Doktor

08

Družinski vodnik zdravja

December 2014



Tema meseca

Ščitnica

Nas je strah ebole?

Pogovor

Doc. prim. dr.

Ludvik Vidmar

dr. med.

NEDELJSKI

Dnevnikova izvidnica





Foto: Thinkstock

POIŠČIMO SKUPAJ DO TURISTOV NAJBOLJ PRIJAZEN KRAJ!

Bohinj, Celje, Cerklje na Gorenjskem, Cerknica, Črna na Koroškem, Divača, Dolenjske Toplice, Gornja Radgona, Koper, Litija, Moravske Toplice, Nova Gorica, Podčetrtek, Ruše, Veržej

15 slovenskih krajev v očeh tujih gostov – o prijaznosti kraja in turističnih delavcev, znamenitostih, kulturnem dogajanju, možnostih za rekreacijo in zabavo ter gostinski in drugi ponudbi za turiste

Do turistov najbolj prijazen kraj bomo izbrali s pomočjo tujih gostov, strokovne komisije, ki jo sestavljajo ugledni strokovnjaki s področja turizma in etnologije, ter bralcev časnika Dnevnik.

Glasovnico najdete vsako sredo na straneh Prosti čas in spletni strani http://izvidnica.dnevnik.si.

www.dnevnik.si

DNEVNIK

Pogovor s popotniki poslušajte vsak petek ob 11.20 na Radiu Si.

Sponzorji:

TelekomSlovenije

PETROL Energija za življenje

TILIA Zavarovalnica Tilia, d.d.

Ljubljana Turizem Ljubljana

iHELP Varnost na dlani

Medijski partner:

RADIO Si Radio Slovenia International

KAZALO

UVODNIK:
Nič novih okužb, nič diskriminacije, nič umrlih zaradi aidsa 3

POGOVOR:
Zgodba vsakega bolnika je bila snov za roman in mnogih ne bom nikoli pozabil 4

TEMA MESECA:
Kaj je ščitnica in kako deluje 8
Menopavza in hormoni 10
Ogljikov monoksid – nevidni morilec 12
Suho oko 15
Nas je strah ebole? 16
V ambulanto javnega zdravstvenega sistema ali samoplačniško? 18
Znanost o škrlatnem slamniku 22
Vadba tudi v mrazu? 26
Vitamin B12 29

DOKTOR ODGOVARJA
Doktor odgovarja 31
Razstrupljanje 31

ZDRAVO ŽIVLJENJE
Znani o teku, opremi, smučanju, zdravem življenju, anekdotah 34

DOKTOR KUHA
Chow mein malo po domače 36

NAGRADNA KRIŽANKA
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

Nič novih okužb, nič diskriminacije, nič umrlih zaradi aidsa

Leta 1988 je Svetovna zdravstvena organizacija prvič razglasila 1. december za svetovni dan aidsa. V času med letom 2010 in 2015 je osrednje geslo globalnega gibanja »Nič novih okužb, nič diskriminacija, nič umrlih«. Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da razvojni cilj zaustavitev širjenja virusa HIV do leta 2015 ne bo dosežen, da se je število novih primerov v Evropi v zadnjih desetih letih celo povečalo.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani infektolog doc. prim. dr. Ludvik Vidmar, dr. med., specialist internist, ki se je vrsto let intenzivno ukvarjal z zdravljenjem bolezni, ki jo povzroča virus HIV. V zelo zanimivem pogovoru ugotavlja, da žal v Sloveniji več kot polovico bolnikov odkrijemo šele v poznem stadiju okužbe s HIV, kar pa ni dobro. Edina rešitev za obvladovanje širjenja okužb je pogostejše in pravočasno testiranje. Slovenija je po številu opravljenih testov glede na število prebivalcev bolj na repu evropskih držav. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem.

Osrednjo temo meseca posvečamo pogostejšim boleznim žleze ščitnice, ki ima zelo pomembno vlogo za delovanje celotnega organizma. V prispevku se boste lahko natančneje seznanili z vlogo žleze ščitnice v našem organizmu, kakšne so lahko funcionakne motnje, kaj je golša, kako odkrijemo in zdravimo raka. Za zelo poučen prispevek se v imenu uredniškega odbora zahvaljujemo priznanemu strokovnjaku na področju zdravljenja bolezni ščitnice, doc. dr. Edvardu Pirnatu, dr. med., spec. interne in nuklearne medicine.
Spoštovane bralke in bralci. V imenu uredniškega odbora in vseh sodelujočih pri nastajanju revije Doktor vam v novem metu 2015 želimo zvrhano mero dobrega zdravja, ki je osnova za dobro in srečno življenje. Veseli nas, da ste našo mlado revijo, ki je predvsem namenjena osveščanju širše populacije, kaj in kako lahko tudi sami storimo za svoje lastno zdravje, zdravje svojih otrok, sprejeli z velikim odobravanjem. V prihajajočem letu se bomo še z večjo vnemo trudili, da vam približamo številne zdravstvene vsebine in nasvete, ki bodo lahko koristile in prispevale k vašemu dobremu zdravju in počutju.

Hvala vam za zaupanje in SREČNO.

Vidmar Vito

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

Doc. prim. dr. **Ludvik Vidmar,** dr. med.

Zgodba vsakega bolnika je bila snov za roman in mnogih ne bom nikoli pozabil



Doc. prim. dr. Ludvik Vidmar, dr. med., se je za študij medicine odločil sredi gimnazije. Ker so bili takrat za vstop na medicinsko fakulteto predpisani sprejemni izpiti, je imel, kot je povedal, za primer neuspeha pripravljeno alternativo – študij arhitekture.

Lahko rečete, da je naša medicinska fakulteta dobra? Vam je dala znanja, ki jih potrebujete?
S polno odgovornostjo trdim, da je Medicinska fakulteta v Ljubljani bila in je še vedno ena najboljših medicinskih fakultet sploh. Tudi zato, ker se v njen program politika ni mogla veliko vtikati. Program študija je bil v mojih časih podoben kakor v takrat najrazvitejših demokratičnih državah Zahoda. Kot edino pomanjkljivost bi omenil, da je po diplomi zdravnik imel obsežno teoretično znanje, ne pa dovolj praktičnega znanja. Prakso smo si morali pridobiti v nadaljevanju. Vrgli so nas v vodo in morali smo plavati.

Se še spomnite svojega prvega dne v službi?
Najprej sem delal kot pripravnik. V tem času sem delal tudi kot nadomestni zdravnik v različnih ambulantah splošne medicine. Prvo redno službo sem dobil na Infekcijski kliniki v Ljubljani na začetku letu 1970. Prve dni nisem mogel verjeti, da sem postal član zdravniškega kolegija na univerzitetni kliniki, torej skupaj z zdravniki, ki so bili še pred kratkim moji profesorji. Predstojnik je bil celo akademik prof. dr. Milko Bedjanič, utemeljitelj sodobne infektologije v Sloveniji. Imel sem precej treme. Prišel sem kot sedemnajsti zdravnik, danes jih je na kliniki petdeset.

Kdaj ste se prvič srečali z boleznijo, ki jo povzroča virus HIV?
Konec leta 1985 sem se prvič srečal z osebami, okuženimi s HIV, spomladi leta 1986 pa že s prvima bolnikoma z razvitim aidsom, ki sta hitro umrla.

HIV je virus in ne moralna obsodba ali kazen. Je okužba s HIV še vedno tabuizirana in stigmatizirana?
Okužba s HIV je okužba kakor katerakoli druga, ima pa svoje posebnosti. Nikakor ne bi smeli govoriti o moralni obsodbi ali kazni. Danes so tabuji, stigmatiziranje in diskriminiranje oseb, okuženih s HIV, močno popustili. Nekaj je naredil čas, še več pa uspešno zdravljenje. Nekaj težav je ostalo, a to do neke mere velja za vse bolezni. Če bi na primer okolica vedela, da se nekdo zdravi zaradi sifilisa, bi ga prav tako gledala postrani.

Koliko okuženih letno ste našteli pred desetletji in koliko danes?
Deset do petnajst let nazaj smo našteli dvajset do petindvajset na novo okuženih s HIV, v zadnjih desetih letih pa povprečno štirideset do petdeset.

Kaj je po vašem mnenju vzrok naraščanja števila obolelih?
Število je naraslo in se nekako ustalilo na že omenjeni ravni. Vzrokov je več, glavni pa je najbrž, da je, odkar imamo uspešno zdravljenje, strah popustil. Promiskuitete ni nič manj, kvečjemu več. Ljudje premalo upoštevajo navodila za varne spolne odnose. Kljub temu epidemiološko situacijo še vedno ocenjujemo za ugodno.

Kako je z zgodnjim odkrivanjem obolelosti? Kateri so njeni značilni znaki?
Zgodnje odkritje okužbe je zelo pomembno. V zgodnjem obdobju je namreč oseba najbolj kužna, zato z odkritjem okužbe preprečimo njeno nadaljnje širjenje in, kar je zelo pomembno, pravočasno začnemo zdravljenje. Znaki akutne okužbe so lahko podobni znakom gripe, angine in infekcijske mononukleoze. Pri približno tretjini okuženih na začetku ni simptomov.

Je v Sloveniji odkrivanje obolelosti še vedno dokaj pozno in kaj bi bilo treba storiti?
Žal v Sloveniji veliko bolnikov, več kot polovico, odkrijemo šele v poznem stadiju okužbe s HIV, kar ni dobro. Edina rešitev je pogostejše in pravočasno testiranje. Slovenija je po številu opravljenih testov glede na število prebivalcev bolj na repu evropskih držav. Mislim, da je v Sloveniji približno dvesto do tristo HIV-pozitivnih oseb, ki jih ne poznamo oziroma ki ne vedo za svojo okužbo. Te moramo čim prej prepoznati, za njihovo in skupno dobro.



Eden od vaših kolegov je dejal, da je prvih pet let bolnike le nemočno opazoval in jih pripravljal na smrt. Kje smo danes pri zdravljenju okužbe s HIV?
Vse od odkritja bolezni leta 1981 do odkritja visoko učinkovite antivirusne terapije (HAART) leta 1997, torej kar šestnajst let, smo bili pri zdravljenju bolnikov z razvito boleznijo precej nemočni. Danes imamo na voljo celo vrsto visoko aktivnih zdravil, tako da uspešno zdravimo bolezen in ustavimo napredovanje. Bolniki so lahko aktivni, lahko delajo, morajo pa vse življenje ostati na stalni terapiji. Če se disciplinirano zdravijo, lahko pričakujejo, da bodo doživeli starost, primerljivo s starostjo, ki je pričakovana za drugo populacijo.



Ali gre za uspešno zdravljenje bolezni ali bolezen le uspešno nadzorujemo?
Res je, bolezen uspešno nadzorujemo. Virus ostaja v okuženih celicah, razmnoževanje virusa in vnetno-imunski proces pa kljub terapiji potekata naprej.

Lahko rečemo, da je postala okužba z virusom HIV obvladljiva kronična bolezen?
Da.

Torej lahko rečemo, da je za Slovenijo značilno uspešno zdravljenje na eni in manj uspešno odkrivanje obolelosti na drugi strani?
V Sloveniji pri zdravljenju oseb, okuženih s HIV, dosegamo odlične rezultate, žal pa še vedno nekaj bolnikov na leto odkrijemo prepozno. V takih primerih smo prepozni tudi z vso terapijo, ki jo imamo na voljo. Za dobre rezultate zdravljenja pri nas je delno zaslužna epidemiološka situacija, saj med obolelimi ni veliko intravenskih uživalcev drog, ki so

problematična populacija za dobro vodenje zdravljenja. Prevladujejo moški, ki imajo spolne odnose z moškimi (t. i. MSM), ti pa so odgovornejši, natančnejši, skrbnejši in bolj zavzeti za lastno zdravje. Res je, da ne moremo biti povsem zadovoljni z odkrivanjem okuženih, po drugi strani pa nismo tako neuspešni. Težave imajo povsod. Prizadevamo si, tudi s pomočjo nevladnih organizacij, izboljšati to stanje. Skratka: več testiranja.

Je torej uspešnost zdravljenja odvisna tudi od bolnika?
Vsekakor. Bolnik mora prejemati predpisano zdravljenje točno po navodilih – vsakodnevno. Prejemati mora najmanj 95 odstotkov predpisane terapije mesečno. Ob nedosledni terapiji pride do odpornosti virusa HIV proti zdravilom, ki jih bolnik prejema. Predanost bolnika terapiji, adherenca, je zelo pomembna.

Katera zdravila se predpisujejo in kateri so stranski učinki? Kako sploh delujejo zdravila?
Zdravil je danes mnogo, več kot trideset, in še odkrivajo nova. Pri nas večinoma shajamo s petnajstimi. Zdravljenje pa se je poenostavilo. Običajno zadoščata dve tableti na dan, lahko tudi samo ena. Novejša zdravila bolniki lažje prenašajo in tudi stranski pojavi so redkejši. Občasno pride do alergije, zdravila lahko vplivajo na metabolizem, tudi na duševno stanje in podobno. Obstaja pet razredov zdravil, vsako ima svoje prijemališče. Bolnik navadno potrebuje kombinacijo treh zdravil iz dveh razredov.

So zdravila učinkovita pri vseh?
Pri bolnikih, ki so glede predhodne terapije naivni, se pravi, da še niso bili zdravljeni, navadno ni težav. Te se pojavijo, če imamo opraviti z virusom, ki je odporen proti določenim zdravilom. V tem primeru izvedemo test na občutljivost virusa, rezistenčni test, na tej podlagi pa določimo optimalno kombinacijo zdravil. V takih primerih je včasih potrebnih tudi več zdravil kakor običajno. Zdraviti začnemo navadno takrat, ko število celic pomagalk pade pod 350 na kubični milimeter (normalno je teh več kot petsto).

Kaj svetujete v zvezi s prehrano?
Svetujemo zdravo, raznovrstno prehrano, pogosto predpišemo še vitamin D. Odsvetujemo kajenje, pri čemer pa žal nimamo prav velikega uspeha. Ugotavljamo, da je delež kadilcev med populacijo, okuženo s HIV, še enkrat večji kot med drugo populacijo. To seveda ni dobro. Eden zelo pomembnih vzrokov za obolevnost in smrtnost bolnikov s HIV so danes bolezni srca in ožilja.

Koliko časa vam ostajajo v glavi slike in zgodbe bolnikov? Koliko časa potrebujete, da se lahko povsem osredotočite na nekaj drugega?
V glavi so mi ostale zlasti slike bolnikov iz prvega obdobja epidemije HIV, ko še ni bilo učinkovitega zdravljenja. Zgodba vsakega bolnika je bila snov za roman. Mnogih ne bom nikoli pozabil. Nekemu mlajšemu heteroseksualnemu paru, ki se je želel poročiti, ko je bolnikovo stanje že napredovalo, sem šel celo za poročno pričo. S prehodom na drugo delo, drugo problematiko, pa nisem imel težav. Zadnjih deset let sem se veliko ukvarjal tudi s kroničnim hepatitisom C.

Kako se najbolje spočijete?
Za psihofizično sprostitev nisem potreboval česa posebnega. Klin se s klinom izbija. Problemi v službi, dežurstva, vaje s študenti, delo







v urgentni ambulanti, predavanja, izpiti in vse drugo mi niso puščali veliko časa. In tudi doma je bilo veliko dela: otroci, hiša z vrtom itn. Res pa je, da so bili otroci zelo pridni, vedoželjni in uspešni. Ves čas so mi bili v ponos. Hčerki sta zdravnici specialistki, sin pa je znanstvenik na področju humanistike. Nekaj časa za glasbo, kolesarjenje in izlete sem sicer našel. K sreči se je bilo treba stalno izobraževati, tako da sem se izpopolnjeval tudi v tujini, v Londonu, Cambridgeu, San Franciscu, Clevelandu ter se udeležil številnih mednarodnih konferenc in simpozijev po vsem svetu. Na mnogih smo kolegi, ki smo se v Sloveniji ukvarjali z aidsom, nastopili s prispevki. Tako smo domov prinašali najnovejše izkušnje in smernice za zdravljenje in obvladovanje epidemije HIV.

VPRAŠANJE: Ste se kdaj ukvarjali še s čim, imate svoj hobi?

Ukvarjal sem se z marsičim. Igral sem nogomet v nogometnem klubu zdravnikov internistov, rad imam kolesarjenje. Tako v šolo kakor v službo sem se, če se je le dalo, vozil s kolesom. Zelo rad hodim v naravo, v zadnjem času manj v visokogorje in bolj v hribe, v užitek pa mi je tudi delo pri hiši in na vrtu. Vedno sem rad gradil in obnavljal. Zbiram pa najraje stare, lepo obdelane kamne ali predmete iz kamna. V največje veselje in navdih pa so mi moje vnukinje in vnuki, ki jih je sedaj že deset – same bistre glave. Zelo rad obiščem tudi zanimive kraje in znamenitosti v Sloveniji, ki jih še ne poznam, in teh je veliko.

Napovedi so sicer vedno nehvaležno opravilo, a vseeno – kaj, predvidevate, se bo zgodilo na področju zdravljenja okužbe s HIV?

Pogosta so vprašanja bolnikov, kdaj bo na voljo takšno zdravljenje, ki bo časovno omejeno in ne bo trajalo do konca življenja, in kdaj nam bo uspelo HIV izkoreniniti iz organizma. Zanesljivega odgovora seveda na ti vprašanji ni. Morda pa čez deset ali petnajst let – tako je to možnost na eni zadnjih mednarodnih konferenc ocenila Françoise Barré-Sinoussi, Nobelova nagrajenka za medicino, ki je najbolj zaslužna za odkritje virusa HIV. To bi bil velik dosežek.

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

Doc. dr. Edvard Pirnat,
dr. med., spec. interne in nuklearne medicine

Ščitnica

Kaj je ščitnica in kako deluje

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem. Leži na sprednji strani vratu, pod adamovim jabolkom in med obema mišicama obračalkama glave. Njena glavna naloga je proizvodnja in izločanje ščitničnih hormonov tiroksina (T4) in trijodtironina (T3), ki imata zelo pomembno vlogo pri delovanju organizma.

Ščitnica v normalnih razmerah izloča 80 odstotkov T4 in 20 odstotkov T3 . Vse celice v telesu imajo receptorje za ščitnična hormona. Glavno vlogo za učinke v tkivih ima T3 ,ki v pretežni meri nastane iz T4 s pomočjo encima dejodaze. Ščitnična hormona pospešujeta presnovne procese v telesu in sta nujno potrebna za normalno rast in razvoj tkiv, povečata pa tudi tvorbo toplote v telesu. Za svoje delovanje ščitnica potrebuje mikroelement jod oziroma jodid, ki ga je v naši prehrani zelo malo.

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je priporočljiva dnevna količina joda



Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decemnbra 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

AMBULANTA ZA BOLEZNI ŠČITNICE
10 % nižja cena
za pregled pri tirologu

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

pri odraslih 150 ug, nosečnice in doječe matere ga potrebujejo 200 do 250 ug, ustrezno manj pa otroci. Da zagotovimo ustrezno preskrbo prebivalstva z jodom, pri nas jodiramo kuhinjsko sol, ki ji je dodano 25 mg kalijevega jodida na kilogram soli. S tem pri normalni uporabi kuhinjske soli, ki naj bi dosegala približno šest gramov dnevno, zagotovimo ustrezno preskrbo prebivalstva z jodom. Jod je sestavni del ščitničnih hormonov T4 in T3 , preprečuje rast ščitničnih celic in s tem pojav golše pri genetsko predisponiranih osebah, delno pa uravnava tudi delovanje ščitnice.

Ščitnične celice imajo na svoji membrani beljakovino natrijjodidni simporter (NIS), ki skrbi za aktivni transport jodida iz krvi v celico. Kadar je vsebnost jodida v celici majhna, se preko NIS transportira večja količina jodida in obratno, kadar je vsebnost jodida v celici velika. Govorimo o avtoregulaciji. Glavni mehanizem, s katerim je uravnano delovanje ščitnice, pa je povratna zanka hipotalamus, hipofiza, ščitnica. Hipotalamus izloča tiroliberin (TRH), ki stimulira izločanje TSH (hormona, ki stimulira ščitnične celice) iz adenohipofize v kri. TSH s krvjo prispe do ščitnice, kjer se veže na specifičen receptor za TSH.

Ta vezava povzroči povečano proizvodnjo in izločanje ščitničnih hormonov T4 in T3 v krvni obtok, T4 in T3 pa na nivoju hipotalamusa in hipofize zavreta izločanje TRH in TSH. Uravnavanje je zelo natančno. Kadar se raven T4 in T3 v krvi zniža, se poveča izločanje TSH in na nivoju ščitnice proizvodnja in izločanje T4 in T3 ter se njuna raven uravna. Obratno velja, kadar se ravni T4 in T3 zvišajo. Že zelo majhne spremembe koncentracije T4 in T3 v krvi povzročijo izrazito spremembo izločanja TSH.

Raven TSH nekoliko niha tudi pri povsem zdravih ljudeh. Izloča se v pulzih, ima pa tudi svoj dnevni ritem izločanja. Najvišje vrednosti doseže v zgodnjih jutranjih urah, najnižje pa zgodaj popoldne. Določanje koncentracije TSH v serumu je najpomembnejši test za opredeljevanje delovanja ščitnice. Uporabljamo teste tretje generacije, ki so zelo natančni. Najprimernejši čas za odvzem krvi je med 9. uro zjutraj in 16. uro popoldne. T4 in T3 sta v krvi v več kot 99 odstotkih vezana na transportne beljakovine. Prostih hormonov, ki so metabolno aktivni, je malo. Zaradi številnih fizioloških in patoloških stanj, ki vplivajo na vezane hormone ščitnice, v laboratoriju določamo proste hormone. Kadar so vrednosti TSH pri bolniku izven referenčnega območja, je treba določiti še prosta hormona pT4 in pT3 saj le vsi trije parametri ob ustrezni klinični sliki omogočajo točno opredelitev funkcijskega stanja žleze.

Motnje funkcije ščitnice – hipotiroza in hipertiroza

Hipotiroza je sinonim za premajhno delovanje ščitnice. Gre za sindrom (skupek simptomov in znakov), ki nastane zaradi pomanjkanja ščitničnih hormonov v tkivih. Ob pomanjkanju ščitničnih hormonov se upočasnijo vsi presnovni procesi v telesu, zato so simptomi in znaki hipotiroze raznoliki. Odvisni so od stopnje pomanjkanja ščitničnih hormonov in trajanja hipotiroze. Blaga (latentna) hipotiroza pogosto ne povzroča težav in jo odkrijemo naključno z laboratorijskimi testi.

Za manifestno, to je napredovano, klinično izraženo hipotirozo je značilno hujše pomanjkanje ščitničnih hormonov. Pojavijo se utrujenost, slabša telesna zmogljivost, pogosto zaspanost, motnje koncentracije, glavoboli in depresija. Upočasni se prebava, pogosto je zaprtje, poveča se telesna teža. Včasih se pojavijo bolečine v mišicah in sklepih, krči ali občutljivost za mraz. Lahko se pojavijo motnje menstrualnega ciklusa in zmanjšana zmožnost zanositve. Pri hudi hipotirozi se pojavijo edemi tkiv, otekanje, mravljinčenje, suha in luščeča koža, izpadanje las, hripavost in upočasnjeno bitje srca.

Laboratorijske preiskave pokažejo slabokrvnost, porast jetrnih in mišičnih encimov, okrnjena je ledvična funkcija. Sposobnost organizma, da odgovori na stres, je močno zmanjšana, tako da že manjša operacija, poškodba ali okužba povzročijo odpoved homeostaze z motnjo zavesti in odpovedjo več organskih sistemov, tako imenovano hipotirotično komo, ki se pogosto konča s smrtjo. Hipotiroza je najpogostejša motnja delovanja ščitnice. Pojavi se pri 5 do 10 odstotkih populacije, od tega klinično izražena hipotiroza v približno 3 do 4 odstotkih.

Najpogostejša bolezen ščitnice, ki povzroči hipotirozo, je Hashimotov tiroiditis. Prisotna je pri približno 70 odstotkih bolnikov s hipotirozo. V Ambulanti za bolezni ščitnice Klinike za nuklearno medicino UKCL odkrijemo približno 1700 novih bolnikov s Hashimotovim tiroiditisom letno. Gre za avtoimunsko bolezen ščitnice, kar pomeni, da imunski sistem ščitnico prepoznava kot nekakšen tujek v telesu. Posledica tega je aktivacija celičnega in humoralnega vnetja, končni učinek pa propad ščitnice in hipotiroza. Bolezen ima nava-

Najučinkovitejše
OMEGA-3
za odrasle in otroke



Neptune krill oil
NKO
100% Neptunovo krilovo olje

Unikatni vir omega-3, antioksidantov in fosfolipidov iz rakcev. Naše telo lahko NKO izkoristi 2-krat hitreje in 30% bolje, kot pri ribjem olju. Sposobnost vezave prostih radikalov je pri NKO 47-krat večja kot pri ribjem olju.

SAMO ENA KAPSULA DNEVNO.



NKO je izvleček iz rakcev, ulovljenih v čistih morjih Antarktike. Potrjeno brez težkih kovin, pesticidov, PCB,... Ne povzroča spahovanja. Tudi za tiste, ki slabo prebavljajo maščobe.

NKO
Najboljši proizvod leta 2010.
Edina originalna formulacija.

Neptunovo krilovo olje
Za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin **z vitaminom D, ki je potreben za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.** Z dodatkom boragovega olja. Odlična biološka dostopnost v celice zaradi vezave na fosfolipide.



Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o.,
info tel. 0356 300 22 in 040 214 620

dno dolgotrajen potek, hipotiroza se razvija počasi, z leti. Vzrok za bolezen je genetska obremenjenost, sprožilni dejavniki pa so hormonske spremembe, okužbe, stres, zdravila in drugo. Pojavi se kadarkoli v življenju, najpogosteje okoli petdesetega leta starosti in v poporodnem obdobju.

Drugi vzroki za hipotirozo so poporodni tiroiditis (gre za avtoimunsko bolezen ščitnice, ki se pojavi v prvem letu po porodu), zdravljenje z radiojodom, operacija ščitnice, zdravila (litij, amiodaron, sunitinib) in obsevanje vratu. Sekundarna hipotiroza je posledica bolezni hipofize oziroma stanja po operaciji adenoma hipofize. Zelo redka je vrojena oziroma kongenitalna hipotiroza, ki se pojavi pri enem od 4000 novorojencev. Pri primarni hipotirozi najdemo zvečane vrednosti TSH v serumu in mejno normalne ali znižane vrednosti pT4 in pT3 , pri sekundarni pa so znižane vrednosti TSH in hormonov. Za Hashimotov tiroiditis so značilna specifična protitelesa proti ščitničnim antigenom (antiTg in antiTPO). Značilno spremenjen je tudi ultrazvok ščitnice.

Vse oblike hipotiroze zdravimo z dodajanjem ščitničnega hormona tiroksina. Govorimo o nadomestnem ali substitucijskem zdravljenju. Pri nas sta registrirana Euthyrox in Eltroxin. Zdravilo je treba vzeti zjutraj, na tešče s kozarcem vode, ločeno od vseh drugih zdravil. Nikakor ne priporočamo uporabe tako imenovanih bioloških hormonov ščitnice (Armour thyroid itn.), saj je njihova uporaba nevarna. Gre za ekstrakt svinjskih ščitnic, ki vsebuje zelo različne količine hormonov, zato je odmerjanje težavno, vsebuje pa cel niz različnih beljakovin, ki lahko povzročijo alergične reakcije in druge neželene učinke. V zadnjem času se razvijajo zdravila, ki vsebujejo T4 in T3 razmerju 14 : 1, registriranih preparatov pa še ni. Opredelitev vzroka za hipotirozo je v rokah specialista tirologa, nadaljnje vodenje in morebitno prilagajanje odmerka tiroksina pa je v rokah specialista družinske medicine.

Hipertiroza je sinonim za čezmerno delovanje ščitnice. Govorimo o sindromu, ki je posledica izpostavljenosti tkiv čezmernim koncentracijam ščitničnih hormonov in seveda odgovora tkiv nanje. Metabolni procesi v telesu se močno pospešijo, zato so simptomi in znaki ravno obratni od tistih pri hipotirozi. Tudi simptomi in znaki hipertiroze so odvisni od stopnje zvečanja hormonov, trajanja hipertiroze in pridruženih bolezni. Pojavijo se utrujenost, nemir, napetost, nespečnost, tresenje, čezmerno potenje in občutek vročine. Pogost je občutek močnega bitja srca (palpitacije), srčni utrip v mirovanju je pospešen, pojavijo pa se tudi različne motnje srčnega ritma, še posebno fibrilacija atrijev in nadprekatne tahikardije. Lahko se pojavijo simptomi srčnega popuščanja (oteženo dihanje, zadihanost, utrujenost, otekanje). Lahko se pojavijo tudi psihična labilnost, agitiranost in apatija. Pogosti sta izguba telesne teže in pospešena prebava. Pogoste so tudi motnje menstrualnega ciklusa in zmanjšana sposobnost oploditve. Hiprtiroza je redkejša od hipotiroze, pojavi se pri 0,5 do 1,5 odstotka populacije. Najpogostejši vzrok za hipertirozo je bazedovka (avtoimunska hipertiroza).Gre za avtoimunsko bolezen ščitnice, za katero so značilna protitelesa proti TSH receptorju (TSI). Ta se podobno kot TSH vežejo na receptor TSH in ga tudi stimulirajo.

Posledice stalne stimulacije receptorja TSH so hipertrofija in hiperplazija ščitničnih celic ter pojav golše, čezmerno se tudi proizvajajo in izločajo ščitnični hormoni, kar povzroči simptome in znake hipertiroze. Pogosto pride avtomunskega vnetja tudi v zunanjih očesnih mišicah in tkivu v orbiti, kar povzroči izbuljenost zrkel (eksoftalmus) in druge simptome in znake ščitnične orbitopatije (ŠO). Bazedovka se v Sloveniji pojavi pri približno 25 na 100.000 prebivalcev letno. Najpogosteje se bolezen pojavi okoli štiridesetega leta starosti, pogosteje pa zbolevajo ženske. Med laboratorijskimi testi najdemo znižano raven TSH in zvišano raven prostih hormonov in pozitivnih protiteles TSI.

Bolezen pričnemo zdraviti s tirostatiki, zdravili, ki blokirajo proizvodnjo ščitničnih hormonov. Uporabljamo tiamazol in propiltiouracil. Zdravljenje navadno traja dvanajst

Menopavza in hormoni

Ženske v zrelih letih, preidejo v fazo, kjer prihaja do neravnovesja hormonov, ki jih ženske občutijo kot slabo počutje, vročinski oblivi, potenje, nemir in razdraženost. Vse to so znaki, ki so značilni za obdobje menopavze in klimakterija. Ključ do ženskega hormonskega ravnovesja predstavljajo preskrba z naravnimi viri – fitoestrogeni, ki delujejo kot prekurzorji in jih telo potrebuje za tvorbo svojih hormonov, ter zadostna količina in pravilno doziranje le-teh, da zadovoljijo fizične, čustvene in reproduktivne potrebe.

DIVJI JAM (Wild Yam)

Divji jam (Wild Yam, *Discorea villosa*) pomaga vzdrževati mirno in udobno obdobje menopavze, saj ženskam pomaga pri soočanju z znaki menopavze, kot so vročinski oblivi, potenje, nemir in razdraženost.

NARAVNA POT DO ŽENSKEGA HORMONSKEGA RAVNOVESJA

DIVJI JAM v obliki gela - 100 ml



Za žensko nego na prsih, trebuhu in notranjemu delu rok.

Brez parabenov.

Priporočena MPC cena 24,90 EUR

DIVJI JAM v obliki kapsul - 80 kapsul

Z dodanim vitaminom B6:
- ima vlogo pri uravnavanju hormonov;
- prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti;
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.



Priporočena MPC cena 29,90 EUR

VenPharma

Izdeleka Divji jam sta na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter na spletni strani **www.hisa-zdravja.si**.

Za več informacij o izdelku lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:

080 80 12



do petnajst mesecev, ob rednih kontrolah pri tirologu. Tirostatiki so zelo učinkoviti, lahko pa povzročijo tudi številne neželene učinke. Pri več kot 70 odstotkih bolnikov dosežemo umiritev bolezni (remisijo), vendar se bolezen pri 50 do 60 odstotkih bolnikov ponovi. V teh primerih se navadno odločamo za aplikacijo radiojoda oziroma kirurško odstranitev ščitnice.

Za aplikacijo radiojoda se odločimo tudi ob poslabšanju ŠO in neučinkovitem zdravljenju s tirostatiki. Na drugem mestu vzrokov za hipertirozo je hipertiroza zaradi avtonomnega tkiva ščitnice. Gre za klon celic, ki deluje neodvisno od TSH. Vzrok je mutacija gena za receptor TSH. Bolniki so navadno starejši, imajo golšo in samo posamezne simptome in znake hipertiroze, najpogosteje motnje srčnega ritma, še posebno fibrilacijo atrijev, srčno popuščanje, neopredeljeno hujšanje. Razlikujemo solitarni avtonomni gomolj, kjer samo en gomolj deluje avtonomno, multifokalno obliko z več področji avtomonomije in diseminirano obliko, pri kateri avtonomno deluje celotna žleza. Za opredelitev avtonomnega tkiva je nujna scintigrafija ščitnice, kjer je avtonomno tkivo vedno hiperfunkcijsko (zelo intenzivno kopiči izotop). Hipertiroza zaradi avtonomnega tkiva se pri nas pojavi pri približno 20 na 100.000 prebivalcev. Avtonomno tkivo zdravimo z aplikacijo terapevtskih aktivnosti radiojoda. Drugi, redkejši vzroki za hipertirozo so obremenitev z jodom (amiodaron, RTG kontrastna sredstva), virusni tiroiditis, zdravila, tumorji ovarija in TSH adenom hipofize.

Golša in karcinom ščitnice

Golša je sinonim za volumsko povečanje ščitnice. Nastane pri genetsko obremenjenih posameznikih, zelo velik pomen pa ima tudi preskrba z jodom. Kadar je joda v prehrani dovolj, v ščitničnih celicah prevladujejo rastni dejavniki, ki preprečujejo rast golše, obratno pa velja, če je joda v prehrani daljši čas premalo. Sprva se poveča ščitnica v celoti, govorimo o difuzni golši, nato pa se v žlezi pričnejo tvoriti vozliči, gomolji ali nodusi. Govorimo o nodozni golši. Gre za mutirane klone celic, ki so drugačni od zdravih ščitničnih celic.

Golša lahko povzroči estetsko motnjo, lahko se pojavijo tudi občutek tiščanja v vratu, težave pri požiranju in dihanju, hripavost in kašelj. Pri opredelitvi golše je treba opraviti klinični pregled, ultrazvok ščitnice, v primeru gomoljev v ščitnici pa scintigrafijo, s katero opredelimo naravo gomoljev. Razlikujemo vroče (bolj aktivne od zravega tkiva), hladne (manj aktvne) in gomolje, ki so enako aktivni kot zdravo tkivo. V več kot 70 odstotkih so gomolji hladni. Treba je določiti tudi TSH, da opredelimo funkcijsko stanje ščitnice. Golše večinoma ne zdravimo, ampak jo le spremljamo.

V primeru rasti golše se najpogosteje odločimo za kirurško odstranitev ščitnice, redkeje za aplikacijo radiojoda. Za kirurško odstranitev ščitnice se odločimo tudi pri sumu na karcinom ščitnice. Ta se kaže kot oteklina, gomolj, nodus v ščitnici, ki raste. Na ultrazvoku je navadno hipoehogen, na scintigramu pa hladen (manj aktiven kot zdravo tkivo). Za potrditev je treba opraviti tankoigelno biopsijo šitnice in citološko analizo vzorca. Poznamo več tipov raka ščitnice. Najpogostejši je papilarni rak, sledijo folikularni rak, Hurtlov rak, redkeje medularni rak in ekstremno redko anaplastični.

Raka ščitnice zdravimo kirurško. Treba je opraviti kompletno odtstranitev ščitnice, v primeru preostanka tkiva oziroma metastaz pa zdravljenje z ablacijskimi aktivnostmi radiojoda. Prognoza papilarnega, folikularnega in Hurtlovega raka je odlična. Nekoliko slabši je uspeh zdravljenja medularnega raka, zelo slab pa je uspeh zdravljenja anaplastičnega raka ščitnice, ki pa ga danes skoraj ni več.

Nagradno vprašanje:

Kje leži žleza ščitnica ?

a. V predelu vratu
b. V trebušni votlini
c. V prsnem košu

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 24. decembra 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 07 prejme merilec, in je:
Ernestina Erna Padežnik, Udmat, Laško

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.*



Doc. dr. Miran Brvar, dr. med., Center za zastrupitve, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Alarmna naprava za ogljikov monoksid v vsakem stanovanju z gorilno napravo

Ogljikov monoksid – nevidni morilec

Zastrupitev ob vdihovanju dima je prvi opisal Aristotel 300 let pred našim štetjem. Leta 1894 so ugotovili, da je ena izmed sestavin dima ogljikov monoksid.

Danes je zastrupitev z ogljikovim monoksidom najpogostejša smrtna zastrupitev v razvitih industrijskih državah. V ZDA zaradi nenamerne zastrupitve z ogljikovim monoksidom letno umre vsaj šeststo ljudi. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije je zastrupitev z ogljikovim monoksidom tudi v Sloveniji najpogostejša smrtna zastrupitev, saj umre v Sloveniji zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom približno pet ljudi letno (brez požarov in samomorov). Število zastrupitev z ogljikovim monoksidom, ki ne povzročijo smrti, ni znano ne v Sloveniji in tudi ne v tujini. V ljubljanski regiji se v povprečju zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom zdravi dvajset ljudi letno, vendar pa pravo število vseh zastrupljencev ni znano, saj večine blagih in kroničnih zastrupitev ne prepoznamo.

Ogljikov monoksid je zelo strupen plin brez barve, vonja in okusa, zato ga ne moremo zaznati brez ustrezne opreme. Ogljikovega monoksida torej ne moremo videti ne vohati, lahko pa nas ubije. Ogljikov monoksid nastaja pri nepopolnem gorenju drv, premoga, nafte, kurilnega olja, bencina, propana, butana in tako naprej. Običajni izvori ogljikovega monoksida so peči na drva in premog, kamini, plinski gorilniki za gretje vode v kopalnicah in ogrevanje prostorov, plinski žari, avtomobilski motorji, agregati za proizvodnjo elektrike in motorne žage, kosilnice, ventilatorji ter črpalke. Ogljikov monoksid nastaja tudi v požarih.

V stanovanju nivo ogljikovega monoksida naraste zaradi nepravilne namestitve, vgradnje, delovanja in vzdrževanja peči na drva in premog, kaminov in plinskih gorilnikov za ogrevanje prostorov in vode. Nivo ogljikovega monoksida lahko naraste v stanovanju tudi



Stopnja zastrupitve	Znaki zastrupitve z ogljikovim monoksidom
blaga	blag glavobol, slabost, bruhanje, utrujenost, omotičnost, oslabelost, poslabšanje osnovne bolezni (npr. kroničnega bronhitisa ali angine pektoris)
zmerna	močan utripajoč glavobol, zaspanost, zmedenost, težave pri mišljenju, motnje vida, zanašanje pri hoji, hitro bitje srca
huda	nezavest, krči, dušenje, bolečina za prsnico, odpoved srca in dihanja, smrt

pri nepravilno zgrajenem ali pokvarjenem dimniku ali ventilacijskem sistemu, poleg tega pa lahko prodre v stanovanje tudi iz kleti s pečjo ali iz garaže s prižganim avtomobilskim motorjem ter iz sosednjega stanovanja skozi ventilacijski sistem. V raziskavi zastrupitev z ogljikovim monoksidom, ki smo jo pred leti opravili v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, smo ugotovili, da v Ljubljani narašča število zastrupitev s plinskimi gorilniki, kljub temu pa peči na premog še vedno ostajajo pomemben vir zastrupitev z ogljikovim monoksidom.

Po vdihu se ogljikov monoksid v telesu močno veže na hemoglobin v rdečih krvnih celicah in onemogoči prenos kisika po krvi ter zavre celično dihanje. Zastrupljenci z ogljikovim monoksidom imajo številne in neznačilne težave, zato blage zastrupitve z ogljikovim monoksidom pogosto spregledamo (glej tabelo).

Pri otroku se lahko zastrupitev z ogljikovim monoksidom pokaže z glavobolom, zaspanostjo, zanašanjem pri hoji, nenatančnimi gibi, neješčnostjo, bruhanjem, bolečino v trebuhu, drisko, hitrim dihanjem in krči.
Blage zastrupitve lahko potekajo tudi daljši čas in se kažejo s poslabšanjem učnega uspeha otrok in težavami v službi pri odraslih, lahko pa tudi z različnimi duševnimi težavami. Znaki blagih zastrupitev niso značilni in so zelo podobni virozam, na primer gripi. Pri zastrupitvi z ogljikovim monoksidom se zdravstvene težave izboljšajo izven stanovanja in povrnejo ob vrnitvi v stanovanje, pri virozi pa se težave ne spreminjajo. Na ogljikov monoksid pomislimo tudi ob sočasnem pojavu zdravstvenih težav pri več ljudeh v istem prostoru, predvsem med kurilno sezono. Vsak sum na zastrupitev z ogljikovim monoksidom moramo vzeti zelo resno in se zavedati, da zastrupitve z ogljikovim monoksidom lahko povzročijo trajne okvare možganov z motenim spominom in mišljenjem, težavami pri učenju in pogostimi glavoboli. V Centru za zastrupitve smo tako zdravili študente, ki so se zastrupili z ogljikovim monoksidom in zaradi težav s spominom niso mogli nadaljevati šolanja. Podobne težave s spominom po zastrupitvi z ogljikovim monoksidom so se pojavile tudi pri komercialistki, ki si ni mogla več zapomniti cen in telefonskih številk ter ni mogla nadaljevati dela.

Ob sumu na prisotnost ogljikovega monoksida moramo takoj ugasniti gorilne naprave, odpreti okna in vrata ter oditi na svež zrak. Če že imamo znake zastrupitve z ogljikovim monoksidom, moramo čim hitreje zapustiti stanovanje in poklicati pomoč na telefonsko številko 112. Ob zastrupitvi z ogljikovim monoksidom moramo čimbolj mirovati in se ogibati telesnim naporom, kot je daljša hoja. Pomembno je, da ob sumu na zastrupitev z ogljikovim monoksidom zdravnika nanj opozorimo, saj je zastrupitve z ogljikovim monoksidom zelo težko ugotoviti in jih lahko potrdimo le z določitvijo koncentracije ogljikovega monoksida v krvi. Zastrupitve z ogljikovim monoksidom zdravimo s 100-odstotnim kisikom.

Da bi se ognili nesrečam zaradi zastrupitev z ogljikovim monoksidom, je treba poskrbeti za učinkovito preventivo, pri čemer so najpomembnejši dejavniki pravilna izbira, namestitev, vzdrževanje in redno servisiranje gorilnih naprav, kot so peči, štedilniki in grelci prostora ali vode. Ob tem je pomemb-



Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decemnbra 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

no, da poskrbimo za ustrezno prezračevanje in odvajanje strupenih plinov. Pred kurilno sezono moramo s pomočjo strokovnjaka pregledati, očistiti in uravnati delovanje centralnega gretja oziroma peči ter preveriti dimnik in ventilacijski sistem glede prepustnosti in puščanja. Ob vgradnji in popravilu gorilne naprave mora strokovnjak vedno preveriti morebitno nastajanje in kopičenje ogljikovega monoksida, ki se lahko pojavi šele po določenem času delovanja gorilne naprave.

Na morebitno nastajanje in kopičenje ogljikovega monoksida v stanovanju nas lahko opozori alarmna naprava oziroma javljalnik (detektor) ogljikovega monoksida v zraku. Alarmne naprave za ogljikov monoksid nas opozorijo na povišano koncentracijo ogljikovega monoksida v zraku in nam s tem lahko rešijo življenje. Alarmne naprave za ogljikov monoksid stanejo le nekaj deset evrov, pomembno pa je, da imajo oznako evropskega standarda EN50291 in glasen zvočni signal.

V Sloveniji je uporaba alarmov za ogljikov monoksid zaradi slabe obveščenosti in ozaveščenosti prebivalcev še razmeroma redka. Drugje v razvitem svetu, kjer se ljudje že bolj zavedajo preventive in lastne odgovornosti za zdravje, je uporaba alarmov za ogljikov monoksid veliko pogostejša. Leta 2013 smo zato pri nas ustrezno spremenili zakonodajo in uvedli obvezno vgradnjo alarmnih naprav za ogljikov monoksid v vsa nova stanovanja z gorilnimi napravami odvisnimi od zraka v prostoru (Ur. l. RS, št. 100/2013). V ZDA so s podobnim zakonom že dosegli, da ima 80 do 90 odstotkov novogradenj vgrajene alarmne naprave za ogljikov monoksid, v Sloveniji pa smo s tem šele na začetku. Glede na to, da je zastrupitev z ogljikovim monoksidom v Sloveniji najpogostejša smrtna zastrupitev in da vsako leto po nepotrebnem umre nekaj mladih, bi bilo verjetno smiselno opremiti z alarmnimi napravami za oglijikov monoksid tudi čim več starejših stanovanj z gorilnimi napravami. Vsi se še spomnimo nedavnega žalostnega primera na Rogli, kjer je zaradi zastrupitve z ogljikovim monoksidom pri ogrevanju turističnega apartmaja umrlo več mladostnikov. Opisane zastrupitve in še številne druge bi lahko preprečili z namestitvijo alarmne naprave za ogljikov monoksid, ki jo lahko kupimo tudi v Sloveniji, v bivalni prostor. Več podatkov o zastrupitvah, preventivi, prvi pomoči in tudi alarmnih napravah za ogljikov monoksid je dosegljivih na spletni strani Centra za zastrupitve (http://www.ktf.si).

Pri kupovanju alarmne naprave moramo vedeti, da se alarmni napravi za ogljikov monoksid in požar razlikujeta. Alarmne naprave za požar ne zaznavajo ogljikovega monoksida, alarmne naprave za ogljikov monoksid pa požara oziroma dima ne zaznajo dovolj zgodaj. V večjih hišah ali blokih moramo alarmne naprave za ogljikov monoksid namestiti v vsako nadstropje, vključno s kletjo in podstrešjem, ter pri tem upoštevati navodila proizvajalca. Po nakupu in namestitvi družinskim članom pokažemo alarmno napravo za ogljikov monoksid in jih seznanimo z alarmnim signalom in načrtom ukrepov ob njegovi sprožitvi. Vsako sprožitev alarma moramo vzeti resno. Ob alarmu za povišan nivo ogljikovega monoksida moramo takoj zapustiti stanovanje in vrata pustiti odprta, da se stanovanje prezrači, ter poklicati pomoč. O dogodku tudi čimprej obvestimo podjetje, ki nam je prodalo, namestilo ter vzdržuje gorilno napravo, saj ne smemo živeti v stanovanju, dokler izvor ogljikovega monoksida ni odpravljen.

Alarmna naprava za ogljikov monoksid naj bo v vsakem stanovanju z gorilno napravo.





Maja Krapež,
dr. med.,
spec. oftalmologije

Mnogi suhosti očesa in pretiranemu solzenju ne namenjajo dovolj pozornosti

Suho oko



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

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

Težava starejših ljudi

Suhe oči so pogosto težava starejših ljudi, še posebno žensk. Pogosteje se pojavijo pri tistih, ki imajo bolezni vezivnega tkiva, Sjogrenov sindrom, se zdravijo z estrogeni ali nekaterimi drugimi zdravili (zdravila za zniževanje krvnega tlaka, diuretiki, hormonski kontraceptivi, antidepresivi itn.), pri prehrani z nizko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3 in pri pomanjkanju vitamina A, prehodne težave lahko nastopijo tudi po laserskih operacijah za odpravljanje dioptrije.

Suho oko je multifaktorska bolezen solz in očesne površine, ki se kaže s simptomi neugodja, motnjami vida in nestabilnim solznim filmom.

Med najpogostejšimi očesnimi boleznimi

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

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

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



Doktor svetuje

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

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

Zdravljenje …

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

… in preventiva

V zimskem času, ko ogrevamo, je pomembno dodatno vlaženje prostorov. Ogibajmo se ventilatorjem in klimatiziranim prostorom in ne zadržujmo se tam, kjer je zakajeno ali kjer je v zraku veliko prahu. Pijmo dovolj tekočine. Uživajmo hrano, bogato s kislinami omega 3. Ob dolgotrajnem delu z računalnikom, katerega zaslon naj bo pod ravnijo oči, saj je zaradi zmanjšanja očesne reže tako manjše izhlapevanje solz, vsakih dvajset minut zamižimo za dvajset sekund.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decemnbra 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

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

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si



Rok Lokar, dr. med., specialist družinske medicine

Nas je strah ebole?

Letošnja medijska »zvezda« med okužbami je brez dvoma ebola. Gre za bolezen, ki jo povzroča virus ebole iz družine t.i. hemoragičnih mrzlic. Hemoragične mrzlice povzroča precej pestra družina virusov. Mišjo mrzlico, ki jo poznamo tudi pri nas, povzročajo hantavirusi. Prenašajo jo glodalci in niti ni tako zelo redka; leta 2012 je na primer pri nas zbolelo več kot 100 ljudi. Bolezen poteka v blažji obliki, umrljivosti praktično ni. Hujšo obliko z visoko umrljivostjo povzroča Marburg virus, ki je bližnji sorodnik ebole in je leta 1967 velik preplah naredil tudi v Beogradu.

Bolezenski znaki hemoragičnih mrzlic so visoka vročina, bolečine v mišicah, hud glavobol, driska. Kot je že iz imena razvidno, so pri hujših oblikah prisotne krvavitve, tako notranje kot tudi iz prebavil. Poslabša se delovanje jeter in ledvic, najhujši zaplet je multiorganska odpoved, ki vodi v smrt.

Ebola ni enostavno prenosljiva (potrebna je izpostavljenost telesnim tekočinam zbolelega), ima pa visoko smrtnost, še posebej v deželah tretjega sveta, kjer je podporna zdravstvena oskrba slaba oziroma neobstoječa. V preteklosti je bilo zabeleženih že več kot 20 izbruhov bolezni, večinoma v državah podsaharske Afrike. Glede na slabe cestne povezave je bila večina izbruhov samoomejujočih, število zbolelih ni nikoli preseglo 300. Predzadnji izbruh, ki še traja, se je pričel decembra 2013 v Gvineji in se od ostalih po obsežnosti bistveno razlikuje, saj je dokumentiranih že okrog 16.000 okuženih in 6.000 smrtnih žrtev.

Glede tega, ali si bolezen res zasluži toliko medijske pozornosti in strašenja, bi za streznitev podal naslednja dejstva (podatki Svetovne zdravstvene organizacije):

- Zaradi kolere letno še vedno umre več kot 100.000 ljudi.
- Lani je zaradi ošpic umrlo 145.000 ljudi. Nekateri vseeno dvomijo o cepivu.
- Lani je med porodom umrlo skoraj 300.000 žensk. Skoraj vse smrti bi bilo moč preprečiti.
- Vsako leto približno pol milijona ljudi umre zaradi gripe oziroma njenih zapletov.
- Zaradi posledic hepatitisa B letno umre okrog 800.000 ljudi.
- Malarija vsako leto terja okrog milijon smrtnih žrtev (zboli okrog 200 milijonov ljudi).
- Zaradi pljučnice je lansko leto umrlo skoraj milijon otrok, mlajših od 5 let.
- Lani je zaradi tuberkuloze umrlo milijon in pol ljudi (zbolelo jih je 9 milijonov).
- Enako število ljudi – milijon in pol – je lani umrlo zaradi AIDS-a. Do sedaj je zaradi te bolezni umrlo 39 milijonov ljudi, trenutno je okuženih okrog 35 milijonov.
- Zaradi driske (različni vzroki) vsako leto umre okrog milijon in pol ljudi, zboli pa v povprečju vsak četrti Zemljan!
- Letno skoraj pol milijona ljudi umre zaradi padcev.
- Okrog 800.000 ljudi vsako leto naredi samomor.
- Alkohol letno povzroči preko 3 milijone smrtnih žrtev.
- Slepih in slabovidnih je na svetu okrog 285 milijonov ljudi, gluhih in naglušnih pa 360 milijonov. V prvi skupini bi bilo možno preprečiti ali pozdraviti 80% ljudi, v drugi pa z ustreznimi pripomočki skoraj vse.

Kdaj ste nazadnje v medijih zasledili alarmanten prispevek s pozivi za širše družbeno in svetovno ukrepanje o kakšnem od zgoraj zapisanih dejstev?

TelekomSlovenije

Doktor 24

KLIK NA POMOČ
SOS DOMA ALI SOS MOBILNI



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

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

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



www.telekom.si

Zobna ambulanta Klinika Doktor 24,
uredil: **Vito Avguštin**

V ambulanto javnega zdravstvenega sistema ali samoplačniško?

Kaj dobim kot opredeljen pacient v zobni ambulanti, ki je pravica iz naslova obveznega zdravstvenega zavarovanja in jo financira ZZZS (zavarovalnica)?
Kaj in koliko zares doplačujem, kako dolgo čakam in kakšno kvaliteto materialov dobim? Ali je zobna ambulanta javnega zdravstvenega sistema zares cenovno in kvalitetno ugodnejša od samoplačniške?



V ambulantah javnega zdravstvenega sistema se bele zalivke v transkaninem, ponekod pa tudi v interkaninem sektorju doplačujejo. Cene doplačil za istoploskovno zalivko se v ambulantah razlikujejo tudi za 100 odstotkov





(od 40 pa vse do 90 evrov), saj zavarovalnica ne regulira zgornjih cen doplačil.
Zavarovalnica krije le približno 24 evrov za troploskovno zalivko (največja), preostalo doplačilo, ki je navadno razlika do samoplačniške cene, pa dosega 60 do 80 evrov. V povprečju na zalivko čakamo vsaj mesec ali mesec in pol, v samoplačniški ambulanti pa jo dobimo že v tednu ali dveh. Na področju zdravljenja korenin zavarovalnica prispeva več kot pri zalivkah in dejansko krije celotno zdravljenje. V ambulantah javnega zdravstvenega sistema tudi to storitev pogosto doplačujemo v različnih oblikah, kot so doplačilo za elektronsko merjenje dolžin kanalov, posebne cemente in strojne tehnike širjenja kanalov ter različne tehnike polnjenja kanalov. Ta doplačila so navadno bistveno ugodnejša kot pri samoplačniškem zdravljenju korenin, saj zavarovalnica prispeva večjo razliko do samoplačniške cene (približno 140 evrov na molar), vendar lahko tak zob zaradi gneče zdravimo tudi tri mesece ali več, medtem ko ga v samoplačniški ambulanti navadno pozdravimo v mesecu dni.

Protetika je poglavje zase

Zavarovalnica priznava le nekatere statuse, zato je treba pošiljati predloge in čakati na njihovo odobritev. Tu so tudi čakalne vrste na protetiko. Veliko članov in prevlek je v celostni rehabilitaciji samoplačniških in malo je zavarovancev, ki dobijo celostno protetično rehabilitacijo z delnimi kovinskimi prevlekami in vizilprotezami brez doplačil. Doplačujejo se številni elementi, kjer pa so doplačila skoraj enaka samoplačniškim ekvivalentom in se med ambulantami zelo razlikujejo. Samoplačniške ambulante izdelajo relativno natančne predračune protetične priprave in zelo natančne izračune protetične rehabilitacije, na katere se ne čaka več mesecev in je tudi njihova izdelava zelo hitra. Zavarovalnica krije najcenejše materiale na trgu in ti se uporabljajo za izvajanje programa v ambulantah javnega zdravstvenega sistema. Samoplačniške ambulante pogosto posegajo po najsodobnejših tehnikah in materialih, saj je trg konkurenčen in ni veliko prostora za napake. Pomembno pri izbiri samoplačniške ali ambulante javnega zdravstvenega sistema je, da preverimo cenike doplačil in zahtevamo okvirne predračune tako za doplačila kot tudi polna plačila, preden se opredelimo v zobni ambulanti, ki je pravica iz naslova obveznega zdravstvenega zavarovanja ali samoplačniški ambulanti. Cene primerjajmo in preverimo, kakšen časovni okvir se skriva za načrtom in kako se v ordinaciji lahko prilagodijo naši časovni stiski.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decemnbra 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

ZOBNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za vse storitve
in materiale

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

KO ZDRAVJE NE MORE POČAKATI NA JUTRI
KREDIT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO
• ODOBRITEV KREDITA V 30 MINUTAH
• NIŽJA FIKSNA OBRESTNA MERA
• DO 20.000 EUR
• NIŽJI STROŠKI ODOBRITVE
Nova KBM
WWW.NKBM.SI
NOVAKBM

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

Še EN mesec 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.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.
Savska cesta 3 Ljubljana
Za več informacij in naročanje pokličite

www.pza.si
0820 08240

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 €!

PRISTOPNA KARTICA:

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Elektronski naslov

Datum

Podpis

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

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

Podpisani pristopam k programu "Prva zdravstvena asistenca" in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje Prva zdravstvena asistenca, d.o.o., objavljene na www.pza.si, ter dodajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev. S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.

Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

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

Naložba v zdravje je najboljša naložba v prihodnost





Še vedno velja posebna ugodnost za bralce revije DOKTOR

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

Ob iztekajočem letu in pričakovanju novega je čas, ko drug drugemu zaželimo dobro leto.

Naj prinese novi čas vse, kar je staro leto dobrega zamudilo.

Vsem želimo lepe praznične dni, osebno srečo, zdravje in prijazno Novo leto 2015!

- Vsem, ki boste s Pristopno kartico na levi pristopili v letošnjem letu, poleg brezplačnih decembrskih dni, podarjamo tudi pisalo Prve zdravstvene asistence

- Darilo je simbolično, saj je zdravje že samo po sebi veliko darilo.

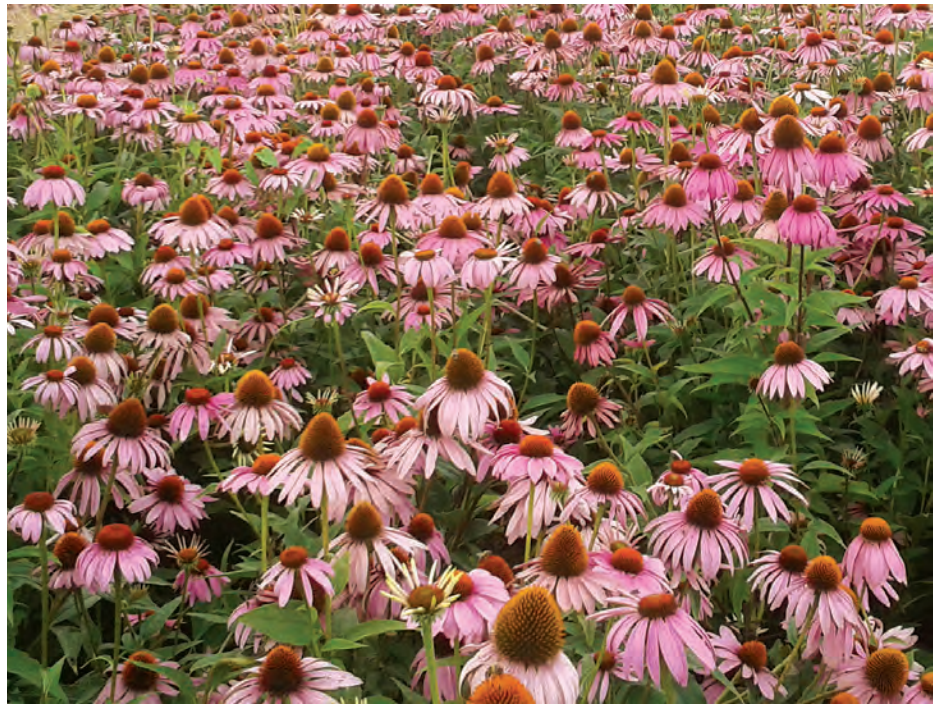


Milka Krapež

Boj z virusi

Znanost o škrlatnem slamniku

Še pred nekaj desetletji se nihče ni spraševal, ali gre za gripo ali prehlad, ko je dobil vročino, začel kašljati ali je izgubil apetit. Karkoli je že bilo, rekli so, da je angina, kar je bil splošni izraz za večino okužb zgornjih dihal.



Zdravljenje je bilo seveda že v naprej znano – tablete penicilina. To je bil tudi vzrok, da ljudje še danes verjamejo, da antibiotiki pomagajo tudi pri virozah. Že nekaj let pa vemo, da je proti virusom v naravi najbolj učinkovit škrlatni ameriški slamnik. Raziskave so to potrdile. Šele v osemdesetih letih, ko je bil znan genom virusov, je bilo znanstvenikom bolj jasno, kako ti delujejo.

Zdravil zanje nimamo zato, ker je zelo težko razviti taka, ki bi škodila samo virusom, našim celicam pa ne. Virusi so namreč zviti: za svoj razvoj in razmnoževanje uporabljajo naše celice. Če torej škodiš njim, enako škodiš sebi. Res je sicer, da boste na seznamih zdravil našli tudi precej protivirusnih. Toda ta zdravila imajo omejitve, delujejo le pri nekaterih virusih, lahko so celo nevarna; lahko pa se virusi nanje prilagodijo, kar pomeni, da niso več učinkovita. Za najbolj zanesljivo preprečevanje sezonskih okužb še vedno velja



Lorena Leonardos, univ. dipl. inž. gr.

KAJ ČE BI LETOS PODARILI PAKETE ZDRAVJA?
Ionizator IONEX dobite že za 6,45 € na mesec

ionex

Za prihajajoče praznike obdarite najbližje z zdravjem v obliki **IONIZATORJA IONEX**, saj se bodo izognili prehladom in infekcijam, kajti negativni ioni bodo odstranili vse bakterije in viruse ter obenem obogatili zrak. Privoščite si izjemno ugoden kredit brez stroškov in plačajte za ionizator **samo 6,45 €** na mesec. Več vam lahko pojasnimo.

Lahko pa si omislite tudi darilno **IONEX-ZOBNO-ŠČETKO** s polariteto, ki bo razveselila obdarjenega, saj mu ne bo treba več na odstranjevanje zobnega kamna k zobozdravniku. Prihranek bo občuten, zobje in dlesni pa zdravi.



Naj vas spomnimo, da pride z dihanjem vsak dan v pljuča na milijone rakotvornih delcev od izpušnih plinov in da lahko v vašem bivalnem prostoru in v avtu te podmikrometrske nevarne delce popolnoma odstranijo le negativni ioni iz **OGLJIKOVE ŠČETKE IONIZATORJA IONEX**, ki oddaja največjo količino negativnih ionov. Na svetu namreč ni filtra, ki bi jih bil sposoben odstraniti. Zato je ionizator nujni del vsakega bivalnega in poslovnega prostora ter avtomobila - slednji je po fizikalnih zakonih Faraday-eva kletka, v kateri ni ionov, zato je voznik kmalu utrujen med vožnjo. Negativni ioni pa mu omogočajo večjo zbranost in varnejšo vožnjo, saj znižajo raven stresnega hormona. Odstranijo tudi vse rakotvorne izpušne pline. Postavite ga na armaturno ploščo in vključite v vžigalnik.





Avtomobilski in sobni ionizator ter ionex-zobno-ščetko naročite na tel. 01/439 69 80, 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.



cepljenje, a so dvomi glede cepljenj vse večji. Ljudje cepljenju ne zaupajo, cepiva so lahko tudi škodljiva (resda v bolj redkih primerih), delujejo pa le proti tistim trem virusom, proti katerim so učinkovine v njih.

Oziranje v naravo je nujna posledica. Zato je smiselno preveriti, kaj so v zvezi z naravnimi učinkovinami pokazale raziskave. Do zdaj je bilo največ takih raziskav z dokazanim učinkom objavljenih v zvezi z ameriškim slamnikom (lat. Echinacea purpurea). Pustimo ob strani že stokrat prežvečeno zgodbo o Indijancih, ki so to rožo uporabljali v svojem zdravilstvu, in tem, kako jo je švicarski naturdoktor Alfred Vogel prinesel v Evropo. Raziskave, ki so jih delali z ameriškim slamnikom, so pokazale, do pomaga človekovemu imunskemu sistemu in da zdravju ne škodi. To je pomembno, saj nekateri naravni spodbujevalci imunskega sistema lahko povzročijo, da se ta pretirano odzove. Pride do alergijskih reakcij, kar stanje bolnika le še poslabša. Na začetku je šlo torej le za to, ali je zadeva učinkovita ali ni. Nekateri so se trudili, da bi ljudi prepričali, da je to naravno zdravilo samo blažev žegen. Vendar se je pozneje pokazalo, da so bile te raziskave že uvodoma narejene tako, da bi prikazale neučinkovitost ameriškega slamnika.

V zadnjih nekaj letih so se znanstveniki (predvsem v Evropi) osredotočili na nekaj glavnih vprašanj v zvezi z ameriškim slamnikom – ali lahko bolezen (prehlad, gripa) prepreči, ali je pri zdravljenju učinkovit, ali povzroči pretiran odziv imunskega sistema in še na nekaj podrobnosti znotraj teh vprašanj.

Poudariti velja, da niso raziskovali tako, da bi uporabili katerikoli slamnik s kateregakoli vrta. To bi bilo neresno. Uporabili so alkoholni izvleček po recepturi Alfreda Vogla (Echinaforce), ki je na voljo v obliki kapljic ali tabletk. Prva zapoved je, da mora biti vsebnost koristnih snovi vedno v enakih količinah. Temu pravijo standardizacija in je pri zdravilih naravnega izvora glavni problem. Kako bi lahko zagotovili, da bi imela ena roža vedno





Echinaforce®

v obliki kapljic in tablet

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

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

www.avogel.si

Da, želim prejeti novi, brezplačni katalog zdravil in izdelkov Alfreda Vogla

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.
T: **01.5240216** • E: **nasveti@farmedica.si**

Doktor

enako količino tega ali onega? Vogel je to znal in še danes uporabljajo v principu enak postopek, ki zagotavlja prav to, sicer učinkovine ne bi mogli registrirati kot zdravilo.
Nemški raziskovalci so odkrili, da učinkovine iz ameriškega slamnika virusom preprečujejo, da bi vstopili v celice. S tem preprečijo, da bi se razmnoževali, kar pomeni, da človek ne bo zbolel. Delujejo pa na različne viruse, proti vsem virusom gripe A- in B-skupine, pa tudi proti virusom parainfluence in koronavirusom, kar so prav tako pokazale raziskave. To je pomembno, saj mnogi od teh lahko vodijo do hudih zapletov, na primer bronhitisa, pljučnice, poslabšanja astme in kronične obstruktivne pljučne bolezni, kar je še zlasti pomembno pri starejših ljudeh (in kadilcih).

Britanski strokovnjaki pa so se lotili dveh drugih raziskav, ki sta bili objavljeni nedavno. S prvo so dokazali, da zaradi rednega jemanja izvlečka ameriškega slamnika (tudi tu so uporabili Voglov Echinaforce) imunski sistem ne bo „podivjal". Z drugimi besedami, ne bo se pretirano odzval. Deluje namreč tako, da spodbuja imunski sistem, kadar je ta oslabel (na primer zaradi stresa in pri ljudeh, ki okužbam pogosto podležejo), ne pa tudi, kadar deluje normalno. To pa je precej pomembna prednost. Druga raziskava pa je dokazala, da dolgoročno jemanje zdravila iz ameriškega slamnika (štiri mesece in več ali vso hladnejšo sezono) pomeni zaščito pred boleznijo. Ta zaščita nima stranskih učinkov. Poudariti velja, da je naše telo stalno v stresu, če nima dovolj spanja, nespečnost pa je težava mnogih starejših ljudi.
Če pa bi človek kljub vsemu zbolel, bi bolezen potekala v blažji obliki in manj časa. Tistim, ki so sicer zdravi, se to ne zdi pomembno, je pa še kako pomembno za ljudi s kakšno kronično boleznijo (na primer astmo, kronično obstruktivno pljučno boleznijo), pri starejših, ki so bolj občutljivi, in seveda pri otrocih. Zapleti so lahko zelo hudi, celo usodni.

Naravne učinkovine so med ljudmi vse bolj priljubljene. Njihova slabost je, da se večinoma ne morejo pohvaliti z izsledki znanstvenih raziskav tako kot sintezna zdravila, češ, kar ni dokazano, ne velja, ne obstaja. Ameriški slamnik je izjema, saj je njegova učinkovitost znanstveno dokazana. Enako velja za varnost in kakovost, tako kot je to potrebno pri vseh zdravilih. Za vse, ki se želijo čim bolj naravno zavarovati pred zimskimi okužbami, bo pomembno opozorilo, da to velja le za izdelke iz ameriškega slamnika, ki so registrirani kot zdravila in jih je moč kupiti le v lekarnah in specializiranih trgovinah, v običajnih trgovinah pa ne.





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



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

Vadba tudi v mrazu?

Poletje je minilo, prišla je jesen in sedaj smo tu. Ko zjutraj vstanete in pogledate skozi okno, je verjetno še tema. Po radiu vam povedo, da je zunaj 10 stopinj (ali manj), vi pa ste še vedno v topli pižami pod odejo ali na kavču s kavo v rokah. Verjetnost, da boste vstali in opravili svojo dnevno rutino vadbe, pada z vsako minuto. Stop! Prehitite to misel. To zimo bodite nanjo pripravljeni.



Če ste med tistimi, ki prisegajo na vadbo na prostem, je tu nekaj nasvetov, kako si olajšati delo:

- Poglejte vremensko napoved za prihajajoči teden. Na prostem telovadite v najtoplejših dneh in če je možno načrtujte vadbo sredi dneva.
- V mrazu se tetive in mišice zakrčijo, zato ogrevanje začnite v zaprtem prostoru (pet do deset minut). Ko poženete kri po žilah, je čas za akcijo.
- Oblačite se večplastno in vidno. Vsaj en kos naj bo odseven oziroma neonske barve, da vas v prometu lažje opazijo.
- Zaščitite dihala z masko ali šalom.
- Pokrijte glavo s kapo ali čelado, da preprečite izgubo toplote.
- Pijte, saj kljub mrazu izgubljate tekočino! Že upad hidriranosti za dva odstotka pomeni večjo možnost glavobola, omotice in krčev v mišicah.
- Obujte neprepustne čevlje z dobrim reliefom in skrajšajte korak med hojo ali tekom. Težišče telesa je tako bolj na sredi, s tem pa se zmanjša možnost zdrsa in padca. Če je možno, uporabljajte pohodne palice.
- Ohlajanje končajte v zaprtem prostoru, saj premočeni prehitro izgubljate toploto.

Ko je zunaj premrzlo

V prehladnih dneh ali večerih bo morda bolje ostati na toplem, a kljub temu aktiven. Na voljo vam je široka izbira vadbe v zaprtih prostorih – v centrih za fitnes, plesnih dvoranah, na drsališčih, v športnih klubih, zaprtih kopališčih in podobno, ali vadbe doma. Telovadba v zaprtih prostorih je priporočljiva za vse, ki so občutljivi za vremenske vplive, še zlasti kadar jim ti lahko poslabšajo zdravje (astma, bronhialna prevelika vzdražljivost, alergije, občutljiva koža). Vadba na napravah ima prednosti tudi za tiste, ki imajo težave s

sklepi, saj omogoča nadzorovano, konsistentno, nizkostresno vadbo za sklepe.
Tekači in kolesarji velikokrat premalo časa posvetijo treningu za moč, ki je ključna komponenta boljše zmogljivosti. V dvoranah za fitnes in športnih klubih lahko za pomoč poprosite strokovnjaka, ker se tam zbira več ljudi, pa je obisk tudi odlična priložnost za druženje in izboljšanje socialnih veščin. Študije so pokazale na večje zadovoljstvo in večjo motivacijo pri tistih, ki se vključijo v fitnes ali vodeno vadbo, prav zaradi druženja. In še ena resnica: če za vadbo plačate, je učinek boljši. Če ne zaradi drugega, treninga ne boste izpustili že zato, ker ste zanj dali denar. Odločitev je torej vaša. Poiščite si najbolj ustrezno in ne dovolite, da bi bilo izgovor vreme.

Za dvomljivce

Če še vedno dvomite, je tu nekaj dejstev o koristi redne telesne aktivnosti:

- podaljša življenje (že pol ure hitre hoje na dan prinese dodatnih šest let življenja),
- zmanjša odvečno telesno težo,
- okrepi kosti in sklepe in tako zmanjša bolečine,
- izboljša ravnotežje (manj padcev in zlomov),
- zniža krvni tlak, holesterol in krvni sladkor,
- izboljša spanje,
- stimulira imunski sistem,
- poveča izločanje rastnega hormona (rast),
- aktivira možgane (motorika zahteva usklajevanje),
- izboljša spomin (zaščita pred demenco),
- izboljša samopodobo in okrepi libido,
- zdravi depresijo, tesnobo in zmanjša stres,
- otroci, ki telovadijo, dosegajo boljše ocene.







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

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

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Koliko je dovolj

Študije so pokazale, da se koristni učinek vadbe na splošno zdravje vidi že pri tistih, ki vsaj pol ure na dan vsaj pet dni v tednu hitro hodijo. Za pridobivanje moči, vzdržljivosti ali izgubo telesne teže se je treba potruditi malo bolj (pol do ene ure na dan zmerne do intenzivne vadbe vsaj tri dni v tednu). Višja kot je intenzivnost vadbe, krajši čas je potreben za isti učinek.

Kako povečati porabo kalorij med vadbo

Dihajte pravilno! Noter in ven. Se sliši enostavno? Ne tako hitro! To lahko močno izboljša vaš rezultat. Med vsakim vdihom vaše mišice dobijo potreben kisik, zato se takrat sproščajte. Med naporom pa izdihnite. Takrat stisnete dihalne mišice, napnete mišice trupa (trebuha) in stabilizirate telo. Lumbalni predel (križ) dobi boljšo podporo in lahko dvignete več ter zaradi aktivacije več mišic hkrati porabljate več kalorij.

Poslušajte glasbo! Študije so pokazale, da ob glasbi uživate bolj in se tudi bolj ženete. Glasba daje ritem. Če se ga držite, imate stalen tempo, ki ne dovoli prehitevanja in ne popuščanja. Tudi če samo hodite.

Trenirajte intervalno! Menjavajte intenzivno vadbo z intervali počitka, ne glede na stopnjo telesne pripravljenosti. Tako bo imelo telo dovolj časa, da med počitkom splavi nabrano mlečno kislino, ki bi sicer povzročila bolečine v mišicah in vas prisilila k prehitremu zaključku.

Raznoliko je bolje! Ne trenirajte samo določene mišice. To je recept za poškodbe in preobremenitev. Če malce priredimo znani rek: ste samo tako močni kot je močna vaša najšibkejša mišica. Za najboljši učinek kombinirajte na primer kardiovadbo z jogo za fleksibilnost mišic in utežmi za mišično moč. Trenirajte z boljšim od vas! Lahko se boste gnali bolj in naučili več. Naj bo vaš motivator. Vaje z utežmi izvajate pravilno – kontrolirano in počasi.

Ne čakajte na pomlad ali novoletne zaobljube o spremembi življenja, začnite že zdaj. Zakaj? Ker je to za vas dobro. Ste pripravljeni?



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

Povej naprej ...

Vitamin B12

Vitamin B12 (kobalamin) se nahaja v hrani živalskega izvora – v mesu, mleku, jajcih, siru in ribah. Za absorpcijo v končnem delu tankega črevesja se mora najprej vezati s proteinom v želodcu in nato z intrinzičnim faktorjem v dvanajstniku. Ker je proces zahteven, lahko napaka na kateri koli od stopenj privede do težav.

Pomanjkanje zaradi premajhnega vnosa s hrano vidimo predvsem pri vegetarijanci in veganih, pri socialno ogroženih, starejših ljudeh in kroničnih alkoholikih. Dnevno potrebujemo približno 2,5 µg vitamina B12. Zaloge v jetrih zadostujejo za štiri do pet mesecev. Ker je vitamin vodotopen, ga ne moremo predozirati, saj se presežek izloči z urinom. Pomanjkanje vitamina B12, ki nastane zaradi zmanjšane absorpcije, je treba nadomeščati z injekcijami.



Razlogi za pomanjkanje vitamina B12

Razlogi za pomanjkanje vitamina:

- premajhen vnos (vegetarijanci in vegani, revščina, starejši itn.),

Vulkanski minerali Schindele

Pridružite se zadovoljnim uporabnikom tudi vi!



Vulkanski minerali so izdelek, ki je v uporabi že od začetka osemdesetih let. Od takrat naprej tako strokovne raziskave kot izkušnje uporabnikov dokazujejo izjemno učinkovitost pri odpravi številnih težav. Tudi v Sloveniji se število zadovoljnih uporabnikov povečuje iz dneva v dan, in sicer predvsem na podlagi opaznih učinkov, ki jih ljudje z veseljem delijo drug z drugim.

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

SPREMEMBE, KI SO JIH PRINESLI VULKANSKI MINERALI

"Z rednim uživanjem vulkanskih mineralov se mi je povrnilo največje bogastvo – zdravje."

Pred slabima dvema letoma sva z ženo iz časopisja izvedela za Schindelejeve minerale - vulkanski prah. Ljudi okoli 70 let, kot sva midva, navadno pestijo razne tegobe, ki so, kot pravijo, letom primerne. Kaj se nama je obrnilo na bolje v enoletnem uživanju?

Ženi je že po enomesečnem jemanju predpisane doze prenehalo izpadanje las, ki ga dotlej ni uspela ustaviti z nobeno mažo, zdravilom, ali masažo. Tudi nohti so postali močnejši in manj lomljivi, oz. krhki.

Meni se je izboljšalo splošno počutje, lažje sem bil kos vsakodnevnemu delu, dlje sem zdržal. Tudi počitki med delom so se skrajšali, saj nisem čutil potrebe po njih. Kolena so se lažje upogibala, na bolečine sem pozabil, poslovili so se tudi nadležni jutranji krči v stopalih in mečih, prenehalo je občasno nočno drgetanje mišic po večjem dnevnem naporu. Izboljšala se je sposobnost razmišljanja in koncentracija, veliko manj je bilo tistih »kaj sem že hotel?«, ipd.

Z ženo meniva, da so Schindelejevi minerali zelo ustrezen dodatek vsakodnevni prehrani, ki lahko bistveno pripomore k dvigu kvalitete življenja, predvsem tam, kjer je zaradi pomanjkanja mineralov porušeno ravnovesje kot posledica bolezni.

Drago P. (68 let), Artiče

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

- povečane potrebe (nosečnice, maligna obolenja, kadilci itn.),
- zmanjšana absorpcija (operacija želodca ali tankega črevesa, celiakija, Chronova bolezen, pankreatitis, alkoholiki, črevesni paraziti itn.),
- interakcije z zdravili ali hrano (zdravila za zaviranje izločanja želodčne kisline, antiepileptiki, nekatera zdravila za sladkorno bolezen, nekatere kontracepcijske tablete, črna kava, pravi čaj, alkohol).

Simptomi pomanjkanja nastanejo počasi. Nevrološki znaki se lahko pojavijo še pred pojavom slabokrvnosti. Demielinizacija (propad ovojnic živcev) in nato propad samih živcev (perifernih, hrbtenjača in mali možgani) lahko pustita nepopravljive posledice.

Znaki pomanjkanja vitamina B12

Nevrološki simptomi: parestezije (odrevenelost, mravljinčenje, ščemenje, pekoč občutek), težave z ravnotežjem in koordinacijo (ataksija), motnje vida, negotova/nenormalna hoja, tresenje (tremor), izguba spomina, zmedenost/dezorientiranost, pozabljivost ali celo demenca.
Psihiatrični znaki: razdražljivost, apatija, halucinacije, psihoza, osebnostne spremembe, poporodna depresija/psihoza.
Hematološki znaki: slabokrvnost (anemija), pancitopenija (pomanjkanje vseh vrst celic).
Drugi simptomi: utrujenost, splošna oslabelost, pomanjkanje energije, bledica, omedlevica, padci, izguba teka, vnetje jezika/glositis, driska, slabost in anoreksija.

Ali ste vedeli?

Vitamin B12 lahko dobimo le iz hrane živalskega izvora – mesa, mleka, jajc, sira in rib. Zato ga pogosto primanjkuje vegetarijancem in veganom, socialno ogroženim, starejšim in alkoholikom. Pomanjkanje vitamina 12 preprečimo z zadostnim vnosom s hranili ali prehranskimi nadomestki. Postopek absorpcije je zapleten in potrebuje več vmesnih faktorjev za uspeh. Ob pomanjkanju ali zaradi nezmožnosti absorpcije ga je treba nadomeščati z dajanjem injekcij vitamina v mišico. Vnosa ne morete predozirati, saj se presežek sproti izloča iz telesa.
Znaki ob pomanjkanju vitamin B12 so predvsem posledica slabokrvnosti (bledica, vnetje jezika, izguba apetita, utrujenost, zaspanost, manjša zmogljivost, težje dihanje) in nevrološke prizadetosti (periferno in centralno živčevje – hrbtenjača, mali možgani). Posledice demielinizacije in propada živčnih celic so lahko nepopravljive. Znaki se lahko kažejo kot motnje občutkov (mravljinčenje, odrevenelost, pekoč občutek), koordinacije in ravnotežja, tremor rok, motnje spomina ali celo demenca, kot psihoza ali le kot motnja razpoloženja. Pogoste so tudi prebavne težave v smislu drisk, slabosti in izgube apetita, ki so posledica ali vzrok osnovne bolezni (kronične črevesne bolezni, malignomi, celiakija, stanje po operaciji želodca ali črevesa).



NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

Preženite utrujenost!

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

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

Pridobite brezplačni izdelek NOW s kartico zvestega kupca.

VITAMIN B12, metilkobalamin
1000 µg, 100 tablet

z okusom mandljev in češnje

Vitamin B12 prispeva k:
- sproščanju energije pri presnovi
- delovanju živčnega sistema
- presnovi homocisteina
- normalnemu psihološkemu delovanju
- zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vitamin B12 ima vlogo tudi pri delovanju imunskega sistema, nastajanju rdečih krvničk in delitvi celic. Primeren tudi za vegetarijance in vegane.

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

www.hisa-zdravja.si

Doktor odgovarja



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

ZAKAJ SE BOJIMO PREGLEDA?

Spoštovani,
Imam nekaj manjših težav, ki jim ne najdem razloga V zadnjem letu so se mi začele pojavljati različne težave, na katere sprva nisem bila pozorna, in sicer: pritisk oziroma občutek tiščanja na blato ob intenzivni hoji in teku, občasne (dvakrat – trikrat mesečno) driske, ki jih ne morem povezati s hrano, slabost, pa ne kot siljenje na bruhanje (običajno zvečer npr., ko pojem sladoled), napenjanje.
Pred pol leta sem začela opažati madeže sveže krvi v blatu oziroma na papirju. Zares me je zaskrbelo, ko se je dvakrat »zgodila« večja količina krvi, morda 1dcl.
Takoj sem se posvetovala z zdravnikom, dobila napotnico, naredili so mi že UZ trebuha in tudi kolonoskopijo sem že opravila.
Na tem mestu naj priporočim, da bi morali zdravniki vsem povedati oziroma ponuditi možnost, da pregled, ki je – blago rečeno – neprijeten, opravijo s sedacijo ali celo anestezijo. Meni je to možnost predstavil zdravnik, ko je naletel na moj odpor in strah pred bolečino. Odločila sem se za možnost s sedacijo in glede na moj prvotni strah, je bil pregled skoraj prijeten – verjetno tudi zaradi izvida, ki ni pokazal nobenih nevarnih sprememb – vsekakor pa zanimiv, saj sem ves čas spremljala potek na monitorju.
Glede na to, da pregled ni pokazal razloga, težave pa vztrajajo, me zanima, kje bi lahko bil vzrok.
Sicer živim relativno zdravo, se redno gibljem, pazim pri prehrani – jem veliko sadja, zelenjave, kosmičev. Imam nekaj kilogramov preveč.

bralka Magda, 51 let

ODGOVOR:

Spoštovana Magda.
Krvavitev iz črevesja se pojavi zaradi različnih vzrokov. Ker je ena od možnosti tudi rak širokega črevesja in danke, svetujemo pri ponavljajočih krvavitvah kolonoskopijo. Če s preiskavo ugotovimo normalno sluznico, gre najverjetneje za krvavitev iz hemoroidov ali fisure anusa. Fisura anusa ali razpoka sluznice zadnjika je sicer najpogostejši vzrok za krvavitev in bolečino ob odvajanju blata. Razpoka nastane običajno zaradi odvajanja trdega in zasušenega blata, lahko pa tudi pri driski in napenjanju. Razpoka sluznice zadnjika se kaže s svežo, svetlo rdečo krvavitvijo, ki se pojavi po odvajanju blata, lahko samo na toaletnem papirju. Pri pregledu črevesja ugotovimo povečano kožno gubo okoli zadnjika, včasih pa tudi svežo razpoko. Priporočil bi vam hrano bogato z vlakninami, redno telesno aktivnost in uživanje dovolj tekočin. Skrbeti morate za redno odvajanje mehkega blata, izogibajte se hrani, ki zapira. Pritisk in občutek tiščanja na blato je najverjetneje posledica razdražljivega črevesja.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. decemnbra 2014 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

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

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Razstrupljanje

Ste vedeli, da naša jetra v našem telesu opravijo veliko dela. Naš največji notranji organ med drugim čisti kri, uničuje in nevtralizira razne strupe, presnavlja alkohol, pomaga prebavnim procesom, odstranjuje odpadni material… Na srečo je to organ, ki ima sposobnost obnavljanja. Zaradi različnih strupov , s katerimi imajo jetra pogosto opravka (alkohol, zdravila, prevelik vnos beljakovin in hrane, sladkorja, pesticidov, težkih kovin) pa za razstrupljanje občasno potrebujejo našo pomoč.
Če želimo res temeljito razstrupiti jetra, posezimo po pegastem badlju. Najboljše učinke bomo dosegli s pripravki, ki vsebujejo silibin, najbolj učinkovit izvleček iz pegastega badlja. Kadar je silibin vezan s fosfolipidi (tudi ti izboljšujejo funkcijo jeter), ima 4,6 krat boljši izkoristek v telesu kot drugi izdelki iz pegastega badlja, kar je znanstveno dokazano. Pripravek, ki vsebuje oboje, je tako najučinkovitejša naravna pomoč pri vzdrževanju normalnega delovanja jeter, razstrupljanju in izboljšanju jetrnih funkcij.

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



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



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

SILIFIT – samo 1 (ena) kapsula na dan!

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
NaturaMedica
03/563 00 22, 040/214 620

Nove dimenzije varnosti

NEZGODA STAREJŠIM POVZROČI VEČ TEŽAV

Upokojitev je najbolj jasen družbeni mejnik za prehod v tretje življenjsko obdobje. Vloga te generacije je predajanje življenjskih izkušenj, spoznanj in osebnega bogastva mlajšim generacijam. Da bodo starejši lahko izpolnili svoje poslanstvo, morajo krepiti svoje zdravje in ostati aktivni. V Sloveniji so upokojenci zelo aktivni, saj so združeni v številnih društvih, večinoma v ustanovah za vseživljenjsko učenje in športnih društvih. Po opravljenem starševstvu in upokojitvi pa pridejo na vrsto dejavnosti, ki so si jih vedno želeli opravljati, a zanje niso imeli časa. Pri tem pa ne smejo pozabiti na preventivno redno telesno aktivnost za večjo mišično moč in boljšo okretnost, redno kontrolo vida in sluha ter pravočasno zdravljenje kroničnih in akutnih obolenj.

Med preventivne ukrepe uvrščamo tudi skrb za zagotavljanje ustrezne zdravstvene oskrbe ter finančno-zavarovalno zaščito. Zavarovalnica Adriatic Slovenica omogoča starejšim:

- **dopolnilno zdravstveno zavarovanje,**
  - ki zagotavlja brezskrbno rabo pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja brez doplačil pri izvajalcih zdravstvenih storitev (v bolnišnicah, pri specialistih, v lekarnah, v zdraviliščih ...).
- **NOVO! Brezplačno zavarovanje pomoči na domu in prevozov na kontrolne preglede v primeru hujše nezgode. Zavarovanje je brezplačno za vse zavarovance, ki imajo pri AS-u že sklenjeno ali pa na novo sklenejo dopolnilno zdravstveno zavarovanje. In to ne glede na starost zavarovanca tudi za starejše!**
  - Zavarovanje nudi kritje za primer hujših nezgod, ko ne morete sami poskrbeti zase.
  - Zavarovanje nudi organizacijo, izvedbo in plačilo pomoči na domu pri hranjenju, osebni higieni, oblačenju, izločanju, gibanju ter pri gospodinjskih in drugih hišnih opravilih, nakupovanju, plačevanju računov. Poleg tega pa nudi zavarovanje tudi prevoz s spremstvom po odpustu iz bolnišnice ter prevoze na kontrolne preglede.
  - Zavarovanje velja do 31. 3. 2018 ob veljavnem dopolnilnem zdravstvenem zavarovanju pri AS-u.
- **nezgodno zavarovanje mladih po srcu,** ki nudi finančno pomoč pri odpravljanju posledic nezgode zaradi zlomov, izpahov, opeklin, operacij in bolnišničnega ter zdraviliškega zdravljenja in invalidnosti. Zavarujejo se lahko osebe od 61. do 85. leta starosti, zavarovanje pa traja doživljenjsko.

Brezplačna pomoč na domu zaradi nezgode pripada vsem dopolnilnim zdravstvenim zavarovancem AS.

Obseg kritja brezplačne pomoči: 50 ur pomoči na domu in 4 prevozi na kontrolne preglede zaradi hujše nezgode

Za sklenitev dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja in/ali nezgodnega zavarovanja mladih po srcu pokličite brezplačno telefonsko številko **080 11 10**.

Primer iz prakse

Mojca je junija letos padla in si zlomila obe zapestji. V bolnišnici so jo oskrbeli z dvema dokomolčnima mavčnima longetama in jo odpustili domov. Morala je počivati z rokama v višjem položaju. **Sama ni zmogla niti z eno niti z drugo roko doseči obraza, zatilja, zadnjice ali stopal** in je bila povsem odvisna od pomoči drugih.

Ker je imela sklenjeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje pri AS-u in s tem tudi brezplačno pomoč na domu v primeru težje nezgode:

- so njeni svojci poklicali na brezplačno telefonsko številko Zdravstvene asistence **AS 080 11 10** in prijavili zavarovalni primer,
- je isti dan zavarovanko obiskala izvajalka pomoči na domu in dogovorili sta se za 40 ur (20 dni po 2 uri na dan) pomoči na domu (pri hranjenju, oblačenju, osebni higieni in gospodinjskih opravilih),
- so bile vse te storitve za Mojco brezplačne, njihovo izvedbo je izvajalcu plačala zavarovalnica AS.

Tako je Mojca je z brezplačnim zavarovanjem pomoči na domu prejela 40 ur pomoči na domu. Hitrejše in lažje je okrevala in njena družina je bila brez skrbi.





Medical center Rogaška vodi bolnike po poti celovitega zdraviliškega zdravljenja

Zdravje je naše največje bogastvo in v Medical centru Rogaška skrbijo za ohranjanje zdravja svojih gostov že vse od leta 1594. Med njegovimi obiskovalci so bili člani vladarskih družin Habsburg, Bonaparte, Hohenzollern, Bourbon, Obrenović in Karađorđević, Zdravilišče Rogaška pa sta obiskovala tudi pisateljica Berta von Suttner in glasbenik Franz Liszt. Kot že v preteklosti je Medical center Rogaška še vedno največje, najstarejše in edino slovensko zdravilišče za rehabilitacijo bolnikov, ki je registrirano za zdraviliško zdravljenje po standardu tipa 8. Zadovoljni obiskovalci in več sto let uspešnega dela dokazujejo, da zdraviliško zdravljenje resnično pomaga k hitrejši ozdravitvi.

Celovito zdraviliško zdravljenje za uspešno rehabilitacijo bolnika

Zdravilišče obiskujejo predvsem bolniki, ki potrebujejo rehabilitacijo po boleznih prebavnega sistema in metabolnih boleznih ter menedžerskih in psihosomatskih boleznih. Suzana Lazarova, dr. med., specialistka interne medicine, ki je v Medical centru Rogaška vodja bolniškega oddelka za zdravljenje in rehabilitacijo bolezni prebavnega trakta in presnovnih bolezni, dodaja, da je celovito zdraviliško zdravljenje pomembno za uspešno rehabilitacijo in nadaljevanje zdravljenja gastroenteroloških in endokrinih bolezni ter stanj po operacijah. V Medical centru Rogaška ugotavljajo, da so posamezni bolniki na zdraviliško zdravljenje napoteni prepozno. Bolniki so doma brez ustrezne zdravstvene nege, brez ustreznega strokovnega nadzora in pomoči. Izrednega pomena je namreč, da pacienti po bolnišnični oskrbi nadaljujejo zdraviliško zdravljenje v kar najkrajšem možnem času. Program rehabilitacije glede na zdravstveno stanje bolnika določi zdravnik, ki predpiše terapije in postopke, ki dokazano izboljšujejo zdravje pri določeni bolezni. Program je namenjen učenju in usvojitvi zdravega načina življenja, kar omogoča hitro, prijetno in prijazno vključevanje v normalen tok življenja.

Donat Mg: pomemben del rehabilitacijskih dejavnosti

Piko na i celovitemu zdraviliškemu zdravljenju daje zdravilna voda Donat Mg, ki je zaradi svojih izjemnih učinkov poznana po vsem svetu. Pred kratkim je o rogaški zdravilni mineralni vodi mag. Irena Bajc, dr. med., specialistka družinske medicine, predavala na srečanju s področja zdravstvenega turizma MHTM v Kazahstanu, kjer je Medical center Rogaška prejel tudi priznanje Zdravilišče leta 2014.

Donat Mg je najbogatejša mineralna voda z magnezijem na svetu, en liter Donata Mg pa vsebuje kar 1040 mg magnezija. Voda iz edinstvenega izvira dokazano pomaga pri procesu zdravljenja različnih bolezni. Posebna sestava slatine je pokazala odlične rezultate pri zdravljenju gastroenteroloških in endokrinih bolezni, Donat Mg pa je učinkovit tudi pri odpravljanju težav, ki nastanejo zaradi sladkorne bolezni, povišanega krvnega tlaka in stresa. S pitjem naravne mineralne vode Donat Mg bolniki vzpostavijo ravnovesje gastrointestinalnega sistema, zato je zdravljenje s pomočjo zdravilne vode in zdravilnega blata v kombinaciji z drugimi fizioterapevtskimi metodami pomemben del rehabilitacijskih aktivnosti. Ilonka Ratkajec, dr. med., specialistka fiziatrinja – balneologinja, ki je v Medical centru Rogaška vodja ambulante za balneologijo, pravi, da strokovnjaki z individualnimi programi balneoterapije in fizioterapije skrbijo za boljše počutje, fizično kondicijo in manj bolečin pri bolnikih.

Pot do celovite rehabilitacije zajema tudi psihoterapijo, dietoterapijo in profilakso

Pomemben del celovite in uspešne rehabilitacije je tudi psihoterapija, saj so pacienti po težkih operacijah in težji kronični bolniki v slabši psihofizični kondiciji. V Medical centru Rogaška posvečajo posebno pozornost tudi dietoterapiji in profilaksi, ki ju strokovnjaki vodijo s ciljem ozaveščanja pomena zdrave prehrane in potrebnih sprememb v načinu prehranjevanja glede na zdravstveno stanje. Zdravnik v sodelovanju z nutricionistom predpiše pravilno prehrano, ki pri kroničnih bolnikih in pri pacientih po operativnih posegih omogoča dobro počutje, preprečuje težave in vzdržuje dobro kondicijo. Aktivnosti strokovnjaki Medical centra Rogaška dopolnjujejo z zdravstveno-vzgojnim delom in sekundarno preventivo, kar je posamezniku v pomoč pri učenju življenja z boleznijo.

Znani o teku, opremi, smučanju, zdravem življenju, anekdotah ...



Jakov Fak, najboljši slovenski biatlonec

»V času tekmovalne sezone je zame tek v naravi odvisen od vremenskih razmer, saj se v slabšem vremenu izogibam mrazu in izhodom na prosto, zato takrat raje uporabim tekalno stezo ali 'spiner'. V pripravljalnem obdobju pa tečem v povprečju petkrat na teden. Najraje tečem po gozdnih cestah in gozdovih. Seveda se mi zdi pomembno, v katerih tekaških copatih treniram. Superge so namreč zelo pomemben del športne opreme. Zdi se mi pomembno, da vsakdo najde material oziroma opremo, ki bo v čim večji meri ohranjala njegovo zdravje, v tem primeru sklepe. Eden izmed zelo pomembnih dejavnikov pri izbiri je podlaga, na kateri boste tekli, poleg te pa tudi to, kolikokrat na teden boste tekli oziroma koliko kilometrov boste pretekli. Hkrati je treba tekaške copate tudi dovolj pogosto zamenjati, saj se precej hitro obrabijo, materiali pa ne služijo več svojemu namenu.«



Jure Košir, nekdanji smučarski as in bronasti olimpijec

»Kaj mi pomeni tek? To je odvisno od marsičesa. Žal pozimi še vedno tečem premalo disciplinirano; kakšen teden zgolj enkrat, kdaj tudi štirikrat. Letos spomladi nameravam začeti trenirati s pomočjo natančnega programa. Rad tečem v naravi, na trasah, ki sem jih že pretekel, tako lahko primerjam čase. Običajno tečem sam, vendar se družbe tudi ne branim. Kakovostna tekaška oprema se mi zdi zelo pomembna, še posebno pri daljših tekih se poznajo razlike. Menim, da je zato priporočljivo, da vsak preizkusi, kaj mu najbolj ustreza.«



Sašo Jereb, judoist

»Tek ob pravem tempu je zame odlična sprostitev, še posebno, če ga izvajam v naravi. Trening distanc (400–800 metrov) je vse prej kot to, ampak tudi to je sestavni del športa. Poleti najraje tečem proti večeru ali zgodaj zjutraj, ko so temperature znosnejše, pozimi pa raje kot v tekaških copatih tečem na tekaških smučeh. Običajno se na tekaški trening odpravim sam, tek v družbi pa je zagotovo prijetnejši. Pred leti sem po operaciji kolenskih vezi tekel pod nadzorom tekaškega trenerja, ki je preverjal mojo tehniko teka. Ali se mi zdi pomembno, v kakšni tekaški opremi tečem? Oblačila mi niti niso toliko pomembna, tekaški copati pa so ena ključnih zadev pri teku in morajo biti zares kakovostni in pravilno izbrani.«

Rebeka Dremelj, pevka

»Zimo imam načeloma zelo rada. Sneg, škripanje čevljev zvečer v snegu, čista večerna tišina, je pa res, da sem 'doma na vasi'. Žal sneg s seboj prinese tudi nevšečnosti, kot so naporne in predvsem dolge vožnje



z avtomobilom, in to me zna malo jeziti, moram priznati. Zimske dni najraje preživljam doma – ob kaminu in s toplim čajem v rokah, sicer pa bo letošnja zima prvič tudi aktivna – verjetno tudi na sankah s hčerko in na alpskih smučeh. Smučanje je namreč edina zimska aktivnost, ki jo obvladam. No, obvladam do te mere, da pač smučam, čeprav bi me kakšen strokovnjak zagotovo pograjal, da ne pritiskam prav na desno smučko. Najraje smučam na Rogli, kjer je super. Imajo urejena smučišča, blizu je. Če grem smučat za dlje časa, potem grem najraje v tujino.«



Alya, pevka

»Ali se spominjam kakšne zimske anekdote? Seveda, spomnim se, da sem se nekoč vozila s prijatelji po zelo ozki gozdni poti, kjer je bilo veliko zavojev, in ker sem se pri enem prepočasi odzvala, sem dobesedno zajahala smreko… To je bilo smeha! Sicer pa priznam, da imam zimo rada samo v času božiča, drugače pa nikakor nisem zimski tip, rada imam vroče. Zimske dni preživljam odvisno od obdobja, večinoma so delovni, drugače pa tudi malo na snegu in sankah. To je tudi čas, ko se več družimo, kar je lepo. Rada smučam – največ na domačih in avstrijskih smučiščih, in hodim v naravo.«



Denis Oštir, urednik in novinar na POP TV

Resno tečem že več kot pet let. Tek je edina rekreacija, s katero se redno ukvarjam. To je moj čas, čas zame in za poslušanje besedil, za katera sicer nimam časa. Tečem pa vseeno premalo, ob dobrih tednih trikrat, ob slabih niti enkrat. Menjava dela me je vrgla iz tira, da sem zelo redno vadbo – trikrat tek, dvakrat kolo – opustil. Ampak še vedno pa brez težav odtečem polovičko.«



Robert Roškar, radijski voditelj

Sproščam se z rekreacijo. Trenutno 3- do 4-krat na teden pred službo treniram v ŠUS Eurofitnessu v Ljubljani. Priznam, da sam nimam niti znanja, niti volje in potrebujem nekoga, da me ves čas nadzira, ker če bi delal sam, bi v večini primerov ali hitro pobegnil domov ali tja sploh ne bi prišel…



Foto: Thinkstock

Zima in imunski sistem

Na odpornost in vitalnost najprej vplivamo sami

Z zimo so prišli prihajajo tudi hladnejši dnevi z manj sonca in dnevne svetlobe. Ti dnevi dokazano vplivajo na slabo počutje in odpornost telesa. Poleg vremenskih sprememb nam tudi vsakdanji ritem življenja ruši naravno odpornost. Hiter tempo, stres, fizični in mentalni napori dnevno uničujejo naravno obrambo telesa. Telo se posledično hitro izčrpa, in če nismo dovolj pozorni, lahko oslabljen imunski sistem hitro napadejo različne bolezni.

Strokovnjaki opozarjajo, da je treba imunski sistem v hladnih zimskih dneh še okrepiti in poskrbeti za zdravje na najbolj naraven način. Vsi obrambni mehanizmi našega telesa so zajeti v imunskem sistemu, telo pa lahko kljubuje različnim naporom ali boleznim le z našo pomočjo.

Porušena naravna odpornost

Najbolj pomembna obramba pred boleznimi so skrb za telo, premagovanje vsakdanjih naporov s čim manj stresa in vsakdanja skrb za zdravo prehrano. Vsak dan smo namreč izpostavljeni virusom in različnim bakterijam, kako bo telo reagiralo na različne okužbe, pa je odvisno od nas samih, od tega, kako skrbimo za svoje telo. Imunski sistem namreč oslabijo tudi slabe navade, kot so pretirano pitje kave ali alkohola, kajenje ali premočno začinjena hrana. Naš obrambni mehanizem pa uničujejo tudi pomanjkanje kvalitetnega spanca in težko fizično in mentalno delo.

Posledice porušenega imunskega sistema

Ljudje s porušenim imunskim sistemom lažje hitreje zbolijo in se, če ne poskrbijo za okrepitev obrambnega mehanizma v telesu, težje spopadajo s še tako nedolžnim prehladom ali virozo.

Najpogostejši simptomi oslabljenega imunskega sistema so kronična utrujenost, alergijske reakcije in različna vnetja, glivice, herpesi, slabi nohti in lasje ter koža brez sijaja. Tudi prebavne motnje in motnje hranjenja so lahko posledica porušenega imunskega sistema.

Na naraven način do zdravja

Na moč imunskega sistema v prvi vrsti vpliva energetsko bogata prehrana. Ta mora vsebovati vse vitamine in minerale, ki jih naše telo potrebuje za vsakodnevno delovanje in obrambo pred okužbami in virusi. S pravilno prehrano lahko celo upočasnimo slabljenje imunskega sistema, ki je posledica staranja.

Strokovnjaki poleg zdrave prehrane, ki naj vsebuje dobre maščobe, kakovostne proteine in probiotike, poudarjajo tudi skrb za lastno telo, redno vadbo ali pa vsaj pol ure intenzivnega gibanja dnevno. Ker pa ljudje danes vse bolj uživajo energijsko oslabljeno prehrano, strokovnjaki priporočajo tudi uživanje naravnih prehranskih dopolnil, ki pomagajo k boljšemu počutju, predvsem pa na naraven način pomagajo krepiti imunski sistem. Pri tem se ne sme zanemariti dejstva, da poleg energijsko bogatih živil za normalno delovanje telesa in boljše počutje potrebujemo tudi dovolj spanja. Za obrambo pred zimskim mrazom pa je najprej treba poskrbeti s toplo in nepremočljivo obleko in obutvijo.

Kapsule Ekolostrum® spet v Sloveniji!

Kapsule Ekolostrum® - 100 % naravni kolostrum s cinkom in selenom:

- Za odpornost
- Ugodno vpliva na prebavo
- Pripomore k ohranjanju vitalnosti

Kolostrum ali mlezivo je prva hrana, ki jo zaužijemo po rojstvu. Vsebuje imunske faktorje, rastne faktorje in hranilne snovi, ki jih potrebuje novorojenček za odpornost proti boleznim, za rast in razvoj. Te sestavine so koristne tudi **za odpornost in vitalnost pri odraslih**. Kolostrum je tudi vir beljakovin, ki prispevajo k ohranjanju zdravih kosti.

Cink in selen sta v telesu nepogrešljiva minerala. Imata vlogo **pri delovanju imunskega sistema** ter **pri zaščiti celic** pred oksidativnim stresom. Prav tako **prispevata k ohranjanju zdravih las in nohtov**. Cink ima vlogo tudi pri **presnovi ogljikovih hidratov, maščobnih kislin** in **ohranjanju zdravih kosti, kože in vida**. Selen pa je **pomemben pri delovanju ščitnice**.

Z leti potrebujemo nekaj več časa, da se pozdravimo od prehlada ali gripe, smo bolj dovzetni za bolezni, energija nam upada, koža izgublja elastičnost, pridobivamo neželeno težo in izgubljamo mišični tonus. Kapsule Ekolostrum® so odlično prehransko dopolnilo, ki pripomore k ohranjanju vitalnosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

Več na www.ekolostrum.si.



Doktor kuha

Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine



Prigrizek milijarde ljudi
Prirejen domačemu okusu …

Chow mein malo po domače

Azijske jajčne testenine imenovati »kitajski mie rezanci«, kot to radi storijo nekateri proizvajalci, je neumnost; kitajsko jed iz omenjenih rezancev namreč Zahodnjaki imenujejo chow mein, indonezijska različica pa se imenuje mie goreng in je praviloma pikantna. Oboje dobesedno pomeni »ocvrti rezanci«. Jed je enostavna in hitro pripravljena; uporabimo lahko tisto, kar pač imamo v hladilniku.

Za 3 osebe potrebujemo:

- 250 g jajčnih »mie« rezancev (najdemo jih v hipermarketih, a tudi večjih samopostrežbah)
- Eno večjo rdečo špic papriko
- Manjši por
- Večjo čebulo
- Tri debele stroke česna
- 20 dag piščančjega mesa
- Pest oluščenih repkov kozic oz. gamberov (če ne marate morske hrane, lahko seveda brez njih)
- Belo olje, sol, grobo mlet sušen česen
- Svetlo (»light«) sojino omako
- Začimbe

Najprej par besed o začimbah. Začinimo lahko čisto po svoje in od tega je seveda zelo odvisen okus celotne jedi. Malo drznejšim predlagam mešanico kitajskih začimb (t.i. Chinese Five Spice) in kupljeno pripravljeno omako iz ostrig. Prav nič ni narobe, če namesto tega uporabimo mešanico rdeče paprike (sladke ali pekoče), lahko tudi provansalske ali mediteranske začimbe.

Piščanca narežemo na trakove, široke cca 1 cm, dolge 4-5 cm, potresemo z mletim česnom in ga zmešamo z žlico sojine omake in žlico olja. Rakce odtajamo (lahko pod toplo vodo). Nato na dobre pol cm široke rezine narežemo papriko, čebulo in por. Česen narežemo na tanke kolute in ga ne sekljamo.

Na žlici olja in zmernem ognju najprej na hitro popečemo rakce, samo toliko, da zakrknejo ter jih stresemo v odlagalno posodo. Ponev pobrišemo in v suho razgreto ponev (olje smo dali že na meso!) stresemo piščanca ter zelo na hitro, na polnem ognju, popečemo. Stresemo k rakcem in nadaljujemo.

Zavremo vodo, jo odstavimo in nato vanjo namočimo rezance. Vode ne solimo! Rezanci se namreč ne kuhajo, morajo se samo namočiti, da se zmehčajo, kar traja okrog 5 minut. Medtem, ko se rezanci mehčajo, v dobro pregreti ponvi na dveh žlicah olja na hitro popražimo vso zelenjavo hkrati. Najbolje je, če pustimo še precej hrustljavo (to je bistveno lažje, če je ponev zelo velika in precej vroča, sicer zelenjava spusti vodo ih se prične dušiti). Solimo, dodamo začimbe in zelenjavo stresemo k mesu v odlagalno posodo. Ponev ponovno močno segrejemo, vanjo zlijemo dve žlici olja in žlico sojine omake (slednje tik pred rezanci in previdno, saj bo hipoma zacvrčala), odcedimo rezance in jih stresemo v ponev. Naglo mešamo / stresamo, da se rezanci zelo na hitro malo popečejo (približno 2 minuti). Dodamo že pripravljeno zelenjavo z mesom, dobro premešamo in postrežemo.

Zaradi močnih, izrazitih okusov k tovrstni hrani prija redko katero vino; če želite goste presenetiti do konca, zraven postrezite sladki refošk.

Dober tek!

Doktor se šali

Je bila ena fantovščina …
… pa so šli potem k ženinu domov – v stanovanje v bloku. Fant je imel v kotu sobe spravljene smučke. Eden od pametnjakovičev je vprašal, če se kdo upa s smučkami spustiti po stopnicah. Seveda se je takoj nekdo javil. Oblekel si je smučarski kombinezon, na glavo dal čelado in fiiijuuu po prvih stopnicah … lahko si predstavljate ropot…. pa po naslednjih … in tako naprej. Ostali so stekli za njim in v enem od spodnjih nadstropij zagledali na tleh žensko. …hja… Junak jo je zbil in ji zlomil roko! Ženska je pač prišla pogledat, od kod takšen trušč na hodniku …
Takoj pokličejo rešilca, ki gospo odpelje na urgenco. Veseljake je malo skrbelo za nesrečnico, zato so šli za njo na urgenco, da bi videli, ali je vse v redu.
Na urgenci sprašujejo, kje je gospa – pa nihče ne ve nič! Potem jo opišejo: taka pa taka, zlomljena roka… Zopet nič. Nazadnje jih pošljejo na oddelek do zdravnika. Spet se trudijo z opisi in takrat se zdravnik spomni: »Ja, ja, ta gospa je res bila pri nas. Ampak poslali smo jo na psihiatrijo, ker je vztrajno trdila, da jo je na stopnicah v bloku zbil smučar!«

Vichy razvajanje za roke



Nehvaležen zimski mraz povzroča izsušeno kožo po celem telesu, najhitreje pa njegove posledice opazimo na rokah. Hladen in suh zrak, pomanjkanje vlage, ter nenehne temperaturne razlike ob prehodu iz odprtih v zaprte prostore, puščajo kožo na rokah razpokano in izsušeno. Hranilna negovalna krema Vichy Nutriextra roke razvaja s koncentratom hranilnih sestavin, ki prodrejo globoko v suho razpokano kožo in jo nahranijo. Globinsko obnovljena koža je v trenutku bolj polna, učinek pa traja ves dan, tudi po umivanju rok! Z redno nego kože na rokah poskrbimo, da roke ostanejo lepe in mladostne, saj so ravno roke eden prvih pokazateljev staranja kože.
Več na www.vichy.si.

Odmaši in zdravi nos





Nosni dekongestiv je zdravilo, ki lahko pomaga odmašiti nos, saj stiska žile, s čimer zmanjša pretok krvi in s tem tudi oteklino nosne sluznice. Krkin novi izdelek brez recepta Septanazal®, dekongestiv odlikuje napredna formula dveh sestavin v enem izdelku. Dekongestiv ksilometazolin nos odmaši, učinkovina dekspantenol z dodatnim zdravilnim učinkom pa ščiti nosno sluznico in pospešuje njeno celjenje. Krkina produktna vodja Branka Cencelj, mag. farm., je ob predstavitvi izdelka poudarila, da je pomembno, da je rešitev pri težavah hitra. Septanazal začne delovati že v petih do desetih minutah in ima dolgotrajen učinek, kar olajša dihanje podnevi in ponoči. Septanazal je na voljo kot pršilo za odrasle in kot pršilo za otroke.

Štetje ovc menda uspava. Baldrijan zagotovo.

Najmočnejši baldrijan v Sloveniji



BaldriMed®
Za dober spanec in miren dan



- Ne povzroča odvisnosti
- Blaži stres
- Ohrani zbranost

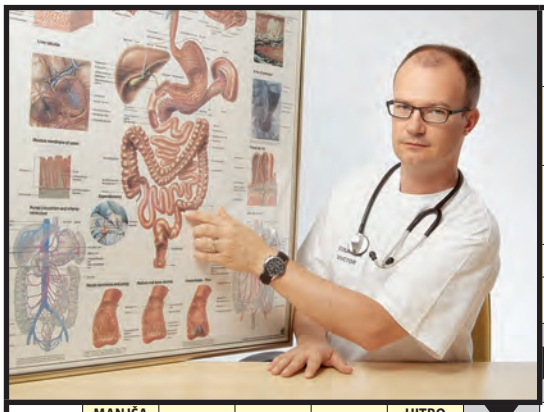
Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.

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

NAGRADNA KRIŽANKA



08	MANJŠA REKA, KI SE IZLIVA V VEČJO	PRIPRAVA ZA RAZENJE	ANTIČNO RAČUNALO	BARVA IGRALNIH KART	HITRO PREMIKANJE / ROBERT ERJAVEC				TONE SVETINA / KAPALKA		
RASTLINA Z VELIKIMI LISTI								GLAVNI ŠTEVNIK / VEČJA PTICA PEVKA			
STEKLINA							KILOGRAM / RUKANJE				
BIBLIJSKI ABRAHAMOV IN SARIN SIN					PLIN ZA KUHANJE / VOZLANJE OBARVANIH NITI						
INDIJSKI HRAST, TEAK				DEPARTMA NA SV. FRANCIJE / VODNI VRTINEC						KRAJ JZ. OD NOVEGA MESTA	PRISTAŠ FIZIOKRATIZMA
OSKAR LANGE			AM. PISEC LONDON / BOSANSKI SLIKAR (SAFET)					LASNI VLOŽEK / PREŠERNOVA PESEM			
DRUŽINA PLENILSKIH VODNIH HROŠČEV							OSTRA INDIJSKA ZAČIMBA, CURRY / POLT				
Razvedrilo	MESTO V ITALIJI OB JADRANSKEM MORJU	TISKOVNE NAPAKE / GONJAČ DIVJADI Z BRAKI							20. IN 24. ČRKA ABECEDE / BREZBOŽNIK		
ZAČETNO, OSNOVNO ZNANJE, ABECE				GERMANSKA PLEMENA / PESNIK AŠKERC							
NINO ROBIĆ			DERIVAT AMONIAKA / GRŠKA BOGINJA ZMAGE					POČELO TAOIZMA / ŠPORTNA OBLEKA			
FRANCOSKO LETOVIŠČE NA AZURNI OBALI							URAD ZA INFORMIRANJE / 7. GRŠKA ČRKA				
OKRAS					MANJŠI LOVSKI PES / LEE AARON						
AMERIŠKI IZUMITELJ SRBSKEGA RODU											
OKROGEL PROSTOR ZA NASTOPANJE						RADIOAKTIVNI ELEMENT (At)					

Razvedrilo	VABILEC	OGRAJA IZ KOLOV	SUHA ROŽA	VERSKA USTANOVA
VPISANJE				
PISATELJICA KARLIN				
BUM, RAZCVET / VELIK IN ZELO VITEK PES				

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

www.pza.si
0820 08240

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel **polletno nadomestilo za koriščenje zdravstvenih storitev PZA.***

*Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.

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**.

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 24. decembra 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.

Izžrebanci nagradne križanke Doktor 07:
Sonja Česnik, Belsko, Postojna
Metka Šegula, Majšperk , Majšperk
Olga Bartolj, Bistrica, Šentrupert
Silva Gajšek, Šentvid, Grobelno
Antonija Dakskobler, Gorenjska cesta, Cerkno

Nagradna križanka

Ime: _____ **Telefon:** _____

Priimek: _____ **Geslo:** _____

Naslov: _____

Vesel božič in srečno v letu 2015!

Darila za zdravje in dobro počutje



Konopljino olje
Ekolife, 500 ml
15,85 € -20 %



Termofor Fashy
od 6,66 €
do 23,66 €



Pukka čaji ekološke predelave
4,90 €



Grelna blazina
HK Comfort Beurer
29,00 € -20 %



Inhalator JIH 50 Beurer
110,00 € -20 %



Zimski copati Dolomiti
21,18 €

Izdelki so na voljo v naši spletni trgovini **www.sanolabor.si** in v specializiranih prodajalnah Sanolabor. Ponudba velja v decembru, oziroma do odprodaje zalog.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!



VRNEMO DO
100%
KUPNINE!**

PRIŠLA JE MEGA **PONUDBA MOBI**

Mobi ti ob vsaki polnitvi poleg dobroimetja prinaša tudi **brezplačne enote**!
Ob polnitvi za 5 € dobiš dodatnih **10 enot**,
ob polnitvi za 10 € dobiš dodatnih **20 enot**,
ob polnitvi za 20 € pa dodatnih **40 enot***.
Enote lahko **porabiš povsem po svoje**,
za klice, SMS-e ali prenos podatkov.



Nokia
225
69 €
S kartico SIM

10 € BONUSA



Sony
Xperia E1
114 €
S kartico SIM

10 € BONUSA

Želje, ki jih je vredno uresničiti.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

Bonus 10 EUR velja za paketa Mobi Nokia 225 in Sony Xperia E1 in je v obliki prednaloženega dobroimetja na računu Mobi.
Cene so v EUR z DDV. Slike so simbolične. Količina paketov Mobi je omejena. Telekom Slovenije si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev.
* Ob polnitvi računa Mobi do 31. 1. 2015 uporabnik na račun Mobi poleg dobroimetja prejme še brezplačne enote, in sicer ob polnitvi za 5 EUR prejme 10 enot, ob polnitvi za 10 EUR prejme 20 enot, ob polnitvi za 20 EUR pa prejme 40 enot. Akcija brezplačnih enot ne velja za promocijsko in aktivacijsko polnitev ter ne velja za polnitve, pri katerih so dodani bonusi ali popusti, razen polnitve Moneta.
Ena (1) enota storitve je enaka eni (1) minuti klica v vsa slovenska omrežja, enemu (1) poslanemu sporočilu SMS v vsa slovenska omrežja in enemu (1) MB prenosa podatkov. Enote veljajo v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Veljavnost brezplačnih enot je 30 dni od polnitve, neporabljena količina enot storitev po preteku tega obdobja zapade, v kolikor v vmesnem obdobju niso prejete nove brezplačne enote. Opravljene storitve nad vključeno količino se zaračunavajo po veljavnem ceniku. Ob pridobljenih novih brezplačnih enotah pred iztekom 30 dni, se nova količina prišteje morebitni neporabljeni količini enot storitev veljavne opcije brezplačnih enot. Za skupno količino velja datum veljavnosti opcije, ki je vključena na novo.
** Aktivacijska koda za storitev Vračilo do višine kupnine je priložena paketu Mobi Sony Xperia E1. Uporabnik Mobi lahko na izbrani aktivni številki Mobi vključi storitev Vračilo do višine kupnine do 31. 1. 2015 s poslanim sporočilom SMS na 1918 in ključno besedo KUPNINA xxxxxxxx (xxxxxxxx predstavlja enkratno kodo za aktivacijo storitve, ki je priložena navedenemu paketu Mobi). Poslano sporočilo SMS se zaračuna po veljavnem ceniku storitev Mobi.
Za več informacij o paketih Mobi, Vračilu kupnine, brezplačnih enotah in ostalih storitvah Mobi obiščite www.telekom.si, Telekomove centre, pooblaščena prodajna mesta ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana