensko. Ko delam, pogosto sploh ne tečem, ker mi preprosto ne ostane dovolj prostega časa. No, poletje, od katerega smo se ravnokar poslovili, je edino obdobje, ko skorajda ne tečem, kar pa ne pomeni, da nisem aktivna. Prav nasprotno, tek zamenjam za plavanje, v zadnjem času pa tudi za vodno aerobiko. Če k temu dodam, da nenehno tekam za svojo dve in pol letno hčerko Viktorio Ano, mislim, da imam vadbe več kot dovolj.«



Špela Grošelj, pevka

»Tek mi je še v času srednje šole predstavljal strašansko muko in nujno zlo, ko smo morali vsako leto odteči Cooperjev test. Potem pa sem leta 2008 povsem spremenila pogled na tek, celo vzljubila sem ga. S prijatelji smo šli na morju stavit, da smo sposobni teči na Ljubljanskem maratonu in odteči deset kilometrov. Po končanem dopustu sem se lotila priprav in res šla na »desetko«. Ostali udeleženci stave seveda niso šli... Od takrat naprej je tek moja ljubezen. Najraje tečem na Rožnik ali pa ob Kamniški Bistrici, pozimi se premaknem na tekača v fitnes studio. Rožnik je moja najljubša trasa zaradi razgibanih terenov, vmes lahko na poligonu naredim še vaje za moč, pa še energija samega Rožnika je super. Kako pogosto tečem? Ko se pripravljam na tekaško tekmovanje, treniram vsaj petkrat tedensko, sicer pa povprečno tečem povprečno trikrat na teden: včasih trideset minut, včasih uro in pol, največkrat pa slabo urico.«



Alenka Gotar, operna pevka

Če ste mislili, da operno petje in tek ne gresta z roko v roki, potem se motite. Dokaz za to je priljubljena sopranistka Alenka Gotar, ki vsem predstavnicam ženskega spola, ki bi rade začele teči, pa si ne upajo, svetuje, naj čim prej pozabijo na izgovore.

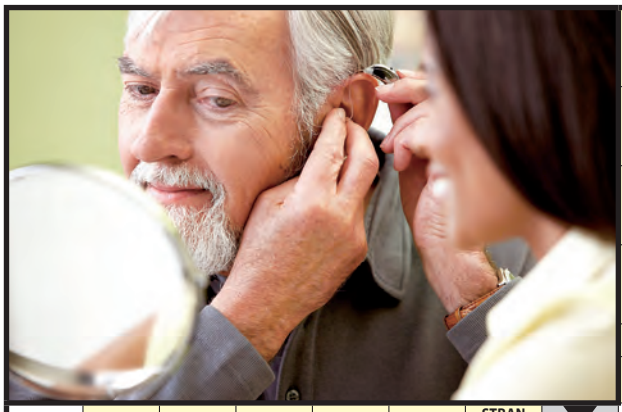
»Vedno se najde čas, včasih se je treba prisiliti, pa se ti izboljša kakovost življenja. Pozabite fitnes studie, drage kreme in druge nepotrebnosti. Sama sem največ pridobila s tekom, brez velikega finančnega vložka. In zdaj tudi moja okolica profitira! Če sem jaz, ki sem imela navado parkirati skoraj na pragu stavbe, kamor sem morala iti po opravkih, začela teči, potem lahko tudi ve!« je ponosna predstavnica Slovenije za pesem Evrovizije 2007, ki zdaj tri kilometre preteče – že za ogrevanje!



Uroš Slak, voditelj informativne oddaje Danes na Planet TV:

»Še vedno tečem, vendar zadnje čase zaradi obveznosti manj. Navado tečem deset kilometrov v naravi, nisem pa pristaš teka v fitnesu. Tek se mi zdi najboljša oblika rekreacije, ker zanj porabiš najmanj časa za priprave in ker to lahko počneš kjerkoli na svetu. Včasih ne rabiš niti superg. Med tekom tudi ne izgubljam časa. Ker mi zbistri misli, med tekom sprejemam odločitve – če se zdijo za pisalno mizo težke, med tekom postanejo neverjetno preproste. Ko moram sprejeti kakšno pomembno odločitev ali kaj razčistiti, obujem tekaške copate in grem. Nikoli tudi nisem hodil v šolo teka in bral knjig z nasveti. Menim, da je treba poslušati svoje telo, ki ti da vse odgovore.«

NAGRADNA KRIŽANKA



05	PRIPRAVA ZA MERJENJE SILE	IZPUST KONČAJA	PODZEMNA ŽELEZNICA	OLGA KACJAN	REDEK, NEGOVAN GOZD	STRAN NEBA / ČUT ZA OKUŠANJE					
LAKOMNEŽ, POHLEPNEŽ									LOJZE ČEMAŽAR / ŠEGA, OBIČAJ		
BRAZILSKI POLGRM IZ DRUŽINE BROŠČEVK											
SPAJKA				PISATELJ KOZAK / ŽLAHTNI PLIN (Ar)				AMERIŠKA IGRALKA SHERIDAN / TELEVIZIJKA ROŠ			
RUMENO RJAVA BARVA, OKER					TERME PRI KAMNIKU / ESKONTNE OBRESTI						
AMERIŠKA IGRALKA (DEMI)						GRŠKI OTOK / GORSKI VZPON					
ELA PEROCI			SMUČIŠČE NA JZ. ŠVICE / IGRALKA CERAR							VELIKA, NEVARNA SLABOST	KLOBUK IZ SLAME
NAJEM ALI ZAKUP								UMETNOST / ZIDANI OBOK V PREDORU			
Razvedrilo	ČLOVEK, KI KREVSA	VETRNI JOPIČ S KAPUCO / KAMNINA IKRAVEC							ANČKA LEVAR / ČASTNIŠKI ČIN		
PEVSKI ZBOR				EPOLETA V RUSKEM OKOLJU / ZAČETNIK ONANIJE							
MEHANIČNI, UMETNI ČLOVEK						POPLAH / GLAVNI ŠTEVNIK					
POLET, VNEMA					KIPAR BATIČ / NIKO KRALJ						
SLOVENSKI POLITIK (GREGOR)							HUMORIST GAŠPERIČ				
NEKDANJI ATLET LORGER							ORIENTALSKO ŽGANJE				

GLAGOLSKI NAČIN Z OSEBKOM KOT NOSILCEM DEJANJA, TVORNIK			KLIN ZA PRIPENJANJE GREDLJA	PREBIVALKA GLAVNEGA MESTA TURČIJE
OBLASTNIK V FEVDALNI TURČIJI				
VRH V JULIJCIH NAD KOBARIDOM				
TEKALNI ŠPORT				
IGRALKA KRAVANJA / 7. ČRKA GRŠKE ABECEDE				

SLUŠNI APARATI
AUDIO BM Best & More
VELIKA AKCIJA
V VSEH AUDIO BM SLUŠNIH CENTRIH
6. 10. - 14. 11. 2014
DARILO
DALJINSKI UPRAVLJALNIK ZA VAŠ SLUŠNI APARAT
POPUSTI do 20%
za slušne aparate in baterije
Velja za naročila v času akcije. NE ZAMUDITE!
LJUBLJANA
Letališka c. 5, BTC stavba DIAMANT
☎ 059 044 055
MARIBOR
Trg revolucije 4
☎ 059 044 056
TRBOVLJE
Rudarska c. 2A
☎ 059 044 057
NOVO MESTO
Ljubljanska c. 22 stavba BRŠLJIN
☎ 059 044 058
Več informacij:
www.audiobm.si
POKLIČITE ZA TERMIN
BREZPLAČNO! PREIZKUS SLUHA IN SLUŠNIH APARATOV

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 29. 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.

- Trem bralcem podjetje AUDIO BM podarja pršilo za uho ODINELL, ki mehča in odstranjuje ušesno maslo in deluje preventivno pred nastankom ušesnega čepa.

Nagradna križanka

Ime: _____ Telefon: _____

Priimek: _____ Geslo: _____

Naslov: _____



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

SAMSUNG

Samsung GALAXY ALPHA

Pink Ribbon

Skupaj namenimo
10 EUR za **slovensko združenje Europa Donna**.



Darilo:
beležnica Moleskin





Akcijska cena
na obroke
24 x **20,50 €***

www.telekom.si

Povezani v boju proti raku dojk.

* Akcijska ponudba mobitela Samsung Galaxy Alpha posebne izdaje Pink Ribbon velja ob sklenitvi oz. podaljšanju naročniškega razmerja s storitvami Mobitel za obdobje vezave 24 mesecev v splošni akciji z obročnim plačilom kupnine za napravo v 24 enakih zaporednih mesečnih obrokih v znesku 20,50 EUR (skupaj 492 EUR) za Samsung Galaxy Alpha Pink Ribbon, ki se zaračunajo na osnovi računa za telekomunikacijske storitve. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa UMTS št. 14/2005 oz. UMTS št. 14/2005 Povezani ali Aneksa GSM št. 16/2009 oz. GSM št. 16/2009 Povezani ali Aneksa UMTS št. 17/2010 ali Aneksa UMTS št. 18/2011 ali Aneksa UMTS št. 19/2012 (vsi za obdobje vezave 24 mesecev) ali Aneksa št. 20/2013 (za obdobje vezave 12 ali 24 mesecev) in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba ne velja za pakete: Paket SOS, Mobilni Internet XS, S, M, L, XL, Enotni paket, Skupaj A, Telemetrija, SIM 2, Avtotelefon, Internet Itak, Enostavni, Poslovni Enostavni (razen Poslovni Enostavni 2000), Penzion 300 in Penzion 300 plus. Ob vsakem prodanem mobitelu Samsung Galaxy Alpha Pink Ribbon Samsung in Telekom Slovenije namenita 10 EUR za slovensko združenje Europa Donna, kupec pa ob tem prejme darilo, beležnico Moleskin. Ponudba velja do odprodaje zalog. Cene vsebujejo DDV. Slike so simbolične. Telekom Slovenije, d. d., si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Za več informacij o akcijskem nakupu naprav, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, in obročnem plačilu naprave obiščite Telekomov center, www.telekom.si. ali pokličite 041 700 700 ali 080 8000.

TelekomSlovenije

Janus Trade, d. o. o., Koroška cesta 53c, 4000 Kranj; Telekom Slovenija d. d., Ljubljana