Doktor 09

Družinski vodnik zdravja

Januar 2015



Tema meseca

Glavobol

Krčne žile

Pogovor

Mag.

Manfred Mervic

dr. med., spec. internist, gastroenterolog

NEDELJSKI



Pomisliti morate tudi nase.

Prinaša nepogrešljivo pomoč pri stroških zdravljenja, oskrbe ali nizki invalidski pokojnini.

Življenjsko zavarovanje Triglav zaščita

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK:
UVODNIK....3

POGOVOR:
Verjamem v sodobno, z dokazi podprto medicino....4

TEMA MESECA:
Potreben je multidisciplinarni pristop....8

Ko se pojavijo težave z uriniranjem....10
Od zobozdravnika brez bolečin....13

DOKTOR ODGOVARJA:
Doktor odgovarja....16

Telovadba za zdravo ustno votlino in lep nasmeh....16
Nespečnost in anksioznost....17
Krčne žile....22
Boš en dim? Hvala, ne kadim....24
Spanje....24
Kako naj si opomoremo po praznikih....25
Kdaj jih operirati?....28
Preobloženi krožniki in alkohol obremenijo jetra....32
V strogem omejevanju ne vidi smisla....36

DOKTOR KUHA:
Piščančji kari z ananasom....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
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, 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

Cigareto? Ne, hvala!

Od starega leta smo se poslovili in v novo vstopili s številnimi željami, obljubami, načrti. Vse preproste in vsakdanje stvari se nam lahko uresničijo, lahko jih doživljamo v polni meri, vendar le, če se dobro počutimo in smo dovolj zdravi. V soboto, 31. januarja 2015, obeležujemo Dan brez cigarete, ki lahko vsem kadilcem pomeni spodbudo za trajno opustitev kajenja. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje že vrsto let opozarjajo, da so bolezni in smrti, povzročene s kajenjem, preprečljive in nepotrebne.

Statistika kaže, da zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, umre približno polovica rednih kadilcev. V Sloveniji vsak teden zaradi kajenja umreta dve osebi, stari med 30 in 45 let, vsak četrti pa umre pred 60. letom starosti. V Sloveniji obstaja številni programi pomoči odvajanja od kajenja, še vedno pa se mora za spremembo odločili kadilec sam. Spoštovani bralke in bralci, predlagam, da se vsi aktivno vključimo k osveščanju o škodljivosti in preprečevanju te razvade, predvsem v svoji bližnji okolici in tako pripomoremo k zmanjšanju obolevnosti smrtonosnega pljučnega raka in drugih bolezni, povezanih s kajenjem.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani specialist s področja bolezni prebavil, mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist internist, gastroenterolog, ki je redno zaposlen na Kliničnem oddelku za gastroenterologijo v UKC Ljubljana. V zelo zanimivem prispevku je natančno opisal številne bolezni prebavil, preprečevanje, zgodnje odrivanje ter diagnostiko. V imenu uredniškega odbora se mu lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere kot tudi zvrhano mero osebnega zadovoljstva v domačem okolju.

Prof. dr. Marjan Zaletel, dr. med. spec. nevrolog, je v osrednji temi meseca izpostavil eno najpogostejših nevroloških bolezni, glavobol. Kakšni so uspešni pristopi k zdravljenju te pogoste težave, kako pomemben je multidisciplinarni pristop k zdravljenju, razlaga v svojem prispevku prof. Zaletel. Pripravili smo tudi zanimiv prispevek, ki govori o pravočasnem odrivanju kronične venske bolezni, kakšni so simptomi, kako poteka diagnostika in še vrsto drugih zanimivih prispevkov.

Spoštovani bralke in bralci, v uredniškem odboru vas ponovno vabimo k sodelovanju pri kreiranju nekaterih vsebin, predvsem z vprašanji, ki jih lahko zastavite našim specialistom v rubriki Doktor odgovarja. Hvala.

Vidmar Vito

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

Mag. **Manfred Mervic,** dr. med., spec. internist, gastroenterolog, je zaposlen v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana na Kliničnem oddelku za gastroenterologijo.

Verjamem v sodobno, z dokazi podprto medicino



Že od nekdaj se je navduševal za naravoslovje, zato se je pri izbiri študija odločal med fiziko, kemijo in medicino. Nazadnje je prevladala medicina, ker je imel z njo že od otroštva dalje največ stika: „Moj oče je namreč družinski zdravnik, ki se je pred kratkim upokojil. Svoj poklic je imel vedno rad in tako sem odraščal z ljubeznijo do medicine. Poklic zdravnika je bil včasih izjemno cenjen, zadnje desetletje ali dve pa se to na žalost počasi spreminja. Kljub temu svoje poklicne izbire nisem nikdar obžaloval."

Kdaj ste vedeli, da boste delali kot zdravnik?
Odločitev je padla relativno pozno, tako rekoč v zadnjem hipu, tik pred vpisom na fakulteto. Seveda me je potem čakalo še leto služenja vojske. Ko sem pričel obiskovati predavanja in vaje na medicinski fakulteti, sem že vedel, da sem na pravi poti. Vse me je izredno zanimalo, od predkliničnih predmetov v prvih letnikih do klinike, s katero sem se začel srečevati v tretjem letniku. Ugotovil sem, da rad delam z ljudmi, da mi ni tuje timsko delo in da me veseli ljudem pomagati. Diagnostika in zdravljenje sta pravzaprav raziskovanje in reševanje problemov, to pa imam že od nekdaj rad.

Vam je medicinska fakulteta dala znanja, ki jih potrebujete?
Medicinska fakulteta v Ljubljani je zelo kakovostna ustanova, dobro me je pripravila na delo z bolniki in seveda na nadaljnje učenje. Poklic zdravnika pomeni nenehno učenje in izpopolnjevanje. Praktično vsakodnevno prihaja do novih odkritij na področju razumevanja, diagnostike in zdravljenja bolezni. Če hočeš ostati v koraku s časom, moraš novosti konstantno spremljati in jih uvajati v svoje delo. V skoraj dvajsetih letih, odkar delam kot zdravnik, se je zgodilo veliko novega – uvajajo se nove preiskovalne metode, spreminja se način zdravljenja, kar izboljšuje končni izid za bolnika – vse to je posledica boljšega razumevanja nastanka bolezni in novih, učinkovitejših zdravil ter postopkov zdravljenja.

Se še spomnite svojega prvega dne v službi?
Seveda, zelo živo se spominjam svojega prvega dne v službi, to je bilo avgusta 1995. Kot vsak mlad zdravnik sem opravljal sekundariat, ki je bil v tistem času oblika pripravništva. Poln pričakovanja sem začel na Gastroenterološki kliniki UKC v Ljubljani, s katero sem se srečal že v študentskih letih na obveznih vajah iz interne medicine. Že takrat mi je bilo delo na kliniki všeč, tudi kolektiv me je dobro

sprejel medse, zato sem se tam dobro počutil. Prvi dan službe sem srečal še nekaj mladih kolegov, prav tako novincev, in tudi tiste, ki so na kliniki delali že nekaj mesecev. Postali smo nerazdružljiva ekipa in skupaj smo premagovali svoje prve korake. Pričelo se je resno klinično delo z bolniki na oddelku. Služba je zame pomenila osamosvojitev, tudi v finančnem smislu.

VPR.: Kdaj je prišla odločitev za področje specializacije?
Verjetno je ta odločitev padla že v času študija med obveznimi vajami iz interne medicine. Za gastroenterologijo me je navdušil moj takratni mentor dr. Matjaž Hafner, ki me je potrpežljivo uvajal v to področje medicine. Bil mi je za vzor. Všeč mi je bilo delo na oddelku, še bolj pa sem bil navdušen nad endoskopsko diagnostiko in endoskopskimi posegi. S tem izzivom sem se bil pripravljen spoprijeti.

Gastroenterologija je veda, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem bolezni prebavil, to je požiralnika, želodca, črevesja, jeter in trebušne slinavke – kar precej, zame kot laika, tudi različnih področij.
Res je, prebavila sestavlja veliko različnih organov. Prebava je kompleksen proces, ki se začne v ustih in nadaljuje navzdol po prebavni cevi. Poleg prebavne cevi sodelujejo še trebušna slinavka, ki izloča prebavne encime in hormone, ter jetra z žolčnikom, ki so kompleksen organ s številnimi funkcijami. Zato si gastroenterologi delo razdelimo in se specializiramo za posamezna področja. Hepatologi se prvenstveno ukvarjajo z jetri in žolčnikom, nekateri gastroenterologi se poglobljeno posvetijo zdravljenju kronične vnetne črevesne bolezni, drugi obravnavajo rak prebavil, tretji bolezni trebušne slinavke. Sam vodim Oddelek za intenzivno terapijo, kjer zdravimo bolnike s krvavitvijo iz zgornjih ali spodnjih prebavil, tiste ki prebolevajo akutno vnetje trebušne slinavke, tiste z zapleti jetrne ciroze in druge kritično bolne.

Je v Sloveniji splošen problem dokaj pozno odkrivanje obolevnosti in velja to tudi za bolezni prebavil?
Ne. V Sloveniji imamo od leta 2007 program Svit, ki je državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb in raka na debelem črevesu in danki, ki deluje odlično. Gre za presejalni program pod okriljem Ministrstva za zdravje Republike Slovenije, ki vključuje moške in ženske v starosti od 50 do 69 let. Omogoča nam, da veliko rakov na debelem črevesu in danki preprečimo, ker



odkrivamo in odstranjujemo polipe, ki so predstopnje raka. To pomeni zmanjšanje obolevnosti in umrljivosti zaradi raka na debelem črevesu in danki.

Za avto skrbimo tako, da ga vozimo na redne servise. Katere redne servise priporočate v zvezi s prebavili in pri kateri starosti?
Na žalost opažamo, da mnogokrat za avto skrbimo veliko bolje kot za svoje zdravje. Predvsem je potrebna preventiva v smislu zdravega načina življenja, uživanja zdrave raznovrstne prehrane, omejitve uživanja alkohola, redne telesne aktivnosti in vzdrževanja primerne telesne teže.
Vsekakor priporočam, da se vsi, ki dobijo vabilo za program Svit, nanj odzovejo, ker tak program rešuje življenja. Drugih preventivnih programov za sicer zdravo populacijo v gastroenterologiji nimamo. Če se pojavijo kakršne koli težave s prebavili, teh ne smemo zanemariti. Zdravnika moramo obiskati ob nenamerni izgubi telesne teže, ob krvavitvi iz zgornjih ali spodnjih prebavil, ob slabokrvnosti ali vztrajni bolečini v trebuhu.

Kaj so vzroki za bolezni prebavil in po katerem vrstnem redu?
V prvi vrsti je vzrok za bolezni prebavil prekomerno uživanje alkohola. Ta povzroča obolenje jeter. Včasih se okvara jeter kaže kot alkoholni hepatitis, mnogokrat pa tiho napreduje v jetrno cirozo in jo odkrijemo šele, ko se pojavijo njeni zapleti. To so krvavitev iz varic požiralnika, zlatenica in nabiranje vode v trebuhu. Alkohol povzroča tudi akutno in kronično vnetje trebušne slinavke ter vnetje želodčne sluznice in nastanek razjede.
Pomemben vzrok za bolezni prebavil je tudi debelost in nezdrav način prehranjevanja. To je vzrok za zamaščenost ali steatozo jeter, ki lahko redko napreduje v hepatitis in cirozo. Razjedo na želodcu in dvanajstniku, ki lahko zakrvavi, največkrat povzroča okužba z bakterijo Helicobacter pylori, drugi vzroki pa so uživanje protibolečinskih nesteroidnih antirevmatikov, prekomerno uživanje alkoholnih pijač in nezdrava prehrana.

Kaj torej pomaga – saj vendar ni tako preprosto, da moramo paziti le na zdrav način življenja, prehrano, telesno aktivnost in bo vse v redu?
Zdrav način življenja, zdrava prehrana in telesna aktivnost vsekakor pomagajo in to so dejavniki, na katere sami lahko vplivamo. Na genetiko, to je na našo dedno zasnovo, žal nimamo vpliva. Zato nam ne preostane drugega, kot da aktivno skrbimo za svoje zdravje in ga v čim večji meri ohranjamo.

Ali to pomeni, da kar „sami pripravljamo vedno boljše pogoje“, da nas zgrabi akutni gastritis?
Če s tem mislite, da sami pripomoremo k akutnemu gastritisu, vam moram pritrditi. To je vnetje želodčne sluznice, ki sicer največkrat nastane zaradi bakterije H. pylori. Lahko pa ga povzroči uživanje protibolečinskih zdravil, prekomernega pitja kave, kislih pijač in alkohola ter kajenje. Tudi psihični stres, ki se mu danes težko izognemo, lahko povzroči vnetje želodčne sluznice, v skrajnem primeru tudi razjedo.



Je na splošno bolezni prebavil vedno več, kakšne so smernice?

Opažamo, da je nekaterih bolezni prebavil vedno več, na primer refluksne bolezni požiralnika in akutnega vnetja trebušne slinavke. Vzrok za ta porast je vse bolj nezdrav način življenja. Tudi število obolelih za rakom prebavil narašča. S programom Svit skušamo zmanjšati obolevnost in umrljivost zaradi raka na debelem črevesu in danki. Vsako leto za to boleznijo zboli približno 1300 ljudi, 700 jih umre. Podatki kažejo, da smo pri zmanjševanju teh številk uspešni. Pojavnost ulkusne bolezni želodca in dvanajstnika v zadnjih letih upada, verjetno zaradi učinkovitega načina zdravljenja okužbe z bakterijo H. pylori.

Občutek imam, da je alergijskih bolezni vsako leto več – velja to tudi za prebavila?

To, da je alergijskih bolezni vedno več, na splošno drži. Vendar so prave alergijske bolezni v prebavilih redke. Včasih lahko preobčutljivostno koprivnico na koži spremljata tudi bruhanje in driska. Od alergijskih so v prebavilih veliko pogostejše intolerančne reakcije na hrano, ki se prav tako kažejo z drisko, bruhanjem, bolečinami v trebuhu, krči in napenjanjem. Povzročajo jih lahko konzervansi, ojačevalci okusa, laktoza, hrana, bogata s histaminom ali tista, ki sprošča histamin – to so siri, jagode, paradižnik, čokolada. Tudi celiakija ni alergijska, pač pa avtoimunska bolezen. Imunski sistem nenormalno reagira na gluten, protein, ki ga najdemo v pšenici, rži in ovsu, in napade sluznico tankega črevesa. Zaradi bolezni pride do slabše absorbcije hranil v prebavilih, poleg tega jo lahko spremljajo bolečina v trebuhu, napenjanje in driska.

Je celiakija res redka bolezen ali je bilo zgolj vedenje o njej bolj skromno?

Celiakija prizadene približno en odstotek ljudi, pri mnogih pa je nediagnosticirana, ker večinoma poteka brez zelo izrazitih kliničnih znakov. Z boljšim vedenjem o tem in z boljšim načinom odkrivanja bolezni število bolnikov narašča.

Po nekih statistikah ima polovica ljudi enkrat v življenju težave s hemeroidi. Se ta odstotek veča, manjša, kaj je vzrok?

Hemeroidi so nabrekle vene v mehkem tkivu danke in zadnjične odprtine, boleči postanejo, kadar se vnamejo. Pojavijo se zaradi povečanega tlaka v trebuhu ob kroničnem zaprtju, med nosečnostjo, pri debelosti. Hemeroidi so zelo pogosta težava, marsikdo se sreča z njimi. Sodoben način življenja z nezdravo, z vlakninami revno prehrano in nerednim režimom odvajanja vodi v kronično zaprtje. To pa potem sčasoma pripelje do težav s hemeroidi.

Je rešitev zgolj operacija ali so še druge možnosti?

Hemeroide obravnavajo proktologi, ki so abdominalni kirurgi. Kot internist z njimi nimam veliko opravka. Jih pa velikokrat odkrijem med kolonoskopsko preiskavo debelega črevesa. Zdravimo jih lahko lokalno s kremami ali svečkami in tudi kirurško.

Rak debelega črevesa je kar pogost – kateri del populacije je najbolj ogrožen in kako bi lahko to število zmanjšali?

Rak debelega črevesa in danke je v Sloveniji po podatkih Registra raka Republike Slovenije na tretjem mestu glede na pojavnost. Pogostejši je le še kožni rak, na prvem mestu je pri ženskah rak dojke, pri moških pa rak prostate. Najbolj ogroženi so starejši od 50 let, tisti s prekomerno telesno težo, kadilci, tisti, ki imajo ožjega družinskega člana z rakom danke ali debelega črevesa, še posebej če je zbolel mlad. Bolj ogroženi so tudi bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo. Preventivni program Svit, ki je namenjen zgodnjemu odkrivanju predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki k sodelovanju vabi Slovence med 50. in 59. letom starosti.

Kolonoskopija – lahko opišete, kakšni so pregledi, lahko bralce, ki jih skrbi, vsaj nekoliko pomirite? Velja namreč prepričanje, da so ti pregledi hudo neprijetni in zelo boleči.

Kolonoskopija je diagnostična preiskava, s katero pregledamo notranjost danke in celotnega debelega črevesa. S preiskavo lahko odkrijemo rakave in tudi predrakave spremembe ter še nekatere druge bolezni, kot so vnetne bolezni črevesa, divertikli in žilne spremembe. Za preiskavo se odločamo pri razjasnjevanju dolgotrajne driske, pri sumu na krvavitev iz črevesja, odvajanju krvi, hujšanju, nepojasnjenih bolečinah v trebuhu, družinski obremenitvi z rakom debelega črevesa in preventivno v okviru programa Svit. Za dobro preglednost je pred preiskavo potrebno čiščenje črevesa, ki ga dosežemo s posebnim režimom uživanja hrane dan pred posegom in pitjem odvajalne tekočine neposredno pred preiskavo. Preiskava poteka leže in traja približno 30 minut. Aparat uvedemo skozi analno odprtino in preko njega spremljamo in ocenjujemo črevesno sluznico. Zaradi boljše preglednosti med preiskavo v črevo vpihujemo manjšo količino ogljikovega dioksida. Zato je možen občutek bolečine, napihnjenosti, krčev in pretakanja. Ker je preiskava nekaterim ljudem zelo neprijetna, jo je možno opraviti tudi v sedaciji ali celo splošni anesteziji. K hitro izvedeni in čim manj neprijetni preiskavi zelo veliko pripomore tudi izkušen in skrben koloskopist.

Zgaga in refluks – je prav, da tema težavama namenjamo vso pozornost in kako ju lahko uspemo premagati?

Prav je, da zgagi in refluksni bolezni namenjamo pozornost, saj gre za zelo pogosto težavo. Z njo se vsaj enkrat na leto sreča več kot polovica ljudi. Pekoč občutek in bolečina za prsnico zmanjšata kakovost življenja. Nastane, kadar spodnja mišica zapiralka požiralnika ne deluje več pravilno in se kisla želodčna

vsebina vrača v požiralnik, kar imenujemo refluks. Če je refluks pogost in dolgotrajen, poškoduje sluznico požiralnika, nastane vnetje, v hujših primerih pa lahko tudi površinske ali globlje razjede. Težave običajno poslabša uživanje mastne in pikantne hrane, alkoholnih pijač, kave, gaziranih pijač, čokolade, pomarančnega soka, paradižnika. Poleg naštete hrane in pijače k težavam prispevajo tudi debelost, preozka oblačila, kajenje, ležanje po jedi, delo v sklonjenem položaju. Bolezen po tem, ko jo diagnosticiramo, uspešno lajšamo s pravilnim načinom življenja in izogibanjem poslabševalcem ter z zdravili, ki zavirajo izločanje želodčne kisline.

Za katere bolezni prebavil so čakalne vrste dolge, predolge in kaj bi bilo treba narediti, da bi se položaj izboljšal?
Kot pri drugih področjih medicine so tudi v gastroenterologiji čakalne vrste predolge, so posledica kroničnega pomanjkanja denarja in osebja. Program je omejen s strani zdravstvene zavarovalnice. Prav kolonoskopija je preiskava, na katero se dolgo čaka. Trudimo se, da ogrožene bolnike obravnavamo prednostno. Zdi pa se mi, da se razmere v zadnjem času izboljšujejo.

Pri vsaki hudi bolezni, tudi pri boleznih prebavil, se rade pojavljajo najrazličnejše govorice o zdravilcih in čudežnih ozdravitvah s pomočjo alternativnih metod – kako gledate na ta dokaj neurejen del slovenske stvarnosti?
Verjamem v sodobno, z dokazi podprto medicino. To je tudi edino, kar poznam in kar lahko svetujem svojim pacientom. V čudežne ozdravitve ne verjamem. A priori pa ne zavračam alternativne medicine in spoštujem voljo posameznika.

Ste že kdaj v bolnišnici ležali kot pacient?
Sem. Pred skoraj dvema desetletjema sem si pri smučanju zlomil nadlahtnico – potrebna je bila operacija. To je pravzaprav moj edini osebni stik z bolnišnico in moja izkušnja je bila zelo dobra. Na srečo sem zdrav in upam, da bo tako tudi ostalo.

Imate kakšen konjiček?
Z zbirateljstvom sem se ukvarjal kot otrok. Dejavnosti, ki jih rad počnem v prostem času, je veliko, na žalost pa mi prostega časa primanjkuje. Poskušam se dobro organizirati in ga čim bolje izkoristiti. Rad sem v naravi v kakršni koli obliki: kolesarim, tečem, plavam. Zelo me veselijo tudi potovanja in spoznavanje novega. Z veseljem berem, obiščem koncert, se družim z ljudmi, ki so mi blizu. Več kot deset let sem igral klavir, zdaj pa se na žalost preredko spomnim nanj.



Kako se najbolj spočijete, sprostite?
Mislim, da me najbolj sprosti vožnja s kolesom, to najraje počnem. Sicer pa je zame sproščujoča kakršna koli telesna aktivnost, ko se lahko možgani spočijejo od številnih informacij, ki se naberejo čez dan. In vsaj dvakrat na leto si privoščim daljši oddih, ko odpotujemo na morje ali v daljno deželo.

Katero glasbo si trenutno vrtite v avtomobilu?
V avtu trenutno poslušam italijansko skupino Moda, včasih na vrsto pride tudi George Michael, odvisno od razpoloženja. Sicer pa imam rad različne glasbene zvrsti, od klasike pa do roka.

Kako vaša družina prenaša dežurstva, dokaj nenavaden urnik, delo med prazniki …?
Časa nimamo veliko, vendar tistega, ki ga imamo na voljo, preživimo skupaj in karseda kakovostno. Na tak način življenja smo se privadili in nam ne predstavlja posebnega stresa. Zahteva pa nekaj načrtovanja. Moja žena je prav tako zdravnica in zelo dobro razume nereden in dolg delovnik ter pogoste odsotnosti.

Osebno imam izrazito rad spočite zdravnike – kam greste na dopust, ste bolj morski ali planinski tip?
Tudi jaz bi raje izbral spočitega zdravnika. Dva tedna na leto preživimo na morju, kar je bolj želja družine kot moja lastna. Osebno sem bolj planinski tip, zato si vsako leto vzamem čas tudi za obisk naših hribov in gora.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

UTRAZVOK TREBUŠNIH ORGANOV
10 % nižja cena
za UZ mehurja, ledvic, prostate …

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

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



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

Potreben je multidisciplinarni pristop

V Sloveniji je glavobol ena najpogostejših nevroloških bolezni, ki je večinoma obravnavana na primarni zdravstveni ravni, le redki pa so deležni dostopa do sekundarne oziroma terciarne obravnave.

Glavobol (primarni, sekundarni, akutni, kronični) je zelo heterogena bolezen, ki pomeni veliko breme družbe. Še posebno se višajo stroški na račun izostanka z dela, številnih obiskov urgentnih ambulant in nepotrebnih hospitalizacij ter ponavljanja predvsem slikovnih diagnostičnih metod.

Predvsem pri primarnih kroničnih glavobolih (migrena, glavobol tenzijskega tipa, glavobol v skupkih in druge trigeminalne avtonomne nevralgije) in pri glavobolu zaradi prekomernega jemanja zdravil ter ob pridruženih fizičnih in psiholoških komorbidnostih lahko z multidisciplinarnim pristopom najbolj učinkovito zmanjšamo stroške in bolezensko breme družbe. V nekaterih evropskih državah in Združenih državah Amerike so centri za glavobol z multidisciplinarnim pristopom že aktivni in študije kažejo na njihovo učinkovitost z velikim zadovoljstvom bolnikov ter nižanjem stroškov v povezavi z boleznijo.

Centri za glavobol

Največ izkušenj z multidisciplinarnim pristopom imajo na Danskem in v Nemčiji. V teh centrih morajo bolniki pred prvim obiskom vsaj štiri tedne voditi dnevnik glavobolov, kamor vpisujejo karakteristike, frekvenco in jakost glavobola. Poleg tega vpisujejo uporabo analgetikov (koliko, katerih). Izpolnijo vprašalnike o splošnem zdravstvenem stanju, vpliv glavobola na delo, družino in socialno življenje ter o poprejšnjem zdravljenju glavobola. Pomembni so natančna anamneza ter natančen klinični nevrološki in splošni somatski status ter opredelitev glavobola.

Strategija in plan zdravljenja nastajata v sodelovanju z bolnikom, vse skupaj pa je osnovano na optimalnem farmakološkem zdravljenju, samoodgovornosti, izobraževanju in kontrolnih pregledih na kliniki. Odvisno od potreb je bolnik usmerjen k fizioterapevtom, psihologom in/ali medicinski sestri. Po navadi prihajajo na kontrolne preglede v dvo- do štirimesečnih intervalih za 20 minut, pregleda se dnevnik in oceni napredek ter strategijo po potrebi modificira. Ko je stanje stabilno, se bolniki skupaj z vsemi ustreznimi navodili o nadaljevanju zdravljenja in planom v primeru ponovitve težav vrnejo k svojemu izbranemu zdravniku.

Fizioterapevti, psihologi in medicinske sestre

Bolniki, ki trpijo zaradi glavobola tenzijskega tipa ali glavobola kombiniranega tipa z močno občutljivostjo perikranialnih mišic, so usmerjeni k fizioterapevtu. Poudarek je na aktivnih vajah in učenju izogibanja možnim stresnim faktorjem, ki vplivajo na mišično



Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

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

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



napetost. Napravijo si dnevni program aktivnosti, izogibati pa se morajo pasivnim tehnikam, kot sta masaža in ultrazvok.

Bolniki, ki imajo veliko stresnih obremenitev ali so anksiozni, so napoteni k psihologu. Primarno gre za skupinsko obravnavo v skupinah po osem bolnikov, ki se ukvarja z obvladovanjem stresa in relaksacijo po metodi biofeedback. Zelo redko bolniki potrebujejo individualno psihološko obravnavo.
Bolniki, ki ustrezajo diagnostičnim kriterijem za glavobol ob prekomerni uporabi zdravil, medicinske sestre obravnavajo v smislu informiranja o razstrupljanju, ambulantno vodenih skupin (pet ali šest bolnikov) ali dvotedenskega bolnišničnega programa (vse analgetike bolnikom nenadno ukinejo in popolnoma brez zdravil ostanejo dva meseca).

V primeru glavobolov, ki terjajo nevrokirurški pristop, imajo bolniki možnost posveta z nevrokirurgom (denimo nevralgija trigeminusa, idiopatska intrakranialna hipertenzija, hidrocefalus). V primeru menstrualne migrene, nosečnosti in pri hormonskih terapijah se bolnice posvetujejo z ginekologom. V primeru intrakranialne hipotenzije je na voljo anesteziolog, pri pridruženih psihiatričnih boleznih pa možnost posveta s psihiatrom. Občasno bolniki potrebujejo tudi pomoč zobozdravnika, ORL specialista ali maksilofacialnega kirurga. V nekaterih primerih je potrebna tudi obravnava pri socialnem delavcu.

Slovenski center za glavobol

Evropski model integriranega pristopa k zdravljenju glavobola v sodelovanju z vlado, zavarovalnico in centri za glavobol je izboljšal rezultate zdravljenja bolnikov in zmanjšal stroške. Zmanjšanje stroškov gre predvsem na račun manj opravljenih diagnostičnih preiskav in manj obiskov v urgentnih ambulantah ter manj hospitalizacij. Po pričakovanjih pa so višji stroški za zdravila.
Tudi v Sloveniji potrebujemo center za glavobol, ki bo spremljal in multidisciplinarno obravnaval bolnike s kroničnim glavobolom. Z ustanavljanjem so pričeli na Kliniki Doktor 24. Tam obstajajo možnosti multidisciplinarnega pristopa, in sicer obravnave z več specialisti, kot so nevrolog, otorinolaringolog, oftalmolog, psihiater …Posebne primere obravnavajo na timskih sestankih, kjer se izoblikuje dokončno mnenje o ustrezni terapiji. Poleg tega obstaja možnost terapije, in sicer svetovanja glede sodobnega farmakološkega in nevromodulacijskega zdravljenja. Možna je uporaba botulin toksina za zmanjšanje aktivnosti perifernega živčevja. Pripravljajo tudi psihoterapevtske obravnave z vedenjsko kognitivno terapijo pod vodstvom izkušenih in uveljavljenih strokovnjakov.

Literatura

Stroški možganskih bolezni v Sloveniji v letu 2010, Cost of disorders of the brain in Slovenia in 2010: Jurij Bon:1, 2, 8; Blaž Koritnik: 1, 3, 7; Mara Bresjanac: 4, 7; Grega Repovš: 5, 7; Peter Pregelj: 2; Bogdan Dobnik: 6; Zvezdan Pirtošek: 1, 8; Zdravniški vestnik, marec 2013, letnik 82, 164–175.

Integrated headache care, Diener HC, Gaul C., Jensen R., Göbel H., Heinze A., Silberstein SD. University Hospital Essen, Germany. hans.diener@uni-duisburg-essen.de. Cephalalgia, 2011, jul; 31(9): 1039-47, doi: 10.1177/0333102411409075. Epub 2011, jun 2.

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo specialistično vejo medicine, ki se poglobljeno ukvarja z glavobolom:

a. Ginekologija
b. Kardiologija
c. Nevrologija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 11. februarja 2015, 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.

Izžrebanka nagradnega vprašanja iz Doktor 08 prejme DIGITALNI TOPLOMER OMRON, in je: IVANA CAJHNER, LIBELIČE 18, 2372 LIBELIČE
Izžrebanka nagradne križanke je: CILKA PODGORNIK, POLJUBINJ 24 E, 5220 TOLMIN – **prejme POLLETNO NADOMESTILO ZA KORIŠČENJE ZDRAVSTVENIH STORITEV PZA**

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel ŠTEVEC KORAKOV OMRON.

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



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

Prostata

Ko se pojavijo težave z uriniranjem



Tanjši curek, kapljanje, prekinjanje, občutek nepopolnega spraznjenja sečnega mehurja, pogosto uriniranje, napenjanje pri uriniranju so simptomi, ki opozarjajo, da morate obiskati urologa.

Prostasan je preizkušeno, registrirano naravno zdravilo pri težavah s prostato. Učinkovito zmanjšuje pogosto malo potrebo ponoči in podnevi ter odpravlja težave z uriniranjem in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja. Uporabniki ga dobro prenašajo.

Za urološki vprašalnik in brezplačen Mali vodnik za zdravo prostato, pokličite **01/524 02 16** ali pišite na e-naslov **nasveti@farmedica.si**.

Pred uporabo natančno preberite navodilo.
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



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

Govorimo o simptomih spodnjih sečil in so ena najpogostejših kliničnih težav starejših moških. Težave so pogostejše in bolj izrazite pri starejših, v zadnjih letih pa se pojavljajo tudi pri mlajših moških.

Ne dolgo nazaj smo za vse težave krivili prostato, ki leži tik pod sečnim mehurjem, z leti raste in posledično zapira sečnico. Danes je jasno, da poleg prostate na težave vplivajo še drugi vzroki. Rak sečnega mehurja, rak prostate, zapora v sečnici, vnetje prostate, vnetje sečil, kamen v spodnjih sečilih, nočna mikcija, prevelika aktivnost mišice sečnega mehurja – vse te vzroke je potrebno izključiti, preden lahko bolniku predpišemo ustrezno terapijo.
Vsak moški, ki ima težave pri uriniranju, potrebuje pregled pri urologu. Z bolnikom se natančno pogovorimo, opravimo klinični pregled prostate skozi zadnjično odprtino in naročimo preiskave. Zelo pomembne preiskave so ultrazvok trebuha – z oceno zastanka urina v sečnem mehurju po uriniranju, pregled krvi za PSA, pregled urina in uroflow – objektivna ocena pretoka urina. Z omenjenimi preiskavami dobimo zelo dober vpogled v resnost težav, ki jih ima bolnik, in v ozadje, ki vpliva na simptome. Nemalokrat se za blagimi težavami



pri uriniranju skriva zelo resna bolezen.
Za ocenjevanje simptomov, ki jih ima bolnik, nam je v veliko pomoč vprašalnik IPSS (Internatinal Prostate Symptom Score). Sestavljen je iz sedmih vprašanj, ki se nanašajo na simptome, in enega vprašanja, ki se nanaša na kakovost življenja. Bolnik oceni stanje s točkami od 0 do 5, točke se na koncu seštejejo in dobimo rezultat, kako močno simptomi vplivajo na bolnikovo življenje. Če bolnik doseže 1–7 točk, govorimo o blagih simptomih, 8–19 o srednje hudih simptomih in 20–35 o zelo hudih simptomih.

V veliko pomoč so nam tudi dnevniki uriniranja. Bolniki si nekaj dni natančno beležijo frekvenco uriniranja in količino izločenega urina.

Urolog pregleda izvide in oceni, ali bolnik potrebuje zdravljenje. V začetni fazi poskušamo simptome omiliti brez uporabe zdravil. Bolnik prejme natančna navodila, ki blagodejno vplivajo na simptome. Če to ne pomaga, bolnikom predpišemo zdravila. Na voljo imamo več različnih, ki delujejo na različnih prijemališčih in so zelo učinkovita. Lahko jih uporabljamo tudi v različnih kombinacijah. Če tudi zdravila nimajo učinka, bolnike operiramo. Z različnimi kirurškimi tehnikami razširimo sečno cev v predelu prostate in tako omogočimo boljši pretok seča.
Za preventivo vam svetujem, da se izogibajte prekomerno začinjenim jedem in prevelikemu vnosu kofeina. Skrbite za primerno hidracijo skozi ves dan, zvečer omejite vnos tekočin. Izogibajte se stresu in se poskušajte veliko gibati.
Za konec bi vam rad zaželel uspešno in predvsem zdravo leto 2015.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri urologu

STRESNA URINSKA INKONTINENCA
10 % nižja cena
za lasersko zdravljenje SUI

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

NOW® Prehranska dopolnila za izvrstno počutje
PRAVOČASNO POSKRBITE ZA SVOJO PROSTATO

ZDRAVJE PROSTATE, 90 kapsul
Lignani (iz semen navadnega lana):
- lahko podpirajo zdravo prostato pri starajočih se moških,
- spodbujajo zdravje srca in zaščito za srce,
- za aktivno regulacijo hormonov.

Cink prispeva k vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi.

NOW Zdravje prostate ima odlično sestavo: olje iz bučnih semen, izvlečke iz: jagod palmeto, koprive, kurkume, zelenega čaja, granatnega jabolka in lignanov iz semen navadnega lana ter vitamin D3, cink, selen, likopen.



HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.
Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.
Za več informacij o izdelku lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

Zobna ambulanta Klinika Doktor 24

Kako izbrati kakovostno, primerno in potrebno?

Danes imamo na spletu veliko število zobozdravstvenih ordinacij, ki se oglašujejo z najkakovostnejšimi, najsodobnejšimi, najhitrejšimi in najugodnejšimi storitvami. Kaj od tega zares potrebujemo in ali so takšne storitve realne? Na podlagi katerih osebnih meril izberemo ordinacijo in zaupamo svoje zdravje nekomu, ki ga vidimo prvič v življenju? Ali je tujina zares cenovno najugodnejša in optimalna odločitev?



Na internetu ne manjka veliko in bomo lahko preko različnih spletnih brskalnikov izbirali tip storitve, ki jo želimo, pri najugodnejšem ponudniku in z najboljšim naborom karakteristik. Ob spremljanju različnih argumentov za odločitev za odhod v tujino pa najpogosteje slišimo ugodno ceno, veliko ceneje kot pri nas za enako zalivko ali enako krono. Ali je res tako in ali je to razumno? Prevleke in zalivke se med seboj zelo razlikujejo, lahko bi govorili že o različnih cenovnih razredih, a ne samo glede na materiale, ampak tudi glede na način izdelave in namembnost izdelka. Laik tako težko cenovno primerja različne produkte, o katerih ne ve praktično nič.

Plusi in minusi dentalnega turizma

Komu zaupamo svoje zdravje, ali osebo zares poznamo, kaj vemo o njej – vse to v trenutku ni več pomembno. Določeni pacienti tako obiščejo številne zobozdravnike, vsak od njih naredi nekaj nujnih in mogoče potrebnih storitev (cenovno ugodni in časovno hitri). Vsak od terapevtov ima rahlo drugačen pogled na končno rešitev situacije v ustih in na koncu dobimo nekakšen konglomerat različnih rešitev. Nobena od teh ni usklajena z drugo, zato je lahko končna sanacija nastalega stanja za posameznika finančno in časovno zahtevna.

Dentalni turizem lahko zaradi številnih ekonomskih in socialnih parametrov konkretne države ponuja na prvi pogled zares ugodnejše številke na cenikih. Tudi mi smo za zahodne države cenovno ugodnejši, saj imajo te države višje ekonomske standarde kot mi. Ugodnejši cenik in dodatna ponudba v paketu pa za pacienta pogosto ne predstavljata najugodnejše in najbolj praktične rešitve. Gre za ordinacije, ki so od nas oddaljene, zato potrebujemo za obisk ob morebitnih dodatnih postopkih in popravilih več časa. Tako stroški morebitnih dopustov, potovanj in ostale potrošnje, ki sodijo zraven, tej ceni niso prišteti. Vsaka resnejša protetična rehabilitacija seveda zahteva tudi skrbno sledenje in vzdrževanje, ki vodi v dodatne stroške.

Nadaljevanje na strani 14

Promocijsko besedilo



Od zobozdravnika brez bolečin

Najsodobnejša zobozdravstvena oprema v Dentalnem centru Čelesnik na Bledu omogoča celovito in nebolečo obravnavo ustne votline.

»Strah pred zobozdravnikom lahko mirno pustite pred našimi vrati,« zagotavlja Rok Čelesnik, dr. stom., zobozdravnik, ustanovitelj, lastnik in direktor Dentalnega Centra Čelesnik. »V naši ordinaciji imamo najspodobnejše naprave in učinkovite pripomočke, ki ustrezajo doktrini ‚bolečina pri zobozdravniku ni potrebna'. S pomočjo najsodobnejše rentgenske diagnostike in druge vrhunske tehnologije hitro odkrijemo in zabeležimo vso patologijo v ustni votlini. V dogovoru s pacientom nato naredimo načrt zdravljenja in informativni izračun.«

Sogovornik še poudarja, da je zelo pomembno, da skrbno odstranimo vsa vnetna obolenja na zobeh in v obzobnih tkivih. To je za splošno zdravje in počutje posameznika izjemnega pomena, saj se tako omogoči vzpostavitev ravnotežja v vseh organskih sistemih.

Ker vsi ti regenerativni procesi zahtevajo čas, v Dentalnem centru Čelesnik nadaljujejo s protetično rekonstruktivno fazo, v kateri obnovijo prizadete zobe, nadomestijo manjkajoče ter uredijo medčeljustne odnose šele takrat, ko ugotovijo, da je stanje v ustih pacienta stabilno. Uporaba najsodobnejših materialov pacientu zagotavlja, da je deležen vrhunske obravnave.

»Pri terapiji sledimo doktrinarnim načelom zobozdravniške stroke, v čemer se bistveno razlikujemo od kolegov v tujini, ki se ukvarjajo z dentalnim turizmom, a so naše cene primerljive,« še pravi Rok Čelesnik iz Dentalnega centra Čelesnik.

Dentalni Center Čelesnik

Dental Center Čelesnik
Prešernova cesta 15
4260 Bled – Slovenia
Telefon: +386 (0)4 574 11 60,
e-pošta: info@dentalnicenter.com
Delovni čas:
ponedeljek od 13.00 do 18.00,
torek–petek od 7.00 do 15.00

Kislo-bazično ravnotežje

kot osnova za zdravo življenje

Porušeno kislinsko-bazično ravnotežje je najpogostejše posledica obremenitve organizma s prehrano, ki povzroča povečano tvorbo kislin v telesu. Telo ima na razpolago sicer lastne mehanizme nevtralizacije odvečnih kislin, vendar je njihova sposobnost omejena glede na količine zaužite beljakovinske in ogljikohidratne hrane.

Enota za kisline ali baze je pH vrednost, ki znaša od 1 do 14, kjer je 1 najmočnejša kislina in 14 najmočnejša baza. Nevtralna tekočina ima vrednost 7, kar pomeni, da pri tej vrednosti ni presežka ne bazične in ne kisle spojine.
Pri normalno zdravem organizmu je stanje v rahlem bazičnem področju. V različnih delih telesa oz. organih je vrednost pH različna, ker je v vsaki fazi presnove v posameznem organu potrebna različna koncentracija kislin za optimalen potek funkcije posameznih organov. Tako imamo v želodcu skrajno kisle pogoje, medtem ko ima kri zdravega človeka pH vrednost med 7,35-7,45 PH vrednosti pod 7,0 ali nad 7,8 vodijo v smrt organizma.

Splošno o kislinsko-bazičnem ravnotežju

Za pravilno delovanje vseh procesov presnove v telesu mora ostati pH vrednost krvi, medcelične in celične tekočine ob vsakih pogojih v ozkem območju nad vrednostjo 7,0 t.j. v **bazičnem področju**. V telesu so za to na razpolago regulacijski mehanizmi, imenovani puferski sistemi, s katerim se lahko nevtralizirajo odvečne kisline.
Pri vzdrževanju kislinsko-bazičnega ravnotežja igrajo važno vlogo epitelne celice želodčne sluznice, ki ne proizvajajo samo solne kisline za prebavo beljakovin, temveč tudi bazične snovi kot je natrijev bikarbonat. Natrijev bikarbonat je najmočnejša bazična snov, ki služi za nevtralizacijo odvečnih kislin in za nastanek vseh prebavnih sokov t.i. bazofilnih organov, jeter, žolčnega mehurja, žleze slinavke in prebavnih žlez tankega in debelega črevesja. Izločanje želodčne kisline je istočasno povezano z izločanjem bazičnih snovi v krvni obtok in medcelično tkivo.

Posledice kronične zakisanosti ali acidoze

Kako se manifestira kronična zakisanost organizma? Zaradi omejene puferske ali nevtralizacijske sposobnosti krvi in medcelične ter celične tekočine, organizem ni sposoben izločiti vseh začasno odloženih kislin v medceličnem prostoru, kar vodi do obremenitve tkiv in organov z odvečnimi kislinami. Po določenem času, se stanje zakisanosti organizma manifestira negativno na presnovo kalcija in izgubo bazičnih mineralov najpreje iz mehkih tkiv in kasneje iz kostnega tkiva skeleta. Prav tako skuša telo odvečne količine kisline in strupene snovi začasno odložiti v medceličnemu tkivu in sklepih.
Posledice odlaganja odvečnih kislin v medceličnemu prostoru, ki se zaradi preobremenjenosti spremeni v trajno odlagališče kislin in odpadnih snovi, so številne bolezenske težave, h katerim spadajo danes vse civilizacijske bolezni kot so putika, revma, obolenja vezivnega tkiva,celulit, vnetno-degenerativne spremembe gibalnega aparata, razne oblike bolečin, migrena, osteoporoza, diabetes, bolezni ožilja in srca, možganska kap,motnje v prekrvavitvi organov in tkiv,prebavne težave, disbioza črevesja (črevesna glivična obolenja), pojav obolenja zob oz. poškodbe dentina, kronično vnetni procesi na črevesju in alergije. Omenjene bolezenske simptome pa spremljajo nespecifični znaki kronične utrujenosti (»burn-out sindrom«), slabega razpoloženja, motenj pri spanju, živčnost, zmanjšana sposobnost koncentracije in umskega dela, volje do dela, zmanjšana fizična sposobnost, bolečine v mišicah in sklepih in spremembe kože, las ter nohtov.

Zakisanost telesnih tekočin in tkiv se kaže v spremenjenih lastnostih rdečih krvnih celic, ki postanejo manj elastične in deformirane. Spremenjene rdeče krvne celice ali eritrociti zgubijo sposobnost spremembe zunanje oblike, težko prehajajo preko kapilar in se lepijo v gruče in tvorijo zamaške v obliki zlepljenih kovancev. Viskoznost krvi je zmanjšana in s tem tudi lokalna oskrba tkiv s kisikom. Predvsem se pojavi zmanjšana oskrba kisika vitalnih organov kot so srce in možgani.
Pri pojavu kronične zakisanosti pride do porušenega ravnotežja autonomnega živčnega sistema, ki vodi ne samo do spremenjenega pihičnega obnašanja človeka , temveč tudi do moten delovanja vseh organov, ki jih nadzoruje avtonomni živčni sistem.

Več na www.basica.si

Aktivno nad zakisanost



Basica®

Uravnano kislinsko-bazično ravnotežje in delujoč energijski metabolizem sta ključna za vitalnost in delovno sposobnost.

Zaradi napačne prehrane in stresa pogosto nastane obremenjujoča kislina, ki jo mora telo nevtralizirati.

Bazične mineralne snovi in dragoceni mikroelementi v Basici®

- **stabilizirajo kislinsko bazično ravnotežje**
- **zmanjšujejo utrujenost in izčrpanost**
- **podpirajo duševno vitalnost**.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Basica® vsebuje Cink, ki prispeva k uravnanemu kislinsko-bazičnemu ravnovesju in normalni duševni delovni sposobnosti, Kalcij za vitalen energijski metabolizem in Magnezij ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

www.basica.si | Basica®

Vivalis d.o.o., Rudnik 1, 1235 Radomlje

Propagando sporočilo



Nadaljevanje s strani 12

Možne rešitve in optimalna pot

Garancije in popravila izdelkov so lahko v dentalnem turizmu vprašljivi. Ne gre toliko za neizpolnjevanje jamstvenih pogojev, ampak ali smo res pripravljeni prevoziti 100 ali 200 kilometrov v eno smer, da bi ugotovili, ali nam je počila plomba, ki je bila narejena pred pol leta, ali se nam je odškrnil del zoba oziroma zakaj nam dlesen pogosteje krvavi po posegu? Ob bolečini se poraja dvom, da bi prepotovali tolikšno razdaljo s kljuvajočo bolečino v zobu, da bi obiskali osebnega zobozdravnika, ki smo si ga izbrali v tujini.

Pogosto se v ordinaciji ob prevzemu celostne obravnave pacienta najprej pogovorimo o željah, zmotah, predvsem pa o mogočih rešitvah. Odločitev za optimalno pot je rezultat upoštevanja vseh teh parametrov. Končna cena takega izdelka, ki vključuje tudi zdravljenje zobnih in obzobnih tkiv, je velikokrat nižja od tiste, ki je objavljena na ceniku. Ob upoštevanju večjega števila storitev in v želji za najboljšo rešitev ponujamo tudi primerne popuste. Z odgovornostjo do izdelka, ki ga damo od sebe, in z najboljšo predlagano rešitvijo je tudi cena kompromis med ordinacijo in pacientom.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.



ZOBNI RAJ d.o.o.
UROŠ BLAŽIČ
dr. dent. med.

PROTETIČNA DELA VAM:

- ✓ povrnejo vaš nasmeh,
- ✓ povrnejo možnost pravilnega govora in žvečenja,
- ✓ ohranjajo pravilno obliko obraza,
- ✓ enakomerno razdelijo žvečne sile,
- ✓ preprečujejo patološke premike.

Sem spadajo mostički, prevleke, delne in totalne proteze, prevleke na vsadkih, mostički na vsadkih, proteze na vsadkih.

Bele zalivke ali bele plombe se uporabljajo pri zdravljenju kariesa (zobne luknje) in popravilu odlomljenega zoba.

Zdravljenje zoba (endodontsko zdravljenje) se izvaja pri obolelih, vnetih pulpah in vnetja pozobnice ob vršku korenine "granolomih".

Ordinacija Zobni raj d.o.o., Uroš Blažič dr. dent. med, Murgle center, Cesta v mestni log 55, Ljubljana Vič,
uros.blazic@gmail.com, www.zobniraj.si Naročila: 040 667 642

ZOBNA AMBULANTA
10 % nižja cena
za vse storitve in materiale

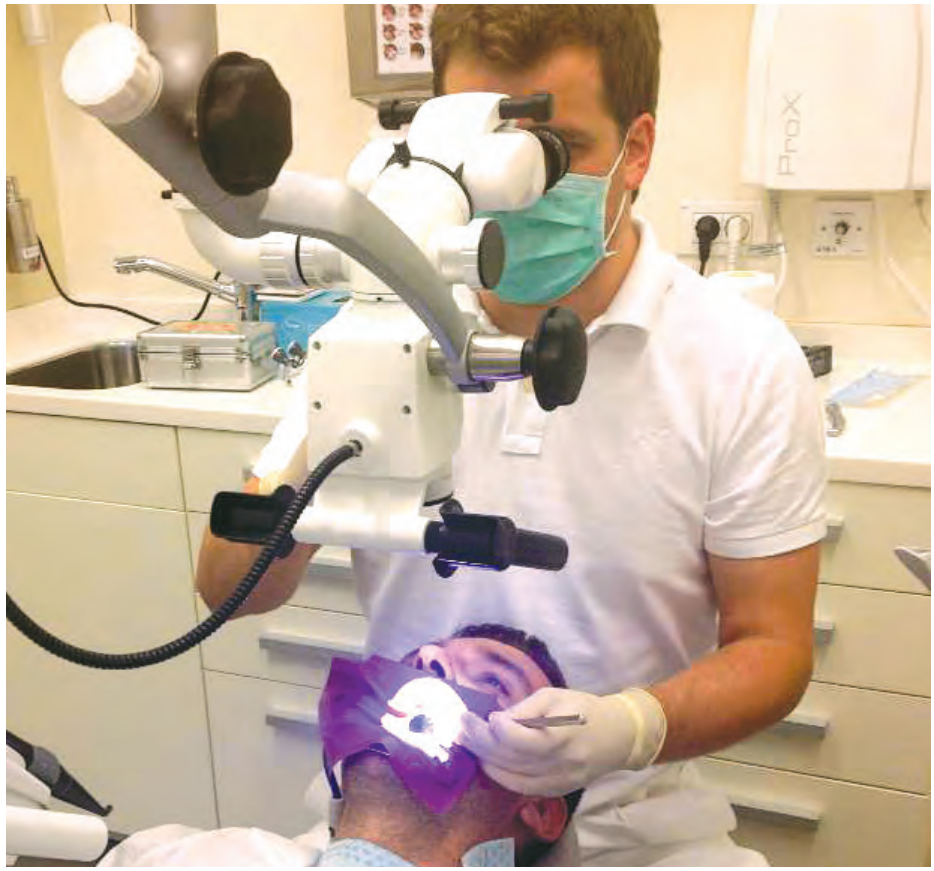
Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

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

Zobozdravniki z mikroskopskim pogledom na zobe

S pomočjo dentalnega mikroskopa lahko zobozdravniki sanacijo izvajajo mikroskopsko natančno.

»Zobozdravnik pri obravnavi zob in ustne votline diagnosticira in zdravi to kar vidi s prostim očesom. Vendar človekov vid ni dovolj dober, da lahko zagotovi najboljšo diagnostiko in sanacijo. Tudi najsodobnejši materiali, ki jih uporabljamo pri sanaciji, ne morejo prinesti optimalnega rezultata. V zadnjih letih se je razvila nova veja zobozdravstva, tako imenovano mikrozobozdravstvo. Gre za delo z dentalnim mikroskopom, s katerim nam je omogočeno, da vidimo stanje zob in obzobnih tkiv v do 30-kratni povečavi. Sanacijo lahko tako izvajamo nekajkrat bolj natančno kot lahko to počnemo s prostim očesom,« nas v svoji ordinaciji na ljubljanskem Kodeljevem sprejme Blaž Tesovnik, dr. dent. med.



Natančnejši že pri diagnostiki

Sogovornik še pojasni, da se z uporabo dentalnega mikroskopa zelo izboljša že diagnostika. Zobno gnilobo lahko sanira zgodaj in minimalno invazivno, plombe pa imajo zato veliko daljšo življenjsko dobo. Takšen način dela tudi znatno izboljša uspešnost zdravljenja vnetij zobnih živcev, granulomov in gnojnih vnetij, saj zobozdravnik lahko odkrije še tako skrite kanalčke, zaradi katerih se lahko razvijejo težave. »Če teh ne odkrijemo pravočasno, se možnosti za neuspešno zdravljenje ali celo izdrtje zoba povečajo. Mikroskopska obdelava zob tudi v protetiki prinaša veliko prednosti pri ohranjanju zobne substance, natančnosti priprave za zobotehnikovo delo in posnemanje naravnih detajlov zob. Takšen način sanacije nam omogoča res kvalitetno estetsko oskrbo s keramičnimi luskami, saj njihova debelina znaša pogosto le 0,3mm, za kar pa je prosto oko premalo natančno,« razloži Blaž Tesovnik in doda, da se moramo zavedati, da se življenjska doba daljša, s tem pa tudi čas, ko morajo zobje opravljati svojo funkcijo. Zato je za ohranjanje zdravih zob in obzobnih tkiv do pozne starosti kljub natančni pripravi in sanaciji pomembno, da redno kontroliramo in vzdržujemo sanirano stanje, kjer ključno vlogo odigra ustna higieničarka.

Brez ustne higiene ne gre

S skrbno preventivo pa se lahko okvaram zob popolnoma izognemo. Zobna gniloba in parodontalna bolezen imata, kot vse bolezni, svoj vzrok. Na srečo te vzroke dobro poznamo. Vemo, da lahko nepravi način prehrane, slaba higiena in genetika močno vplivajo na zdravje ustne votline. Če to vemo in razumemo, lahko tudi primerno ukrepamo. Pri tem ne igra glavne vloge zobozdravnik, ampak vsak človek sam. Večina problemov z zobmi se namreč začne in konča pri kakovostni ustni higieni. »Za doseganje vrhunskih rezultatov je v sodobni zobni ordinaciji nujno potrebna prisotnost ustne higieničarke, ki se posveti individualnemu pouku brezhibne ustne higiene in zdravljenju parodontalne bolezni. Samo tako pripravljen pacient je primeren za nadaljnjo sanacijo zobovja kot je plombiranje ali protetična oskrba. Primerna ustna higiena je tudi pogoj za večjo trajnost plomb, prevlek oziroma implatantov,« še poudarja Blaž Tesovnik, eden redkih zobozdravnikov pri nas, ki pri delu v svoji ordinaciji uporablja tudi dentalni mikroskop.

Blaž Tesovnik
MIKROZOBOZDRAVSTVO
Blaž Tesovnik s.p.
AMBULANTA
N: Glonarjeva ulica 4, 1000 Ljubljana
T: 051 20 20 12
E: info@zobozdravnik-tesovnik.si
S: www.zobozdravnik-tesovnik.si
..... V SODELOVANJU Z.....
MIJA
ustni higienik
N: Marija Kališnik s.p.
E: mija.kalisnik@gmail.com
T: 041 737 694

ortodent
zobozdravstvena ordinacija
specialistična ortodontska ambulanta
www.ortodent.si

Telovadba za zdravo ustno votlino in lep nasmeh

Za pravilen razvoj ustne votline in zobnih lokov nista potrebna le skrbna ustna higiena in redno obiskovanje zobozdravnika, zelo pomembni so tudi pravilno dihanje, žvečenje in požiranje.



»V naši ordinaciji predstavimo in pojasnimo pomen miofunkcionalnih vaj, ki ugodno vplivajo na razvoj ustne votline in zobnih lokov. Z rednim izvajanjem vaj dosežemo pri pacientu dobro izgovorjavo, pravilno žvečenje in lep nasmeh. Naš cilj je narediti tak načrt ortodontskega zdravljenja, ki bo pacientu zagotovil funkcionalno in lepo zobovje, skladno z njegovim obrazom. Ker samo ortodontija včasih ne zadošča, zdravljenje pogosto kombiniramo še z estetskim zobozdravstvom, implantologijo in ortognato kirurgijo,« pove Katja Arko Kampuš, dr. dent. med., spec. ortodont iz specialistične ortodontske ambulante Ortodent v Slovenski Bistrici.

Poudari še, da vsakega pacienta pred pričetkom zdravljenja naučijo pravilne ustne higiene in higiene ortodontskih aparatov in pripomočkov, saj je njihova želja, da pacient tudi po zaključenem ortodontskem zdravljenju ohrani lepe in zdrave zobe. V ambulanti se ukvarjajo z ortodontskimi nepravilnostmi otrok, mladostnikov in tudi odraslih.

»V zadnjem obdobju se ukvarjamo z zdravljenjem čeljustnega sklepa in ortodontskih nepravilnosti z nesnemnimi lingvalnimi aparati. Težave s čeljustnim sklepom so vse pogostejše, pomagamo lahko z opornicami, ortodontsko korekcijo griza ali v skrajnem primeru z ortodontsko pripravo na operacijo čeljustnega sklepa. Nesnemni lingvalni aparati so danes največji dosežek na področju estetske ortodontije, saj omogočajo zdravljenje zahtevnih ortodontskih nepravilnosti z aparatom, ki je popolnoma neopazen,« je še povedala sogovornica iz ortodontske ambulante Ortodent.


Lorena Leonardos, univ. dipl. inž. gr.

IZKUŠNJE UPORABNIKOV

ionex

Največja referenca proizvajalca je odlična povratna informacija uporabnika. V podjetju IONEX jih imamo veliko. Tu so le nekatere **v zvezi z uporabo ionizatorja IONEX,** obširna pisma hranimo v podjetju:

Gospa M.Hafner pravi: »Imela sem težave z dihanjem, nisem mogla dihati skozi nos, ker je bil vedno zamašen. Težave so se ponavadi začele



septembra in so trajale različno dolgo, včasih sem vse leto preživela ob tabletah. Nato sem nabavila ionizator IONEX in glej čudež – težave so počasi pričele izginjati in naslednje leto se niso več pojavile. Že dve leti pa nisem bila prehlajena, kar se mi je v preteklosti dogajalo zelo, zelo pogosto«.

Gospod M.Zupančič je med drugim zapisal: »....Še posebej pa sem vesel po zadnjem zdravniškem pregledu. Alergološki izvidi kože in dihal so odlični, kar pripisujem redni uporabi negativnih ionov iz ionizatorja IONEX«.

Gospa B.Krajnc pa pravi: »Ionizator sem kupila za mojega sina, ki ima astmo. Že cel teden je njegovo stanje fenomenalno in njegovo dihanje ni več oteženo.«

Gospa C. Adanič: »Zelo sem zadovoljna z vašim IONEXOM, saj mi ni treba jemati zdravil proti alergijam. Pa tudi kihanja ni.«

Gospod T. Petrič: »Odkar imam v



avtu vaš avtomobilski ionizator, sem bolj spočit. Predvsem to občutim pri dolgih vožnjah, ki trajajo tudi po 10 ur in več.«

Pa še s strani uporabnikov ionex-zobne-ščetke:

Gospod B.Leskovec nam je napisal: »Krvavenje dlesni se mi je po uporabi ionex-zobne-ščetke povsem



ustavilo, zmanjšala pa se je tudi majavost zob in to brez uporabe dodatnih zdravil. Zobni kamen se mi je občutno zmanjšal, kar je potrdil tudi moj zobni tehnik, ki je preverjal stanje na mojem protetičnem vložku.

Tudi moja zobozdravnica je potrdila, da nimam več zobnega kamna...«

Gospa S.Kobal pa pravi: »Že dobro leto uporabljam ionex-zobno-ščetko. Danes sem bila pri zobozdravniku in prvič, odkar ga obiskujem, je potrdil, da je vse OK in da nimam niti zobnega kamna. Vedno je bil problem zobni kamen. Ščetka super deluje!«



Avtomobilski in sobni ionizator ter ionex-zobno-ščetko naročite na tel. 01/439 69 80, 040/191 313, 041/750 367, ionex@ionex.si, www.ionex.si ali pridite na podjetje IONEX d.o.o., Slomškova 25, Ljubljana med 9.00 in 16.00.





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

Spanje

Nespečnost in anksioznost

Najpogostejša motnja spanja pri odraslih je nespečnost. Za kronično nespečnostjo trpi več kot 25 odstotkov splošne populacije. Po 65. letu je kronična nespečnost pogostejša, saj je deloma normalna posledica staranja. Zmanjšano izločanja hormona melatonina ponoči povzroči pogostejše nočno prebujanje in slabšo kakovost nočnega spanja pri starejših.

Nespečnost je subjektivni občutek slabega spanja. Bolniki zvečer dolgo ne zaspijo, se ponoči pogosto prebujajo ali se zjutraj prebujajo prezgodaj. Posledično se čez dan pojavijo utrujenost, težave z zbranostjo in spominom, glavobol, bolečine v trebuhu, anksioznost in depresivno razpoloženje. Čezmerna dnevna zaspanost pa je lahko vzrok za nesreče v prometu, na delovnem mestu in v gospodinjstvu.

Vzrokov za nespečnost je veliko

Vzroki za nespečnost so lahko slabe spalne navade (nereden urnik spanja, branje, gledanje televizije v postelji …), dejavniki iz okolja (hrup, osvetlitev in neprimerna temperatura v spalnici), razvade (kava, poživljajoče pijače, nikotin), stres. Sekundarni vzroki za nespečnost so internistične (slabokrvnost, gastroezofagealni refluks, motnje v delovanju ščitnice …), nevrološke (demenca, živčno-mišična obolenja, parkinsonova bolezen, sindrom nemirnih nog, periodični gibi udov med spanjem …) in psihiatrične bolezni (anksioznost, depresija), motnje dihanja (smrčanje, prekinitve dihanja med spanjem), kronične bolečine, jemanje zdravil, drog, psihostimu-

Avenaforce je naravno prehransko dopolnilo s sokom svežega cvetočega navadnega ovsa. Oves so tradicionalno uporabljali pri nemirnosti in razdraženosti – njegove sestavine, predvsem hranilo avenin, so koristne za delovanje živčnih celic. Avenaforce tudi pri dolgotrajni uporabi ne povzroči odvisnosti in potrebe po vedno večjem odmerku. Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Za več informacij lahko pokličete na številko 01/524 02 16 ali pišete na e-naslov nasveti@farmedica.si.





lansov ali celo prekomerno in dolgotrajno jemanje uspaval.

V zadnjih letih zaradi gospodarskih in političnih razmer po svetu narašča nespečnost zaradi anksioznosti. Anksioznost ali tesnoba je občutje straha, ki ga ne moremo povezati z nobeno prihodnjo situacijo. Občutek tesnobe nastopi, kadar ocenimo, da nismo kos svojim življenjskim nalogam in razmeram. Spremljajo ga lahko pospešen srčni utrip, pospešeno dihanje, potenje, tresenje, utrujenost, občutek nemoči … Zelo hudo tesnobo praviloma spremlja občutek panike. Anksioznost je lahko normalen odziv na dano situacijo, kadar oseba v resnici ni kos življenjskim razmeram, ki jo čakajo. Vendar se novim okoliščinam prilagodi.

Kdaj je potrebno zdravljenje

Če pa anksioznost postane intenzivna, dolgotrajna ter omejuje psihično in socialno delovanje, govorimo o anksiozni motnji. Takrat je potrebna pomoč strokovnjaka (psihoterapevta, psihiatra ali psihologa) za racionalno



preverjanje meril, na osnovi katerih oseba z anksioznostjo ocenjuje svoje življenjske, družbene in poklicne sposobnosti. Zdravljenje anksioznosti tako od bolnika kot terapevta zahteva veliko zavzetost.

Zdravljenje nespečnosti je vzročno. Bolnikom s primarno psihofiziološko nespečnostjo svetujemo vodenje dnevnika spanja in budnosti, upoštevanje navodil za vzdrževanje higiene spanja in budnosti, včasih svetujemo tudi kognitivno vedenjsko terapijo. Pri sekundarni nespečnosti zdravimo primarno obolenje (z zdravili, vedenjskimi tehnikami, kirurškim posegom, aparatom za neinvazivno predihavanje …), saj se z zdravljenjem vzroka posledično izboljša tudi spanje.

Osnovna pravila dobre higiene spanja so sledeča: ura uspavanja in prebujanja naj bo vsak dan enaka, spite v temnem in mirnem prostoru, pred spanjem se izogibajte pretežkim obrokom, pitju alkohola, poživljajočih pijač ali napitkov z visoko vsebnostjo vitamina C. S telesno vadbo se ukvarjajte popoldan, po možnosti na prostem ob dnevni svetlobi, in ne pred spanjem. Pred spanjem se sprostite, težave razčistite podnevi in ne v postelji. Postelja naj ne bo prostor za gledanje televizije, hranjenje ali učenje. Čas ležanja v postelji naj bo čim bolj enak trajanju spanja.

Pri blagi nespečnosti uspavala niso indicirana, pri hudi nespečnosti pa zdravnik lahko bolnikom za kratek čas predpiše uspavalo v najnižjem možnem odmerku in za najkrajši možni čas (največ tri tedne). Študije so dokazale, da se že po treh tednih nepretrganega jemanja uspaval lahko pojavi odvisnost, razvijati se začne tudi toleranca na zdravilo. To pomeni, da začetni odmerek ne pomaga več in je treba za enak učinek odmerek zdravila povečevati.

Doktor svetuje

Spanje, ki traja pet do deset ur, je v mejah normale, če nato podnevi normalno funkcionirate.

Če se ponoči prebujate in ne morete več zaspati, zapustite posteljo, počnite kaj prijetnega v drugem prostoru in se vrnite v posteljo, ko postanete zaspani.

Dolgoročno pomanjkanje spanja oslabi delovanje imunskega sistema in poveča tveganje za nastanek kroničnih bolezni.

Če nespečnost vpliva na vaše funkcioniranje čez dan, se posvetujte z izbranim zdravnikom.

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



PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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



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

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 …)

PRISTOPNA KARTICA:

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Elektronski naslov

Datum

Podpis

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

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

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

www.pza.si
Za več informacij in naročanje pokličite 0820 08240

Naložba v zdravje je najboljša naložba v prihodnost



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 €!

www.pza.si
Za več informacij in naročanje pokličite 0820 08240

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor24



Krčne žile

Pravočasno odkrivanje kronične venske bolezni

V normalnih razmerah se venska kri iz nog navzgor proti srcu vrača predvsem s pomočjo krčenja mišic meč, ki vene od zunaj stisnejo in potisnejo kri navzgor, venske zaklopke pa preprečujejo tok krvi navzdol, v smeri težnosti. Postopno popuščanje venskih zaklopk, ki se nahajajo na vsakih nekaj centimetrov znotraj ven, pripelje do kronične venske bolezni.



Fotopletizmografska preiskava ven nog

Venska kri v nogah zastaja, tlak v venskem sistemu nog se poveča, vene se razširijo, vse več zaklopk postane neučinkovitih in venska kri prične teči v obratno smer, to je navzdol.

Kateri so simptomi in znaki kronične venske bolezni?

Na nogah lahko opazimo tanke modrikaste lasnice, pa tudi nekoliko širše, zvijugane vene, ki jih imenujemo varice. Simptomi kronične venske bolezni so utrujene in težke noge, pekoč občutek v poteku razširjene vene, otekanje nog predvsem v predelu gležnjev in nočni krči v mečih. Z napredovanjem bolezni pride do kožnih sprememb, kot so srbeč izpuščaj in rjavkaste lise na golenih ali celo do golenje razjede. Napredovanje kronične venske bolezni lahko s pravočasnim odkrivanjem in zdravljenjem preprečimo ali vsaj pomembno upočasnimo.

Kako diagnosticiramo kronično vensko bolezen?

Diagnozo postavimo s kliničnim pregledom, pogosto je za natančen prikaz venskega sistema nog ter določitev področij povratnega toka venske krvi potrebna tudi duplex ultrazvočna preiskava. V veliko pomoč pri odkrivanju posameznikov z venskim popuščanjem je fotopletizmografska preiskava, ki je računalniško vodena, neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra. Metoda temelji na merjenju časa ponovne polnitve drobnega žilja kože in podkožja po dejavnosti mišične črpalke goleni. Pri kronični venski bolezni se zaradi povratnega toka krvi žilje kože in podkožja

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

FLEBOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

50 % nižja cena
Samo 10 €
Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog

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

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

Venaforce tablete so zdravilo rastlinskega izvora z izvlečkom divjega kostanja. Namenjeno je zdravljenju težav pri krčnih žilah in oteklih, težkih ter bolečih nogah. Krepi vene in izboljšuje venski obtok v nogah. Za nego nog lahko sočasno uporabljate tudi Venagel – gel z izvlečkom divjega kostanja.



Za brezplačen Mali vodnik za zdrave vene, pokličite na številko **01/524 02 16** ali pišite na **nasveti@farmedica.si**.

Pred uporabo natančno preberite navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

napolni hitreje kot pri zdravih in normalno delujočih venah nog.

Kako poteka fotopletizmografska preiskava venskega žilja nog?

Preiskavo izvedemo tako, da preiskovancu, ki sedi, 10 centimetrov nad notranjima gležnjema namestimo senzorja. Preiskovanec mirno sedi eno minuto, nato pa desetkrat dvigne stopali in s tem aktivira mišično črpalko nog. Po končani aktivnosti spet eno minuto mirno sedi. V vsem tem času aparat meri spremembe prekrvljenosti in jih prikaže v obliki fotopletizmografske krivulje. Čas polnitve drobnega žilja kože in podkožja, krajši od 25 sekund, je patološki. Če je čas polnitve daljši od 25 sekund, je venski sistem nog zdrav. Preiskava je orientacijske narave, vendar zanesljiva. V primeru patoloških vrednosti je potreben pregled pri dermatologu – flebologu, ki bo s pomočjo kliničnega pregleda določil nadaljnje diagnostične postopke in svetoval najprimernejši način zdravljenja.

Doktor svetuje

Če boste pritrdilno odgovorili na vsaj pet vprašanj, imate najverjetneje kronično vensko bolezen. O tem se posvetujte s flebologom.

Imate krčne žile (vidne, razširjene in zvijugane vene na nogah)?
Imate bolečine v nogah?
Vas noge pečejo?
So vaše noge zvečer utrujene in težke?
Vam noge otekajo in je oteklina izrazitejša zvečer?
Imate ponoči v nogah krče?
So vaše noge nemirne?
Vas srbi koža goleni?
Imate na notranji strani goleni pordelo kožo ali temno obarvane lise?
Imate ali ste kdaj imeli razjedo na goleni?
Ste se v preteklosti že zdravili zaradi venske bolezni?
Je imel ali ima kdo v vaši ožji družini krčne žile ali golenjo razjedo?
Imate ali ste imeli pretežno stoječe delo?
Ste bili kdaj noseči?
Imate povečano telesno težo?

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



Preventivno merjenje krvnega tlaka predstavlja varnost

HARTMANN

Ste vedeli, da ima skoraj vsak drugi odrasel človek na svetu previsok krvni tlak? To predstavlja veliko nevarnost za zdravje, če visokega krvnega tlaka ustrezno ne zdravimo oziroma nadzorujemo.

NOVO!



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN ŽILJA SLOVENIJE

Obiščite HARTMANN specializirano trgovino z medicinskimi pripomočki na Letališki cesti 3c v Ljubljani.

HARTMANNplus
SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana / Tel.: 01/548 45 80, Fax: 01/548 45 89



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Kajenje

Boš en dim? Hvala, ne kadim

Po prepričanju tako kadilcev kot nekadilcev o škodljivosti kajenja vemo tako rekoč vsi vse. Kljub vsemu, žal, temu ni tako. Za začetek naj navedem par zanimivih podatkov Svetovne zdravstvene organizacije (WHO):

- Na svetu kadi skoraj milijarda ljudi, od tega približno 80 odstotkov v ekonomsko manj in srednje razvitih državah.
- Letno zaradi neposrednih ali posrednih posledic kajenja umre približno šest milijonov ljudi, od tega približno ena desetina zaradi pasivnega kajenja (torej izpostavljenosti cigaretnemu dimu, čeprav sami ne kadijo).

V povprečju vsak tretji kadilec umre zaradi posledic kajenja, v ospredju so še vedno rakave bolezni. V Sloveniji za pljučnim rakom letno v povprečju zboli okrog 1000 ljudi; od tega jih je 90 odstotkov kadilcev. Cigarete povečajo tveganje za razvoj raka v celotnem dihalnem traktu (od nosu preko žrela in grla do pljuč), na prebavilih (od požiralnika preko želodca in širokega črevesja do danke), sečilih (predvsem sečnem mehurju), notranjih organih (jetra, trebušna slinavka), poveča pa tudi tveganje za razvoj levkemij, raka na materničnem vratu in tako dalje. Po statističnih ocenah je približno ena od treh smrti, ki jih povzroči rak, posledica cigaret. Poleg tega cigarete v povprečju za dva- do štirikrat povečajo tveganje za srčne infarkte in možganske kapi. Kadilci so v povprečju pogosteje v bolniškem staležu od nekadilcev in pogosteje potrebujejo zdravniško oskrbo.



Vedno več kadilk med mladimi dekleti

Število kadilcev se je v zadnjih treh desetletjih v večini demografskih skupin zniževalo – le pri mladih dekletih je strmo naraslo. Tako po podatkih WHO (z izjemo Evrope) kadi večji delež deklet med 13. in 15. letom kot v kateri koli drugi starostni skupini. To je brez dvoma odraz uspešne (in zelo zaskrbljujoče) agresivne marketinške usmeritve tobačne industrije. Ironija je, da nobenega novega tako škodljivega izdelka, kot so cigarete, dandanes v nobeni od razvitih držav ne bi bilo moč spraviti mimo regulatornih organov. A ker gre za zgodovinsko razvado (in hkrati za enega največjih in najmočnejših lobijev), ki zaradi obdavčitev tudi obilno polni državne proračune, je stanje takšno, kakršno je. Zdravstvena stroka ni nikoli premogla dovolj sredstev, da bi se lahko uspešno borila proti tobačnemu lobiju.

Vendar se obetajo premiki na bolje, saj je v zadnjem času politika razvitih držav sprevidela, da je javnozdravstveno finančno breme zaradi cigaret bistveno večje od prilivov zaradi davkov in trošarin, zato se bodo – vsaj v Evropi – v naslednjih letih stvari precej spremenile. Evropska komisija je sprejela vrsto ukrepov, ki bodo, če bo šlo po načrtih, močno omejili tobačno industrijo. V današnjih cigaretah je namreč cela vrsta (več deset) aditivov, ki jih delajo »prijaznejše« uporabniku. Dodajanje teh aditivov bo že v naslednjih letih v celoti prepovedano, kar bo cigarete zagotovo priskutilo večini sedanjih kadilcev. Čist tobak, brez dodatkov, namreč smrdi in močno peče ter kot tak nikakor ne bo po željah sodobnega, udobja vajenega človeka.

Doktor svetuje

Kako prenehati s kajenjem? Po posvetu s številnimi mojimi pacienti, ki jim je – vsaj deloma z mojo pomočjo – uspelo prenehati kaditi, je ključna ena sama, vodilna misel, zakaj je potrebno prenehati. Ta misel se od posameznika do posameznika razlikuje; za mlado žensko je na primer dejstvo, da cigarete zelo slabo vplivajo na videz kože, mnogo pomembnejše od »zdravja«, ki je zanjo neka neoprijemljiva, metafizična in nestvarna ideja (ker je pač zdrava). Pri iskanju te misli se je običajno treba malo zazreti vase, morda povprašati kakšnega prijatelja ali pa se kljub vsemu posvetovati s svojim zdravnikom.

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

Doktor se šali

Doktor izpolnjuje kartotečni list in vpraša:
»Kadite?«
»Ne.«
»Pijete?«
»Tudi ne.«
Doktor nekaj časa zre v pacienta, nato pa mu reče:
»Nekaj bom že našel, da vam bom prepovedal.

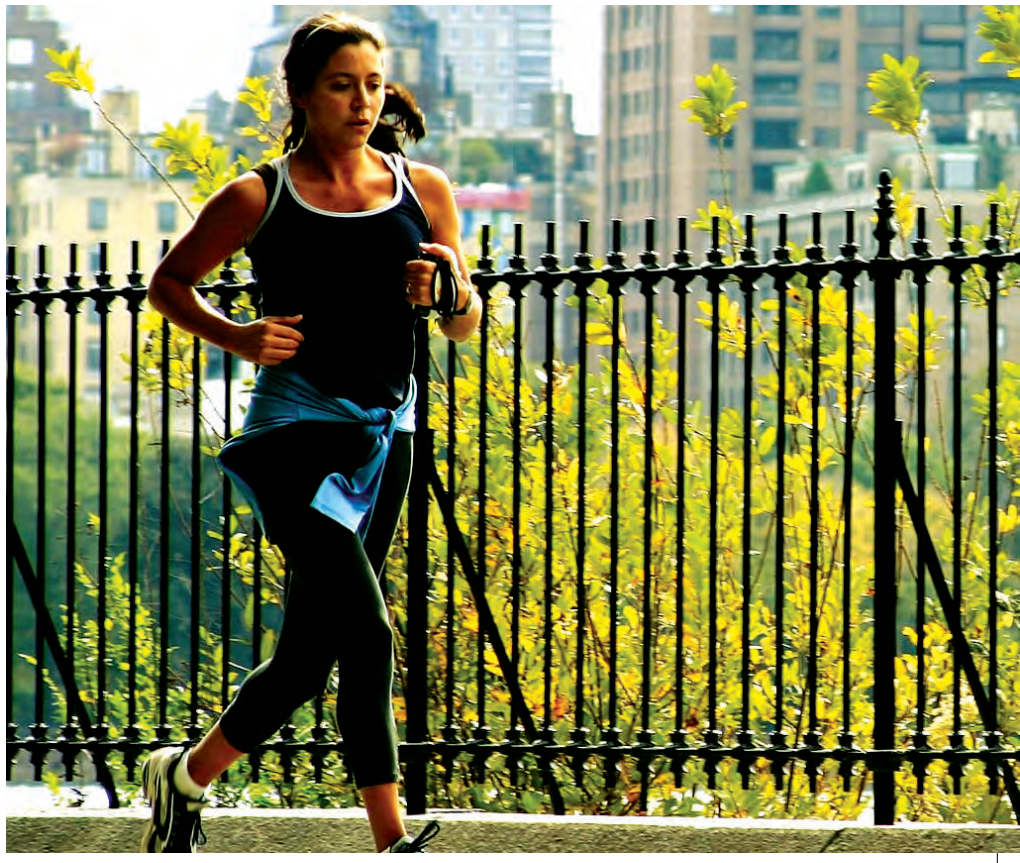


Kako naj si opomoremo po praznikih

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

Praznovanja so končno za nami. Dišeče pojedine, sladice, ki jim ni konca, alkohol v potokih … Ste preživeli? Večina nas je v novo leto verjetno stopila za kakšen kilogram težja. Nič hudega! Ne začnite ga s slabim občutkom.

Mastna hrana, obilica sladkorja, gazirane pijače in alkohol bodo pustili občutek teže v želodcu. Vse to v kombinaciji upočasni prebavo, poveča tvorbo plinov v črevesju in povzroča občutek napihnjenosti in utrujenosti. Kako začeti znova?



Psihološka rehabilitacija:

- Znebite se občutka slabe vesti! Obtoževanje samega sebe, zaničevanje in občutek krivde vodijo v nizko samopodobo. Ta dokazano poveča verjetnost prenajedanja. Zato se ustavite in si dovolite biti nepopolni. Važno je, da skušate biti boljši. Za to ni nikoli prepozno!
- Razmišljajte pozitivno! Pred vami je novih 365 dni. Kako jih želite preživeti? Vzemite si čas zase in se uredite tako, da se boste počutili dobro in privlačno. Tako boste vedeli, da ste vredni truda.
- Opustite misel »vse ali nič« . Majhni prekrški so dovoljeni, včasih celo nujni, da nimamo občutka prevelikega odrekanja. Saj veste: »Življenje je za to, da se ga uživa!«

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

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

Rešitev je **Caricol**. **Caricol** je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za ***vaš vsakodnevni nasmešek***. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



NaturaMedica d.o.o.

V središču LEŽI moč.

Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/ 214 620.

- Sprostite se! Še iz časa naših prednikov je telo naravnano tako, da se v stresu odzove z izločanjem kortizola. To je hormon, ki povzroči, da si hrano kopičimo v zaloge maščobe. Pričakuje namreč slabe čase. Včasih je to pomenilo stradanje, danes temu sicer ni več tako, a odziv je ostal isti. Zato se naučite sprostitvenih tehnik ali za začetek vsaj stopite na prosto in zaužijte sončne žarke, ki jih v tem času ni nikoli dovolj. Dovolite telesu, da izpreže.

Telesna rehabilitacija:

- Naredite načrt gibanja, ki naj vključuje vsak dan pol ure zmerne telesne aktivnosti. Sprehod je dober začetek.
- Vnesite v vaje trening za moč. Večja količina mišic pomeni večjo porabo kalorij.
- Trenirate lahko tudi dva- ali večkrat dnevno. Nekateri imajo raje krajše, a intenzivnejše obremenitve. Na koncu štejejo porabljene kalorije.

Spremembe jedilnika:

- Znebite se zalog hrane. Vse, kar je ostalo po praznikih, razdelite, zamrznite ali kako drugače pospravite. Tako se boste izognili skušnjavi, da vse pojeste sami.
- Hladilnik založite le z zdravo hrano. Za naslednje dni si sestavite jedilnik, ki vključuje pet porcij sadja in zelenjave. Telo boste napolnili z vitamini, antioksidanti in vlakninami. Tako boste pospešili metabolizem, obnovili energijo in hidrirali telo. Izbirajte med manj sladkim sadjem, kot so na primer gozdni sadeži, grenivka, limone in pomaranče. Večerni krožnik si napolnite z nizkokalorično zelenjavo (kumare, špinača, zelena solata, paradižnik, cvetača, brokoli, šparglji …)
- Uživajte pusto meso. Puranje ali piščančje prsi so dobra izbira. Proteini dajo namreč daljši občutek sitosti in pospešijo porabo kalorij.
- Gazirane pijače in alkohol naj utonejo v pozabo. Zakaj? Ker z njimi vnašate nepotrebne dodatne kalorije. En kozarec vina ima 320 kalorij, to je skoraj tako, kot bi pojedli vrečko čipsa. Pol litra piva ima 180 kalorij. A le kdo popije samo eno? Popularne pijače, kot so na primer kokakola in druge sladke gazirane pijače, bodo za eno popito pločevinko zahtevale pol ure vadbe. Je vredno?
- Pijte vodo! Tudi sadni sokovi niso izjema, kar se tiče presežka kalorij. Še posebej to velja pri otrocih. Ste vedeli, da če popijete le en kozarec gostega soka na dan več, kot je vaša dnevna kalorična potreba, boste v enem letu pridobili približno štiri kilograme telesne teže.
- Uživajte pravi čaj in kavo, če vam zdravstveno stanje to dovoljuje. Dve do tri skodelice na dan bo dovolj. Ne dodajte sladkorja, mleka ali smetane. Oba vsebujeta antioksidante in pospešujeta presnovo.
- Jejte več manjših obrokov, da preprečite napade lakote in pospešite metabolizem.
- Hrano začinite! Močni okusi vas bodo prej pustili sitega. Pekoče začinjena hrana pa bo dvignila temperaturo telesa in tako še za odtenek povečala porabo kalorij. Zato dodajte čili, poper, ingver in gorčico v čim več svojih jedi.

Če vas vseeno zasrbijo prsti ali ste med tistimi, ki imajo ob opustitvi sladkarij abstinenčno krizo, je tu recept za presenetljivo okusne in, kar je najpomembnejše, bolj zdrave piškote: Zmešajte skodelico mehkih ovsenih kosmičev z dvema pretlačenima bananama. Po želji lahko dodate pest brusnic. Oblikujte za kovanec velike kepice in jih rahlo potlačite, da se bolj enakomerno spečejo. Postavite jih v pečico za 15 minut na 160–180 stopinj Celzija. Počakajte, da se ohladijo. Ne pozabite jih deliti s prijatelji, tako bo slajše in manj kalorično.
Dober tek!



VULKANSKI MINERALI SCHINDELE'S

Učinkovitost vulkanskih mineralov pri kosteh in vezivnih tkivih.



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

Vulkanski minerali Schindele's so se izkazali za izredno učinkovite pri odpravljanju oziroma lajšanju številnih težav. Uporabniki poročajo o boljši prebavi, energiji in splošnem počutju, lajšanju bolečin v sklepih in mnogih drugih učinkih. Prof. dr. Josef Beuth, ki vodi Inštitut za znanstveno ovrednotenje naturopatičnih zdravljenj na Univerzi v Kölnu, pa je proučeval učinkovitost vulkanskih mineralov pri odpravi simptomov spektra revmatičnih obolenj.

Profesor Beuth je s svojo raziskavo ugotovil, da je uživanje mineralov Scindele's bistveno izboljšalo kakovost življenja pacientov, ki so bolehali zaradi simptomov različnih revmatičnih obolenj. Težave v sklepih in pri vnetju mehkega tkiva so se bistveno zmanjšale že po osmih tednih jemanja. Prav tako ni bilo ugotovljenih stranskih učinkov, ki bi terjali zdravljenje.

Po mnenju pacientov se je kakovost njihovega življenja bistveno izboljšala, in sicer na račun zmanjšanja bolečin in vnetij v sklepih. Profesor Beuth je zmanjšanje simptomov revmatičnih obolenj pripisal predvsem normalizaciji mineralnega ravnovesja v telesu in nevtralizaciji vnetnih procesov.

UPORABNOST VULKANSKIH MINERALOV:

- zmanjšanje **utrujenosti** in izčrpanosti,
- vzdrževanje **normalnih kosti in zob**,
- normalno **oblikovanje vezivnih tkiv**,
- normalno delovanje i**munskega sistema**,
- normalno oblikovanje **rdečih krvnih celic in hemoglobina**,
- zaščita celic pred **oksidativnim stresom**,
- normalno delovanje **mišic in živčnega sistema**,





Z VULKANSKIMI MINERALI BREZ BOLEČIN
Vulkanski prah mi pomaga pri odpravljanju bolečin v hrbtenici, ramenih, vratnem obroču, kosteh in sklepih. Ko jih pijem, ne občutim nobenih bolečin. Tudi ko se spreminja vreme in se pripravlja na dež, me ne boli več. Vedno, ko jih pijem, sem močna, spočita in brez bolečin. Brez napora lahko opravljam vsakdanja opravila. Tudi na vrtu. Priporočam ga vsem, ki trpijo bolečine v sklepih, imajo spondilozo, artrozo, revmo in podobne bolezni. *Nives O. (53 let), Piran*

TEŽAVE S KOLENI IN VULKANSKI MINERALI
Že leta imam težave z desnim kolenom, moram pa reči, da se mi je z uporabo oziroma uživanjem Schindelejevih mineralov stanje zelo izboljšalo. Bolečine pri hoji po stopnicah so veliko manjše, zato bom z uživanjem mineralov nadaljevala. Hvala vam! *Marjana S. (77 let), Celje*

Z MINERALI PROTI BOLEČINAM
Za vulkanske minerale sem izvedela iz Nedeljskega dnevnika. Moje izkušnje z minerali so zelo pozitivne, saj so bolečine v levem kolenu prenehale. Imam tudi več energije in nisem utrujena. Priporočam jih vsem, ki imajo kakršnekoli bolečine. *Jadranka (52 let), Celje*

Ekološka trgovina

Informacije in naročila:
04 / 777 0 444

www.ekoloska-trgovina.si
info@ekoloska-trgovina.si
Mestni trg 19, Škofja Loka
Peričeva 31, Ljubljana T: 05 9039385

Kdaj jih operirati?

asist. **ALEŠ GROŠELJ**,
dr. med., spec.
Otorinolaringolog

Kirurška odstranitev mandljev ali tonzilektomija je, predvsem pri otrocih, ena najpogostejših operacij. Prvi zapisi o odstranitvi mandljev so stari več kot 2000 let. Toda tonzilektomija kljub dolgi zgodovini in njeni današnji razširjenosti med ljudmi še vedno zbuja številne pomisleke in strah.



Mandlja ali nebnici (lat. Tonsilla palatina) sta del imunskega sistema, ki služi obrambi telesa pred infekcijami. Večina mikrobov vstopi v telo skozi nos ali usta, zato je imunski obrambni sistem v področju žrela, ki je križišče dihalne in prebavne poti, še posebej dobro razvit. Žrelni limfatični obroč sestavljajo nebnici na stranski steni žrela, limfatično tkivo v korenu jezika in žrelnica na žrelnem svodu. Tisti, ki jih je narava obdarila s širokim odpiranjem ust, si lahko ob dovolj dobri osvetlitvi svoji nebnici ogledajo v ogledalu. Pregled drugih delov žrelnega limfatičnega obroča je možen le z ustreznimi instrumenti.

Zgodovina sprememb indikacij za odstranitev mandljev

Ravno zaradi vključenosti nebnic v imunski sistem mnogi napačno menijo, da bo tonzilektomija dodatno oslabila telesno imunost. Vendar spremenjeni in bolni nebnici ne opravljata več svoje vloge in sta vzrok bolnikovih težav. Res je, da so se indikacije za odstranitev mandljev v zgodovini spreminjale. Tonzilektomija je bila pogosta operacija predvsem v času »babyboom« generacije. Od takrat število postopoma upada, predvsem zaradi bolj jasno opredeljenih bolezni, pri katerih je odstranitev mandljev smiselna.

Tonzilektomija je potrebna ob izrazitem nedavno nastalem povečanju ene nebnice. Vzrok takšnega povečanja je namreč lahko maligni tumor v nebnici, kar potrdi ali ovrže šele natančen mikroskopski pregled odstranjenega tkiva.

Smrčanje je simptom

Ponavljajoča vnetja lahko povzročijo povečanje obeh nebnic. Nebnici sta lahko tako veliki, da se pojavijo težave s požiranjem ali motnje dihanja v spanju. Bolniki običajno moteče in glasno smrčijo. Vendar je smrčanje lahko le simptom, ki opozarja na resno oviro dihanja v spanju in s tem povezane nemirno spanje, jutranje glavobole, slabo razpoloženje, razdražljivost, izgubo koncentracije, kronično utrujenost in prekomerno dnevno zaspanost (na delovnem mestu, za volanom …). Motnje dihanja v spanju so lahko tako hude, da prihaja do zastojev dihanja in s tem pravega dušenja, kar lahko vodi v povišanje krvnega tlaka in bolezni srca ter poslabšanje drugih prisotnih obolenj.

Za gnojno vnetje nebnic so značilne visoka vročina in bolečine v žrelu, ki se dodatno stopnjujejo pri požiranju. Tonzilektomija je smiselna, kadar se vnetje v enem letu večkrat ponovi. Gnojno vnetje se lahko iz nebnic širi tudi v sosednja tkiva, zaradi česar se razvije ognojek ali absces. Ognojek je potrebno prerezati skozi usta, bolniki morajo jemati antibiotike. Odstranitev nebnic je potrebna predvsem ob ponovitvah abscesa, saj so zanj značilne zelo hude bolečine in neprijetno zdravljenje.

Neprijeten zadah

Ponavljajoča se vnetja vodijo v strukturne spremembe nebnic, ki postanejo razbrazdane in trše. Na njihovi neravni površini zastajajo odmrle celice in hrana, kar povzroča neprijeten zadah. Nekatere motijo tudi smrdeči, belkasti čepi, ki nastajajo na mandljih. Čeprav ne gre za resno bolezen, zadah pogosto povzroča zadrege in težave v vsakodnevni komunikaciji. Običajno je edini učinkovit ukrep odstranitev kronično spremenjenih nebnic.

Operacija največkrat poteka v splošni, pri odraslih lahko tudi lokalni anesteziji. Bolniki v bolnišnici ostanejo dan ali dva. Tehnologija je omogočila razvoj različnih metod tonzilektomije. Pri klasični tonzilektomiji nebnici iz nebnih lož izluščimo s kirurškimi inštrumenti. Poleg te tehnike je operacijo možno narediti še z novejšimi metodami, ki zahtevajo posebne aparature. Primeri takšnih operacij so tonzilektomija s koblatorjem, radiofrekvenčnim nožem, laserjem ali harmoničnim skalpelom. Vsaka med njimi ima svoje prednosti in slabosti. Ne glede na metodo, s katero odstranimo nebnici, bolniki običajno okrevajo v nekaj dneh.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 28. februarja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

PREGLED PRI SPECIALISTU ZA UŠESA, NOS, GRLO
10 % nižja cena
za pregled pri otorinolaringologu

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

S hrano nad viruse in prehlade

V časih, za katere so značilna različna obolenja, predvsem prehladi, velja še nekoliko bolj paziti na hrano. Ta naj vsebuje čim več vitaminov in mineralov, da telo zaščitimo pred virusi in bakterijami.

Vsaka mama ali babica ima kak svoj recept, vsaka pokrajina svoje posebnosti, na splošno pa velja, da na imunski sistem zelo dobro vplivajo limone in pomaranče, borovnice, korenje, banane, morska hrana, ameriški slamnik, različna zelišča, zeleni čaj, nikakor pa ne gre pozabiti na med.

Nadaljevanje na strani 31





ImmunoGran



Originalna receptura!

- **Pri ponavljajočih se in kroničnih okužbah** grla, nosu in žrela,
- **za dvig odpornosti**,
- **za dvig energije** ob večjih obremenitvah in stresu.

Vitamini A, B_6, in B_{12} ter cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamini C, B_6, B_{12} ter folna kislina pa skupaj z magnezijem prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamini C, B_2, B_6, in B_{12}, folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

ImmunoGran je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si.
Dietno (dietetično) živilo za posebne zdravstvene namene. Izdelek ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči. Prehransko nepopolno živilo. Živilo za posebne zdravstvene namene morate uporabljati pod zdravniškim nadzorom.

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

PharmaSwiss Choose More Life

IMM0914-01, september 2014

Doktor odgovarja



PODIVJANI HORMONI ALI »NORA BABA«?

Spoštovani,
Sem aktivna ženska srednjih let, ki je ravno dobro zakorakala v meno, s katero se – mimogrede, uspešno spopadam, čeprav se soprog vedno ne strinja s to trditvijo – kar slišim njegove misli : »Ženska zoprna.«
Ne bi si rada komplicirala življenja, pa tudi ne bi rada vseh težav pripisala staranju in meni… Včasih se sprašujem - je mena stanje telesa ali duha, saj so včasih težave težko »dokazljive«. Včasih so težave z nespečnostjo (pa jih pripisujem luni ali skrbem…), včasih pomanjkanje volje, energije (pa je tu spet luna ali slab spanec ali spomladanska utrujenost), pa izpadanje las in slabi nohti, bolečine v sklepih (trdi sklepi)… Vse našteto pač sodi k zrelim letom, težje pa se sprijaznim z vročinskimi oblivi (sploh, če je to v času sestankov, pogovorov... da o pridobivanju teže (pol kilograma na mesec) sploh ne zgubljam besed.

Zdravim se tudi zaradi težav s ščitnico, že sedem let.

Bolj me skrbi razbijanje srca oziroma neenakomerno bitje. Včasih čutim močno razbijanje ali kot trepetanje, včasih pa se mi zdi, kot da obmiruje oziroma se muči - takrat to doživljam kot tesnobo. Pred kratkim, ko sem se zvečer odpravila spat, ta občutek ni minil, zdelo se mi je, da me nekdo drži za vrat in da mi je vsa kri udarila v glavo. Tako sem se prestrašila, da sem sredi noči klicala zdravnika na dom. Ob pregledu mi je zdravnica doma opravila tudi EKG, ki pa težav ni pokazal, zato mi je svetovala Holter in naj obiščem tirologa. Opraviti moram laboratorij in se mogoče pogovoriti o hormonski terapiji?

Zdi se mi, da ko ne želim zapletati in posvečati pozornosti nadlogam, te postanejo še bolj zapletene. Kaj mi svetujete vi? Katere, če sploh, preglede naj opravim in pa, kako to lahko naredim hitro in morda na enem mestu?

Spoštovani,

Katarina Plausteiner Đorđević,
dr. med., spec. družinske medicine

Naj najprej povem, da se mi glede na vaše pisanje res ne zdite »zoprna baba«, vaše težave in težave ob težavah so popolnoma razumljive. In verjemite, da niste edina.

Pa se lotiva vaših tegob lepo po vrsti.

Vse težave, ki jih opisujete, dejansko lahko pripišemo menopavzi in hormonskim spremembam. Vročinski oblivi so najbolj značilna težava v tem obdobju. Poleg teh je tu še nočno znojenje, utrujenost, glavobol, nespečnost, vrtoglavica, razbijanje srca, občutek tesnobe pri srcu, motnje razpoloženja, bolečina v želodcu, kasneje pa tudi izpadanje las, krhki nohti, suha nožnica, zmanjšana želja po spolnih odnosih.

Pri nekaterih simptomih pa je vendarle nemogoče brez temeljitega pregleda reči, da jih povzroča »samo« mena oz. pomanjkanje hormonov. Gre predvsem za simptome, povezane s srcem – z morebitnim nerednim bitjem, občutkom tiščanja v prsih, pa tudi vrtoglavico in bolečinami v predelu želodca. Nekaj podobnega opisujete tudi sami in ob pojavu le-teh ste povsem pravilno reagirali in poklicali pomoč. Potrebno je izključiti akutno dogajanje, ki je lahko potencialno nevarno, nato pa narediti diagnostiko v smeri, upamo, izključitve srčno-žilnih vzrokov težav (te so v času menopavze zaradi upada zaščite, ki jo nudijo ženski spolni hormoni, lahko bolj pogoste). Zdravnica vam je svetovala Holter (24-urno snemanje EKG-ja), jaz bi dodala še pregled pri kardiologu, morebiten UZ srca. Vsekakor je na mestu laboratorijski pregled hormonov ter posvet pri ginekologu glede morebitne uvedbe hormonsko nadomestnega zdravljenja.

Spremenjen nivo hormonov v menopavzi vpliva tudi na druge žleze, ki izločajo hormone. Tako je v klimakteriju oz. v meni pogosto porušeno prav delovanje ščitnice. Nekatere težave, ki so lahko znak menopavze, so lahko tudi posledica neravnovesja ščitničnih hormonov. Navajate, da se zaradi ščitnice zdravite že nekaj let – sklepam, da imate redne, vsaj enkrat letno, kontrole ščitničnih hormonov. Če je od zadnje kontrole minilo več časa, vam vsekakor svetujem kontrolo le-teh in posvet z izbranim zdravnikom, po potrebi pa tudi s tirologom.

Sliši se kot veliko »dela« in »nalog«, čisto nič v smeri vaše želje po ne-kompliciranju, kajne? Pa ne bo tako hudo. Za sklop »srce« se lahko naročite in opravite vse na enem mestu npr. na Kliniki Doktor24, prav tako za pregled pri ginekologu (če seveda želite) ter pri tirologu.

Vse dobro!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo sklenili do 28. februarja 2015 in povedali, da ste za preglede izvedeli v reviji Doktor.

10 % nižja cena
za prvo polletno nadomestilo ob podpisu nove pogodbe za koriščenje zdravstvenih storitev PZA

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!
Prva zdravstvena asistenca d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana
Informacije o SOS gumbu in zdravniški liniji 24/7 lahko dobite na:
0820 08240
sos@doktor24.si
www.doktor24.si



Nadaljevanje s strani 29

Sicer pa se med tovrstno hrano, zelenjavo in sadjem, najpogosteje omenja česen, ki je zelo močan spodbujevalec imunskega sistema. Naslednji na seznamu je kivi. Nekatere raziskave so pokazale, da je vitamina C v kiviju celo več kot v pomaranči, grenivki in limoni. Poleg tega kivi vsebuje kalij in vlaknine, ima pa zelo malo kalorij. Dva manjša kivija vsebujeta le 90 kalorij, z njima pa hkrati zaužijete tudi zadovoljivo dnevno količino vitamina C.

Veliko vitamina C vsebujejo tudi grenivke, poleg tega pa še folno kislino, kalij, železo, kalcij in vitamin B. Rdeče grenivke vsebujejo tudi betakaroten in bioflavonoide, vse pa imajo zelo malo kalorij. Najbolje jih je uživati surove, iz njih pa si lahko pripravite tudi odličen sok, ki je prava vitaminska bomba. Z grenivko pa ne gre pretiravati, saj nekateri trdijo, da je njen učinek zelo podoben zdravilom proti prehladu. Špinača vsebuje antioksidante, kalij, kalcij, magnezij, provitamin A, vitamine B, C in K, niacin in folno kislino. Nič ni narobe, če jo uživate v klasični, kuhani obliki, a več vitaminov boste zaužili s surovo. Mogoče si lahko poskusite narediti solato z mlado špinačo, sicer pa jo v krop potopite le za nekaj trenutkov. Je pomemben antioksidant, ki vsebuje življenjsko pomembne minerale.

Nadaljevanje na strani 33



FIDIMED

IZČRPANI?

Zmanjšajte utrujenost in okrepite imunski sistem.

VitaGran Direkt

Zrnca polnega sadnega okusa za neposredno zaužitje



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

Pripravljeni!

Poiščite tudi druge izdelke na www.fidimed.si.

Fidimedova posvetovalnica

MODRA ŠTEVILKA 080 3235

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

PharmaSwiss
Choose More Life

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

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

VTG0914-02, September 2014

Preobloženi krožniki in alkohol obremenijo jetra



Kot se za praznike spodobi, so ti prinesli obilne pojedine ter polne kozarce. Slabši del prazničnih dni je, da se tisti, ki z jedačo in pijačo pretiravajo, kaj kmalu počutijo slabše, saj mastna hrana in večje količine alkohola pustijo posledice na njihovih jetrih. Splošno slabo počutje, utrujenost, počasna prebava in bolečine v predelu trebuha so le nekateri od simptomov, ki lahko opozarjajo na prizadeto zdravje naših jeter. Med pogoste simptome obremenjenosti jeter poleg naštetih sodijo tudi pomanjkanje energije, bolečine pod desnim rebrnim lokom in očitno nabiranje maščobe v predelu pasu.

Pomemben je življenjski slog

Ne samo v poprazničnem času, tudi nasploh je uravnotežen življenjski slog postal že pravi izziv. Vse prevečkrat namreč izberemo nezdrave odločitve in pri tem zanemarjamo znane posledice, ki jih tak način življenja pusti na našem zdravju.

Poleg nezdrave in preobilne mastne hrane velja poudariti tudi uživanje alkohola in pogosto uživanje zdravil, na obremenjenost jeter pa vplivata tudi izpostavljenost stresu in pomanjkanje spanja. Če naštetemu dodamo še uživanje večjih količin kave in kajenje, smo na dobri poti, da poleg tega, da obremenimo jetra, resno ogrozimo svoje zdravje.

Dejstvo je, da smo vsak dan izpostavljeni ogromnim količinam strupenih snovi. Nekatere izmed njih obremenijo naše telo, v katero stopijo z zrakom, ki ga dihamo, vodo, ki jo pijemo, in hrano, ki jo uživamo. Tako se pričnejo nalagati v jetrih in obremenijo njihovo delovanje, s tem pa uspešno razstrupljanje telesa, kar je njihova poglavitna naloga.

Razstrupite jetra

Na vse ne moremo vplivati sami, lahko pa na večji del naštetega. Na pomoč jetrom lahko najprej pristopimo s primerno hrano. Na našem jedilniku naj bodo vse vrste sveže zelenjave, poudarek pa naj bo na korenčku, rdeči pesi, čebuli in česnu. Poleg pravilne prehrane lahko razstrupljanje in regeneracijo naših jeter pospešimo tudi z uživanjem naravnih izvlečkov pegastega badlja, artičoke, šisandre, regrata, rožmarina itn.

(ap)

Akcija za bralce revije Doktor

Ob nakupu tridesetdnevnega programa za popolno razstrupljanje jeter 30-Days Liver Detox v trgovini Sensilab v Ljubljani, Mariboru, Celju, Novem mestu in Logatcu ali preko telefonske številke 080 99 81 boste prejeli posebno darilo.
Akcija velja do 27. januarja 2015.



Prazniki so preobremenili vaša jetra!

Ukrepajte, da ne bo prepozno in **jih razstrupite** s 30 DAYS **Liver Detox**.



VSEBUJE:

1. 30-dnevni **priročnik z recepti in navodili**
2. tri izjemne izdelke **z dnevno-nočnim delovanjem**
3. motivacijsko **e-mail podporo**

080 99 81 www.sensilab.si Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in trgovinah Sensilab.

SENSILAB® misli Zdravo

Nadaljevanje s strani 31

Če ste prehlajeni in nimate teka, je krepka bučna juha prava izbira. Meso buče vsebuje veliko betakarotena, zelo pomembnega vitamina pri večanju odpornosti, zelo zdrava pa so tudi semena iz buč. Vsebujejo 30 do 50 odstotkov olja v obliki palmitinske, linolenske in oleinske kisline, ki jih sestavljajo predvsem trigliceridi, steroli, skvaleni, tokoferoli, karotenoidi, vsebujejo tudi nekaj beljakovin, ogljikovih hidratov, mineralov in elementov v sledovih.

Brokoli vsebuje veliko rudnin, kot so železo, kalcij, natrij, fosfor, cink in kalij, vitamine A, B, C in E ter folno kislino. Je poln antioksidantov, ki varujejo telo, preprečujejo pojav vnetij in kroničnih bolezni ter zavirajo procese staranja. Med njimi so flavonoidi, fenoli in karotenoidi. Pravzaprav je prava zdravilna bomba z nizko energijsko vrednostjo. Sto gramov vsebuje tri grame beljakovin, približno tri grame ogljikovih hidratov in prav toliko prehranskih vlaknin ter približno 27 kalorij.

Ingver je eden najmočnejših rastlinskih antioksidantov. Ima zelo močan protibakterijski učinek, krepi odpornost, pomaga premagati prehlade in blaži kašelj. Če ste prehlajeni, je ingverjev čaj nepogrešljiv. Za odpornost je pomembno, da uživate jogurte z aktivno bakterijsko kulturo. Za zdravje je dovolj le lonček na dan. Jogurt vsebuje pomembne snovi – bakterije, ki v celotnem prebavnem traktu poskrbijo tudi za to, da telo lažje vsrka hranilne snovi. Za zdrav imunski sistem nutricionisti svetujejo, da naj bi vsaj dvakrat na teden zaužili mastne morske ribe, kot so sardela, losos in skuša. Ker so bogate z maščobnimi kislinami omega-3, varujejo telo pred vnetji, virusi in bakterijami.
Vsekakor je treba omeniti tudi gobe maitake, ki prihajajo iz Japonske, vsebujejo veliko vitaminov B1, B2, C in D ter mineralov – železo, kalcij, magnezij, fosfor in natrij, ki krepijo imunski sitem, preprečujejo pa tudi rast rakavih celic.



ZIMA JE. POSKRBITE ZA SVOJE GRLO!

V mrzlih dneh nam hitreje pade odpornost, zato je naše telo bistveno bolj dovzetno za mikrobe iz okolja – sluznica grla še posebej!

Vaše grlo ima prijatelja!

Pastile NaturaMedica

- inovativen izvleček **kolostruma** in **vitamin C,** ki prispeva k delovanju imunskega sistema in zmanjševanju utrujenosti
- prijeten okus **limone** ali **jagode**
- za vse družinske člane, tudi za **otroke** in **nosečnice**
- primerne tudi za **diabetike**



Na voljo v **lekarnah**, **specializiranih prodajalnah** in na: **www.naturamedica.si**, Info: **03/563 00 22, 040 214 620**, NaturaMedica, d. o. o.



Asist. Zdenko Orožim
dr. med., specialist splošne kirurgije
ter specialist plastične in rekonstruktivne kirurgije

Medical center Rogaška
– Ne zgolj za turiste iz bližnjih in daljnih krajev

V Medical centru Rogaška, ki je zrasel ob svetovno znamenitih vrelcih mineralne vode, svojim obiskovalcem poleg osnovne zdraviliške dejavnosti že dolgo nudimo tudi široko paleto drugih medicinskih storitev. Gostje iz domovine in tujine pri nas pogosto iščejo več kot le zdravje in dobro počutje.



Mnogi se za obisk odločijo predvsem zaradi estetskih storitev in razvajanja. Zato imamo v Medical centru Rogaška na enem mestu širok nabor opreme, kakršne za kirurške posege v splošnih bolnišnicah ni na voljo in jo po drugi plati za nekirurške postopke pomlajevanja premore malokateri estetski center, obenem pa imamo tudi izjemen oddelek za kozmetiko.

Ni pomemben samo videz …

Pri nas poiščejo rešitev svojih težav tudi številni ljudje iz širše okolice zdravilišča in vse Slovenije. Nekateri želijo odstraniti estetsko moteče, a ne zločeste prirojene ali starostne spremembe na koži, drugi popraviti splošni videz svoje kože, tretje pripelje želja po lepše oblikovanem telesu ali pomladitvi obraza, četrti trpijo zaradi štrlečih uhljev … O zunanji lepoti, njeni puhlosti in praznosti, minljivosti in nepomembnosti v primerjavi z značajsko krepostjo, duhovnim bogastvom in žlahtno srčno kulturo je bilo izrečenih že nešteto besed.

A večina ljudi, ki prisega na notranjo lepoto in omalovažuje zunanjo, je nekaj tednov nazaj božična in novoletna darila vendarle skrbno in okusno zavila. Le čemu so se trudili, če je pomembna samo vsebina? Vsi vsaj skrivaj občudujemo lepoto, ker je svojevrsten magnet, lastnici ali lastniku včasih bolj breme kot korist, ampak tisto, česar si želimo, je vsaj splošna sprejetost v sredino. Boli nas posmeh za hrbtom zaradi bradavice, kakršno je imela na nosu čarovnica iz pravljice o Sneguljčici, in trpimo, če nas sošolci zbadajo zaradi štrlečih ušes.

Če imamo že sicer rdeča lica kot jonatan, bomo ob vsakem stresu zardevali in se še bolj zapirali vase. In če v ogledalu ob številnih mladih in sposobnih sodelavcih vidimo svoj zguban, od starosti utrujen obraz in predebelo postavo, nam neredko še bolj upadeta pogum in samozavest. In prav tu je bistvo: zasmehovana, neopažena ali pozabljena se notranja lepota pogosto nikoli povsem ne razvije ali pa skrene na čudne poti.

Tisti, ki se ukvarjamo z estetiko, res zbadamo in režemo, a vsaj toliko kot telo spreminjamo tudi samozavest. Slednja pa omogoča, da ljudje v skupnosti udejanjijo tisto, kar je v njih najboljšega. Notranja in zunanja lepota sta – če nam je prav ali ne – povezani.

S čim se ukvarjamo?

Vse bolj so v modi neinvazivni ali malo invazivni postopki pomlajevanja, ki ne zahtevajo posebnega okrevanja. Radiage je blag radiofrekvenčni način segrevanja kože, ki deluje na kolagenska vlakna v usnjici. Fizikalni temelj delovanja matrixa je enak radiagu, le učinek je izrazitejši. Pomlajevanje s tehnologijo ELOS je širše: stroj združuje radiofrekvenčno metodo spodbujanja obnove usnjice z laserjem ali intenzivnim bliskom svetlobe izbranih valovnih dolžin, ki učinkujejo na pigment v povrhnjici in razširjene žilice tik pod njo, rezultat pa je mladostnejši ten kože.

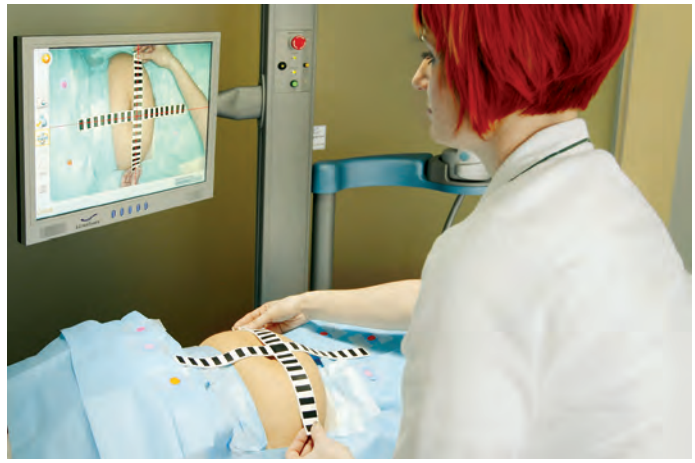
Gube, ki so posledica delovanja mimičnih mišic, gladimo z botulinom, globlje gube in zaradi staranja izgubljeni volumen obraza pa za več let izpolnimo bodisi z lastno maščobo iz trebuha ali stegen ali s hialuronsko kislino. Pogumnejšim pacientom, ki se lahko za dva do tri tedne umaknejo iz javnosti ali vsaj skrijejo za temnimi očali, v lokalnem opoju dvignemo čelo in obrvi, pomladimo spuščene zgornje veke, odstranimo gube in mešičke na spodnjih vekah, ter dvignemo uvela, spuščena lica.
Obilne podbradke, ki ne visijo, zmanjšamo z lasersko lipolizo. Telo oblikujemo tudi z nutacijsko liposukcijo, metodo izsesavanja maščobnega tkiva, na problematičnih področjih izsesano maščevje pa lahko presadimo v področja, kjer ga manjka. Metodi nista zelo boleči, a imamo alternativo tudi za manj pogumne: nekirurško, vendar manj učinkovito oblikovanje telesa s pomočjo ultrazvočnih valov, z metodo ultrashape, ki pa jo, kot pomoč za odpravljanje celulita, dopolnjuje vellashape.

Razlogov za obisk našega Medical centra Rogaška je torej veliko, več informacij pa vam je na voljo na *www.rogaska-medical.com*.









Duša Podbevšek - Bedrač



Kako živeti zdravo

V strogem omejevanju ne vidi smisla

Kako živeti zdravo? Je ena najpomembnejših stvari res način prehranjevanja? Prav slednje je vse bolj v modi skupaj s priporočili, kot so razne ločevalne diete in pravila, denimo naj uživamo sadje zgolj zjutraj in dopoldan, popoldan pa zelenjavo in zvečer meso; da je treba za zajtrk zaužiti čisto malo, da telesa ne obremenjujemo s prebavljanjem … In da je treba poskrbeti za čim večjo telesno aktivnost in napor, o čemer so tudi strokovna mnenja in priporočila različna.

»Življenje mora biti užitek v vseh smereh. Mora biti okusno. In če je okusno, je tudi zdravo!« Tako meni Katja Fašink, poslovna in medijsko prepoznavna ženska, pri Gea Collegeu zadolžena za korporativno komuniciranje.

Kaj predstavlja vašo redno rekreacijo?
Sprehodi in kolesarjenje, občasno tudi tečem. Nekaj mesecev vztrajno, potem spet prekinem in spet nadaljujem, ko »me prime«.

Kaj za vas pomeni zdravo življenje?
Da v svoje telo ne vnašam nekakovostne hrane, na svojo dušo ne nalagam bolečine in da mi do srca sežejo samo ljudje, ki imajo tako veliko srce, kot ga imam sama – ali pa še večje. Zdravo živeti pomeni živeti na način, ki me osrečuje, dopolnjuje in razširja obzorja. Zdravo je najmanj enkrat letno odpotovati v druge kraje in se spoznavati z drugimi kulturami in ljudmi. Zdravo je delati do zadnjih moči, dokler ne omagaš, in zdravo je počivati na tistih mestih, ki jih sanjaš takrat, ko je »vsega preveč«, s tistimi ljudmi, ki te cenijo, spoštujejo in – če je to partner – iskreno ljubijo. Vse ostalo je nezdravo. Vsaj na dolgi rok.

Kako skrbite za prehrano?
Imam svojo nutricionistko Nadižo Pleško, ki zame nakupi celotno paleto zdrave hrane, saj osebno nimam časa za tovrstne nakupe in selekcijo kakovosti. Pazim, da popijem dovolj tekočine. Običajno dan začnem z vodo s pravo alojo, če se le spomnim, pa spijem kakšen zeleni čaj in antioksidante (najraje imam borovničev sok). Nadiža me je naučila, da moram imeti najmanj pet obrokov dnevno, in tega priporočila se v glavnem tudi držim. Le včasih mi zaradi daljših sestankov ne uspe, ker vmes ni odmora niti minutko. Taki dnevi so zame osebno pravzaprav najbolj škodljivi.

Kdo vas je naučil zdravega življenja?
Očetova sestra Cvetka je izjemno lepa ženska, navznoter in na zunaj. Že ko sem bila najstnica, me je naučila veliko o ekološki oziroma bio prehrani, kar je takrat poznalo malo ljudi. Ima izjemne navade glede prehranjevanja in telesne aktivnosti, zato je za svoje leta še vedno izjemno privlačna ženska. Sicer pa me je v zdrav način življenja prepričalo pisanje strokovnjakov v kakovostnih tujih in enem našem mediju. Ko se pogovarjamo o zdravem načinu življenja, se zavedam, da mi do popolnosti manjka še veliko. In imam razvade, kot so pitje kave, uživanje sladkarij in tudi prehranjevanje pozno v noč. Vendar nikoli ne pretiravam. Nisem pa se pripravljena odrekati ničemur, če mi zadiši. V striktnem omejevanju ne vidim smisla.

Ustavite staranje

Niso zgolj leta tista, ki izdajajo starost kože, temveč tudi ure in dnevi. Vichy je dnevno staranje kože klinično izmeril: do večera koža obraza postane pusta, znaki utrujenosti vidnejši, gube izrazitejše, čvrstost kože pa se zmanjša. Sčasoma ti znaki staranja postanejo le še izrazitejši. Inovacija Vichy Liftactiv Supreme predstavlja revolucijo v boju proti staranju kože, je nova vizija nege, saj deluje takoj, odpravlja znake staranja kože, ki se pojavijo čez dan, poleg tega pa tudi dolgoročno zagotavlja mladosten videz kože.



Zgodba o novem pecivu po vašem izboru

Proizvajalci in trgovci razvijamo in ponujamo izdelke, za katere menimo, da bodo potrošnikom še prav posebej všeč. Spremljamo trende po svetu, ponudbo na trgu, delamo raziskave, a le redko vas potrošnike neposredno vprašamo, kaj si želite. Zato smo vas pozvali, da sestavite svoje pecivo, mi ga bomo pa spekli. Prejeli smo 1287 predlogov kombinacij za pekovsko in 1341 za fino pekovsko pecivo.

Zmagovalno pekovsko pecivo smo poimenovali Sončna pletena štručka - mešanici pšenične polbele in črne ter ržene moke smo dodali kanček surovega masla in obilo sončnic. Pecivo je brez aditivov - testu smo dodali naravno pšenično kislo testo, zato je štručka aromatičnega in polnega okusa ter dolgo ohrani svojo svežino.

Zmagovalno fino pekovsko pecivo s kokosovim nadevom pa smo poimenovali Kokosov rogljiček - v kvašeno listnato testo smo dodali male čokoladne kapljice, nežna enakomerno razlistana sredica pa v svoji sredi skriva kokosovo polnilo.





Visoka zaščita za idealno kožo tudi v zimskih mesecih

Vichy svetuje, da na zimskem soncu uporabite najvišji zaščitni faktor, da boste kljub škodljivim sončnim žarkom ohranili idealno kakovost, lepoto in zdravje kože. Znamka Vichy je za vse ženske, še posebej tiste s svetlo poltjo, razvila prvo Capital Soleil BB kremo z visoko zaščito, ki nudi »učinek porjavele, nenaličene kože« in idealno zaščito, tudi pred dolgimi UVA-žarki: obarvani »dry touch« fluid za obraz SPF 50 za mešano do mastno kožo in obarvana žametna krema za obraz SPF 50+ za normalno do suho kožo predstavljata novo generacijo obarvanih izdelkov Capital Soleil z visoko zaščito in razkrijeta idealno kožo na zimskem soncu.



Zdaj vem, ko bom velik, bom ...

Prvi interaktivni tematski park v Sloveniji Minicity Ljubljana, ki stoji v nakupovalnem središču BTC, v sklopu hale A, je z januarsko slavnostno otvoritvijo tudi uradno odprl svoja vrata. V njem otroci stopijo v čevlje odraslih in skozi igro na zabaven način spoznavajo različne poklice in se učijo o svetu, ki jih obkroža.

Minicity je prvo otroško mesto v Sloveniji, v katerem so majhna pekarna, policijska postaja, bolnica, pralnica in 19 drugih igralnih enot, v katerih otroci med 3. in 12. letom na zabaven način spoznavajo poklice in pridobivajo uporabna življenjska znanja z didaktičnimi igrami, ki jih je razvila ekipa strokovnjakov s področij pedagogike in psihologije v sodelovanju z 31 slovenskimi in tujimi podjetji ter javnimi ustanovami.

Minicity Ljubljana je odprt vsak dan v tednu, več informacij pa najdete na Facebook strani Minicity Ljubljana in na spletni strani minicity.si.

Doktor kuha

Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine



Prigrizek milijarde ljudi
Prirejen domačemu okusu …

Piščančji kari z ananasom

avtor fotografije: Rok Lokar

Praznična hrana nas je nekoliko obtežila, zato je prav, da telo malo razbremenimo.

Za mrzle zimske dni (da nas malo pogreje)

Tisti, ki si to znajo, smejo in upajo privoščiti, naj si vsekakor omislijo kakšen postni dan (ali pa vsaj sadni, ko je na jedilniku poleg vode samo sadje), pa tudi sicer ni odveč, če si privoščimo lažjo hrano. Kar seveda ne pomeni, da ne sme biti okusna.

Priprava

Ananas narežemo na majhne kocke (približno 1 centimeter), kompot odlijemo v kozarec. V slabem decilitru vode zavremo piščančjo kocko, da se stopi (tiste brez aditivov se praviloma nekoliko slabše topijo, zato ni dobro, če jo jedi dodamo celo). Meso narežemo na majhne (približno 1 centimeter) kocke in ga na treh žlicah olja na hitro popečemo v zelo vroči ponvi. Na hitro primešamo zvrhano žlico moke, da vpije vso maščobo in tekočino, ter na hitro še malo pražimo, začinimo s sušenim česnom in rahlo solimo. Zalijemo z jušno osnovo, dodamo tekočino iz kompota ter mešanico začimb za kari (zvrhano žličko vsake od obeh znanih znamk, če boste sledili receptu, sicer pa po okusu). Dodamo še narezan ananas in na zmernem ognju mešamo, da nežno vre nekaj minut. Poskusimo; če ob sladkobi ni dovolj občutka kislosti, dodamo še limono. Zaradi moke mora biti omaka nekoliko lepljiva in nikakor povsem vodena.

Za prilogo naj bo beli riž – najbolje basmati. Kuhamo ga v slani vodi, brez dodatkov, kakšnih osem minut (po navodilu na embalaži). Na fotografiji je (za okras) potresen s sušenim drobnjakom, ki da v resnici tudi dober okus. Zraven svetujem še solato (zeleno ali pa mešano z malo zelja).

Vino k današnjemu receptu ne prija; Angleži ob kariju pijejo pivo, najraje temno. Jaz svetujem jabolčni sok.

Dober tek!

Za tri osebe potrebujemo:

- 40 dag piščančjih prsi (lahko tudi puranjih),
- večjo pločevinko manj sladkega ananasovega kompota
  (v večjih je malo manj kot 500 g sadja; tisti, kjer je ananas v rezinah namesto v koščkih, je običajno cenejši),
- piščančjo jušno kocko
  (po možnosti iz kakšne »naravne« serije,
- s čim manj ali nič aditivi),
- grobo mlet sušen česen, sol, belo moko, olje,
- mešanico začimb za kari (namig: najbolje se obnese, če zmešamo mešanici obeh pri nas najpogosteje prodajanih znamk, saj sta povsem različni, a se dobro ujemata),
- žlico soka sveže limone
  (če kompot nima dovolj kisline ali pa je presladek).

VINJETA ZASTONJ

Za vse lastnike avtomobilov, ki še niste dopolnilno zavarovani pri Vzajemni d.v.z., ne glede na to, kdaj vam poteče avto zavarovanje.*

* Več na www.generali.si in www.vzajemna.si.



NE ZAMUDITE

080 35 30

POKLIČITE ZDAJ!

GENERALI VZAJEMNA

Vroča cena!

V KIOSKIH DELA PRODAJE

PLANER



(velikost 9 x 14 cm)

ROKAVICE



(prilagojene za zaslon na dotik)

Samo 2,99 EUR

www.dnevnik.si

ob nakupu Dnevnika, Nedeljskega dnevnika ali Razvedrila.

Količina je omejena.

Slike so simbolične.

kiosk DZS DNEVNIK NEDELJSKI Razvedrilo