Doktor 07

Družinski vodnik zdravja

November 2014



- Rak prostate
- Martinova pojedina

Tema meseca

Sladkorna bolezen

Pogovor

Simona Borštnar

dr. med., specialistka interne medicine
in internistične onkologije

NEDELJSKI



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK:
Epidemija tretjega tisočletja 3

POGOVOR:
Onkologija je izjemno dinamična veda v silovitem razvoju 4

TEMA MESECA:
Zakaj nastane sladkorna bolezen 8
Sladkorna bolezen – prekrvavitev, okvare živčevja... 12
Zakaj je sladkorna bolezen škodljiva 14
Pravočasno ukrepanje je ključno 16
Prehladna obolenja 18
Hitro do specialista 20
Uporabniki Prve zdravstvene asistence letujejo ceneje 21
Družinski zobozdravnik 22
Zelo pogoste kožne tvorbe v drugi polovici življenja 24
Jesenske nevarnosti 26
Kronična venska bolezen je v sodobnem svetu zelo pogosta 28
Terme Laško 29

DOKTOR ODGOVARJA
Doktor odgovarja 30
Regeneracija po hujšem naporu 32
Znane Slovenke in Slovenci prisegajo na tek 34

DOKTOR KUHA
Martinova pojedina 37
Nagradna križanka 38

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

Epidemija tretjega tisočletja

Z zdravim načinom življenja, redno telesno dejavnostjo in vzdrževanjem primerne telesne teže lahko odločilno pripomoremo k zmanjšanju številnih civilizacijskih kroničnih bolezni. Teh je tudi v Sloveniji čedalje več, zato povzročajo pomembno nacionalno zdravstveno težavo.
Ena izmed zelo razširjenih kroničnih bolezni je sladkorna bolezen, ki jo 14. novembra obeležujemo kot svetovni dan bolnikov s sladkorno boleznijo.
Poimenovanje sladkorne bolezni diabetes mellitus izhaja iz grške besede »diabainen«, kar pomeni sifon, »mellitus« pa je po latinsko med. Ta besedna zveza predstavlja enega glavnih simptomov sladkorne bolezni, in sicer pojav glukoze v urinu.

O tem je v osrednji temi meseca obširno razpravljala priznana strokovnjakinja dr. Jelka Zaletel, dr. med., specialistka diabetologinja, zaposlena v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, na kliničnem oddelku za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni. V imenu uredniškega odbora se ji za zelo poučen prispevek zahvaljujemo.
K pogovoru meseca smo povabili priznano onkologinjo dr. Simono Borštnar, dr. med., specialistko interne medicine in internistične onkologije z Onkološkega inštituta Ljubljana, specializirana za zdravljenje raka dojk in urogenitalnih rakov. V prispevku je spregovorila o raku prostate, ki je po statističnih podatkih od leta 2007 naprej najpogostejši rak pri moškem. Število zbolelih v enem letu je okoli 1300, kar je nekaj manj kot petina vseh rakov pri moških. Obolevnost za rakom prostate pri nas in v svetu še raste. V imenu uredniškega odbora se dr. Borštnarjevi zahvaljujem za zelo obsežen in poučen prispevek, ki bo zagotovo prispeval k ozaveščanju naših bralcev in jih spodbudil k razmišljanju, odločitvam in ravnanju glede preventivnih pregledov, še zlasti tiste, ki imajo povečano tveganje za razvoj raka na prostati.
Spoštovane bralke in bralci. Veseli smo, da je revija Doktor pri vas naletela na veliko zanimanje, kar nas spodbuja, da bomo še z večjo vnemo za vas iskali številne nasvete in rešitve, kako lahko tudi sami obvarujete in prispevate k svojemu dobremu zdravju in počutju.

Vidmar Vito

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

dr. **Simona Borštnar**, dr. med.,
specialistka interne medicine in internistične onkologije

Onkologija je izjemno dinamična veda v silovitem razvoju

Dr. Simona Borštnar, dr. med., specialistka interne medicine in internistične onkologije z Onkološkega inštituta Ljubljana, specializirana za zdravljenje raka dojk in urogenitalnih rakov, je diplomirala leta 1993 na ljubljanski Medicinski fakulteti, magistrirala leta 1998 na temo klinična onkologija, doktorirala pa leta 2003.



Biti zdravnica je bila njena otroška odločitev, čeprav, kot pravi, ni iz zdravniške družine. »Ob vpisovanju na fakulteto, takrat smo imeli še sprejemne izpite, mi ni prišlo niti na misel, da bi mi spodletelo in bi morala iskati rezervne možnosti. Odločitve ne obžalujem, čeprav bi bila verjetno zadovoljna še v mnogo drugih poklicih.«

Kaj je najbolj vplivalo na vašo odločitev?
Bolezni so se mi zdele zanimive in skrivnostne. Da jih ljudem pomagaš premagati, pa se mi je zdelo fascinantno. Moja samozavest in domišljija sicer nista segli tako daleč, da bi si predstavljala, da bom sposobna revolucionarnih odkritij, vedno pa sem bila prepričana, da bi se v tem poklicu počutila koristno in zadovoljno.

VPRAŠANJE: Se vam zdi, da je rak v naši družbi še vedno tabu?
Čedalje manj. O raku se veliko govori in piše, bolnice z rakom dojk pa so s svojimi združenji in javnim nastopanjem največ pripomogle k temu. Dejstvo je, da je rak pogosta bolezen, V dvomilijonski Sloveniji živi več kot 80.000 bolnikov, ki so se že zdravili ali se zdravijo zaradi raka. Po izračunu Registra raka za Slovenijo bosta do svojega 75. leta starosti za rakom zbolela skoraj vsak drugi Slovenec in vsaka tretja Slovenka. Rak zato ne more in ne sme biti tabu.

VPRAŠANJE: Zdravljenje raka je vse bolj uspešno, kljub temu pa se še velikokrat zgodi, da pacient bitko z boleznijo izgubi. Ali te, najbrž boleče trenutke, jemljete osebno?
Če sem za bolnika naredila vse, kar onkološka stroka in sedanje zmožnosti slovenske medicine, ki niso majhne, lahko ponudijo, tega ne jemljem kot osebni poraz. Zelo se



zavedam, da vseh bolnikov z rakom za zdaj še ne znamo pozdraviti. Seveda pa ob smrti bolnika ne ostanem ravnodušna. Če bolnika spremljaš daljše obdobje, ga tudi dodobra spoznaš. Čeprav naj bi bila pomoč enosmerna, od zdravnika k bolniku, pa sem zdravila ljudi, od katerih sem v pogostih pogovorih slišala neverjetne življenjske zgodbe, spoznala njihove občudovanja vredne dosežke in veliko modrosti, zato so tudi oni meni veliko dali. Takih ljudi in njihovih življenj ne pozabiš nikoli.

Koliko novih primerov raka na prostati je v povprečju vsako leto v Sloveniji?
Rak prostate je od leta 2007 naprej najpogostejši rak pri moškem. V enem letu jih zboli približno 1300, kar je nekaj manj kot petina vseh rakov pri moških.

Pravijo, da je rak prostate bolezen starejših moških, enako pomembna pa da je tudi družinska obremenjenost ...
Rak prostate je res bolezen starejših moških. Starejši ko je moški, večja je verjetnost, da bo zbolel za rakom prostate. Pri moških, mlajših od petdeset let, je ta rak redek, pogostnost se veča s starostjo – dve tretjini vseh rakov prostate odkrijemo pri starejših od 65 let. Drugi najpomembnejši dejavnik tveganja je družinska obremenjenost. Če ima moški v družini očeta ali brata z rakom prostate, je dvakrat večja verjetnost, da bo tudi sam zbolel. Tveganje se še poveča, če ima dva sorodnika s to boleznijo, še posebno če sta zbolela mlada.

Menda največ raka na prostati odkrijejo urologi, pri katerih se oglasijo moški, ko jim bolezen začne povzročati težave?
Ni nujno, da rak prostate povzroči telesne težave. Simptomi, ki pa so lahko povezani z rakom prostate, so pogosto uriniranje, slaboten curek urina, bolečina med uriniranjem in kri v urinu. Ne pomenijo pa nujno, da ima bolnik res raka prostate, saj so lahko tudi znak benignih bolezni, kot sta benigna hipertrofija prostate ali vnetje prostate. Vsekakor je pri tovrstnih težavah potreben obisk urologa. Če je rak prostate že razširjen v sosednje ali oddaljene organe, se lahko pojavi še bolečina v presredku, motnje pri odvajanju blata in motnje ejakulacije, bolečine v kosteh in splošno poslabšanje počutja ter izguba telesne teže.

Kdaj bi moral moški na pregled prostate?
Če ima prej opisane simptome, takoj. Če pa je brez težav, ni potrebe po preventivnem pregledu pri urologu prav za vsakega moškega. Vprašanje iskanja raka s presejanjem s PSA (za prostato specifični antigen, določen v krvi) je pogost predmet strokovnih debat in seveda tudi zaskrbljene laične javnosti. Pomembno je vedeti, da mednarodna združenja ne priporočajo iskanja raka z organiziranim, še manj pa z individualnim, divjim presejanjem pri vseh moških. Če želi zdrav moški vseeno opraviti test PSA, potrebuje pred tem tudi ustrezno svetovanje. Pojasnjene mu morajo biti prednosti in slabosti takega testiranja in pregledov ter ukrepov, ki mu sledijo.
Preventivne preglede potrebujejo moški s povečanim tveganjem za razvoj raka prostate zaradi družinske obremenjenosti, kar sem že omenila. Nekatera strokovna onkološka in urološka združenja priporočajo tem moškim prvo meritev PSA pri starosti 45 let, če imajo enega, in celo že pri starosti 40 let, če imajo dva ali več sorodnikov v prvem kolenu, ki so zboleli pred 65. letom starosti. Pri teh moških se poleg meritve PSA priporoča tudi digitorektalni pregled.

Na koliko let bi morali ponavljati preventivne preglede?
Pri moških z zvečanim tveganjem za raka prostate na dve leti.

Zakaj je slišati, da je treba pri vsakem bolniku pretehtati ali bi zdravljenje prineslo več težav, kot bi jih odpravilo, in ali bi res s tako imenovanim agresivnim zdravljenjem bolnikom škodili?
Tudi če raka prostate odkrijemo, ni nujno, da bo ta rastel in povzročil zasevke. Marsikateri moški sploh ne bi vedel, da ima bolezen, če je ne bi aktivno iskali in našli. Ko pa je rak odkrit, seveda nastopi vprašanje, kako naprej. Moški težko živi z zavedanjem, da ima raka, in ga zato želi odstraniti. Vedeti je treba, da zdravljenje z operacijo in obsevanjem lahko povzroči tudi neželene učinke, kot so impotenca ter inkontinenca za vodo in blato.
Če so izpolnjeni pogoji, kot so majhen, biološko neagresiven tumor in nizka vrednost PSA, je povsem sprejemljiva možnost aktivno sledenje. Tak način nadzorovanja raka prostate zahteva redne preglede pri urologu, meritve PSA in občasne kontrolne biopsije prostate, ki pokažejo, ali so se značilnosti tumorja spremenile in morda zahtevajo agresivnejši pristop.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. novembra 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



V zadnjem letu naj bi na trg prišlo veliko zdravil, ki omogočajo terapijo, ki se jo dobro prenaša – hormonsko terapijo, zdravljenje z antiandrogeni ...
Hormonska terapija raka prostate je že stara. Uporablja se predvsem za zdravljenje razsejane bolezni, manj ali le izjemoma pa pri zgodnjem raku. Zgodovina hormonskega zdravljenja sega v leto 1941, ko je ameriški urolog Charles Huggins ugotovil izjemen regres raka prostate po odstranitvi mod in tudi prvi ugotovil odvisnost rakavih celic prostate od moškega spolnega hormona testosterona. Za to odkritje je leta 1966 prejel Nobelovo nagrado za fiziologijo in medicino. Kirurška kastracija, s katero telesu odvzamemo testosteron, je še vedno eden izmed načinov hormonskega zdravljenja raka. Leta 1985 so začeli uporabljati analoge LH-RH, kar imenujemo medikamentozna kastracija, saj prekinejo izločanje testosterona. Že več kot dve desetletji pa se v hormonskem zdravljenju uporabljajo tudi antiandrogeni, ki delujejo na nivoju rakave celice in preprečijo vezavo testosterona na androgene receptorje na rakavi celici. Prav analogi LH-RH in androgeni so sodobna hormonska terapija.

V zadnjih letih pa smo v paleto hormonskega zdravljenja dobili še dve novi učinkoviti zdravili, abirateron acetat in enzalutamid. Uporabimo ju, ko druga hormonska zdravljenja in kemoterapija ne učinkujejo več. Njuna dobra lastnost je, da se razmeroma dobro prenašata, brez pogostih hudih neželenih učinkov, slabost pa je visoka cena.

Od česa je sicer odvisna vrsta zdravljenja zgodnjega raka in katere vrste zdravljenja poznamo?
O zgodnjem raku govorimo, ko je bolezen omejena lokalno omejena na prostato ali na prostato z neposredno okolico, lokalno napredovalo bolezen. Za ozdravitev zgodnjega raka je treba tumorsko tkivo uničiti. To je možno bodisi z operacijo, s kirurško odstranitvijo prostate z odstranitvijo medeničnih bezgavk ali brez nje, kar je pogostejši pristop, ali pa z obsevanjem prostate z medeničnimi bezgavkami ali brez. Včasih, če rak prostate ni bil v celoti odstranjen ali je preraščal v okolico, je potrebna kombinacija obojega, takrat namreč operaciji sledi še obsevanje.
Vsak moški, ki zboli za rakom prostate, mora biti poučen o obeh možnostih zdravljenja in se po pogovoru z urologom odločiti o najprimernejši možnosti.

Kaj pomeni sistemsko zdravljenje in kaj hormonska terapija?
Sistemsko zdravljenje pomeni zdravljenje z zdravili. Pri raku so to lahko hormonska terapija, kemoterapija ali pa tarčno zdravljenje. Hormonska terapija je torej vrsta sistemske terapije, ki pravzaprav temelji na »odvzemu« hormonov. Moški spolni hormoni, androge-

ni, med katerimi je najpomembnejši testosteron, namreč spodbujajo rakave celice prostate k rasti in razmnoževanju, kar želimo preprečiti. To lahko dosežemo tako, da preprečimo tvorbo testosterona z odstranitvijo mod ali zavoro delovanja mod z agonisti LH-RH, ki jih dajemo v obliki injekcij pod kožo ali v mišico, ali pa s preprečitvijo vezave testosterona na androgene receptorje na rakavi celici.

Kakšne so prednosti in slabosti hormonske terapije?
S hormonsko terapijo lahko preprečimo ali zadržimo napredovanje raka in podaljšamo življenje. Ima pa lahko tudi neželene učinke, kot so impotenca, upad želje po spolnosti, navali vročice in potenja, ginekomastija oziroma povečane prsi, ki so občutljive, zmanjšanje mišične mase, porast telesne teže, osteoporoza, utrujenost, težave s spominom in koncentracijo ter depresija.

Je res, da se kljub zdravljenju pri približno četrtini bolnikov z rakom prostate bolezen ponovi in da se takrat zaseje v oddaljene organe?
Žal je to res. Najpogosteje se rakave celice naselijo v kosteh, kjer tvorijo kostne zasevke. Manj pogosto se zasevki razvijejo v drugih oddaljenih organih. Ko se to zgodi, bolnike najprej zdravimo s hormonsko terapijo.

Kaj pa, ko se bolezen na hormonsko zdravljenje ne odziva več?
Takrat govorimo o proti kastraciji odpornem raku prostate. Rak je takrat navadno že razsejan v oddaljenih organih, najpogosteje kosteh. Zdravimo ga s kemoterapevtiki, kot so docetaksel, kabazitaksel in mitoksantron, ali pa novimi hormonskimi zdravili, kot so abirateron acetat in enzulutamid. Pri bolnikih s kostnimi zasevki je na novo dostopno tudi zdravljenje z radioizotopom alfaradinom.
S posameznimi zdravljenji dosežemo izboljšanje, ki lahko traja daljši ali krajši čas, ob ponovnem napredovanju bolezni pa izberemo novo zdravilo.

Kdaj igra ključno vlogo sistemsko zdravljenje s hormonsko terapijo?
Hormonsko zdravljenje je temelj zdravljenja razsejanega raka prostate. Uporabi se lahko tudi pri zdravljenju lokalno napredovalega raka prostate, navadno v kombinaciji z obsevanjem, pri lokaliziranem raku pa hormonska terapija navadno ni potrebna.



Se da raku prostate sploh ogniti oziroma, kaj narediti, da ne bi zboleli?
Glavnim delavnikom tveganja, staranju in družinski prtljagi se seveda ni moč ogniti. Pomagata pa redna telesna dejavnost in zdrava hrana z manj maščobami. Še posebno se priporočajo nekatere vrste hrane, kot so paradižnik in s paradižnikom pripravljene jedi, oljčno olje, soja, česen, por, čebula, bučke, špinača in zeleni čaj.

Koliko časa ostajajo v glavi slike iz službe? Koliko časa potrebujeta telo in glava, da se po službi povsem osredotočite na nekaj drugega?
Moje delo v službi se navadno zavleče prek osmih ur. Skrb za bolnika nato vsak dan do naslednjega jutra predam dežurnemu zdravniku. Zaupam kolegom, tako da vem, da so bolniki v dobrih rokah. Tako na tekoče klinične probleme pozabim takoj, ko izstopim iz bolnišnice. Hitro lahko preklopim na druge misli in opravila. Res pa je, da skoraj vsak delovni dan, pogosto pa tudi med vikendom, delam druge stvari, ki so neposredno ali posredno povezane z bolniki. Onkologija je namreč izjemno dinamična veda v silovitem razvoju. Če nisi na tekočem z novostmi, tudi bolnikom ne moreš ponuditi vsega, kar moderna onkologija danes ponuja. In potem nisi več dober zdravnik. Zase lahko rečem, da moj poklic določa moj način življenja.

Kako in kje se najbolj sprostite?
Najbolj me sprostijo potovanja. Bolj kot spokojnost planin ali tišine in miru polni oddihi me privlačijo dinamika velikih mest in skrivnosti eksotičnih dežel. Največkrat sem obiskala New York, ki je meni pisan na kožo, žal pa ni tudi moji denarnici. Poleti si nujno vzamem vsaj en teden za lenarjenje na plaži pod senčnikom in s knjigo v roki. In to strogo nemedicinsko.

Ste kdaj ležali v bolnišnici kot pacientka? Ali zaupate kolegom?
V bolnišnici še nisem ležala. Pravzaprav zaradi bolezni še nisem izostala niti enega dneva in sem še vedno brez izbranega zdravnika. Če pa bom oziroma ko bom zbolela, se bom takoj in brez pomisleka prepustila slovenskim kolegom. S polnim zaupanjem, čeprav bom verjetno sitna bolnica.

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



Dr. Jelka Zaletel,
dr. med., diabetolog

Sladkorna bolezen

Zakaj nastane sladkorna bolezen

Poznamo več tipov sladkorne bolezni. Skupna lastnost vsem je, da se nivo krvnega sladkorja dvigne nad normalo, razlogi za to pa so različni.

Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2, ima jo približno 90 odstotkov bolnikov, navadno obolevajo starejši bolniki, lahko pa se pojavi kadarkoli. Visok sladkor se pojavi zaradi bolezenskih procesov na dveh nivojih: zmanjša se delovanje trebušne slinavke, ki izdela premajhno količino insulina, po drugi strani pa se telesna tkiva, še posebno jetra, mišičje in maščevje, slabo odzovejo na delovanje insulina.

Sladkorna bolezen tipa 2

Osnovni razlog za to bolezen je prirojena hitrost propadanja tistih celic trebušne slinavke, ki izdelujejo insulin. Na ta razlog še ne znamo vplivati, vplivamo pa lahko na to, kako zgodaj v življenju se sladkorna bolezen tipa 2 pojavi. Nižja kot je telesna teža, dlje bo sicer že okrnjeno delovanje trebušne slinavke še zadoščalo za vzdrževanje primernega nivoja krvnega sladkorja. Večja kot je telesna teža, prej se bo sladkorna bolezen izrazila. V tem se kaže tudi osnovni vzrok, da lahko zdaj sladkorno bole-



zen tipa 2 zaznamo tudi že pri otrocih in mladostnikih.
Značilnost te bolezni je, da krvni sladkor narašča počasi, z leti, kar posamezniku ne povzroča težav, zato lahko dolgo ostane prikrita. Ob tem skritem poteku pa visok krvni sladkor že škoduje telesu, zato je dobro, če sladkorno bolezen tipa 2 odkrijemo čim prej po nastanku. Zanesljivo odkrivamo sladkorno bolezen z določanjem nivoja krvnega sladkorja, vendar v standardiziranem laboratoriju in v venski krvi. Težave v zvezi z visokim nivojem krvnega sladkorja se pojavijo šele takrat, kadar je nivo krvnega sladkorja preko 10 mmol/l in sicer se pojavi žeja, pogosto uriniranje, nehotena izguba telesne teže in sčasoma tudi utrujenost.

Slovenski preventivni program

V Sloveniji že od leta 2002 teče preventivni program, na katerega se vsakih pet let sistematično vabi vse ljudi, ki imajo opredeljenega svojega splošnega oziroma družinskega zdravnika, in sicer v referenčni ambulanti družinske medicine od 30. leta starosti dalje, v preostalih ambulantah splošne oziroma družinske medicine pa je ta starostna meja nekoliko višja.



WÖRWAG PHARMA

Diabetična nevropatija



Sladkorna bolezen je danes najpogostejši vzrok okvar živčevja v razvitem svetu.
Diabetična nevropatija je okvara perifernih živcev, kar sladkorni bolniki čutijo v koži kot žarenje, mravlinčenje, zbadajočo in pekočo bolečino.
Tioktinska kislina je močan antioksidant, ki prepreči in zmanjša vaskularne zaplete sladkorne bolezni. Deluje protivnetno in izboljša oskrbo živčnih celic. Tioktinska kislina je bila obsežno proučevana in mnoge študije so pokazale, da je dobra izbira za vzročno zdravljenje diabetične nevropatije.

Ljubiša Šolajić, dr.vet.med.
vodja podružnice Wörwag Pharma v Sloveniji



Ob preventivnem pregledu določijo dejavnike tveganja za sladkorno bolezen (telesna teža, prehranjevanje, gibanje) ter diagnosticirajo tako sladkorno bolezen tipa 2 kot tudi mejno bazalno glikemijo in moteno toleranco za glukozo, ki sta nekakšni predstopnji sladkorne bolezni. Na podlagi rezultatov pregleda ponudijo ustrezne programe za spodbujanje gibanja, skrbi za telesno težo in primerno prehranjevanje, ki potekajo v vsakem zdravstvenem domu. Če se ob pregledu ugotovi sladkorna bolezen, se takoj začneta zdravljenje in celotna oskrba sladkorne bolezni.

S takojšnjim in učinkovitim zdravljenjem ne samo povišanega krvnega sladkorja, ampak tudi povišanih krvnih maščob (holesterola) in krvnega tlaka, ki sta stanji, ki jo pogosto spremljata, lahko z leti tveganje za kronične zaplete sladkorne bolezni zmanjšamo za polovico.

Zdravljenje tega tipa sladkorne bolezni se stopnjuje. Včasih za neko obdobje zadošča zdrav način prehranjevanja in gibanja, prej ali slej pa je treba dodati zdravila. Uporabljamo zdravila različnih razredov, vrsto in odmerke pa stopnjujemo v skladu s hitrostjo propadanja trebušne slinavke.

PVR CENTER
M: **031 681 401**
info@pvrcenter.com

Rehabilitacijski center specializiran za diabetične razjede in diabetično polinevropatijo.

PVR center
Koprska 94a
1000 Ljubljana Vič

Periferna Vaskularna Rehabilitacija je usmerjena v zdravljenje, lajšanje in preventivo spodaj naštetih simptomov in diagnoz:

- diabetična razjeda
- diabetična polinevropatija
- rehabilitacija po amputaciji prsta
- spremenjen občutek za dotik v stopalu
- otrplost ali gluhost nožnih prstov in stopalnih blazinic
- mravljinčenje ali pikanje v stopalu
- občutek kot bi stopala stiskala nogavica
- krči v mečih med hojo
- bolečina v mečih ali stopalu
- občutek ledenih stopal
- kladivasti prsti
- krčenje in okorelost nožnih prstov
- krajšanje prehojene razdalje zaradi bolečine v mečih ali stopalu
- spremenjena motorika hoje ali zmanjšana stabilnost

Diabetične razjede



Uspešnost celjenja je tako pri pacientih z akutnimi kot tudi s kroničnimi ranami. Bolnikom z diabetičnimi ranami priporočamo čim hitrejšo odločitev za periferno vaskularno rehabilitacijo, saj predolgo odlašanje lahko vodi do amputacije.

Diabetična polinevropatija

Z rehabilitacijo dosežemo od 50% do 90% zmanjšanje bolečin in 50% do 100% izboljšanje senzornih občutkov. Mnogi naši bolniki občutijo skoraj takojšnje zmanjšanje simptomov.

Imate naštete simptome? Pokličite nas na 031 681 401 in se naročite na posvet in brezplačno meritev gleženjskega indeksa s katerim bomo natančno preverili stanje vašega arterijskega ožilja.

Sladkorna bolezen tipa 1

Sladkorna bolezen tipa 1, ki je mnogo redkejša, nastane hitreje. Trebušna slinavka »propade« v nekaj dneh, največ nekaj tednih. Krvni sladkor se naglo poviša, kar povzroči tipične težave, ki bolnika privedejo k zdravniku. Potrebno je takojšnje zdravljenje z insulinom, saj je ta hormon ključen za normalno delovanje velike večine telesnih tkiv.

Zdravljenje z isnulinom poteka do konca življenja. Bolnik se mora naučiti razumeti potrebe svojega telesa po insulinu in si samostojno odmerjati primerne odmerke insulina, ki mora biti prave vrste. Večina bolnikov še vedno oboli v otroštvu in mladostništvu, zato je v zdravljenje in oskrbo vključena celotna družina. V Sloveniji jim je v pomoč veliko sodobnih medicinskih pripomočkov, kot so na primer insulinske črpalke in sistemi za stalno merjenje krvnega sladkorja v medceličnini.

Sladkorna bolezen in nosečnost

Sladkorna bolezen se lahko pojavi tudi v nosečnosti. Ker je normalen nivo krvnega sladkorja potreben za normalen razvoj otroka, vsem nosečnicam v Sloveniji določimo krvni sladkor na tešče. Če je potrebno, opravimo tudi tako imenovani oralni glukozni tolerančni test, ki obsega določanje glukoze po pitju tekočine z natančno določeno vsebnostjo glukoze. Izjemno pomembno je obdobje zgodnje nosečnosti, ko se v bitjecu razvijajo organi, zato pravočasno, zgodnje testiranje zelo pomembno. Nivo krvnega sladkorja nato skrbno spremljamo. Kadar je poleg zdrave prehrane potrebno še zdravljenje, uporabljamo isnulin, saj gre za telesu lastno snov. Če sladkorna bolezen mine po koncu nosečnosti oziroma dojenja, je šlo za tako imenovano nosečnostno sladkorno bolezen. Glede na kratkotrajnost povišanih vrednosti krvnega sladkorja ta pri mami ne povzroča kroničnih zapletov. Pomembno je vedeti, da nosečnostna sladkorna bolezen pomeni visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 v naslednjih desetletjih. Otrok pa ima večje tveganje za pojav debelosti in sladkorne bolezni tipa 2.Redko pa se pojavljajo drugi tipi sladkorne bolezni, ki so povezani z boleznimi trebušne slinavke. Povzročijo jih lahko nekatera zdravila, zelo redki pa so tudi gensko povzročeni tipi sladkorne bolezni. Zdravljenje teh tipov sladkorne bolezni prilagajamo klinični sliki in vzroku.

Doktor se šali

... s sladkornimi bolniki

Janez, ki je tehtal 130 kg je prosil doktorja za nasvet, kako naj shujša. Doktor mu je rekel: "Jutri zjutraj bodite ob osmi uri zjutraj doma, oblečeni v športna oblačila."

Naslednje jutro je na Janezova vrata potrkala mlada lepotica, oblečena v trenirki, in rekla Janezu:
"Če me ujameš bom tvoja!"
Lepotica je pričela teči, Janez pa za njo. To je trajalo šest mesecev in Janez je shujšal za 50 kg. Tako je bil nekega jutra prepričan, da bo prav tega dne ujel lepotico.
Ob osmi uri pa je na njegova vrata potrkala sto kilogramska debeluška in rekla:
"Doktor mi je rekel, da boš moj, če te ujamem!

Schindele's Vulkanski minerali

številni uporabniki potrjujejo njihovo učinkovitost



50 let sem bolehal na prebavi celotnega črevesja. Med tem sem obiskal mnogo priznanih zdravnikov, tako doma, kot v ZDA in Rusiji. Žal brez uspeha. Pred približno pol leta sem v časopisu zasledil zapise o Schindelejevih mineralih in se jih dokaj kmalu odločil poskusiti, glede na to, da nimajo stranskih učinkov. Že po nekaj dnevnem jemanju, se mi je stanje začelo izboljševati in jih danes vsakomur z veseljem priporočam, saj so meni 100% rešili problem. Vsa zahvala in pohvala timu Ekološke trgovine v Škofji Loki. Ivan R. (83 let)

Uporabnost Vulkanskih mineralov:
- Prispevajo k sproščanju energije pri presnovi
- Imajo vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina
- Prispevajo k ohranjanju zdravih kosti
- Imajo vlogo pri nastajanju vezivnega tkiva
- Prispevajo k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi
- Imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema
- Prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- Ima vlogo pri duševnih / kognitivnih funkcijah

Poslanstvo Ekološke trgovine je raziskovati naravne zakonitosti in ljudem ponuditi proizvode in storitve, z namenom lepšega življenja na našem planetu Zemlja. **Prizadevamo si za pravične in prijazne cene in naše poslanstvo temelji na kvaliteti, ki ji lahko zaupate!**

Nudimo pester nabor izdelkov za razstrupljanje široko paleto antioksidantov, domače prehrambene izdelke, naravna olja, raznovrstne eko čaje, začimbe, eko kozmetiko, vzglavnike z naravnimi polnili, naravna čistila… **Ponujamo pa tudi storitve in svetovanja, ki obravnavajo človeka celostno in tako pomagajo do boljše kvalitete življenja**.



KAKOVOST ZAGOTAVLJAMO:
- z energijskimi meritvami, ki jih izvaja strokovnjak za radiestezijo
- z ustreznimi certifikati, ki jih za ekološko kmetijstvo podeljuje EU
- s prehrambenimi izdelki pretežno slovenskega porekla
- s skrbno izbranim naborom znamk in preverjanjem le-teh
- z iskrenimi ter verodostojnimi izjavami zadovoljnih uporabnikov

Informacije in naročila:
04 / 777 0 444

Ekološka trgovina



VULKANSKI PRAH, 400g
Članska cena: 29,95 €
Cena na dan: **0,30 €**
Zadošča za **do 100 dni**

www.ekoloska-trgovina.si
Mestni trg 19, Škofja Loka
Peričeva 31, Ljubljana T: 051366232



Dr. Jelka Zaletel,
dr. med., diabetolog

Sladkorna bolezen

Sladkorna bolezen – prekrvavitev, okvare živčevja...

Kadar na stopalih zaznamo slabe tipne pulze ali jih ne tipamo, opravimo meritev gleženjskega indeksa, ki pokaže, ali je prisotna motnja prekrvitve stopal na nivoju večjih žil.

V tem primeru je pogosto potrebna nadaljnja diagnostika, s katero presodimo, ali je stanje okvar na žilah takšno, da zahteva skozižilni poseg za razširitev zoženih žil ali morda obvodno žilno operacijo.
Ob zožitvah žil dovodnic za spodnje ude (velja tudi za zožitve žil, ki vodijo v možgane, in tiste, ki prehranjujejo srčno mišico) je zaradi ugodnih učinkov na strjevanje krvi nujno tudi zdravljenje z nizkim odmerkom acetilsalicilne kisline. Prekrvitev stopal je lahko motena tudi na nivoju drobnega žilja. To je trši diagnostični oreh, pa tudi uspešnih načinov zdravljenja teh okvar je zelo malo oziroma ne pridejo v poštev pri vseh bolnikih.

Stopala in okvare živčevja

Na stopalih je lahko okvarjeno tudi oživčenje. Ker je normalno prevajanje občutij preko živcev za stopala moteno, lahko bolnik čuti mravljinčenje, pekočino, ali pa so stopala »gluha«. Okvarjeno oživčenje mišic povzroča njihovo nepravilno obliko, kar pripelje



do deformacij prstov in stopala. Pridruži se slabo delovanje kožnih žlez znojnic in lojnic, koža postane suha in se lušči, nastajajo ragade. Koža postane debela, pojavijo se območja trde kože (otiščanci).
Okrnjena je zaščitna občutljivost, kar pomeni, da bolnik ne čuti več dotika. Rane, ki so za zdravega človeka boleče, ne bolijo več, zato se jih niti ne zaveda. Zaščitno občutljivost preverjamo s standardiziranim dotikom s posebno nitko, s katero se dotikamo tipičnih mest na stopalu.

Če dotika bolnik ne čuti, obstaja velika verjetnost rane na stopalu. Tak bolnik potrebuje kakovostne informacije o pravilni skrbi za stopala, pri čemer je ključno, da jih redno pregleduje, saj ga na bolezenske spremembe bolečina ne bo opozorila. Redno potrebuje odstranjevanje trde kože, saj se pod njo lahko naredi rana. Oskrba rane stopala je dolgotrajna, celjenje lahko traja mesece in pogosto je potrebno dolgotrajno zdravljenje z antibiotiki. Rano je treba redno previjati in sprotno odstranjevati trdo kožo, ki novonastali koži preprečuje, da bi rano prekrila.

Rana je odprto mesto za vstop bakterij v kri, zato lahko hitro povzroči zastrupitev krvi, tako imenovano sepso. Razširitev vnetja v tkiva ob rani, celo v kosti, pogosto vodi v amputacijo. V takšnem primeru je pravočasna amputacija s hitro rehabilitacijo dobra odločitev, saj se bolnik lahko tako prej ponovno aktivno vključi v življenjske dejavnosti.

Poleg tega se pri bolniku s sladkorno boleznijo lahko pojavijo še druge okvare oživčenja, na primer motnje v oživčenju srca, prebavil, sečil in spolnih organov. Spisek možnih zapletov je dolg in zastrašujoč, prinaša pa tudi dobre novice – na vsakem koraku obstaja rešitev. Dober odnos z zdravnikom in diplomirano medicinsko sestro, ki bolnika zdravita, sta pomembna za uspešno doseganje ciljev zdravljenja, ta odnos pa naj bo tudi vir zaupanja, spodbude in življenjske energije, če se pojavijo kronični zapleti. Poleg verodostojnih informacij je tak terapevtski odnos tudi vir razumevajoče človeške bližine.

Na kratko

Sladkorna bolezen je lahko neprijazna do bolnika in njegovih bližnjih. Zdravnik in medicinska sestra, ki jima bolnik zaupa, lahko težak nahrbtnik skrbi in bolezenskih težav pomagata nositi. Nekatere skrbi so lahko neutemeljene, zato se kaže odpreti in se posvetovati o zadevah, ki so za posameznika zares pomembne; tako bo kak kamen v nahrbtniku manj. V zvezi s pravilno in varno rabo zdravil ter pravilno uporabo medicinskih pripomočkov bolnika podpirajo lekarniški farmacevti, zagotovo pa blizu bolnikovega doma deluje tudi društvo bolnikov s sladkorno boleznijo. Njihovi kontaktni naslovi so na voljo na spletni strani Zveze društev diabetikov Slovenije.



Nagradno vprašanje:

Kako medicinska stroka s tujko poimenuje sladkorno bolezen:

a. Pankreatitis
b. Creutzfeldt-Jakobova bolezen
c. Diabetes mellitus

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 26. novembra 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.

Izžrebanec nagradnega vprašanja iz Doktor 06 prejme merilec, in je:
Anastazija Babič, Goriška, Ljubljana

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel DIGITALNI TOPLOMER OMRON.

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

Pedikura na domu
www.pedikuranadom.com
monika.petretic@gmail.com
Monika Petretič
040 458 388
medicinska pedikura
nega diabetičnega stopala
limfna drenaža
terapevtska masaža



Dr. Jelka Zaletel,
dr. med., diabetolog

Sladkorna bolezen

Zakaj je sladkorna bolezen škodljiva

Ko je visok krvni sladkor prisoten dlje časa, povzroči okvaro notranje stene drobnih in velikih žil. Ta okvara je še hitrejša in hujša, če sladkorno bolezen spremljajo povišane vrednosti maščobe (holesterol) in krvni tlak. Okvara večjih žil se kaže kot pospešena ateroskleroza, zožene žile pa zmanjšajo pretok krvi v možgane, srčno mišico, ledvica in noge.



Bolezni, ki so s tem povezane, so možganska kap, srčni infarkt in srčno popuščanje, popuščanje delovanja ledvic in z naporom povezane bolečine v nogah, ki jih imenujemo intermitentna klavdikacija.

Poškodba drobnega žilja se kaže v očeh, ledvicah ter na stopalih. Pojavijo se lahko krvavitve v očesnem ozadju in slepota. Okvara drobnih žil ledvic oslabi njihovo delovanje. na stopalih se okvara oživčenja kaže z okvaro zaščitne občutljivosti, to je tiste občutljivosti, ki opozarja, da je s stopali nekaj narobe; skupaj z okvaro prekrvitve in okužbo to vodi do nastanka ran, katerih posledica je lahko tudi amputacija. Sladkorna bolezen je vodilni vzrok slepote, ledvične odpovedi in amputacije spodnjih okončin.

Dobra novica je, da lahko tveganje, da se kaj takšnega zgodi, zelo zmanjšamo. V prvi vrsti to omogoča uspešno zdravljenje previsokih vrednosti krvnega sladkorja, pa tudi maščob (holesterola) in krvnega tlaka. Vsakemu bolniku posebej določimo zanj najprimernejše ciljne vrednosti. Glede zdravljenja krvnega sladkorja spremljamo uspeh na tri načine: v laboratoriju v krvi določamo HbA1c, molekulo, ki kaže integrirano, tj. povprečno vrednost krvnega sladkorja za zadnje dva oziroma tri mesece (pomembne so tudi vrednosti krvnega sladkorja, ki jih bolniki izmerijo doma), ter presodimo, kakšno je tveganje za

hipoglikemije oziroma kako pogoste so, če bolnik prejema zdravila, ki jih lahko povzročijo.

Vsaj enkrat letno določamo tudi koncentracijo maščob (holesterola) v krvi in presojamo predvsem nivo LDL, slabega holesterola. Meritev krvnega tlaka je običajen del vsakega pregleda pri zdravniku, vse pogosteje pa svetujemo tudi meritve krvnega tlaka doma, ki naj se ga seveda izvaja z ustreznim merilnikom in na primeren način.

Zgodnje odkrivanje kroničnih zapletov

Tudi če bi do kroničnih zapletov sladkorne bolezni že prišlo, poznamo učinkovite načine, da jih odkrijemo že zelo zgodaj. Tako lahko za večino zapletov poskrbimo še v obdobju, ko je moč učinkovito ustaviti ali upočasniti njihovo napredovanje do najhujših stopenj. Tem postopkom rečemo presejanje za kronične zapete sladkorne bolezni. Izvajamo jih pri vseh bolnikih, tudi če nimajo nikakršnih težav. Večino postopkov izvedemo enkrat letno.

Okvare velikih žil iščemo s skrbnim pogovorom in telesnim pregledom, za oceno prekrvitve nog je pa še posebno pomembno tipanje stopalnih pulzov. Pri poizvedovanju o težavah upoštevamo, da se lahko bolezenski znaki pri bolniku s sladkorno boleznijo kažejo na neobičajne, netipične načine. Kadar je sum potrjen, opravimo nadaljnje, usmerjene preiskave.

Poškodbe drobnega žilja očesnega ozadja iščemo s pregledom očesnega ozadja, ki ga lahko opravimo s pomočjo slikanja s posebno kamero, ali pa očesno ozadje pregleda oftalmolog. Spremembe, ki sodijo v sklop okvare v sklopu sladkorne bolezni, skrbno nadziramo z dovolj pogostimi pregledi, v nekaterih primerih pa je potrebno zdravljenje z lasersko fotokoagulacijo. Ta postopek je neboleč, pomaga pa omejiti območje potencialne krvavitve očesnega ozadja in tako zmanjša tveganje za slepoto. Nekatere napredovale oblike terjajo operativno zdravljenje.

Ledvično delovanje spremljamo z letnimi pregledi krvi in urina. Kadar so v urinu prisotne beljakovine oziroma kadar preiskava krvi pokaže znižano filtracijsko sposobnost ledvic, načrtujemo pogostejše spremljanje s preiskavo krvi ter s telesnim pregledom in pogovorom. Med napredovanjem bolezni se lahko pojavijo motnje v nivoju nekaterih snovi (kalij, fosfat, kalcij), slabokrvnost, otekanje in oslabelost. Ko stanje napreduje, bolniku predstavimo in mu pojasnimo možnosti, ki lahko nadomestijo slabo delovanje ledvic: hemodializa, transplantacija, redkeje tudi dializa prek trebušne votline.

Redni letni pregledi

Bolnik potrebuje poleg rednega spremljanja uspešnosti zdravljenja glede krvnega sladkorja tudi vsaj enkrat letno meritve krvnega tlaka, določitve maščob (holesterola) v krvi, pregled očesnega ozadja, pregled stopal za oceno prekrvitve in oživčenja ter pregled krvi in urina za oceno delovanja ledvic. Aterosklerotične bolezni iščemo s telesnim pregledom in skrbnim pogovorom.



Ana P. iz Žalca (45 let) - Odkar jemlje Glukoril se počuti odlično!



"MOJ SLADKOR JE POD KONTROLO! KAJ PA TVOJ?"

Glukoril je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike ob zdravilih.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta**, **banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo!

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi. **Biotin** prispeva k sproščanju energije pri presnovi.



V Belgiji ocenjen kot 'Najboljši proizvod leta 2013'

Na voljo v lekarnah.

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620
www.naturamedica.si



asist. Simon Hawlina,
dr. med., spec. urolog FEBU

Rak prostate

Pravočasno ukrepanje je ključno

Rak prostate je postal v zadnjih letih najpogostejši rak pri moških tudi v Sloveniji. Po letnem številu obolelih je prehitel tako kožnega raka kot raka na črevesju. S starostjo se delež obolelih še občutno poveča.

K sreči bolezen v začetni fazi ni agresivna in je večinoma ozdravljiva, v napredovali fazi, ko se razširi na druge organe, pa jo lahko z novimi zdravili precej upočasnimo. Bolezen v začetni fazi praviloma tudi ne povzroča simptomov, zato je preventiva še toliko bolj pomembna.

Znaki, na katere moramo biti pozorni

Klinične simptome oziroma bolezenske znake določa predvsem anatomski položaj prostate. Že njeno ime podmehurnica ali obsečnica govori, da se nahaja tik pod mehurjem in da obkroža začetni del sečnice. Težave pri uriniranju nastopijo zaradi bolezenskih sprememb v prostati. Simptomi so različni. Pogosto odvajanje vode, potreba, da gremo na vodo takoj (urgenca), večkratno vstajanje ponoči (nokturija), slabši curek, ki se prekinja, in nepopolna izpraznitev mehurja so tipični simptomi spodnjih sečil, ki lahko opozorijo na raka na prostati. Redkeje se pojavijo vnetje sečil, krvava voda in kamni v sečnem mehurju.

Po petdesetem letu redno na pregled

Rak prostate je zelo pogosta bolezen, s starostjo pa se ta bolezen pojavlja še pogosteje. Uspeh zdravljenja je odvisen od zgodnjega



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

AMBULANTA ZA BOLEZNI PROSTATE

Meritev PSA (tumorski marker za raka na prostati) Odvzem krvi, analiza, mnenje in priporočilo specialista

le NOVEMBRA samo 10 EUR
v nadaljevanju
10 % nižja cena
za pregled pri specialistu urologu

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

odkritja bolezni, zato moškim, starejšim od petdeset let (po nekaterih smernicah tudi starejšim od štirideset let), svetujemo reden letni preventivni pregled prostate. Vzrok nastanka raka na prostati ni jasen. Ugotovljenih je sicer nekaj dejavnikov tveganja, ki bi lahko vplivali na višji delež pojavnosti raka na prostati. Mednje sodijo dedni dejavniki (moški, pri katerih je v družini več moških imelo raka prostate, imajo večjo možnost, da tudi sami zbolijo), vnetja, spolno življenje, hormonalni dejavniki, prehrana z več nasičenimi maščobnimi kislinami, rasa …

Kaj lahko pričakujemo pri urologu

Osnovna preiskava, ki jo je treba opraviti pred pregledom pri urologu, je ultrazvočna preiskava trebuha. Na preventivnem pregledu urolog skozi zadnjično odprtino otipa prostato (digitorektalni pregled – DRP). Pri tem ocenjuje velikost prostate in njeno konsistenco (mehka, elastična, trda) ter morebitne izolirane zatrdline, ki so lahko sumljive za tumor, in dobi vtis o njeni velikosti in odnosu do okolice. Neravna, slabo omejena, grčasta prostata, ki je s prstom ni moč natančno otipati in je fiksirana na okolna tkiva, je značilnost napredovalega raka prostate.

Na pregledu boste oddali kri za PSA, ki je zelo dober marker za raka na prostati. Povišane vrednosti PSA ne pomenijo nujno raka na prostati, praviloma jih zasledimo tudi pri vnetjih prostate, pri velikih prostatah, zapori vode, masaži prostate in po cistoskopiji. V primeru izvidov, sumljivih za raka prostate, bo opravljen še transrektalna ultrazvočna preiskava s punkcijo prostate (TRUZ). Odvzeto tkivo bo pregledal patolog, ki bo podal patohistološko diagnozo. V kolikor bo ugotovljen rak na prostati, sledi posvet z urologom o nadaljnjih ukrepih in bolezni, ki praviloma ni agresivna. Rakavo obolenje na prostati lahko aktivno spremljamo, operiramo (odstranimo celotno prostato), obsevamo, v napredovali obliki pride v poštev terapija z zdravili.

Gibanje, zdrava hrana in ogibanje stresu

Za konec še enkrat poudarimo pomembnost preventive. Redno opravljajte preglede pri urologu, merite si PSA in opravljajte ultrazvočne preiskave trebuha. Poskušajte živeti zdravo – z veliko gibanja, uravnoteženo prehrano in manj stresnim življenjem. Zmanjšajte tudi čezmerno telesno težo.

Doktor svetuje

Rak prostate je najpogostejši rak pri moških.
Rak prostate praviloma ne sproža simptomov, zato so preventivni pregledi pri urologu zelo pomembni. Meritev PSA je najboljši presejalni test, ki ga je po nekaterih smernicah potrebno opraviti že pri 45. letu. S transrektalnim ultrazvokom s punkcijo prostate dokažemo raka na prostati. Preiskava je nujna za diagnozo in oceno resnosti bolezni. Urolog se zanjo odloči ob povišani vrednosti PSA, sumljivem digitorektalnem pregledu ali nejasnosti pri ultrazvočnem pregledu sečil.
Čakalne dobe na kirurško zdravljenje raka prostate so v Sloveniji nedopustno dolge, kar vpliva na njegov končni izid. Pravočasno ukrepanje je ključno za ozdravitev bolezni!

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

Iz Creda Johnson & Johnson, 1943:

"Menimo, da smo najprej odgovorni zdravnikom, sestram in bolnikom, materam in očetom ter vsem drugim, ki uporabljajo naše izdelke in storitve.
Ko poskušamo zadostiti njihovim potrebam, mora biti zelo kakovostno vse, kar naredimo …"

Sledimo poslanstvu Creda
in z inovativnimi zdravili
ustvarjamo boljšo prihodnost.

Psihiatrija
Nevrologija
Onkologija
Bolečina
Dermatologija
Ginekologija
Virologija
Nefrologija



janssen

Janssen, farmacevtski del Johnson & Johnson d.o.o., Šmartinska 53, 1000 Ljubljana, tel: 01 401 18 00

JAC-SLO-A-073-151014

Naj vas
prehlad in virusi
ne ustavijo!



Echinaforce®
v obliki kapljic in tablet

- ✓ poveča imunsko odpornost
- ✓ skrajša in lajša prehlad
- ✓ iz svežih, ekoloških ameriških slamnikov

Echinaforce je zdravilo. Učinki so dokazani v uradnih študijah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.farmedica.si
www.avogel.si



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

Več sto vrst virusov

Prehladna obolenja

Z jesenjo prihaja čas prehladnih obolenj, ki jih povzroča več sto vrst virusov.



Za virusno okužbo dihal odrasli zbolijo v povprečju tri- do petkrat, otroci pa šest- do osemkrat na leto. Na pogostnost obolevanj najbolj vpliva izpostavljenost okužbam. Pogosteje obolevajo ljudje, ki živijo ali delajo v okolju, kjer imajo veliko stikov z drugimi. Na pogostnost prehlada vplivajo tudi socialno-higienske razmere, majhni otroci v družini ter razvade, kot sta kajenje in čezmerno uživanje alkohola, ter prehranjenost. Na dovzetnost za okužbe pomembno vpliva tudi odpornost. Pri običajnih prehladnih obolenjih z izjemo gripe je moč bolezni odvisna od vrste virusa in človekove odpornosti.

Najpogostejše virusno vnetje dihal je prehlad, ki ima blag in kratkotrajen potek ter preide spontano. Virusi so tudi povzročitelji približno tretjine angin (vnetje nebnic). Te so kratke in blage, bolečine v žrelu niso močne, telesne temperature ni ali pa je blago povišana in bezgavke na vratu niso povečane in boleče. Težji potek ima akutni bronhitis (okužba sapnika in manjših dihalnih poti) z zvišano telesno temperaturo, glavobolom,

bolečinami v sklepih, kašljem, bolečinami v žrelu ter izcedkom iz nosu, ki ga povzročajo agresivnejši virusi kot pri prehladu (adenovirusi, respiratorni sincicijski virusi, virusi parainfluence in enterovirusi). Gripo povzročajo virusi influence, ki izzovejo močne bolezenske znake – povišano telesno temperaturo, bolečine v sklepih, glavobol, slabost, in utrujenost ter trdovraten suh kašelj.

Prehlad je najpogostejše virusno vnetje zgornjih dihal, med katera prištevamo nos, obnosne votline in žrelo. Povzročitelji so rinovirusi, koronavirusi, reovirusi, adenovirusi in še mnogi drugi virusi. Glavni rezervoar virusov, ki povzročajo prehlad, so otroci. Povzročitelji prehlada se prenašajo neposredno z nosnim izločkom obolelega na kožo in sluznice bodočega bolnika, z izločki preko rok ali predmetov ter s kihanjem in kašljanjem. Največ virusov se z nosnim izločkom izloča v okolico od drugega do četrtega dneva bolezni. Inkubacijska doba traja od enega do treh dni.

Najpogostejše je obolevanje zaradi prehlada od septembra do maja, lahko pa se oboli prek vsega leta. Glavni znaki prehlada so izcedek iz nosu, kihanje, boleče ali pekoče žrelo in suh kašelj. Lahko se pojavijo tudi drugi znaki, kot so hripavost, izguba okusa, bolečine v ušesih in pekoče oči. Pri prehladu vročine navadno ni, izjema so majhni otroci, pri katerih je telesna temperatura zmerno povišana. Prehlad traja sedem do štirinajst dni.

Zdravljenje prehlada je simptomatsko. Priporočamo uživanje zadostne količine tekočin za ohranjanje vlažnosti sluznic, če je potrebno, tudi počitek, ob obilnem izcedku iz nosu pa dekongestivne kapljice za nos (uporaba teh se odsvetuje bolnikom z visokim krvnim pritiskom in boleznijo ščitnice). V primeru bolečin svetujemo paracetamol. Otrok ne zdravite z acetilsalicilno kislino, saj obstaja možnost hudega zapleta z okvaro centralnega živčnega sistema in jeter (Reyev sindrom).

V redkih primerih pride do zapleta prehlada z bakterijsko okužbo obnosnih votlin ali srednjega ušesa. Posvet z zdravnikom priporočamo ob visoki telesni temperaturi, bolečini v ušesu, bolečini v predelu obnosnih votlin, poslabšanju kašlja ob hkratnem izboljšanju drugih simptomov prehlada ter poslabšanju kroničnih bolezni (astme, kronične obstruktivne pljučne bolezni).

Ukrepi, s katerimi se preprečuje prehladna obolenja, so ogibanje stikom z obolelimi, še zlasti v prvih dneh bolezni, umivanje rok z milom in toplo vodo po dotikanju obolelega ali predmetov, ki so bili v stiku z obolelim, ter po brisanju nosu, čiščenje igrač, če je otrok bolan, ogibanje dotikanju ust, nosu in oči z rokami in uporaba lastnih brisač za roke. Oboleli naj kašljajo ali kihajo v papirnat robec ali pregib komolca in ne v dlan ter si po kašljanju ali kihanju redno umivajo roke z milom in toplo vodo.

Doktor svetuje

Ogibajte se stikom z obolelimi.
Umivajte si roke z milom in toplo vodo.
Z rokami se ne dotikajte ust, nosu in oči.
Poskrbite za redno telesno vadbo in uravnoteženo zdravo prehrano.
Prenehajte kaditi.

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



Fidimedova posvetovalnica:
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.
MorEPA® je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani *www.fidimed.si*.
Izdelek ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.
Priporočenega odmerka se ne sme preseči.

EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) sta omega-3 maščobni kislini. EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca, DHK pa tudi pri delovanju možganov in ohranjanju vida. Koristni učinek na srce dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK, koristni učinek na možgane in vid pa z dnevnim vnosom 250 mg DHK. EPK in DHK imata vlogo pri vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov v krvi pri odraslih in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka. Koristni učinek na normalno koncentracijo trigliceridov dosežemo z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK, za normalen krvni tlak pa z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK. Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

Uporabniki Prve zdravstvene asistence bolje skrbijo za svoje zdravje

Hitro do specialista. Zdravnik na obisku!

Predstavljajte si, da ste bolni ali preutrujeni, da se vam zdi čakanje v čakalnicah različnih ambulant nekaj nadvse nadležnega, da vas zagrabi bolečina sredi noči, pa ne veste, kaj in kako.
Prva zdravstvena asistenca (PZA) je edinstvena storitev, ki vam omogoča hiter dostop do zdravniških pregledov in zagotavlja visoko raven zdravstvenih storitev brez starostnih ali drugih omejitev.

Nasveti zdravnika po telefonu, obisk na vašem domu

Zagotavljamo 24-urno zdravniško svetovanje po telefonu in zdravniško pomoč v obliki zdravniškega pregleda na domu z vso ustrezno opremo: EKG, naprava za osnovno analizo krvi in urina …
Odločite se za katerokoli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov.

In kdaj boste na vrsto prišli vi?

Če bo le mogoče, že v nekaj dneh, in potrudili se bomo, da ne pozneje kot v 10 delovnih dneh!
Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo PZA postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Prve zdravstvene asistence, njihov seznam pa je na naših spletnih straneh www.pza.si, kjer lahko tudi izpolnite pristopno izjavo in se v PZA vključite takoj.

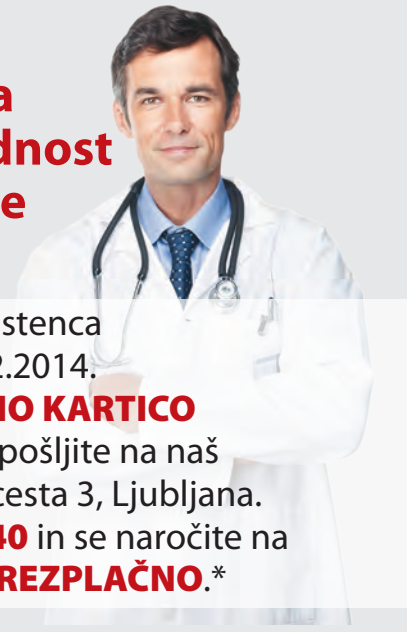
Po celi Sloveniji, preko enotne številke, takoj!

Storitve Prve zdravstvene asistence so na voljo po celi Sloveniji, preko enotne številke 0820 08240, takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi kartice PZA.
Pozabite na nepregledne čakalne vrste! Pridružite se PZA, kjer vas poleg vsega že naštetega čakajo še številne dodatne ugodnosti. Največ 26,35 € je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje!

Posebna ugodnost za družine

Ponujamo tudi posebno ugodnost za družine: če se v PZA vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj v tem primeru vaši mladoletni otroci postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu).

Še vedno velja posebna ugodnost za bralce revije DOKTOR



Prva zdravstvena asistenca brezplačno do 31.12.2014.
Izpolnite **PRISTOPNO KARTICO** na desni strani in jo pošljite na naš naslov PZA, Savska cesta 3, Ljubljana.
Pokličite **0820 08240** in se naročite na pregled **TAKOJ** in **BREZPLAČNO**.*

Pismo uporabnice:

»Če ne bi bila članica Prve zdravstvene asistence, bi bilo po meni,« nam je povedala gospa Marija Lobe

Gospo Marijo smo poklicali po telefonu. Poznamo jo, ker je naša zadovoljna uporabnica, in vemo, kaj je pred časom prestala. Opisala nam je svojo izkušnjo s Prvo zdravstveno asistenco.

Marija je njena članica že kar nekaj časa. Pravi, da je sicer že starejša, vendar aktivna in zgovorna gospa, ki nikoli ni bila resno bolna – do takrat. Ko si zdrav, nikoli ne pomisliš, da se lahko tudi tebi zgodi kaj hudega. Nikoli ne pomisliš, da boš morda zbolel in boš nujno potreboval hitro zdravniško pomoč. In je začela pripovedovati. Bila je na morju, v Umagu, ko je začutila hude bolečine v spodnjem delu trebuha, kot da bi imela vanj zapičeno 15-centimetrsko rezilo. Najprej je pomislila, da ji nagaja operiran kolk, vendar so bile bolečine in drugi znaki, ki so jih spremljali, drugačni. Sedla je v avto in se odpeljala v Ljubljano. Doma je takoj poklicala Prvo zdravstveno asistenco, zdravnika, ki svetuje po telefonu. Ta jo je na podlagi njenega opisa bolečin in težav takoj poslal na preiskavo črevesja, ki jo je prav tako opravila prek Prve zdravstvene asistence. Bila je takoj na vrsti. Zdravnik specialist ji je vzel tkivo, jo pregledal in ji povedal, da ima raka. Svetoval ji je, naj gre takoj po napotnico in na operacijo. Oba sta se namreč zavedala, da je pri takšni diagnozi pomemben vsak dan. Operacija je potekala gladko. Gospa Marija se še danes do minute natančno spominja, s kakšno bliskovito hitrostjo je vse potekalo. »Če ne bi vsi tako hitro ukrepali, se verjetno ne bi tako lepo končalo,« pravi.

Veseli smo, da imamo zadovoljne uporabnike, in trudili se bomo, da jih bomo imeli še več. Spoštovane bralke, spoštovani bralci, pišite nam o vaših izkušnjah z nami. Veseli bomo prav vseh pisem – tako tistih z grajami kot s pohvalami.

Naš naslov je Revija@Doktor24.si

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

Izvrstna rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam, **Prva zdravstvena asistenca!**

Še 55 dni brezplačno

Izkoristite ugodnost, ki še vedno velja s spodnjo **PRISTOPNO KARTICO.**
Zdravniški pregledi, obisk na domu, svetovanje po telefonu ...
brez napotnice, brez čakanja
in do 31.12.2014 brezplačno.

PRISTOPNA KARTICA:

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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**

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

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 …)

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 €!

Zobna ambulanta
Klinika Pacient

Ena ordinacija za vse družinske člane

Družinski zobozdravnik

Koliko zobozdravnikov ima vaša družina? Ali ne bi bilo družinskim članom lažje obiskovati samo enega zobozdravnika? Ste svojega zobozdravnika že vprašali, če morda ve oziroma vam lahko svetuje, kam vašega otroka peljati na pregled? Ste od svojega zobozdravnika že slišali odgovor, da žal dela samo odraslim? Ali vam ne bi bilo lažje zaupati otroka osebi, ki ji tudi vi zaupate oskrbo svojih zob in ohranjanje zdravja ustne votline?



Če ste na zgornja vprašanja vsaj enkrat odgovorili z da, vas lahko pomirimo. Rešitev je preprosta, saj v zobozdravstveni ordinaciji klinike Pacient sprejemamo paciente vseh starosti, od prvega izraslega mlečnega zoba, ko sta ključni dobra higiena in preventiva, do

KO ZDRAVJE NE MORE POČAKATI NA JUTRI

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

Nova KBM

WWW.NKBM.SI

NOVAKBM

Doktor svetuje

Starši morajo biti zavezniki zobozdravnikov oziroma doma njihova „podaljšana roka" pri čiščenju zob. Le starši, ki pravilno, redno in dosledno čistijo svoje zobe, lahko to znanje prenesejo na svoje otroke. Z aktivno vlogo staršev je premagovanje strahu otrok pred zobozdravnikom lažje in bolj učinkovito.

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

zadnjega stalnega zoba, ko je treba s protetičnimi nadomestki zagotoviti ustrezno funkcijo in estetiko.

Učenje ščetkanja s pomočjo učenja staršev

Preventive in vzdrževanje dobre ustne higiene sta zelo pomembna. Prvi korak do zdravih zob otrok je zato pravočasen prvi obisk zobozdravnika, in sicer ob izraščanju prvega mlečnega zoba (od šestega meseca do prvega leta starosti), drugi pa poduk staršev o pravilni ustni higieni (ščetkanje, nitkanje, uporaba medzobnih ščetk, ustne vode itn.). Starši so namreč tisti, ki sprva čistijo otrokove zobe, zato je pomembno, da jih čistijo pravilno in uporabljajo starosti primerno količino in koncentracijo zobne paste s fluoridi (o otrokovi starosti primerni količini in koncentraciji se pogovorite z zobozdravnikom).

Z odraščanjem naj tudi otroci prevzemajo večjo vlogo pri čiščenju svojih zob. Vloga staršev pa se tu ne konča, saj morajo biti svojim otrokom dober zgled in si redno čistiti zobe. Le če si bodo pravilno, natančno in dosledno dvakrat dnevno čistili svoje zobe, lahko upamo, da bodo tudi njihovi otroci prevzeli to navado. Učenje pravilnega ščetkanja pri družinskem zobozdravniku je lahko zelo zabavno, obenem pa tudi produktivno, saj se lahko sočasno učijo starši in otroci. Tako lahko tudi doma drug ob drugem preizkušajo novo pridobljeno znanje in drug drugega opozarjajo na morebitne napake.

Premagovanje strahu s pomočjo staršev

Pomembno je imeti zobozdravnika, s katerim smo zadovoljni in ki ga lahko z veseljem priporočimo tudi svojim prijateljem in znancem. Takega, ki bi mu v oskrbo zaupali tudi svoje otroke in o katerem vemo, da svoje delo opravlja nežno, s pravim občutkom, predvsem pa strokovno in kakovostno. Pomembno je tudi, da se otrok seznani z zobozdravniško ekipo (zobozdravnik, sestra, administratorka) in ordinacijo že pred prvo luknjico, bolečino ali oteklino, skratka takrat, ko zobozdravniku še ni treba izvajati posegov, ki bi otroku že ob prvem obisku vzbudili občutek nelagodja in strahu.

Poleg prve slabe in običajno boleče izkušnje lahko k dodatnemu strahu pred zobozdravnikom veliko prispevajo tudi starši, ki ga nemalokrat opisujejo kot osebo, ki povzroča bolečino in nelagodje. Prednost družinskega zobozdravnika je, da spozna strah staršev in jim svetuje, kako se z njim spopasti in ga premagati, hkrati pa jih opozori tudi na škodo, ki bi jo naredili s prenašanjem svojih slabih izkušenj in spominov na svoje otroke. Ob sočasnem obisku staršev in otrok lahko zobozdravnik otroku na primer prikaže postopek izdelave plombe pri očetu in tako lažje opravi enako storitev tudi pri njem. Ko otroci opazujejo svoje starše, kako na zobozdravniškem stolu brez strahu odprejo usta zobozdravniku, ki mu zaupajo, je tudi njim z zobozdravnikom lažje vzpostaviti dober in zaupljiv odnos.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. novembra 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.

IONIZATOR IONEX in IONEX-ZOBNA-ŠČETKA PROIZVODA, KI IZBOLJŠATA VAŠE ZDRAVJE

ionex

Ali se zavedate, da vsak dan vdihavate rakotvorne delce izpušnih plinov, ki so povzročitelji številnih pljučnih bolezni? Pa vam ne bi bilo potrebno, če bi v prostor in v avto postavili izjemno kakovosten slovenski **ionizator IONEX z ogljikovo ščetko**, ki z oddajanjem negativnih ionov, brez prisotnosti zdravju škodljivega ozona, odstranjuje vse nevarne delce iz zraka, vključno z bakterijami in virusi. Varuje nas pred nalaganjem v pljuča in pred infekcijskimi boleznimi, ki pretijo v zimskem času.



Ljudje so izjemno zadovoljni z ionizatorjem in nam sporočajo o ozdravitvah alergikov, astmatikov in ljudi s povišanim krvnim tlakom, ki so vdihavali negativne ione ob unikatni ogljikovi ščetki. Naročite ga zdaj, kajti iz pljuč ne boste nikoli več odstranili nesnage.

Prav tako so zadovoljni z uporabo **ionex-zobne-ščetke**, ki na podlagi polaritete odstrani vse zobne obloge, čiščenje slednjih pri zobozdravniku ni več potrebno, prihranek pa je znaten. Ionex-zobna-ščetka je primerna za vsakogar, še posebno pa za ljudi, ki imajo težave - paradontozo, krvaveče dlesni, majave zobe, itd.





Avtomobilski in sobni ionizator ter ionex-zobno-ščetko naročite na tel. 01/43 96 980, 040/191 313, ionex@ionex.si, www.ionex.si ali pridite na podjetje IONEX d.o.o., Slomškova 25, Ljubljana med 9. In 16. uro.

Starostne bradavice

Zelo pogoste kožne tvorbe v drugi polovici življenja



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

Seboroična keratoza (lat. Keratosis seborrhoica) ali starostna bradavica, kot jo pogovorno imenujemo, je najpogostejša med številnimi kožnimi tvorbami, ki s procesom staranja nastajajo na koži. Gre za benigni, to je nenevarni kožni tumor, ki zraste iz zgornje plasti kože.

Seboroična keratoza je znanilka normalnega staranja kože, saj je le redka pri mladih ljudeh. Prva se navadno pojavi okrog tridesetega leta, nato pa se z leti pojavljajo nove, ki vztrajajo. Lahko nastanejo kjer koli na koži, najpogostejše pa so na glavi, predvsem na lasišču in na sencih ter na trupu. Rade nastanejo tudi na predelu pod dojkami. Skoraj vsakdo jih ima v drugi polovici življenja vsaj nekaj, pri nekaterih pa so zelo številčne, lahko jih je tudi sto ali dvesto. Vzroka za njihov nastanek ne poznamo. Verjetno k njihovemu pojavljanju pripomore podedovana nagnjenost, saj mnogi z velikim številom seboroičnih keratoz povedo, da jih ima veliko tudi kdo od njihovih ožjih sorodnikov.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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



Kako seboroično keratozo prepoznati

Seboroična keratoza je nekoliko dvignjena nad raven kože in ploščata, ima neravno, razbrazdano površino in je na otip pogosto hrapava ali mastna. Včasih se zgornji hrapav del preprosto odlušči, nato pa se počasi spet zadebeli. Velikost je lahko zelo različna, od nekaj milimetrov do nekaj centimetrov. Nastanejo v vseh barvah: od kožne, svetlo in temno rjave in celo črne, odvisno od tega, koliko kožnega pigmenta vsebujejo. Zaradi podobnosti jih lahko zamenjamo z materinimi znamenji (melanocitni nevus) ter kožnim rakom (pigmentiran bazalnocelični karcinom in melanom).

Povsem nenevarna kožna sprememba

Ker se kožni rak iz nje ne razvije, jo uvrščamo med benigne kožne lezije. Niso nalezljive. Navadno jih ne čutimo in tudi sicer ne povzročajo težav, zato odstranjevanje iz zdravstvenih razlogov ni potrebno. Le redke srbijo. Mnogi se jih želijo znebiti, ker so estetsko moteče.

Kdaj jo je smiselno odstraniti

Odstranitev je možna in zelo smiselna, kadar je seboroična keratoza na mestu, kjer zaradi draženja in drgnjenja povzroča funkcionalne težave, kadar srbi in kadar je estetsko moteča. Obstaja več različnih metod odstranjevanja. Zelo primerne so tiste, s katerimi jih površinsko uničimo. Lahko jo zamrznemo s tekočim dušikom ali odstranimo z radifrekvenčno ali električno energijo ali laserjem. Lahko jo tudi kirurško izrežemo, vendar je ta poseg, ker gre za zelo površinsko tvorbo, navadno pretiran in nepotreben. Veliko lažje in z lepšim končnim izidom jo odstranimo s prej naštetimi metodami. S takim površinskim posegom navadno dosežemo lep estetski učinek, saj se koža zaceli brez brazgotine.

Zdravstvena zavarovalnica stroškov odstranjevanja nenevarnih, estetsko motečih sprememb na koži ne krije, zato je poseg samoplačniški. Pred odstranjevanjem pa se je treba vedno prepričati, da gre za seboroično keratozo, in izključiti potencialno nevarne kožne lezije, ki jih zdravimo kirurško. Izkušen dermatolog s pomočjo dermatoskopa seboroično keratozo zlahka prepozna in jo loči od drugih kožnih tvorb.

Doktor svetuje

Seboroične keratoze niso nalezljive in niso nevarne.
Zaradi podobnosti lahko seboroično keratozo zamenjamo z nevarnim kožnim rakom.
Izkušen dermatolog seboroično keratozo zlahka prepozna, tudi s pomočjo dermatoskopije.
Odstranitev s površinskimi metodami je preprosta in ne pušča brazgotine.

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



TelekomSlovenije

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Doktor 24

ZA VEČJO VARNOST

Različne življenjske situacije nas v starosti postavljajo pred nove izzive in povečujejo potrebo po varnosti v primeru nesreče ali bolezni. Če vas presenetijo zdravstvene težave, sorodnikov pa ni v bližini, lahko z enim pritiskom na SOS-gumb vzpostavite povezavo s svojci, zdravnikom ali klicnim centrom, ki vas bo povezal z najprimernejšimi osebami za reševanje nastale situacije.

Do primerne rešitve s pritiskom na gumb

S pomočjo SOS-gumba na mobilnem ali fiksnem telefonu se vzpostavi povezava s klicnim centrom, kjer usposobljen operater do vas napoti **nujno medicinsko pomoč, gasilsko službo** ali **policijo**. Operater vzdržuje komunikacijo z vami vse do rešitve ali prihoda prve osebe. V primeru, da ne gre za nujno stanje, vas lahko poveže z **zdravnikom**, ki vam bo prisluhnil in podal strokovni nasvet. Storitev je zagotovljena po vsej Sloveniji, v primeru izbire zdravniške pomoči po telefonu pa tudi zunaj meja. Deluje 24 ur na dan, tudi ponoči in med prazniki.

Paket SOS Zdravnik

SOS Zdravnik je **24-urna zdravniška pomoč na daljavo**. Zdravnik vam je na voljo v primeru poškodb, bolezni, ob pripravah na zdravstvene posege in v času okrevanja. Pomoč je namenjena starejšim, družinam, kroničnim bolnikom in skupinam. Mesečna naročnina znaša 7 evrov, zdravnik pa vam bo na voljo tako dolgo, dokler ga boste potrebovali.

Paket SOS Mobilni

Poseben **mobilni telefon** z velikimi tipkami in velikim prikazom črk ima na zadnji strani vgrajen **SOS-gumb**. Ob pritisku na SOS-gumb ali ob padcu se samodejno vzpostavi stik s klicnim centrom, ki organizira pomoč, mobilni telefon pa prek GPS-signala omogoča tudi določitev lokacije uporabnika. **Za vzpostavitev stika s svojci** in uporabo paketa **SOS Zdravnik** znaša mesečna naročnina 20 evrov, za **vzpostavitev stika s klicnim centrom** in vključenim paketom **SOS Zdravnik** pa 30 evrov.

Paket SOS Doma

Storitev omogoča povezavo prek **fiksnega telefona** z vgrajenim **SOS-gumbom**. V primeru pritiska na gumb se sproži klic v klicni center, kjer se koordinira nadaljnji postopek reševanja s pristojnimi službami. Paket vključuje še SOS-zapestnico, ki ima enako vlogo kot SOS-gumb na telefonu. Mesečna naročnina znaša 19,17 evrov, v kombinaciji s storitvijo SOS Zdravnik pa 26 evrov.

S pritiskom na **SOS-gumb** na mobilnem ali fiksnem telefonu do hitre in strokovne pomoči **24 ur na dan, vse dni v letu**.

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

www.telekom.si



Maja Miklič,
spec. druž. med.

Klopi in gobe

Jesenske nevarnosti

Jeseni nas gozdovi obdarijo s svojimi plodovi. Nabiranje kostanja ali gob pa nosi s seboj skrite nevarnosti, ki se jim lahko ognete, če ste nanje pripravljeni.



Pri nas je skoraj tri tisoč vrst gob, od tega jih je kar nekaj smrtno strupenih ali le pogojno užitnih. Zaradi podobnosti lahko hitro pride do usodnih zamenjav. Zato v primeru težav po zaužitju gob vedno pomislite na možnost zastrupitve. Večina zastrupitev sicer izzveni po začetnih prebavnih težavah, bruhanju in driski, pri resnih zastrupitvah pa lahko tem sledi odpoved jeter ali ledvic ter celo smrt. Če niste prepričani, kaj je vzrok vaših težav, vzemite vzorec zaužitih gob ali izbruhanine in se takoj napotite k zdravniku. V kolikor se sum potrdi, je treba z zdravljenjem začeti čim prej. Pregledati je treba tudi vse člane, ki so zaužili isti obrok, tudi če morda še nimajo težav.

Pogosto podcenjena nevarnost, ki preži na nas v naravi, so klopi. Živijo v gozdni podrasti, grmovju in travi vse do 600 metrov nadmorske višine ali celo višje. Ob milih zimah in vlažnih pomladih so še bolj dejavni. Nevarnost okužbe traja od februarja pa vse do novembra. Ker ima slina klopa anestetičen učinek, njegov vbod ne boli. Zato je treba klopa aktivno iskati na koži po vsakem sprehodu v naravi. Pri človeku se klop najpogosteje pritrdi na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala. Klopi pri nas prenašajo tri vrste bolezni: lymsko boreliozo, klopni meningoencefalitis in humano granulocitno erlihiozo.



Z enim samim vbodom več povzročiteljev bolezni

Lymska borelioza je najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi. Povzroča jo bakterija *Borelia burgdorferi* in je razširjena po vsej Sloveniji. Po incidenci smo s približno 5000 do 6000 novimi primeri na leto v svetovnem vrhu. Najznačilnejša zgodnja oblika te bolezni je erythema migrans, ki se po nekaj dneh pojavi na mestu vboda kot rdeč izpuščaj s centralno bledico, ki traja lahko več tednov. Če je premer obroča večji od 5 centimetrov ali ne izgine več kot en teden, to zadošča za klinično diagnozo in začetek zdravljenja z antibiotikom. Posledica zamujene prepoznave so okužbe notranjih organov, kot na primer srčne mišice (miokarditis, motnje prevajanja), ter prizadetost sklepov, živčevja (pareza obraznega živca, meningitis, radikulitis), kože in oči. Zdravimo jo z antibiotikom.

Druga bolezen, ki jo prenašajo klopi, je klo-



pni meningoencefalitis (KME), ki je pri nas endemičen. Njegov najpogostejši prenašalec je klop Ixodes ricinus. Bolezen navadno poteka v dveh stopnjah. Prva faza se pojavi teden ali dva po vbodu z gripi podobnimi znaki, slabim počutjem, utrujenostjo, bolečinami v mišicah, sklepih, glavobolom in prebavnimi motnjami. Sledi prosti interval, ki traja nekaj dni do treh tednov, ko je bolnik povsem brez težav. Nato nastopi druga faza prizadetosti živčevja. Značilni simptomi so glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu. Prizadetega pogosto moti svetloba. Možne so tudi ohromitve udov in dihalnih mišic ter razne stopnje motenj zavesti, celo koma. Smrtnost je eno- do dvoodstotna. Posledice lahko izzvenijo po več mesecih ali ostanejo trajne. Po prebolelem meningitisu, ki pušča trajno imunost, bolnikom svetujemo ogibanje soncu in alkoholnim pijačam. Velikokrat ostanejo posledice, kot so glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve. Zdravljenje je simptomatsko. Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred KME je cepljenje s tremi odmerki cepiva, ki ga je treba po treh do petih letih obnoviti. Zaželeno je, da se cepljenje opravi že v zimskih mesecih, da je zaščita v poletnem času že popolna.

Humana granulocitna erlihioza je bolj znana v zadnjih nekaj letih in jo povzroča znotrajcelični bacil, ki napade krvne celice. Klinična slika je zelo podobna prvi fazi KME. Poteka kot neznačilna vročinska bolezen, ki se pojavi po vbodu klopa. Bolniki tožijo zaradi glavobola, utrujenosti in hudih bolečin v sklepih. V laboratorijskih preiskavah pogosto najdemo znižano število posameznih ali vseh vrst krvnih celic, povišane jetrne encime in vnetne parametre (C reaktivni protein). Bolezen prav tako zdravimo z antibiotiki.

Če se po vbodu klopa ne pojavijo bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.

Doktor svetuje

– Nabirajte le tiste gobe, ki jih dobro poznate.
– Gobe pripravite pravilno in jih raje ne ponujajte majhnim otrokom.
– V naravi nosite svetla oblačila, ki naj prekrivajo čim več kože.
– Namažite se z repelentom.
– Po sprehodu se preglejte, okopajte in operite vsa oblačila. Klopa s kože čim prej odstranite z enostavnim zasukom in potegom s pinceto.
– Opazujte mesto vboda.
– Cepite sebe in otroke proti klopnemu meningoencefalitisu.

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

Štetje ovc
menda uspava.
Baldrijan zagotovo.

Najmočnejši
baldrijan
v Sloveniji



BaldriMed®
Za dober spanec in miren dan



- Ne povzroča odvisnosti
- Blaži stres
- Ohrani zbranost

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

BaldriMed® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prek www.fidimed.si ter 080 32 35.
Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

BAL0314-03, Marec 2014

PharmaSwiss
Choose More Life

Kronična venska bolezen je v sodobnem svetu zelo pogosta

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



Pri otrocih in mladostnikih je kronična venska bolezen redka, ima jo približno 20 odstotkov ljudi, starih 35 let, in kar polovica ljudi, starih več kot šestdeset let. Venska kri se iz nog navzgor proti srcu vrača pasivno, predvsem s pomočjo krčenja mišic meč, ki žile od zunaj stisnejo in potisnejo kri navzgor.

Zaklopke v žilah preprečujejo tok krvi navzdol, v smeri težnosti. Razporejene so vzdolž ven na vsakih nekaj centimetrov. O kronični venski bolezni (pogosto uporabljamo tudi izraz krčne žile ali varice) govorimo, kadar povrhnji venski sistem nog ne deluje pravilno. Bolezen se prične počasi, sprva neopazno, vendar nezadržno napreduje. Venska kri v nogah zastaja, tlak v venskem sistemu nog se poveča, vene se še bolj razširijo, njihove zaklopke postanejo neučinkovite in kri prične teči v obratno smer. Povratni tok krvi imenujemo refluks in ta po sistemu začaranega kroga poslabšuje stanje. Vene se vse bolj širijo in njihove zaklopke postajajo vse manj učinkovite.

Vzroki kronične bolezni ven

Natančnega vzroka za nastanek bolezni ne poznamo, zelo pomembni pa so dedna nagnjenost, starost in spol. Verjetnost za krčne žile je skoraj 90-odstotna, če jih imata oba starša. Pojavnost krčnih žil narašča s starostjo, pri 70. letih ima tovrstne težave kar 70 odstotkov ljudi. Veliko pogosteje obolevajo ženske. Pomemben dejavnik je tudi nosečnost, med katero se vene nog razširijo zaradi hormonskih sprememb. Ne nazadnje k bolezni pripomoreta tudi neaktiven, sedeč način življenja in pretežno stoječe delo, ki onemogoča učinkovito vračanje venske krvi proti srcu.

Simptomi in znaki bolezni

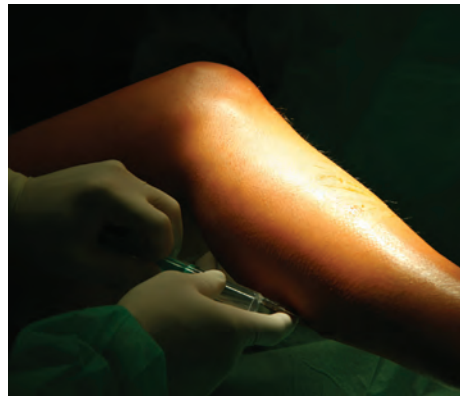
Na nogah skozi kožo prosevajo tanke modrikaste lasnice, pa tudi nekoliko širše vene, ki jih imenujemo varice. Te so pogosto zvijugane in mestoma zelo razširjene. Pogost je pekoč občutek v poteku razširjene vene. Sčasoma se pojavi otekanje nog, ki je izrazito v drugi polovici dneva, ponoči med spanjem pa oteklina splahni.

Noge so pogosto utrujene in težke, še posebno zvečer. Ponoči se v mečih lahko pojavljajo krči (od tod izraz krčne žile). Ob napredovanju bolezni se na koži goleni pojavijo srbeč izpuščaj in rjavkaste lise. Zadnji stadij kronične venske bolezni je golenja razjeda. Zaradi motene oskrbe s kisikom in hranili tkivo propade, na spodnjem delu goleni pa nastane rana, ki se pogosto težko in počasi celi. Ta stadij bolezni moramo preprečiti s pravočasnim zdravljenjem kronične venske bolezni.

Kdo obravnava kronično vensko bolezen

Flebologija je veda, ki se ukvarja s krčnimi žilami in je pod okriljem dermatologov. Diagnoza se postavi s kliničnim pregledom, pogosto je v pomoč tudi ultrazvočna preiskava. Oboje omogoči izbiro ustreznega načina zdravljenja. Osnovno je kompresijsko zdravljenje, to je povijanje nog z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic, ki stiskajo preveč razširjene vene, normalizirajo delovanje venskih zaklopk in preprečujejo otekanje. Težave ublažijo tudi venoaktivna zdravila, ki so v obliki tablet.

Razširjene žile, v katerih kri teče v obratno smer, lahko izključimo iz obtoka. Manjše varice je moč odstraniti z vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo, velike krčne žile pa lahko zdravimo kirurško. Poleg klasične operacije danes obstajajo tudi novejše endovenske metode zdravljenja (npr. laserska in radiofrekvenčna), pri katerih se krčna žila zapre z njene notranje strani in se tako izloči iz obtoka. Te posege izvajajo žilni kirurgi in tudi nekateri dermatologi.



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

AMBULANTA ZA KRČNE ŽILE
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu - flebologu

klinika PACIENT
Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

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

Doktor svetuje

Kronična bolezen ven se začne počasi, vendar nezadržno napreduje. Venska golenja razjeda je najhujša oblika bolezni, ki jo je vsekakor treba preprečiti.
Če vam dlje časa otekajo noge, imate predvsem zvečer težke in utrujene noge, v mečih ponoči čutite krče ali vas srbi koža goleni, imate morda kronično vensko bolezen. V tem primeru se oglasite na pregled pri dermatologu – flebologu.

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



Thermana Laško

Skrivnostna moč laških termalnih vrelcev je bila poznana že starim Rimljanom. Od takrat do danes, ko se je Zdravilišče Laško razvilo v enega najsodobnejših centrov zdravstvenega in wellness turizma, je termalna voda iz Laškega številnim ljudem pomagala ponovno vzpostaviti zdravje in ohraniti dobro počutje. Za Thermano Laško je bogata zgodovina, 160-letna tradicija, iz katere so se na temeljih zdravilnih termalnih vrelcev razvili v sodoben in kakovosten center zdravstvenega in wellness turizma.

Kaj je sicer značilno za vodo v Laškem

Poleg temperature, ki je za organizem izredno ugodna, in bogate vsebnosti različnih mineralnih snovi tvori termalna voda Laško lepo oblikovane kristale. Ne smemo tudi pozabiti, da so že v preteklosti iz nje varili termalno pivo, ki je veljalo za eno najboljših v Evropi.

Naravni zdravilni dejavnik je termalna voda s temperaturo od 32 do 34 stopinj Celzija, ki s svojo blagodejno toploto blaži bolečino in omogoča lažje gibanje.

Katere snovi, elemente in minerale vsebuje?

Bistvene značilnosti vodi dajejo naslednje sestavine:

- kalijevi (K+), magnezijevi (Mg 2+) in natrijevi (Na+) kationi,
- sulfatoni (SO2-),
- kloridni (Cl-) anioni,
- metaborova (HBO2) in metasilicijeva kislina (H2 SiO3).

Za katere bolezni in poškodbe je koristna voda v Laškem?

Obolenja, ki jih zdravijo v Thermani Laško, so:

- stanja po poškodbah in operacijah gibalnega sistema s funkcionalnimi izpadi,
- degenerativni sklepni in izvensklepni revmatizem,
- obolenje hrbtenice,
- mišična in nevrološka obolenja ter stanja po možganski kapi.

Za katere bolnike voda v Laškem ni primerna?

V Laškem termalna voda ni priporočljiva za naslednje bolezni in težave:

- srčne težave (popuščanje srca),
- stanje po akutnem infarktu miokarda (srčni infarkt),
- neurejen krvni pritisk,
- nagnjenost k embolijam, akutne flebotromboze,
- vnetja,
- nezdravljena maligna obolenja (karcinomi),
- odprte rane,

- glivična in druga obolenja kože,
- epilepsija,
- bronhitis,
- poslabšanje astme,
- splošna izčrpanost in slabost.

Voda je primerna tudi za pitje

Zdravilne lastnosti vode Laško so se v desetletjih dokazovale pri uporabi vode v terapevtske namene pri balneoterapiji, najnovejše raziskave pa so pokazale, da je primerna tudi za pitje. Sestava vode Laško in oblike njenih kristalov kažejo, da termalna voda izžareva močno življenjsko energijo, ima pozitiven, spodbujevalen vpliv na človeka ter da deluje dobrodejno na psiho in ravnovesje med dušo in telesom. S svojimi dražljaji deluje na uravnovešenje in utrjevanje organizma. Voda pomaga pri razstrupljanju telesa, zmanjšuje njegovo zakisanost, deluje blago odvajalno ter izboljšuje biološko okolje celic in medcelično komunikacijo.

Za zdravje in kot darilo

Zaradi vseh navedenih pozitivnih in spodbujevalnih lastnosti termalne vode Laško jo priporočamo tudi za pitje. Vsak lahko pije termalno vodo Laško po lastni presoji. V energijskem smislu za pitje priporočamo do dva litra vode dnevno, ta količina pa naj bo razdeljena v manjše odmerke po dva decilitra vode preko celega dneva. Vodo pijemo po požirkih. Preden jo popijemo, jo nekaj časa zadržimo v ustih.

Vabimo vas v pivnico termalne vode, ki se nahaja v hotelu Zdravilišče Laško in k pitniku termalne vode v hotelu Thermana Park Laško. V kavarnah Thermane si lahko med drugim kupite steklene kozarčke in steklenico z logotipom Thermane, ki bodo samo vaši in vas bodo doma spominjali na dneve, preživete v Thermane Laško. Z njimi lahko obdarite vaše najdražje ali pa jih presenetite z darilom – steklenico, napolnjeno s termalno vodo Laško.

Termalna voda in pivo

Leta 1889 je pivovarno kupil žalski pivovar Simon Kukec, izrazito slovensko usmerjen narodnjak. Ker je bil dober organizator, finančnik, gospodarstvenik, povrh pa še zelo naklonjen novostim, velja za najpomembnejšo osebnost v zgodovini laške pivovarne. Uveljavil je novo vrsto piva in prvo pivsko znamko termalno pivo, ki v svoji izpeljanki živi še danes. S številnimi poskusi je ugotovil, da termalna voda pivu izboljšuje okus. Kot dober podjetnik se je zavedal, da je treba kupce pritegniti z nenavadnimi novostmi, zato je začel termalno pivo variti kot svetlo in temno, v obeh primerih pa je bilo tudi močnejše od navadnega.

Doktor odgovarja

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. novembra 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

RES MORA KAPLJATI?

Pozdravljeni,
imam težave z uhajanjem urina. Stara sem 47 let in sem do 30. leta dvakrat rodila.
Težave so se začele pred dvema letoma, najprej pri kihanju, ker sem športno zelo dejavna, pa tudi pri določenih športni aktivnostih … tek, skakanje ipd.
Ker sem relativno mlada, težava zelo vpliva na moj način življenja, saj me ovira pri športnih in vsakodnevnih aktivnostih in na splošno vpliva na moje razpoloženje.
O težavah sem se posvetovala z osebnim zdravnikom in ginekologom, ki mi je predlagal operacijo, vendar sem najprej želela izkoristiti vse ostale možnosti, zato sem aktivno izvajala vaje za krepitev mišic…
Stanje se ni izboljšalo vendar ga nekako vzdržujem. Zanima me ali obstaja še kakšna alternativa za izboljšanje mojih težav, ki se odražajo tudi pri spolnosti.
Naj še povem, da sem že v začetnem obdobju menopavze.
Hvala za odgovor.
Andreja S., Ljubljana

ODGOVOR:

Spoštovani,
Po opisu težav, ki jih navajate, sklepam, da gre za stresno urinsko inkontinenco. Glede na to, da ste se že posvetovali s svojim ginekologom , je najbolje, da se držite njegovih navodil, saj vam bo on najbolj smiselno svetoval.

Prav je, da se seznanite tudi z dodatnimi možnostmi, ker vas zanimajo še druge, neoperativne metode. Možni sta še konzervativna magnetna stimulacija mišic ali pa najnovejša, lasersko zdravljenje urinske inkontinence.

Prva metoda temelji na stimulaciji mišic medeničnega dna v magnetnem polju na posebnem stolu in s tem izboljšanje funkcije delovanja mišic.

Laserska terapija pa povzroči novo tvorbo kolagena in posledično oporo sečnici.

Brigita Grašič, v. fiziot, limfterapevtka,
Romana Gomilšek, v. fiziot., limfterapevtka,
Marjetka Kugler Frece, dipl. fiziot., limfterapevtka

Ročna limfna drenaža v Zdravilišču Laško

Ročna limfna drenaža je nežna manualna tehnika, s katero pospešimo odtok limfne tekočine iz predelov v telesu, kjer zastaja. Cilj je zmanjšati limfedem in preprečiti morebitne zaplete.

Ročna limfna drenaža ni običajna oblika masaže. Tehniko izvajajo limfterapevti z ustreznim znanjem, s certifikatom šole dr. Vodder iz Avstrije. S pomočjo posebnih, nežnih tehnik dreniranja (krogi na mestu, tehnike potiska, pomika, zajemalne tehnike itn.) odstranjujejo limfno tekočino iz tkiva. Kajti gibi se ponavljajo in s tem stimulirajo limfno tekočino, da odteče iz delov telesa, v katerih zastaja,.

Danes najbolj pogost vzrok za nastanek limfedema (otekline) je operativno zdravljenje malignih tumorjev z odstranitvijo lokalnih bezgavk. Najpogosteje odstranijo bezgavke pri raku dojke (podpazdušne bezgavke) in pri operacijah v trebušni votlini (ginekološke operacije), kjer odstranijo dimeljske bezgavke. Limfedem se ne razvije čez noč, pojavi se lahko več let po operaciji. Če ni pravočasno in ustrezno obravnavan, se zaradi nabiranja tekočine, bogate s proteini, aktivirajo celice, ki tvorijo nova vezna tkiva. Nastane »trd edem«, ki ga imenujemo fibroza.

Limfedem oslabi tudi imunski sistem kože. Pri obravnavi limfedema moramo biti pozorni na veliko dejavnikov, zato terapijo prilagajamo posamezni obravnavi. Prej kot se terapija začne izvajati, večja je možnost, da se prepreči napredovanje bolezenskega stanja. Najprimernejši pristop je kombinirana fizikalna terapija, ki vključuje ročno limfno drenažo, nego kože, terapevtske vaje in kompresijsko povijanje ali nošenje kompresijskih oblačil.

Aktivne vaje

V povezavi z dihalnimi vajami vsakodnevna vaja spodbuja limfni tok, poveča in vzdržuje obseg gibljivosti okončine ter krepi in ohranja mišično moč. Priporočajo se plavanje, vaje v vodi, hoja in zmerne aerobne vaje. Zavedati se je treba, da ta del telesa ne zmore več opravljati vseh fizioloških procesov tako kot pred operacijo. Telo je sposobno kompenzirati pomanjkanje delovanja limfnega sistema samo določen čas, zato je potrebna pravilna in pravočasna obravnava.

Bolnice morajo biti deležne preventivne in kompleksne obravnave. To je moč doseči s sodelovanjem limfterapevta in bolnice, ki mora temu prilagoditi način življenja. Vsaka obravnava limfedema mora biti individualna in prilagojena bolnici. Končni uspeh prinašata zadovoljstvo bolnice in njena samozavestna vrnitev v družbeno okolje.

V Sloveniji narašča število bolnikov z limfedemom. V naši okolici je veliko bolnic po operaciji na dojki. Ker jim želimo čim bolj pomagati, smo se fizioterapevtke v Thermani Laško odločile, da širše pristopimo k zdravljenju limfedemov. Opravile smo tečaj ročne limfne drenaže po dr. Voddru. Ročno limfno drenažo izvajamo na napotnico ali samoplačniško.

Več informacij dobite pri sprejemnem pultu fizioterapije v Zdravilišču Laško ali po telefonu: 03/73 45 150.





**4 dni / 3 noči za 2 osebi
že za 319,50 €**

(velja za hotel Zdravilišče Laško****)

CENA VKLJUČUJE:
- bivanje v dvoposteljni sobi standard,
- polpenzion,
- neomejeno kopanje v bazenih družbe Thermana,
- vstop v fitnes,
- uporaba kopalnega plašča,
- wireless internet v sobi,
- darilni bon v vrednosti 10 € za koriščenje wellness ali zdravstvenih storitev,
- program animacije, sprostitve in rekreacije.

***2. oseba biva s 50 % popusta!
Enoposteljna soba brez doplačila.***



Imetniki Zlate kartice Thermana club se razvajajo še ceneje!

**Geslo rezervacije:
Doktor**

THERMANA
Laško

Informacije in rezervacije:

T.: 03 423 20 52
www.thermana.si
info@thermana.si



Vir: http://trener-portal.si

Gibanje je pol zdravja

Regeneracija po hujšem naporu

Zadnjo soboto in nedeljo v oktobru je Slovenija ponovno dokazala, da je dežela tekačev. Presenetljivo veliko udeležencev se je odločilo preizkusiti se na 21 in na 42 kilometrov dolgi progi, kar je seveda izjemna razdalja, ki prav vsako človeško telo dodobra izmuči. Vsak, ki redno trenira, pozna bolečino v mišicah po naporu. Kaj storiti, da bi minila takoj, da ne bi trajala dva do tri dni?

Obrok po treningu je najpomembnejši obrok v dnevu športnika. Takoj po intenzivni vadbi ali tekmi namreč nastopi obdobje regeneracije ali obnove telesa, ki je ključnega pomena. Samo trening, tudi če dobro načrtovan in izveden, še ne zadošča za maksimalen učinek.

Trajanje počitka je odvisno od napora na treningu in tekmi. Poleg počitka pa je za dobro izvedeno regeneracijo zelo pomembna prehrana v prvih urah po naporu, ki pospeši proces regeneracije. Predvsem je treba napolniti zaloge jetrnega in mišičnega glikogena. Mišični glikogen je zaloga energije, potrebna za delovanje mišic, in pomembno je vedeti, da nastaja iz ogljikovih hidratov, ki jih zaužijemo s hrano. Po naporu pa je treba nadomestiti tudi izgubljeno tekočino in elektrolite.

Kdaj in kaj?

Za maksimalno aktivacijo in najhitrejšo sintezo mišičnega glikogena je na voljo sorazmerno malo časa. Odvisna je od prvega obroka po treningu, zato je zelo pomembno, kakšen je ta obrok in kako je sestavljen. Ta obrok, ki naj bo takoj pri roki, naj vsebuje hrano, bogato z ogljikovimi hidrati. Če imamo po vadbi težave z apetitom, izberemo odličen rehidracijski napitek.

Za dobro regeneracijo so pomembne prve tri ure po naporu oziroma treningu. Takrat je priporočljivo zaužiti en gram ogljikovih hidratov na kilogram telesne teže vsako uro v manjših obrokih ter tudi nekaj beljakovin. Športnik s 75 kilogrami teže bi torej moral vsako uro zaužiti približno 75 do 80 gramov ogljikovih hidratov ter 20 gramov beljakovin. Izbiratipa je treba predvsem živila, katerih ogljikovi hidrati so lahko

prebavljivi, da hitreje preidejo v kri in s tem kar najhitreje dosežejo mišične celice.

Poleg energije pa je treba takoj po vadbi nadomestiti tudi izgubljeno vodo in elektrolite. Organizmu preti nevarnost že ob izgubi dveh odstotkov telesne teže. Ni pomembno, ali se počutimo žejni ali ne, za ustrezno hidracijo je treba po naporu zaužiti približno 150 odstotkov izgubljene vode. Najboljša je čista pitna vode s temperaturo približno 5 stopinj, ki ji dodamo izotonični napitek z bogato vsebnostjo ogljikovih hidratov in elektrolitov.

Primer regeneracije po naporu

1. Takoj oziroma v 15 minutah po vadbi (pred tuširanjem): rehidracijski napitek, bogat z ogljikovimi hidrati
2. 40 do 50 minut po vadbi (po tuširanju): banana (cca. 25 g ogljikovih hidratov), 0,5 l sadnega jogurta, sladkanega z žličko sladkorja (cca. 60 g ogljikovih hidratov + 15 g beljakovin)
3. Doma: uravnotežen obrok, bogat z ogljikovimi hidrati (kombinacija spodaj navedenih živil). Izbrana živila naj imajo nizko vsebnost maščob in naj ne vsebujejo umetnih sladil.

Živila bogata z ogljikovimi hidrati

- Žita, zrna, kruh:
- beli in črni kruh
- pšenični otrobi
- riž (beli in rjavi)
- kosmiči
- žita (koruza, soja, ječmen, ajda, ovsena kaša)
- testenine
- kolački (mafini)
- Sadje:
- marelice
- banane
- jabolka
- pomaranče
- jagode
- hruške
- ananas
- rozine
- lubenica
- fige
- Fižol, stročnice, zelenjava:
- čičerika
- solate (rdeča, zelena)
- fižol (razne vrste)
- grah
- leča
- krompir
- korenček
- redkev
- Mlečni izdelki:
- čokoladno mleko
- posneto mleko
- mleko z nizko vsebnostjo maščobe
- navadni jogurt z nizko vsebnostjo maščobe
- Sladkarije:
- bomboni
- piškoti
- pecivo

Vodila

V prvih treh urah po vadbi ne smete biti lačni in žejni, saj to podaljša čas regeneracije in lahko poruši imunski sistem.
Zavedajte se, da je hidracijski napitek takoj po naporu, to je v prvih 15 minutah, kar dva- do trikrat bolj učinkovit kot dve uri pozneje.
Pri izbiri živil bodite dosledni. To ni težko, saj imajo vsa živila na etiketi navedeno vsebnost snovi.
Bolj hitra in bolj pravilna bo vaša regeneracija, hitrejši bo vaš napredek!
Svojo regeneracijo po obremenitvi lahko primerjamo z avtomobilom, saj tudi ta brez vzdrževanja ne teče dolgo in dobro. Večja in daljša kot je obremenitev vozila, bolj pogosto in boljše vzdrževanje potrebuje. Vozilo dirkača formule1 po vsaki tekmi razstavijo na prafaktorje ter na njem opravijo popoln servis, saj drugače naslednje dirke ne bi odpeljalo do konca. Kljub vsemu pa je razlika med človekom in avtomobilom v tem, da na avtu obrabljen del zamenjajo in tako teče še bolje kot prej, pri nas pa tistega, kar ni vzdrževano in negovano, po obrabi ni moč nadomestiti z boljšim.
Zavedajte se potreb svojega telesa in ga negujte maksimalno kar ga lahko. Procesi v telesu niso kot stikalo za luč – danes tako, jutri drugače. Procesi so dolgotrajna stvar in učinek se vidi šele po določenem času, zato se naučite in upoštevajte pravila ohranjanja kondicije svojega telesa.
Zgoraj navedeno naj vam bo v oporo pri ustaljenem načinu življenja. Za podrobno analizo in določitev načina prehrane se posvetujte z svojim zdravnikom oziroma strokovnjakom za prehrano.



Tina Hižar, Vesna Levičnik

Znane Slovenke in Slovenci prisegajo na tek

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 kar je bilo izrazito opazno na Ljubljanskem maratonu pred slabima dvema tednoma in ne boste verjeli – tudi številni medijsko znani obrazi vedno bolj pridno skrbijo za zdrav duh v zdravem telesu.



Manca Špik, pevka

»Ko tečem, se v meni zbuja kreativnost: skladam nove pesmi, dobim rešitve in odgovore na stvari ali pa le opazujem čudovito naravo okoli sebe. Na splošno zelo rada tečem, pred kakšno pomembno tekaško prireditvijo pa še posebej skrbim, da precej treniram in tako nabiram potrebno kondicijo. Pozimi tečem na stezi v fitnes studiu, v toplejših mesecih pa tečem zunaj, v naravi, najrajši sama, s slušalkami v ušesih, ob spremljavi moje najljubše glasbe. Poleti veliko časa preživim na Golovcu in v Mostecu. Tečem nekajkrat tedensko, običajno pretečem med sedem in deset kilometrov. Tek že leta kombiniram z dviganjem uteži v fitnes studiu in vodenima vadbama Body pump ali s TRX. Zadnje pol leta vadim tudi senzualni ples na drogu.«



Nejc Simšič, novinar družabne kronike:

»Tečem petkrat na teden, moja tura pa je že ustaljena, in sicer Mostec–Rožnik–Rožna dolina–ZOO–Mostec. Saj poznate: desetka na dan odžene težave stran. Muzika, slušalke in gremo! Med tekom imam čas za razmislek o vsakodnevnih stvareh, predvsem pa mi gre za rekreacijo in za to, da si razbistrim um ter si odpočijem. Brez teka si ne znam več predstavljati življenja. Seveda pa tudi pred poškodb ne gre. Vsake toliko se mi zgodi tako imenovana bolečina v spodnjem delu kolena, a je to nekaj povsem normalnega. Takrat dam na nogo posebno opornico in potem gre lažje. Enkrat se mi je zgodilo, da sem si pritekel zvin gležnja, a je bilo že po nekaj dneh vse v najlepšem redu.«



Marko Vozelj, glasbenik

Pravi, da sta glasba in šport povezana, glasbeniki pa morajo biti zaradi precejšnje izgube energije na koncertih temu primerno tudi dobro telesno pripravljeni. Marka Vozlja je tokrat pot zanesla proti duatlonu in triatlonu, športu, ki je danes bliže vedno več rekreativcem. Športna pot Marka Vozlja je precej pestra. 12 let je treniral rokomet, veliko tekel in leta 2003 pretekel celo maraton, v preteklosti pa je tudi veliko kolesaril. K slednjemu se je po daljši pavzi ponovno vrnil šele spomladi. »Od maja ponovno kolesarim in v tem izredno uživam. Priznam, da trenutno v teku nisem ravno najboljši… Ampak, po naravi sem zelo trmast in če mi ne bo šlo z nogami, mi bo šlo pa z zobmi,« je prav zagnano povedal Marko.



Žiga X Gombač, pisatelj, radijec, strasten tekač

Žiga je strasten tekač že več kot dvajset let. Mimogrede, minulo nedeljo je na Volkswagen 19. Ljubljanskem maratonu vnovič premagal 42 – kilometrski izziv. Vas zanima – kdaj je Žiga pravzaprav začutil ljubezen do teka? »Ko sem se pred več kot dvajsetimi leti vračal iz neke srednješolske zabave, sem precej pijan padel s kolesom in obležal pred prevelikim bremenom alkohola. Tam, sredi noči, sem se zagledal, kako sem ležal na tleh. Delno razčlovečen in usmiljenja vreden. Zavedel sem se, da to nisem jaz in da to niti slučajno nočem biti jaz. Kolo je ostalo tam za vedno. Z njim pa tudi pitje alkohola in odstotnost spoštovanja samega do sebe. Domov, na novo življenjsko pot je stekel prenovljen posameznik, ki si od tedaj dosledno sledi na poti k sebi,« zaupa brez dlake na jeziku.

Vas zanima, na kateri svoj tekaški dosežek je Žiga najbolj ponosen? Na svojih prvih pretečenih 100 kilometrov v enem kosu! To je tudi ena najbolj norih stvari v njegovem življenju. Zgodila se je v divjini ameriške države Utah. Skupaj s tekaškima kolegoma – kriznim poročevalcem Boštjanom Videmškom in publicistom Samom Rugljem, je Žiga dogodivščino strnil v napeti knjigi z naslovom Ultrablues, ki je nedavno izšla v založbi UMco. »Vtise še vedno zbiram in ob tem lovim sapo od vsem lepem, česar sem bil deležen,« se Žiga spominja nepozabne izkušnje. In kje se vidi čez pet oziroma deset let? »V premikanju. Tekaškem, ustvarjalnem, predanem svojim bližnjim. Tu in tam si bom privoščil kaj daljšega, na robu svojih zmožnosti. Ker to potrebujem, ker mi je tam na nek način lepo in domače.«



Helena Žigon, tekaška superbabica in legenda

Z uspešnim nastopom na desetkilometrski preizkušnji se je v nedeljo od tekmovalnih izzivov in nastopov na tekaških prireditvah poslovila legendarna Helena Žigon (na fotografiji). Šestinosemdesetletna superbabica pravi, da bo odslej tekla – le zase. Tega pa ji ne verjame Jasmina Kozina Praprotnik, avtorica romana Bela dama, v katerem je strnila vse prelomne življenjske trenutke svoje vzornice Helene Žigon. Gre za zanimivo zgodbo o teku, ki jo je napisalo izjemno življenje. Zakaj prav Žigonova? »Ker je ona točno to, navdih. Ker takrat, ko Helena na vprašanje, kdaj bo nehala teči, odgovori, da takrat, ko bo stara, enostavno ne moreš mimo tega, da prevrednotiš svoje razpoloženje in ga dvigneš na višjo raven hvaležnosti do tega, da se lahko giblješ, da lahko hodiš in če lahko celo tečeš, pa še toliko bolj,« odgovarja Kozina Praprotnikova.

NOVO

ZAŠČITA NOSNE VOTLINE.

UČINKOVITO.
CELOVITO.
NARAVNO.

Izredno priročna in popolnoma naravna rešitev za vaš nos.



Nasalin pršilo za nos
z edinstveno kombinacijo eteričnih
olj in rastlinskih izvlečkov.

Odpravlja težave v primeru
prehlada in alergij.



CELOVITO DELOVANJE
ZA ZDRAVO NOSNO VOTLINO

- Odpira nosno votlino in nudi prijeten občutek svežine.
- Uravnovesi izločanje nosne sluzi in ohranja higieno.
- Zaščiti nosno sluznico pred vdorom virusov in bakterij.

Primeren je za dnevno uporabo saj vsebuje naravne sestavine,
ki ne uničujejo nosne sluznice in ne povzroča odvisnosti.

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

Pharmalife RESEARCH

Izčrpani? NOVO!
1.000 mg koncetrata črnega bezga

Zmanjšuje utrujenost in podpira imunski sistem
Brez glutena, laktoze in kvasa



Vsebino ene vrečice stresete v usta in uživate v polnem sadnem okusu.
VitaGran Direkt je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter www.fidimed.si
VitaGran Direkt vsebuje sadni koncentrat iz 1.000 mg črnega bezga in pomembna mikrohranila, vitamine C, B6, B12, D in folno kislino ter mikroelementa cink in selen, vsi pa so izredno pomembni za normalno delovanje imunskega sistema.
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Trebušna zamaščenost vpliva tudi na jetra! Prečistite jih!

Nepravilna prehrana, alkohol, tobak, zdravila močno izčrpavajo delovanje jeter in povzročajo njihove bolezni. Utrujenost, povišan krvni tlak, trebušna zamaščenost so lahko znaki, da jetra pešajo.
Pozitivni učinek izvlečkov pegastega badlja na delovanje jeter je znan že zelo dolgo. Vendar vsi izvlečki pegastega badlja niso enako učinkoviti. Samo SiliFit vsebuje najbolj učinkovit izvleček silibin povezan s fosfolipidi, ki tudi izboljšujejo funkcijo jeter. Samo tak pripravek ima 4,6-krat boljši izkoristek v telesu v primerjavi z običajnimi izvlečki pegastega badlja. Zato izberite SiliFit - samo 1 kapsula na dan za normalno delovanje jeter.



Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, info: 03/56-30-022, 040/214-620.



Protosan za odpravo težav s prostato

Prostasan je naravno zdravilo za zdravljenje težav zaradi povečane prostate. Je dokazano učinkovito in varno, zato ima med naravnimi izdelki edino uradni status zdravila. Že pri eni kapsuli dnevno zmanjšuje pogosto malo potrebo ponoči in podnevi ter odpravlja težave z uriniranjem in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja. Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah.

Do zdravja je treba znati priti

Pri tem pomaga nova mobilna aplikacija Donat Mg Moments. Naravna mineralna voda Donat Mg z več kot stoletno tradicijo uporabe v terapevtske in preventivne namene, je v sodelovanju z zdraviliščem Medical Center Rogaška razvila novo mobilno aplikacijo Donat Mg Moments, ki v pravih trenutkih pomaga do pravih učinkov. Z aplikacijo si lahko pomagate pri vseh pomanjkanjih magnezija in kadar so potrebe po njem povečane ali pri vzdrževanju zdravja, tudi če nimate posebnih težav. Z uporabo aplikacije boste opozorjeni kdaj, v kakšni količini ter kakšno temperaturo naravne mineralne vode Donat Mg je priporočeno popiti za optimalne učinke. Aplikacija je primerna za uporabo na pametnih telefonih ali tabličnih računalnikih, prenesete pa si jo lahko s spletne trgovine iTunes ali Google Play.



Donat Mg pomaga pri zaprtju ter ugodno deluje na prebavo in presnovo. Višja vsebnost magnezija v tej naravni mineralni vodi (1 liter vsebuje okrog 1000 mg magnezija) prispeva k sproščanju energije iz presnovljene hrane, saj brez njega presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ni mogoča. Zaradi višje vsebnosti hidrogenkarbonatov pa Donat Mg pomaga tudi pri povišani želodčni kislini – gasi zgago.

Doktor kuha

Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine



Martinova pojedina

Tradicionalna kuhinja običajno ni zelo zdrava (ker ni povsem po sodobnih prehranskih načelih), ampak za praznike je treba storiti tudi kakšen prehranski prekršek, drugače niso prazniki.

Za 4 osebe potrebujemo:

- Dva srednje velika zgornja dela stegen puric (lahko tudi purana, vendar moramo potem izbrati manjše kose, meso pa je manj mehko in bolj suho)
- 25 dag suhih sliv (s koščicami)
- 25 dag kuhanega in olupljenega kostanja (lahko iz konzerve, je dovolj okusen)
- Glavico česna
- Sol, poper, rožmarin, majaron, česen v prahu, šilce konjaka ali vinjaka

Današnji recept je za pripravo prav tako enostaven, kot vsi dosedanji, vendar zahteva nekaj več časa.

Priprava

Meso solimo, popramo in začinimo z drobljenim sušenim rožmarinom in majaronom ter česnom v prahu (grobo mlet česen je manj primeren, saj se zrnca med peko zažgejo in zato grenijo). V ponvi z debelejšim dnom na razgretem belem olju meso najprej popečemo na obeh straneh (približno 5 minut, da malo dobi barvo), nato zalijemo z malo vode, pokrijemo in dušimo na srednjem ognju (skupno kakšno uro) ter vmes malo dolivamo vodo, kolikor je to potrebno, da se ne prijemlje. Približno 20 minut pred koncem dodamo še slive, kostanj in cele olupljene stroke česna, tik pred koncem pa prilijemo še konjak in ugasnemo. Postrežemo z mlinci (mlince pustimo dobrih 5 minut v vreli vodi, a jih ne kuhamo!), ki jih odcejene lahko na hitro popražimo še v isti ponvi, kjer smo pekli meso, ter jih tako zabelimo na najboljši možni način. Za popolno Martinovo pojedino je potreben še pražen krompir in dušeno rdeče zelje. Receptov za pražen krompir je vsaj toliko, kolikor je gospodinj, ki ga pripravljajo. Ker je današnja jed že sama zase polna okusov, odsvetujem razne dodatke krompirju: kuhan in olupljen krompir (80 dag) narežemo (še toplega) na tanke kolobarje (pol cm ali manj) in ohladimo. Dve srednje veliki čebuli narežemo na kocke in počasi pražimo na belem olju. Posolimo že takoj na začetku, da se čebula dobro zmehča. Ko rjavkasto postekleni, dodamo krompir in počasi pražimo dalje, vsaj četrt ure (običajno zmanjka časa za daljšo pripravo). Vmes lahko zalijemo z malo juhe (čisto nič ni narobe, če jo 1 dcl pripravimo iz instant kocke; dobro se obnese piščančja, goveja ima preveč značilen okus) in tako pazimo, da se ne izsuši. Zalivamo po malem, da se ne kuha, ampak praži. Skrivnost dobrega praženega krompirja je v tem, da je dovolj slan, ima dovolj maščobe, ni izsušen in je postrežen takoj, ko ga umaknemo z ognja. Mnogi so zmotno prepričani, da lahko stoji, a temu ni tako.

Dušeno rdeče zelje (po receptu moje mame)

- Srednje velika glava zelja (rdečega, jasno)
- Dve srednje veliki jabolki, ki morata biti sočni in imeti dovolj kisline (npr. elstar)
- Dve čebuli
- 1,5 dcl rdečega vina (ki naj ne bo trpko; najbolje se obnese navaden cabernet sauvignon)
- Sol, mleta kumina, žlička sladkorja

Zelje zelo drobno narežemo (pred tem odstranimo trde dele), na drobno nasekljamo čebulo in naribamo jabolka (na ribežnu za kašo). Na olju popražimo čebulo, da postekleni, vmes dodamo sladkor, nato dodamo še zelje, malo podušimo in dodamo jabolka, sol in kumino ter počasi dušimo dalje. Med dušenjem postopno prilivamo vino. Vodo dodamo samo po žlicah, če se preveč suši. Kako dolgo dušimo, je odvisno od zelja, vendar naj bo pripravljeno zelje še čvrsto in razmeroma suho, saj je tako bolj polnega okusa. Če preveč zalivamo ali predolgo dušimo, se preveč zmehča in postane pacasto, s tem pa izgubi svoj zelo poseben okus.

Pri Martinovi pojedini je namig o vinu večini verjetno odveč. Da dobro prija kozarec sladkega mošta, je seveda samoumevno. Dober tek.

NAGRADNA KRIŽANKA

Pet izžrebancev prejme dežnik in promocijsko vrečko podjetja Simobil d.d.



							ZDRAVILNA RASTLINA Z RDEČKASTIMI ALI VIJOLIČASTIMI CVETI V SOCVETJIH		LASTNIK OPEKARNE	MESEC (MANJŠALNO)	OKRASNO DREVO Z GLADKIM LUBJEM
							HRUP, TRUŠČ				
							ZNAMKA NEMŠKIH AVTOMOBILOV				
							PREPROSTA VRATA IZ LAT 2 + 3 = ?				
06	MEDNARODNA POGODBA	AGAVI PODOBNA TROPSKA RASTLINA, ALOJA	MAJHNO REŠETO	KEMIJSKI ZNAK ZA AMERICIJ	KOŠARA ZA SEME PRI SEJANJU PADEC						
NIŽJA, NAVADNO ZIDANA PREGRADA								VELETOK V ZAHODNI EVROPI VODENA BULA			
PRIPADNIK GERMANSKIH PLEMEN							ENICA, ENOJKA KONCERTNA DVORANA				
ZADETEK PRI KOŠARKI				POLPREVODNIŠKI ELEMENT SMUČARKA DABIČ						NADALJEVANJE GESLA	ZVOČNA SIGNALNA NAPRAVA PRI AVTU
NEKDANJA AZIJSKA UTEŽNA ENOTA					ODERUŠKI ČLOVEK SL. OBLIKA IMENA OSCAR						
Razvedrilo	MANJŠA PTICA UJEDA	MATEMATIČNI IZREK NOTRANJOST							PETAR UGRIN TEKOČINA V ŽILAH		
ŠPANSKI SLIKAR (PABLO)								KOPANJE ORIENTALSKA ŽGANA PIJAČA			
OSEBNI ZAIMEK				KANARČKOVA SAMICA PALIČKA							
ČRKI, KI OKLEPATA ČRKO Š			AM. TENISAČICA SHRIVER KRAJ Z RENČANI				... DE JANEIRO SULTANOVO BIVALIŠČE				ZAOKROŽENI ZNESEK BANKOVCA
RDEČE RJAVA PRST, TERRA ROSSA									JOŽICA AVBELJ SIFILIS		
VELIKA PTICA UJEDA					DEL STRELNEGA OROŽJA BRST						
ČLOVEK, KI RAD PIJE VINO								FIATOV AVTO BOJAN EMERŠIČ			
KITA LAS (NAREČNO)						ZAČETNO, OSNOVNO ZNANJE, ABC					
POVRŠINA, OBMOČJE						DEL LETA MED POLETJEM IN ZIMO					

Brez vezave

Brezplačen telefon za upokojence!

Brez vezave ga podarjamo novim naročnikom **paketa Senior.**



Nokia	Alcatel
225	20.10

simobil.si

Akcija traja do 24. 11. 2014 oz. do razprodaje zalog in velja za vse nove Si.mobilove naročnike na paketu SENIOR, ki se ob sklenitvi razmerja v času trajanja akcije ne vežejo z nakupom telefona ali popustom na mesečno naročnino. Za novega naročnika se šteje sklenjeno novo naročniško razmerje s paketom SENIOR z novo telefonsko številko, prehod s številko SIMPL v naročniško razmerje in prenos telefonske številke od drugega operaterja. Vsak nov naročnik paketa SENIOR lahko po teh pogojih v času trajanja akcije dobi največ en telefon, ki si ga lahko izbere izmed telefonov, ki jih določi Si.mobil. Izbranega telefona ni mogoče zamenjati za gotovino ali kakšno drugo stvar. Ponudba ni združljiva z ostalimi akcijami in ugodnostmi Si.mobila. Več informacij o pogojih ponudbe in pogojih paketa SENIOR najdete na www.simobil.si, na št. 040 40 40 40 in na Si.mobilovih prodajnih mestih. Vse cene vključujejo DDV. Simobil d.d., Šmartinska c. 134b, SI-1000 Ljubljana.

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 26. novembra 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.

Trije izžrebanci nagradne križanke Doktor 06 prejmejo pršilec za uho ODINELI, in so:
Viktor Pungartnik, Adergas, Cerklje na Gorenjskem
Javornik Franc, Čemažarjeva, Ljubljana
Olga Jamšek, Vanganelska, Koper

Nagradna križanka

Ime: _____ Telefon: _____

Priimek: _____ Geslo: _____

Naslov: _____

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.liverin.si

www.sanofarm.si

TelekomSlovenije

2 MOBILNI ŠTEVILKI, 1 NAROČNINA

Izberite neomejeno komunikacijo za dva s paketom Mobitel Neomejeni C v najhitrejšem mobilnem omrežju LTE 4G.

ŽE OD **33 €*** NA MESEC **ZA DVA**

Z **eno naročnino dva uporabnika** v slovenskem omrežju dobita:

- neomejene klice
- neomejena sporočila
- 3 GB prenosa podatkov

Brezskrbno lahko komunicirata tudi **v tujini**, kjer plačata **po porabi** oz. **največ 2,90 EUR*** na dan.



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

*Naročniško razmerje Druga številka je dodatno podrejeno naročniško razmerje, ki ga lahko v promocijskem obdobju od 1. 10. do 30. 11. 2014 sklenejo le naročniki paketa Neomejeni C kot zasebni uporabniki. Z vklopom podrejenega naročniškega razmerja Druga številka prejmejo naročniki dodatno kartico SIM, ki uporablja zakupljene količine nosilnega naročniškega razmerja paketa Neomejeni C. Neomejeni C z mesečno naročnino 29 EUR oz. 23 EUR za naročnike storitev SiOL vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e ter 3 GB prenosa podatkov. Znižana mesečna naročnina za paket 23 EUR pa velja, če je naročnik tega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SiOL in ima skupni račun. V primeru prekinitve storitve SiOL ali skupnega računa se naročniku za paket zaračuna polna mesečna naročnina. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Storitve, ki so opravljene po porabljenih zakupljenih količinah, se zaračunajo po ceniku nosilnega razmerja. Ob vklopu podrejenega naročniškega razmerja Druga številka se nosilnemu naročniškemu razmerju zaračuna dodatek k mesečni naročnini v višini 10 EUR. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročnikom zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel v naveden paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR.
Naročniku se v času gostovanja v državah EU območja obračuna dejanska uporaba storitev po veljavnem ceniku izbranega operaterja, vendar ne več kot 2,90 EUR na dan. Po dosegu omenjenega zneska je nadaljnja uporaba storitev brezplačna do 23:59 ure tisti dan po slovenskem časovnem pasu in namenjena običajni rabi storitev. Nadaljnja uporaba prenosa podatkov vsebuje omejitev dnevne uporabe v višini 1GB, torej do 23:59 ure tisti dan po slovenskem časovnem pasu. V primeru, da bo naročnik dosegel količino 1GB, bo Telekom Slovenije naročnika obvestil o doseženi količini in mu zmanjšal hitrost uporabe prenosa podatkov na 64 kB/s. Z naslednjim dnem se vzpostavi začetno stanje. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja, neomejena sporočila SMS/MMS v vsa slovenska omrežja in uporaba storitev v državah EU območja so namenjeni običajni rabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala mobilnemu omrežju Telekoma Slovenije ali mobilnemu omrežju v državah EU območja, npr. namerna preobremenitev omrežja; onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom; uporaba storitve v komercialne namene; preprodaja storitve tretjim osebam; uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje sporočil SMS/MMS brez človekovega posredovanja ipd. niso dovoljeni. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve s takšnimi klici oz. sporočili SMS/MMS. Za obračun odhodnih klicev, ki so opravljeni iz omrežij držav EU-območja v države EU-območja in v Slovenijo, velja začetni 30-sekundni interval, ki mu sledi sekundni interval (30/1). Za ostale odhodne klice velja 60-sekundni interval (60/60). Klici na komercialne in premijske številke v tujini se zaračunavajo po ceni 6,10 EUR/minuto. Odhodni video klici se zaračunavajo po enakih cenah kot odhodni govorni klici v tujini. Storitve, ki jih naročnik navedenega paketa opravi v tujini izven območja EU, se zaračunajo po Ceniku gostovanja v tujini.
V sloganu »Najhitrejše mobilno omrežje LTE 4G« pomeni izraz »najhitrejše« najvišje hitrosti prenosa podatkov, ki se lahko v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije dosežejo v tehnologiji LTE/4G.
Cene so v EUR z DDV. Za dodatne informacije o prodajni ponudbi paketa Druga številka, paketa Neomejeni C, obračunskem intervalu, omejitvah vklopa storitev, pogojih nakupa naprav in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana