Doktor 10

Družinski vodnik zdravja

Februar 2015



Tema meseca

Ožilje – kdaj k flebologu in kdaj k angiologu

Pogovor

Izredni prof. dr.

Janez Žgajnar

dr. med., spec. kirurg, strokovni direktor Onkološkega inštituta

NEDELJSKI



Življenjsko zavarovanje Triglav zaščita

Pomisliti morate tudi nase.

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

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK:
Zdravje je življenje ... 3

POGOVOR:
Bolj ali manj nosimo službo vselej s seboj ... 4

TEMA MESECA:
Kdaj k angiologu in kdaj k flebologu ... 8
Utrujene in boleče noge ... 10
Nevarna periferna arterijska bolezen ... 12
Meritev gleženjskega indeksa in fotopletizmografska preiskava ven nog ... 13

Diskus hernija kot vzrok lumboishialgije ... 14
Tudi vi slabo vidite? ... 18

OD UST DO UST:
Parodontalna bolezen - tihi ubijalec ... 22

Celiakija ... 27
Evtanazija ... 28
Pogost vzrok prebavnih težav ... 29
Lepotni posegi na dojkah (1. del) ... 31
Težave ob hladnem vremenu: boleče grlo, smrkanje, vročina ... 33
Kako dvigniti raven energije ... 38

DOKTOR ODGOVARJA:
Bolečina v trebuhu ... 41

Anja Bukovec: Obožujem vse vrste sadja ... 43

DOKTOR KUHA
Spomladanska mineštra ... 46

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: Danilo Mencej
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Thinkstock, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
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

Zdravje je življenje

Mednarodna zveza proti raku, katere člana sta tudi Onkološki inštitut Ljubljana in Zveza slovenskih društev proti raku, 4. februarja organizira Svetovni dan proti raku. Letos poteka pod geslom: Ničesar mimo nas! Zveza slovenskih društev za boj proti raku pa z regijskimi društvi že vrsto let, v času med 2. in 6. marcem prireja Teden boja proti raku, ki bo letos potekal pod geslom: Zdravje je življenje.

Glede na omenjena dogodka smo k pogovoru meseca povabili strokovnjaka na področju rakavih bolezni, izrednega prof. dr. Janeza Žgajnarja, dr. med., spec. kirurg, strokovnega direktorja Onkološkega inštituta v Ljubljani. Profesor je v prispevku poudaril, kako zelo pomembni so preventivni programi za pravočasno odkrivanje rakavih in predrakavih bolezni. Za izjemno zanimiv pogovor se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere in veliko prodornosti pri nadaljevanju uveljavljanja in širjenja presejalnih programov za odkrivanje rakavih bolezni ter dober prijem pri njegovem strastnem hobiju.

Osrednjo temo meseca sta specialista doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, in Vinko Boc, dr. med. specialist angiolog, posvetila zelo pogostim boleznim ožilja s katerimi se srečuje velik delež naše populacije. V prispevku sta natančno razložila in razmejila znake in simptome, ki jih povzročajo arterijski in venski žilni sistem. Za izredno poučen prispevek se jima v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in menim, da bo marsikomu pripomogel k razpoznavi težav ter posledično k pravilnemu in pravočasnemu ukrepanju.

Drage bralke in bralci, skrb za bolne, obolele in prizadete, je eno izmed temeljnih poslanstev vseh dobrih in sočutnih ljudi, v skupino katerih nedvomno tradicionalno sodimo tudi mi, Slovenci. Gre za priznanje osebnega dostojanstva slehernega človeka, ki zahteva spoštovanje in obrambo ter poudarjanje človekovih pravic. Še posebej se tega zavedamo 11. februarja, ki je proglašen za Svetovni dan bolnikov. Predlagam pa, naj zavedanje, pomoč in skrb za bolne traja skozi celo leto in ne le en dan.

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist Vidmar Vito

Vito Avguštin



Izredni prof. dr. **Janez Žgajnar**, dr. med., spec. kirurg, strokovni direktor Onkološkega inštituta

Bolj ali manj nosimo službo vselej s seboj ...

Izredni prof. dr. Janez Žgajnar, dr. med., spec. kirurg, strokovni direktor Onkološkega inštituta, se je za študij medicine odločil v zadnjem letniku gimnazije. Pravzaprav je bilo to za mnoge nepričakovano: »Vselej sem vedel, da se bom odločil za naravosloven študij. V igri je bilo več možnosti, a sem se na koncu vendarle odločil za medicino. To je bila povsem moja odločitev in mi ni bila v domačem okolju položena v zibko kot pri mnogih drugih.«

Kdaj ste se odločili za specializacijo?
Med študijem v prvih letnikih o specializaciji nisem prav dosti razmišljal. Misli sem si, da bom že med študijem in vajami kliničnih predmetov ugotovil, kako in kam, in res je bilo tako. Kirurgija me je, lahko rečem, prepričala takoj, ko sem prišel v stik z operativnim delom, že v mali operacijski na urgenci, tako imenovani šivalnici. Všeč mi je bilo neposredno delo, kar kirurgija nedvomno je, saj je bil to velik preskok od teoretičnega stika z medicino preko knjig. Všeč mi je bil občutek, da že z majhno operacijo, kot je na primer šiv rane na glavi, lahko napraviš nekaj konkretnega. Seveda pozneje spoznaš, da je operacija le manjši del kirurgovega dela v procesu zdravljenja, a veselje do operiranja vseeno ostane. Je povezano z značajem. Kirurgi imamo nekatere skupne značilnosti, verjetno tudi največ otrok med zdravniki. (smeh)

Ali se število bolnic z rakom na dojki povečuje, kakšni so trendi?
Pojavnost raka dojk v Sloveniji še vedno narašča, ponekod po svetu pa je dosegla vrh ali celo upada po zmanjšani uporabi nadomestnega hormonskega zdravljenja. Tudi v Sloveniji lahko pričakujemo, da se bo rast ustavila, ostaja pa to najpogostejši rak žensk. Vsako leto je približno 1300 novih bolnic. V splošnem velja, da bolj ko je država razvita, več je raka dojk, razlogi za to pa so številni.

Kje je Slovenija glede ozdravljivosti raka glede na druge primerljive države?
Preživetje se počasi, a vztrajno izboljšuje, kar lahko vsakdo preveri na spletni aplikaciji www.slora.si, se pa izboljšuje tudi pri najboljših v svetu, zato se v primerjavi z njimi pri nas izboljšuje manj. Za natančnejši odgovor na to vprašanje bi morali pogledati podatke po posameznih rakih in ugotovili bi, da so trendi v preživetju med njimi različni – da smo pri nekaterih rakih v samem vrhu, pri drugih pa bolj v povprečju. Boljše rezultate izmerimo

pri tistih, ki se ne obravnavajo razpršeno, ampak je njihova obravnava usmerjena na le nekaj ustanov. Pri primerjavah s tujino ne pozabimo, da imamo enega najboljših registrarjev raka, ki zajema podatke za celotno populacijo, taki podatki pa so zaradi celovitosti lahko na videz slabši.

Kako se razvija presejalni program za raka dojk Dora? So rezultati v skladu s pričakovanji?

Program Dora v svojem bistvu ni novost, saj na organiziran način uvaja presejanje raka dojk po evropskih smernicah, ki v mnogih državah poteka že dolgo. Res pa je, da prinaša v Slovenijo zaradi strogih zahtev povsem novo kakovost v primerjavi z doslej uveljavljenim oportunističnim presejanjem, kar kažejo tudi kazalci, ki so usklajeni z zahtevanimi evropskimi standardi. Smo pa pri nas v razvoju programa izdelali informacijski sistem, kar je korak naprej tudi v primerjavi s tujino. Kompleksnost celotnega programa Dora je sicer razlog, da se širi počasneje od prvotnih načrtov. Pravkar končujemo revizijo programa in načrtujemo, da bo ta v naslednjih petih letih v celoti pokril Slovenijo.

V letu 2010 je vlada sprejela državni program za obvladovanje raka. Kakšni so njegovi rezultati?

Državni program za obvladovanje raka je v celostni obravnavi onkološke problematike vsekakor velik korak naprej. Gre namreč za celovit program, ki ni odvisen od dnevne zdravstvene politike in že kaže rezultate. Onkološki inštitut je bil osrednja ustanova pri nastajanju programa, tudi koordinator programa prihaja z Onkološkega inštituta, seveda pa so ključnega pomena naši partnerji v državi, katerih sodelovanje je nujno za doseganje ciljev. Za zdaj nam gre dobro, čeprav na marsikaterem področju počasneje in težje, kot smo pričakovali. Prav letos se izteka petletni akcijski plan, do konca leta pa bomo pripravili novega za naslednje petletno obdobje.

Kako pa je s čakalnimi dobami in kakšni so vaši urniki?

Onkološki inštitut je nekoliko posebna ustanova. Kljub stalnemu naraščanju obsega dela – v zadnjih petih letih je po posameznih področjih narasel tudi za petkrat – ki ga ne dohajata niti zaposlovanje niti financiranje, nikogar ne puščamo pred vrati, pa tudi čakalne dobe nam še niso ušle iz rok. Želel bi, da bi se v Sloveniji zavedali dragocenosti naše ustanove in v njej opravljenega strokovnega dela, ki se je v zadnjih letih odvijalo v senci bolj razvpitih tematik. Žal se ta enačba prav kmalu ne bo več izšla, če s strani ministrstva in plačnika ne bo takojšnjih ukrepov oziroma podpore ukrepom, ki jih predlagamo. V petlitrski flaškon gre samo pet litrov vina, česar ne spremeni še toliko dobre volje.

Kako je z akreditacijami, ki jih bodo bolnišnice vse bolj potrebovale, če bodo želele ostati konkurenčne?

Razlikovati moramo dve vrsti akreditacij, strokovne in tiste, ki zagotavljajo varne procese dela. Prvih imamo na Onkološkem inštitutu kar nekaj, na primer v nekaterih laboratorijih ali na oddelku za akutno paliativno oskrbo in še bi lahko našteval. Glede drugih pa smo se odločili, da gremo po poti ameriške akreditacije Join Comission International, ki je





izjemno zahtevna in tu smo kljub vloženemu delu še kar daleč od cilja. Take akreditacije so potrditev, da je ustanova urejena in varna in so vsekakor pozitivne. Ali smo se v Sloveniji tega lotili pravilno, pa je stvar diskusije.

Morda za hip še k preventivi. Kaj ste pričakovali od onkološkega genetskega svetovanja za dedne rake in kaj prinaša?
Prinaša natančno to, kar smo od te dejavnosti pričakovali – celovito obravnavo posameznikov in družin, ki so ali pa bi lahko bile prizadete z dedno obliko katerega od rakov, ki jih pokrivamo. Na Onkološkem inštitutu ponujamo celovito obravnavo, kamr sodi vse od nabora oseb, svetovanja in testiranja v našem laboratoriju do ukrepov, tudi kirurških. Prav ta celovitost je za prizadete posameznike in družine ključna. Obseg dela v tej dejavnosti najhitreje narašča in zelo se trudimo, da bi si zanjo zagotovili bolj primerne razmere.

Kdaj lahko rečemo, da je nekdo ozdravljen – po desetih ali po tridesetih letih?
Ne obstajajo nobene številke ali dobe, ko bi to lahko rekli. Res je sicer, da se pri nekaterih rakih ali njihovih podskupinah verjetnost ponovitve po določenem času drastično zniža, pa vendar ni moč dajati garancij. Bolezen se lahko ponovi tudi po štirih desetletjih. Tisti, ki ga to zanima, mora vprašati svojega onkologa, kakšna je verjetnost v njegovi konkretni situaciji. Nekatere dobe, kot na primer pet let, so pogosto le primerjava med dvema zdravljenjema, za samo krivuljo preživetja pa to ne pomeni nič.

Ali lahko za rakom na dojki zbolijo tudi mlajše ženske?
Lahko, je pa ta verjetnost nizka. Od vseh rakov dojk v Sloveniji jih je le pet odstotkov pod starostjo štiridesetih let. Kljub temu sorazmerno nizkemu deležu pa se takim bolnicam zelo posvetimo. Bolezen v tako mladih letih namreč odpira tudi druge vidike, ki jim moramo nameniti pozornost.
Katere skupine žensk pa so najbolj ogrožene?
Rak dojk je heterogena bolezen in tudi epidemiološko jo lahko obravnavamo z več strani. Vsekakor so najbolj ogrožene ženske, ki v svojem dednem zapisu nosijo mutacijo, povezano s pogostim zbolevanjem za rakom dojk. Te v povprečju tudi zbolevajo mlajše, večkrat zbolijo v obe dojki in tudi pojavnost drugih rakov je pri njih večja. Vse je odvisno od mutacije, na katerem genu je in kakšna je.



S to skupino žensk se ukvarja dejavnost onkološkega genetskega svetovanja.
Tako kot večina rakov pa je tudi rak dojk bolezen predvsem starejših žensk. Med razloge za porast pojavnosti raka dojk v zahodnem svetu ob siceršnjem staranju prebivalstva štejejo tudi drugi dejavniki, na primer faktorji materinstva oziroma reproduktivni faktorji, kot so nižja starost ob prvi menstruaciji, pozen prvi porod in manj porodov, krajši čas dojenja, pozna menopavza ter nadomestno hormonsko zdravljenje. Ne gre pozabiti tudi na alkohol in debelost v pomenopavznem obdobju in morda je tu še kaj, česar še ne vemo. Tem razmeram so prilagojeni tudi ukrepi, vključno s presejalnimi programi. Presejalna mamografija najbolj vpliva na zmanjševanje umrljivosti za rakom dojk v starostnem obdobju med petdesetim in sedemdesetim letom, tako kot poteka program Dora, velja pa za povprečno ogrožene. Za zmerno ogrožene ženske lahko začnemo tudi prej, po štiridesetem letu, o čemer presoja zdravnik. Prav poseben program pa velja za dedno obremenjene, ta se lahko začne že po petindvajsetem letu starosti.

Ali lahko zasebno življenje povsem ločite od službenega?
Seveda ne. Bolj ali manj nosim službo vselej s seboj. In sem štejem tudi administrativni del dela, ki ga trenutno opravljam. Teoretično bi bilo seveda dobro in zdravo potegniti ločnico med zasebnim in službenim, a v praksi to seveda ne gre.

Ste v bolnišnici že ležali kot pacient?
Sem, v otroštvu, a se tega bolj malo spomnim. Spominjam se le, da je eden izmed otrok v moji sobi zlikane pižame čez okno zmetal na dvorišče pediatrije. (smeh)

Ali vas katero nemedicinsko področje še prav posebno zanima?
Zgodovina.

Kateri so vaši konjički?
Predvsem so vezani na odprt prostor, še najbolj na sredozemsko okolje in vodo – ribolov, jadranje, po novem tudi potapljanje. Občasno tudi kolesarim in smučam, pa tudi muharim. In kuham tudi zelo rad. Sem pa samouk, moj repertoar je majhen in skrajno preprost, a so količine velike. Doma imam hvaležne jedce. (smeh)

adrialab
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
• Biokemične preiskave
• Imunološke preiskave
• Hematološke preiskave
• Urinske preiskave
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30
www.adrialab.si



Doc. dr. Liljana Mervic,
dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinika Doktor 24



mag. **Vinko Boc**,
dr. med.,
specialist internist

Žilne bolezni nog

Kdaj k angiologu in kdaj k flebologu

V telesu imamo dve vrsti žil, po katerih se pretaka kri – arterije in vene, enako pa velja tudi za noge. Arterije ali odvodnice od srca vodijo s kisikom in hranilnimi snovmi obogateno kri v vsa tkiva. Kri odda kisik in hranilne snovi v tankih lasnicah ali kapilarah, iz celic pa sprejme ogljikov dioksid in odpadne snovi. Nato se po venah ali dovodnicah kot venska kri vrača proti srcu.

Za neprekinjen tok krvi skrbi srce, ki je učinkovita mišična črpalka. V arterijah je kri pod pritiskom in teče ritmično, skladno s srčnim utripom. Mišična vlakna, ki so v arterijskih stenah, s krčenjem uravnavajo količino krvi, ki priteče v tkiva, venska kri pa se proti srcu vrača pasivno. Tok krvi navzdol, v smeri težnosti, preprečujejo venske zaklopke, ki se nahajajo vzdolž ven na vsakih nekaj centimetrov. Venski sistem nog je sestavljen iz dveh spletov žil, površinskega ali podkožnega, ki se nahaja nad mišicami, in globokega venskega sistema, ki poteka globoko med mišicami. Venska kri iz nog normalno teče iz podkožnih v globoke vene, nato pa nadaljuje pot proti srcu. Žile nog, tako arterije kot vene, lahko prizadenejo številni bolezenski procesi.

Periferna arterijska bolezen prizadene arterije nog (možna a veliko redkejša je prizadetost zgornjih okončin). Bolezen je posledica ateroskleroze – bolezenskega procesa v stenah arterij, ki lahko pripelje do zožitve žil in s tem do slabše prekrvitve in oskrbe tkiv s kisikom in hranilnimi snovmi. Krvni pretok se zaradi zožitve žilne svetline sprva

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

ŽILNE BOLEZNI

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

10 % nižja cena
za pregled pri angiologu

Doktor 24
KLINIKA

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

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



zmanjša, če bolezen napreduje, pa se lahko popolnoma ustavi. Ateroskleroza lahko prizadene katerikoli odsek arterijskega krvnega obtoka. Zoženje arterij v možganih lahko privede do možganske kapi. Prizadetost koronarnih arterij, ki oskrbujejo srce, lahko povzroči bolečino v prsnem košu (angino pektoris) ali celo srčni infarkt.

Zoženje arterij nog pa pripelje do periferne arterijske bolezni. Ta se sprva kaže s stiskajočo bolečino v mečih in/ali stegnih, ki se pojavi med hojo in popusti po počitku. Napredovanje bolezni lahko zmanjša pretok v arterijah v tolikšni meri, da se bolečina v nogi pojavlja že med mirovanjem. Če slaba preskrba s kisikom in hranili traja dlje, lahko pride do odmrtja tkiva in na nogi nastane razjeda ali gangrena. Periferno arterijsko bolezen obravnavajo internisti – angiologi.

Globoka venska tromboza nastane zaradi delne ali popolne zapore vene s krvnim strdkom. Na nogah se razvije v globokih venah, ki potekajo med mišicami. Kaže se z nenadnim otekanjem noge in bolečino v mečih. Nevarna je zato, ker se lahko deli krvnega strdka odkrušijo, potujejo po krvi skozi srce v pljuča in zamašijo pljučne arterije, zaradi česar nastane življenje ogrožajoča pljučna embolija. Globoka venska tromboza nastane zaradi upočasnjenega pretoka krvi, večje nagnjenosti krvi k strjevanju in poškodbe žilne stene. Obravnavajo jo internisti – angiologi.



Kronična venska bolezen ali krčne žile je najpogostejša bolezen žilja nog, gre pa za obolenje površinskih ven. Natančen vzrok njenega nastanka ni znan, verjetno gre za podedovano šibkost stene površinskih ven oziroma za okvaro njihovih zaklopk. Zaradi nedelovanja zaklopk prične kri teči v napačno smer. Namesto navzgor proti srcu teče v smeri težnosti, navzdol, stran od srca. Povratni tok krvi je vzrok številnih težav, od otekanja nog, občutka bolečih, težkih in utrujenih nog do nočnih krčev in srbenja kože. Sčasoma tudi pri venskem popuščanju lahko pride do odmrtja tkiva, zaradi česar nastane venska golenja razjeda. Kronično vensko bolezen obravnavajo dermatologi – flebologi.

Tromboflebitis je pojav vnetja in krvnega strdka v razširjeni površnji veni in je pogost zaplet kronične venske bolezni. Nastane zaradi upočasnjenega toka krvi skozi razširjeno veno, varico. Kaže se kot boleča in rdeča trakasta zatrdlina v poteku površnje vene. V redkih primerih lahko strdek napreduje v globoko veno in povzroči globoko vensko trombozo z vsemi njenimi zapleti. Tromboflebitis brez zapletov obravnavajo dermatologi – flebologi, ob pojavu globoke venske troboze pa skrb za bolnika prevzamejo internisti – angiologi.

Doktor svetuje

Če vam dalj časa otekajo noge, imate predvsem zvečer občutek bolečih, oteklih, težkih in utrujenih nog, v nogah ponoči čutite krče in vas srbi koža goleni, imate morda kronično vensko bolezen. Svetujemo vam pregled pri dermatologu – flebologu.

Če pri hoji opažate močno bolečino v mečih in/ali stegnih, ki se stopnjuje, po počitku pa popusti, ali če imate bolečine v nogi že med mirovanjem, imate morda periferno arterijsko bolezen. Svetujemo vam pregled pri internistu – angiologu.

Bolečina v nogah, ki je posledica kronične venske bolezni, se izboljša po hoji ali dvigu nog. Gretje jo poslabša, hlajenje jo omili. Kompresijsko zdravljenje jo izboljša ali celo prepreči.

Bolečina v nogah, ki je posledica periferne arterijske bolezni, se poslabša med hojo ali po dvigu nog. Hlajenje jo poslabša, gretje jo omili. Kompresijsko zdravljenje jo poslabša.

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

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo žile, ki od srca vodijo s kisikom obogateno kri ?

a. Vene ali dovodnice
b. Arterije ali odvodnice
c. Vene ali odvodnice

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 11. marca 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.

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.*



Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinika Doktor 24

Kronična venska bolezen

Utrujene in bol



Kronična venska bolezen prizadene velik del populacije v zahodnem svetu in pomeni veliko breme za bolnika in družbo. Nastane zaradi motenj v venskem obtoku nog. Venska kri v nogah zaradi neučinkovitosti venskih zaklopk zastaja, tlak v venskem sistemu nog je povečan, vene se razširijo in še več njihovih zaklopk postane neučinkovitih.

Bolezen obsega celo paleto kliničnih predstavitev – od tankih modrikastih lasnic do zvijuganih in zelo razširjenih varic na nogah in celo kožnega izpuščaja na golenih. V zadnjem stadiju bolezni zaradi motene oskrbe s kisikom in hranili tkivo propade in na spodnjem delu goleni nastane rana, ki se pogosto le počasi in s težavo celi. Z vensko boleznijo je povezanih veliko različnih simptomov: pekoč občutek v poteku razširjene vene, občutek utrujenih, bolečih in težkih nog ter otekanje goleni. Vse te težave se preko dneva stopnjujejo in so najizrazitejše zvečer. Ponoči se v mečih lahko pojavljajo krči. Oteklina preko noči splahni. Bolezen je kronične narave in počasi napreduje, to pa pomeni, da se težave z leti stopnjujejo.

Značilnosti, po katerih vemo, da so težave z nogami posledica kronične venske bolezni, so, da se izboljšajo po hoji ali dvigu nog, da jih gretje poslabša, hlajenje pa olajša in da jih kompresijsko zdravljenje (povijanje z elastičnimi povoji ali nošenje kompresijsih medicinskih nogavic) izboljša ali kar v celoti odpravi.

Za obravnavo bolezni so specializirani flebologi, ki se glede na izraženost klinične slike odločijo za najboljši način zdravljenja oziroma lajšanja težav. Osnovno je kompresijsko zdravljenje, ki zoži preveč razširjene vene in preprečuje otekanje. Težave ublažijo tudi venoaktivna zdravila, ki se jih jemlje v obliki tablet. Manjše varice je možno odstraniti iz obtoka z vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo, velike krčne žile pa s kirurškim posegom. Poleg klasične operacije se vse bolj izvajajo novejše endovenske metode zdravljenja, pri katerih se varica zapre z njene notranje strani s pomočjo laserske ali radiofrekvenčne energije. Če so estetsko moteče drobne modrikaste lasnice, se jih lahko odstrani z žilnim laserjem preko kože.

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.

oleče noge

Veliko lahko postorite sami z naslednjimi ukrepi. Kadar ste veliko na nogah, obujte preventivne dokolenke ali nadkolenke (odvisno od tega ali imate krčne žile le na golenih ali tudi na stegnih), ki v območju gležnja ustvarijo pritisk v razponu 15 do 20 mm Hg. Na voljo so v specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki. Če vam čas dopušča, se večkrat na dan ulezite in za dvajset do trideset minut dvignite noge nad nivo srca. Tak položaj izrazito zmanjša venski pritisk v nogah in omogoči učinkovito praznjenje ven. Ogibajte se dolgotrajnemu stanju ali sedenju in vsakih petnajst do trideset minut vstanite in se sprehodite. Kadar sedite pred televizorjem, dvignite noge. Tudi sicer ob dolgotrajnem sedenju za mizo ali v avtomobilu pogosto migajte s stopali in ne imejte prekrižanih nog.

Bodite čim bolj telesno aktivni. Koristno je ukvarjanje z enakomernimi vzdržljivostnimi športi, kot so hitra hoja, tek, tek na smučeh, kolesarjenje, plavanje, golf in ples. Pomaga tudi masaža nog v smeri od gležnjev proti stegnom in hlajenje nog s tuširanjem od gležnjev navzgor proti kolenom. Težave značilno poslabšanjo vsi viri toplote, na primer sonce, grelne blazine, savne, blatne kopeli, zato se jim je dobro čim bolj ogibati. Pomembna je tudi primerna obutev s tri- do štiricentimetrsko peto, ki omogoča dobro delovanje mišične črpalke, to je krčenje mišic goleni, ki stiskajo vene in jih praznijo. Ogibajte se tesnim oblačilom, predvsem pa pretesnim patentom na nogavicah. Ohranjajte primerno telesno težo in skrbite za redno odvajanje blata. Vse to so ukrepi, ki bodo izboljšali počutje vaših nog in s katerimi lahko pričnete takoj.

Doktor svetuje

Za kronično vensko bolezen je značilno, da se težave, kot so pekoč občutek v poteku razširjene vene, občutek utrujenih, bolečih in težkih nog ter otekanje goleni, preko dneva stopnjujejo in so najizrazitejše zvečer.

S pravilnim načinom življenja, ki obsega telesno aktivnost, vaje za ohranjanje gibljivosti gležnja, nošenje preventivnih nogavic, ogibanje dolgotrajnemu stoječemu položaju in sedenju, lahko težave pomembno ublažite.

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





mag. **Vinko Boc**,
dr. med.,
specialist internist

Nevarna periferna arterijska bolezen

Periferna arterijska bolezen (PAB) je pogosta, zahrbtna in nevarna bolezen, ki največkrat prizadene arterije spodnjih udov. Povzroči jo napredovala ateroskleroza, ki prizadete arterije postopno oži in jih lahko nazadnje povsem zamaši.

V začetnih fazah bolezni je pretok krvi skozi zoženo arterijo le malo moten, zato se je bolniki ne zavedajo. Z napredovanjem bolezni pa zožena arterija ne more več zadostiti potrebi tkiv po kisiku in hranilih in pojavi se prvi simptom – stiskajoča bolečina v mišicah meč. Bolečina je posledica nezadostne oskrbe tkiv z arterijsko krvjo – ishemije.

Bolečina se najprej pojavlja le ob večjih naporih, ko je potreba mišic po kisiku povečana, in po nekaj minutah počitka popusti. Sčasoma se razdalja, ki jo bolnik lahko prehodi brez bolečin, vse bolj krajša. Koža na prizadetem udu postane hladna, tanka in slabo poraščena. Ko pretok krvi skozi arterijo ne zadosti niti potrebam mirujočega uda, govorimo o kritični ishemiji uda, za katero je značilna bolečina v stopalu v mirovanju. V najbolj napredovali obliki lahko PAB povzroči odmrtje tkiva, gangreno stopala.



Pogostost in dejavniki tveganja

PAB ima v razvitem svetu vsak šesti prebivalec, starejši od 55 let, vendar pa velika večina bolnikov ne čuti težav. Bolečino med hojo občuti le pet odstotkov bolnikov, pri enem odstotku teh bolnikov pa se razvije kritična ishemija. V Sloveniji tako kritična ishemija vsako leto prizadene približno tisoč petsto novih bolnikov.

Dejavniki tveganja za razvoj PAB so dejavniki tveganja za aterosklerozo: kajenje, debelost, telesna neaktivnost, sladkorna bolezen, povečana vsebnost maščob v krvi, zvišan krvni tlak, ledvično popuščanje, družinska obremenjenost, moški spol in starost.

Ateroskleroza poleg arterij spodnjih okončin prizadene tudi druge arterije. Tako ima večina bolnikov s PAB zožitve tudi na koronarnih arterijah, ki prehranjujejo srce in na vratnih in možganskih arterijah, ki prehranjujejo možgane. Bolnike s PAB tako bolj kot druge ogrožata srčni infarkt in možganska kap. Zgodnje odkritje PAB nam zato ne omogoči le pravočasnega zdravljenja bolezni, temveč tudi oceno zdravja drugih arterij v telesu. S pravočasnim odkritjem in pravilnim zdravljenjem PAB lahko veliko prispevamo k preprečevanju bolezni srčnih in možganskih arterij.

V začetnem obdobju PAB, ko bolnik še ne občuti težav, lahko bolezen prepoznamo z merjenjem gleženjskega indeksa. Bolniku izmerimo krvni tlak na stopalu in nadlahti ter izračunamo razmerje med njima. Gleženjski indeks, nižji od 0,9, pomeni PAB. Z napredovanjem bolezni se vrednosti gleženjskega indeksa nižajo, zato lahko z njegovim merjenjem spremljamo potek bolezni.

Zdravljenje

Z zdravljenjem PAB skušamo upočasniti potek bolezni in ohraniti prizadeti ud, hkrati pa tudi zmanjšati nevarnost srčnega infarkta in možganske kapi. Izjemno pomembno je obvladovanje dejavnikov tveganja. Bolniki morajo poskrbeti za redno telesno aktivnost in ustrezno telesno težo. Kadilci morajo opustiti kajenje. Bolniki s sladkorno boleznijo morajo skrbeti za ustrezno prehrano, zdravnik pa jim po potrebi predpiše tudi zdravila. Bolniki z arterijsko hipertenzijo morajo vzdrževati vrednost krvnega tlaka pod 140/80 mmHg.

Bolniki s povišano vsebnostjo maščob v krvi se morajo držati ustrezne diete in po potrebi jemati tudi zdravila za zniževanje krvnih maščob. Poleg naštetih ukrepov pa vsem bolnikom s PAB predpišemo zdravila, ki zavirajo zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov). S temi zdravili skušamo preprečiti popolno zaporo zoženih žil s krvnim strdkom. Najpogosteje uporabljamo acetilsalicilno kislino (aspirin).

Ko bolezen napreduje in se med hojo pojavijo bolečine, poleg zgornjih ukrepov bolnikom predpišemo tako imenovani intervalni mišični trening. Gre za aktivno hojo, ki jo bolnik izvaja vsaj pol ure na dan, pet dni v tednu. Bolnik hodi, dokler ne začuti bolečine, počiva, dokler bolečina ne mine, in nato spet nadaljuje s hojo. Trening spodbuja razvoj vzporednih arterij, ki premostijo mesto zožitve. Nove arterije prevzamejo oskrbo tkiv in sčasoma lahko bolnik prehodi brez bolečin daljše razdalje. Kadar se stanje kljub vsemu ne izboljša in bolečina bolnika omejuje pri njegovem življenjskem slogu, se odločimo za invazivni poseg na žilah, s katerim obnovimo prekrvitev uda.

V prizadeto arterijo lahko vstopimo skozi kožni vbod, na mesto zožitve potisnemo balonček, nameščen na žici, ga napihnemo ter tako razširimo zoženo mesto. Po potrebi lahko vstavimo tudi žilno opornico. Bolnik lahko po takem posegu bolnišnico zapusti še isti ali naslednji dan. Kadar so spremembe na arterijah preobsežne, tak minimalno invazivni poseg ne zadošča in je potreben kirurški poseg. Z njim lahko odstranimo obloge, ki mašijo svetlino arterije, ali pa zamašeno arterijo premostimo z bolnikovo veno ali umetno žilno protezo.



Preventivna diagnostika Klinike Doktor 24

Meritev gleženjskega indeksa in fotopletizmografska preiskava ven nog

- **Ste starejši od 45 let?**
- **Redno kadite?**
- **Imate zvišan krvni tlak ali sladkorno bolezen?**
- **Imate povečano telesno težo?**
- **Ali med hojo občutite stiskajočo bolečino v mečih in/ali stegnih?**

Če ste pritrdilno odgovorili na vsaj eno vprašanje, obstaja možnost, da imate aterosklerozo in periferno arterijsko bolezen. Priporočamo vam preventivno merjenje gleženjskega indeksa. Ta pomeni razmerje med vrednostjo sistoličnega krvnega tlaka, izmerjenega na nadlakti in nad levim oziroma desnim gležnjem.

Meritev gleženjskega indeksa

Pred preiskavo je potreben vsaj desetminutni počitek sede. Med meritvijo preiskovanec leži. Zdravstveni tehnik namesti manšete za merjenje krvnega tlaka na nadlaket in nad oba gležnja. Aparat samodejno napihne manšete in nato počasi spušča zrak, hkrati pa z ultrazvočno sondo nad arterijami izmeri sistolični krvni tlak. Nato izračuna vrednost gleženjskega indeksa posebej za desno in levo nogo.
Meritev gleženjskega indeksa je neboleča, neinvazivna in nenevarna preiskava. Traja približno deset do petnajst minut. Lahko jo poljubno ponavljamo.

Pri zdravi osebi je vrednost gleženjskega indeksa med 1,0 in 1,4. Pri bolniku s periferno arterijsko boleznijo so arterije na nogah zožene in je vrednost gleženjskega indeksa manjša od 0,9. Vrednost je tem nižja, čim večja je zožitev ali zapora arterij nog. Tisti, ki imajo vrednost gleženjskega indeksa večjo od 0,80, navadno še nimajo subjektivnih težav (bolezen je asimptomatska), pri manjših vrednostih pa se med hojo že lahko pojavljajo stiskajoče bolečine v mečih in/ali stegnih.
Z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovale periferne arterijske bolezni odkrijemo tudi njene predklinične oblike, ki še ne povzročajo subjektivnih težav, torej posameznik za bolezen še ne ve. V primeru patoloških vrednosti je potrebna nadaljnja obravnava pri angiologu.

- **Imate krčne žile?**
- **Imate bolečine v nogah, ki so izrazitejše zvečer?**
- **So vaše noge zvečer utrujene in težke?**
- **Vam noge otekajo in je oteklina izrazitejša zvečer?**
- **Je imel ali ima kdo v vaši ožji družini krčne žile ali golenjo razjedo?**

Če ste pritrdilno odgovorili na vsaj eno vprašanje, obstaja možnost, da imate kronično vensko bolezen. Priporočamo vam preventivno fotopletizmografsko preiskavo ven nog, ki izmeri delovanje venskih zaklopk in učinkovitost mišične črpalke goleni.

Fotopletizmografska preiskava ven nog

Preiskovancu, ki sedi, 10 centimetrov nad notranjima gležnjema zdravstveni tehnik namesti senzorja, ki zaznavata spremembe barve kože. Preiskovanec mirno sedi eno minuto, nato pa s petami na tleh desetkrat dvigne stopali in s tem aktivira mišično črpalko nog, s čimer oponaša gibanje nog med hojo. Po aktivnosti eno minuto mirno sedi. Zaradi mišične aktivnosti se venski tlak niža in žile se praznijo, kar povzroča večjo prosojnost kože, po končani mišični aktivnosti pa se vene prek arterijskega sistema ponovno napolnijo. Aparat ves čas meri spremembe prekrvljenosti kože in jih prikaže v obliki fotopletizmografske krivulje. Celoten potek merjenja je elektronsko nadzorovan in voden, preiskava je neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra. Traja približno deset minut.

Pri kronični venski bolezni se zaradi nedelujočih venskih zaklopk in povratnega toka krvi žilje kože in podkožja napolni hitreje kot pri zdravih in normalno delujočih venah nog. Če je čas polnitve drobnega žilja kože in podkožja daljši od 25 sekund, je venski sistem nog zdrav. Čas polnitve, ki je krajši od dvajsetih sekund, je patološki. S preiskavo ugotavljamo tudi učinkovitost mišične črpalke, to je delež krvi, ki ga uspe preiskovancu s krčenjem mišic goleni iztisniti v desetih sekundah. Preiskava je orientacijske narave, vendar pomaga pri diagnostiki bolečin in otekanja nog. V primeru patološkega izvida je potreben pregled pri dermatologu – flebologu.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

DVA PREGLEDA OŽILJA HKRATI ZA 50 % nižjo ceno

Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog in Merjenje gleženjskega indeksa

oba pregleda skupaj SAMO 20 €

Doktor 24 KLINIKA

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

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si



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

»Išias«

Diskus hernija kot vzrok lumboishialgije

Človeška hrbtenica ima obliko dolgega stebra, ki ga sestavlja 33 ali 34 vretenc. V vratnem, prsnem in ledvenem delu so vretenca posamična, v križničnem in trtičnem delu pa so zraščena v funkcionalni enoti. Vretenca se večajo od vratu navzdol, med seboj so povezana z vezmi, telesa vretenc pa vežejo medvretenčne ploščice ali diskusi. Osnovna funkcionalna enota hrbtenice je dinamični segment, ki ga sestavljajo dve sosednji vretenci in disk med njima.

Medvretenčna ploščica je sestavljena iz čvrstega zunanjega obroča, ki mu pravimo anulus fibrozus in je nosilni element oboda diskusa, ter notranjega jedra, nuleus pulposus, ki je mehak, skorajda želatinozne konsistence in je osrednji blažilec dinamičnega segmenta. Meja proti spongiozni kosti telesa vretenca je tanek sloj hialinega hrustanca krovne plošče.

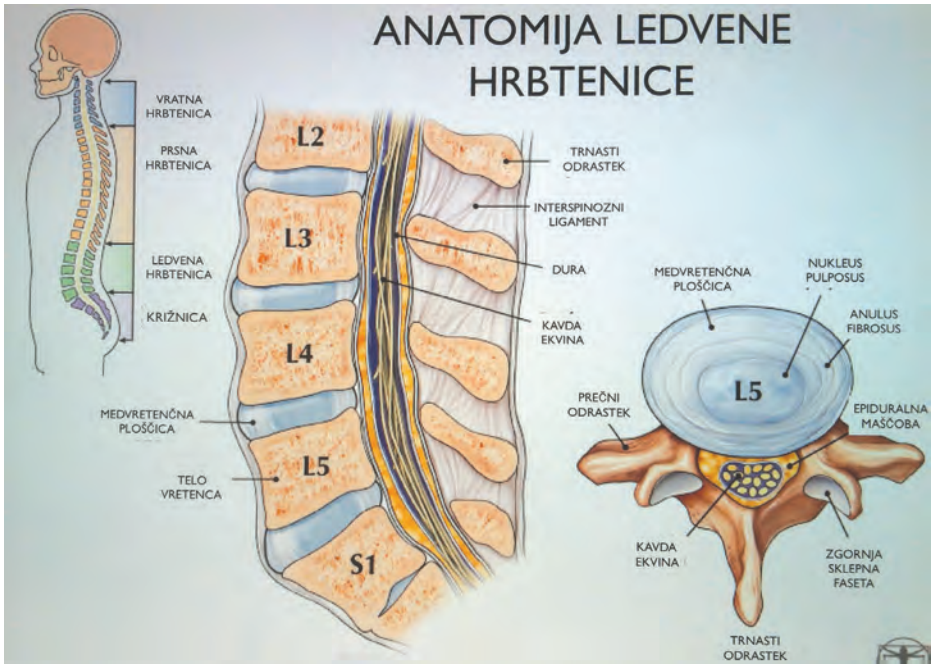
Hrbtenica je dolg ozek steber, ki mu mora biti za normalno delovanje zagotovljena ustrezna stabilnost, in to tako pri vzdrževanju drže kot tudi pri vseh gibih. Stabilnost hrbtenice omogočajo vsi kostni in ligamentarni deli. V širšem smislu prispevajo k stabilnosti še trebušne mišice, obhrbtenično mišičje ter stransko trebušno mišičje.

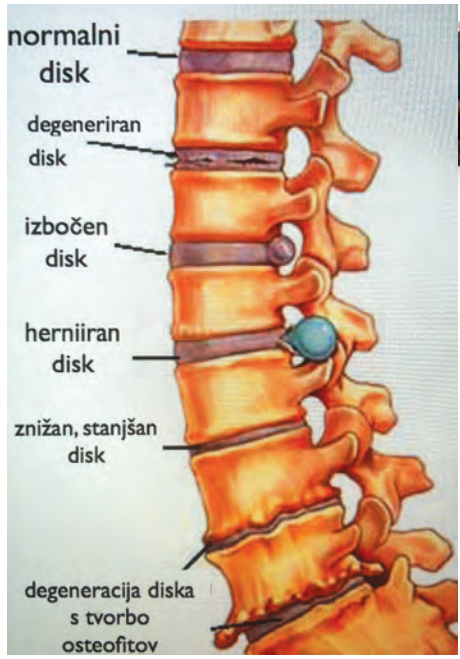
Šibka točka človeške hrbtenice je nefunkcionalna lega in obremenitev medvretenčnih ploščic. Najbolj izpostavljena dela sta spodnja ledvena hrbtenica in ledvenokrižnični prehod, kjer so obremenitve najbolj nefiziološke. Tkivo medvretenčnih ploščic ima le minimalno presnovo, je brez dejavne arterijske prekrvitve in s tem najbolj podvrženo procesom obrabe in degeneraciji.

Patofiziologija

Medvretenčne ploščice (diskusi) so med najbolj obremenjenimi strukturami v telesu, zlasti v ledvenem delu hrbtenice. Celovitost diskusa je pogoj za njegovo normalno delovanje. Degenerativni procesi diskusa se začnejo že v drugem desetletju življenja in so normalen fiziološki proces. Normalno delovanje diskusa je lahko prizadeto na dva načina:

1. zaradi degenerativnih sprememb hrustančne krovne plošče diskusna vsebina, zlasti voda, prehaja v kostnino vretenca, kar zmanjšuje hidracijo diskusa in s tem njegovo prožnost. Diskus postaja nižji, anulus se izboči, sprožijo se tudi reaktivni procesi popravljanja, ki povzročijo nastanek robnih koščenih naplastitev, izrastkov (osteofiti), ki zožujejo hrbtenični kanal;
2. degenerativne spremembe povzročijo nastanek razpok, raztrganin v slojih anulusa. V raztrganine se vriva vsebina nukleusa in ko so prekinjeni vsi sloji, se





mehka vsebina iztisne navzven v hrbtenični kanal. Takrat govorimo o prolapsu oziroma herniaciji diskusa (diskus hernija, hernia disci). Posledica je mehansko in sprva tudi kemično draženje odgovarjajoče živčne korenine.

Zaradi pritiska na živec se pojavi značilna klinična slika. Pogosto se težave značejo z bolečinami v križu (lumbalgija), nato pa se lahko širijo v nogo (lumboishialgija – »išias«), kar spremlja še mravljinčenje, odrevenelost po nogi.

Nevrološka motnja je odvisna od nivoja prolapsa medvretenčne ploščice:

- HD L3-4: hernija diskusa med tretjim in četrtim ledvenim vretencem s pritiskom, poškodbo četrtega ledvenega živca (korenine L4): oslabel ali ugasel refleks pogačične vezi (patelarni refleks), oslabljena moč štiriglave stegenske mišice (kvadriceps), motnja občutka (senzibilitete) za dotik na notranji strani goleni;
- HD L4-5 (prizadetost korenine L5): refleksi normalno izzivni, oslabela moč mišic pritegovalk stopala, zlasti izrazito ekstenzorja palca, senzibilitetna motnja po zunanji strani goleni;
- HD L5-S1 (prizadetost korenine S1): oslabel ali ugasel ahilov refleks, senzibilitetna motnja po zunanji strani stopala.



Bela puščica na sliki kaže na veliko diskus hernijo med petim ledvenim in prvim križničnim vretencem na desni strani. Živčne korenine tu ni videti, korenino na nasprotni, levi strani, prikazuje črna puščica.



Epidemiologija

Pojavnost diskus hernije ledvene hrbtenice je dokaj enakomerno porazdeljena v treh dekadah med dvajsetim in petdesetim letom, moški pa so prizadeti dvakrat pogosteje kot ženske. Vzrok za njen nastanek so ponavljajoče se manjše travme, v polovici primerov pa padec ali dvigovanje težjega predmeta.

Diagnostika

Obravnava pacienta, pri katerem sumimo na težave zaradi diskus hernije, se začne z natančnim pogovorom, anamnezo, o sprožilnem dogodku težav, o porazdelitvi bolečine, o morebitnem poslabšanju ob kihanju, kašljanju in napenjanju ter o morebitni spremembi pri odvajanju blata in vode.

Nato sledi klinični pregled, pri katerem ugotavljamo bolečnost, izzivnost kitnih refleksov, mišično moč in motnje senzibilitete. Vedno napravimo osnovno rentgensko slikanje led-

Tablete A. Vogel Artroforce so učinkovito naravno zdravilo proti kroničnim bolečinam v sklepih. Zdravilo je varno in primerno za daljšo uporabo. Potrdila ga je Javna agencija za zdravila. Prvi učinki so zaznavni že po treh do štirih tednih jemanja. Na voljo je v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij lahko pokličete na številko na številko 01/524 02 16 ali pišete na e-naslov **nasveti@farmedica.si**.



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

venokrižničnega dela hrbtenice, ki pa da le osnovne informacije o lokalnem stanju hrbtenice, kar navadno ni dovolj za natančno opredelitev težav. Ob vztrajanju težav zato posežemo po bolj specifičnih diagnostičnih metodah:

- EMG (elektromiogram) spodnjih udov: izvaja ga nevrofiziolog/nevrolog, ki opredeli nivo prizadetosti živca in ugotovi, ali gre za svežo ali starejšo (kronično) prizadetost;
- MRI (magnetna resonanca): najbolj natančna slikovna metoda, ki lepo prikaže mehkotkivne strukture – diskus, živce ...

Nujno stanje

Sindrom kavde ekvine zaradi hernije diskusa je nujno stanje, ki zahteva urgentni operacijski poseg. Kavda ekvina pomeni konjski rep, ker nanj spominja vsebina hrbteničnega kanala v spodnjem delu. Hrbtenjača se namreč konča na višini prvega ledvenega vretenca, nižje pa so v duralni vreči v hrbteničnem kanalu le proste živčne korenine. Obsežna hernija, ki povsem zapolni prostor hrbteničnega kanala, stisne živčne strukture, kar povzroči nastanek značilne klinične slike. Diagnostično so značilni bolečina, ki se širi po stegnih in golenih, ki je pogosto obojestranska, anestezija in odsotnost občutka za dotik v obliki jahalnih hlač, oslabelost in paraliza goleni in stopal ter paraliza sečnega mehurja in črevesja (zastoj oziroma retenca urina s pretočno inkontinenco ali brez, uhajanje blata).

Konzervativno zdravljenje

- Razen v izjemnih primerih vedno najprej priporočamo in začnemo konzervativno zdravljenje. Konzervativno zdravljenje poteka v dveh korakih:
- kontrola bolečine: dan do dva mirovanja, analgetična terapija, lokalno hlajenje ali gretje, TENS, trakcija, hidroterapija in LSO;
- obnovitev, povrnitev funkcije: raztezne vaje, dinamične vaje za ledveno stabilizacijo in aerobne vaje.

Tako v laični kot strokovni javnosti se stalno pojavlja vprašanje o najbolj primernem ukrepanju, torej ali vztrajati pri konzervativnih ukrepih ali napraviti operacijski poseg.

Konzervativno zdravljenje: za in proti

- je manj invazivno kot kirurško,
- traja dlje; čas prenehanja bolečin je nepredvidljiv,
- če ni učinka, je še vedno možna operacija,
- pogosto je potrebna pomembna sprememba življenjskega sloga,
- v večini primerov zmanjša draženje diskusa in živčnih korenin,
- protibolečinska zdravila imajo lahko neželene stranske učinke,
- ni izpostavljanja znanim dejavnikom tveganja pri kirurgiji,
- zaradi predolgega odlašanja je rezultat operacije slabši, razvije se sindrom netreniranosti (izguba moči in mobilnosti hrbtenice),
- omogoči telesu lastne naravne procese okrevanja.

Operacijsko zdravljenje

Za operacijo se odločamo zaradi takojšnje pomoči pri sindromu kavde ekvine, pri napredujočem slabšanju mišične moči in če po šestih tednih konzervativnih ukrepov ni izboljšanja. Možnosti operacijskega zdravljenja so različne, odvisne od lokalnega hrbteničnega in radiološkega statusa ter splošnega habitusa pacienta.

Moji sklepi so kot namazani

KurkuFit za gibljive sklepe, da bodo zopet mladostni



Koristne lastnosti KurkuFita:

- za gibljive sklepe,
- za podporo prečiščevanju telesa,
- za zdrava jetra in žolč, kožo in oči,
- prispeva k normalni prebavi,
- ščiti telo pred prostimi radikali.



Kurkumin deluje

Kurkumin (izvleček iz kurkume) so v indijski in kitajski tradicionalni medicini uporabljali kot protivnetno sredstvo, zdaj močno pridobiva pomen tudi med Evropejci. Velja za **odličen antioksidant** (ščiti pred prostimi radikali) in zavira različne molekule, ki sodelujejo pri vnetnih procesih, **nastanku osteoartroze (obrabe sklepov)** in degenerativnih procesih v možganih.

Kurkumin se po zaužitju hitro razgradi in zelo slabo prehaja skozi celične membrane v celice, kjer deluje.

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

Na voljo v **lekarnah** in na **www.naturamedica.si, NaturaMedica d.o.o.**
Za več informacij o KurkuFitu lahko pokličete na 03/563 0022 in 040 214 620

Odprta dekompresija

Osnova kirurškega zdravljenja je ali sprostitev stisnjene živčne korenine (dekompresija) ali odstranitev diskus hernije (discektomija). Slednjo običajno napravimo po načelih minimalno invazivne kirurgije. Govorimo o mikrodiscektomiji, odvisno od lokalnega stanja pa je lahko tudi širše zastavljena:

– mikrodiscektomija je najpogostejši operacijski postopek. Skozi majhen kožni rez se opravi pregled ustreznega medvretenčnega prostora in odstranitev herniiranega dela diskusa in vseh prostih delov, ki bi lahko potencialno povzročili ponovitev težav. Poskušamo odstraniti čim manj diskusa in s tem ohraniti normalno anatomijo;

- discektomija s hemilaminektomijo ali brez nje;
- spondilodeza (zatrditev vretenc): zelo redko, če je prisotna nestabilnost ali pri ponavljajočih se hernijah na istem nivoju;

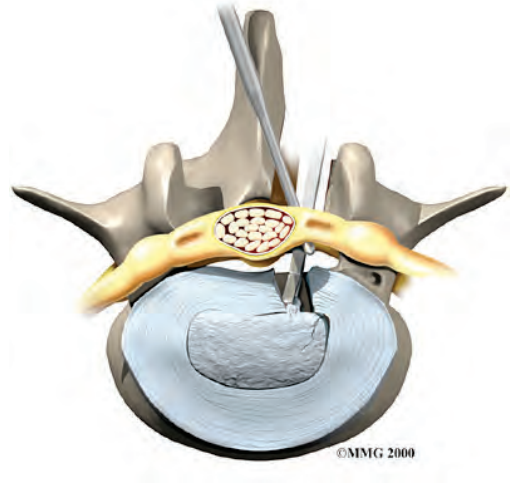
Možni kirurški posegi pri zelo izbranih in redkih indikacijah

- perkutana endoskopska discektomija (minimalen poseg pod kontrolo endoskopa (kamere) se opravi le pri skrbno izbranih pacientih in majhnih hernijah, še vedno v fazi razvoja;
- umetni diskus in nukleus. Oboleli diskus nadomestimo z umetnim, nova procedura, poznih rezultatov še ni; možna je tudi nadomestitev samo nukleusa.

Tako kot pri odločitvi za podaljšano konzervativno zdravljenje se tudi pri odločanju za operacijo srečujemo s pomisleki.

Operacijsko zdravljenje: za in proti

- sprosti pritisk na spinalne živce, odpravi bolečino in izboljša funkcijo;
- kirurgija ne zagotavlja zagotove ozdravitve. Bolečina lahko vztraja, zlasti v hrbtu. Lahko, da diskus ni bil edini vzrok težav ali pa so bili živci predolgo ali premočno stisnjeni;
- bolečino odpravi hitreje; ko se pacient zbudi iz narkoze, lahko bolečine v nogi ni več;
- možni zapleti: krvavitev, tveganja v zvezi z anestezijo, infekcija, iatrogena poškodba živca, poškodba dure z iztekanjem likvorja, obsežno brazgotinjenje;
- zagotovi lahko boljšo možnost poprave živčne funkcije;
- kirurgija je bolj učinkovita pri odpravi bolečine po nogi kot bolečine v hrbtu;
- je relativno pogost, rutinski kirurški poseg, navadno z dobrimi rezultati.





Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

ORTOPEDSKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri ortopedu

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

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



Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije

Zelena mrena

Tudi vi slabo vidite?

Velikokrat bolniki zmotno mislijo, da slabo vidijo le zaradi starosti in zato že napredovali bolezni ne pripišejo ustreznega pomena.

Po štiridesetem letu so za vse nas potrebni pregledi pri specialistu oftalmologu v dobro opremljeni očesni ambulanti. Velikokrat glavkom odkrijemo po naključju, ko bolnik pride na pregled zaradi prvega predpisa bližinskih očal ali težav s suhimi očmi.

Glavkom ali zelena mrena

Glavkom je drugi najpogostejši vzrok slepote na svetu. Pri štiridesetih letih je bolezen še redka, vendar pa s starostjo narašča. Pri osemdesetih letih ima glavkom 4,3 odstotka ljudi. Od bolnikov, ki imajo glavkom, jih 5 do 10 odstotkov oslepi na obe očesi. Zaradi vedno daljše pričakovane življenjske dobe bo bolnikov z glavkomom vse več.

Glavkom je kronična in počasi napredujoča očesna bolezen, pri kateri pride do okvare vidnega živca na mestu, kjer ta izstopa iz očesa. Vidni živec prenaša podatke o tem, kar vidimo, od očesa do možganov in je zato zelo pomembna očesna struktura. Ko pride do poškodbe vidnega živca, nas to ne boli, okvara pa je nepopravljiva in trajna.

Povišan očesni tlak

Največkrat, a ne vedno, je okvara vidnega živca pri glavkomu povezana s povišanim očesnim tlakom. Ta je potreben za vzdrževanje oblike zrkla, a lahko, če je previsok, povzroči poškodbo živčnih vlaken. V nekaterih primerih pride do okvare živčnih vlaken tudi ob normalnem očesnem tlaku. Lahko pa tudi ob izmerjenem višjem očesnem pritisku ne ugotovimo nobenih znakov glavkoma – v tem primeru bolnika redno spremljamo ali pa se odločimo za zdravljenje, pri čemer upoštevamo tudi druge dejavnike.

Navadno sta zaradi glavkoma prizadeti obe očesi, vendar navadno eno prej in bolj kot drugo.

Dednost

Nekaj k nastanku glavkoma prispeva tudi dednost, zato so pomembni tudi preventivni pregledi sorodnikov bolnikov. Ožje, kot je sorodstvo, višja je ogroženost in verjetnost pojava glavkoma.

Začetne spremembe in zdravljenje

Začetne spremembe zaradi glavkoma niso v centru vida, ampak bolj periferno, zato človek slabšanje vida navadno opazi, ko je že zelo pozno in je okvara že obsežna. Velikokrat se



ewopharma
Ewopharma, Cesta 24.junija 23, 1000 Ljubljana
optive FAMILY
ALLERGAN Ophthalmology



pacientom celo takrat zdi, da slabo vidijo le zaradi starosti in tako že napredovali bolezni ne pripišejo ustreznega pomena.
Za ohranitev vidne funkcije so ključnega pomena pravočasno odkritje bolezni ter njeno spremljanje in zdravljenje. Zdravimo jo lahko s kapljicami, lasersko ali s kirurško terapijo, odvisno od vrste bolezni in predvidenega napredovanja.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

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

Pregled kot preventiva

Okulistični pregled je namenjen odkrivanju in zdravljenju bolezenskih sprememb na očeh. Poleg natančnega pregleda vam bodo izmerili tudi očesni tlak in pregledali očesno ozadje. Glede na vrsto obolenja se boste nato s specialistom oftalmologom odločili za morebitne dodatne preiskave.

Kaj je očesna hipertenzija

Ko je izmerjeni očesni tlak višji od statistično normalnih vrednosti, pri tem pa okvare na vidnem živcu ni zaznati, govorimo o očesni hipertenziji. V tem primeru se lahko odločimo za zdravljenje, ki je podobno kot pri glavkomu, navadno pa bolnike le spremljamo.

Dejavniki tveganja za razvoj glavkoma so:

- starost. Primarni glavkom je pogostejši s staranjem;
- družinska obremenjenost. Ogroženost je za štirikrat povečana pri bližnjih sorodnikih (oče, mati , brat, sestra ali otrok);
- kratkovidnost. Osebe z večjo kratkovidnostjo so bolj ogrožene za nastanek glavkoma;
- rasa; Afričani so bolj podvrženi razvoju glavkoma odprtega zakotja, Azijci glavkomu zaprtega zakotja;
- daljnovidnost. Daljnovidne osebe bolj ogroža razvoj primarnega glavkoma zaprtega zakotja;
- žilni dejavniki. Ljudje z boleznimi srca in ožilja, žilnimi spazmi, migreno in nizkim krvnim tlakom so bolj ogroženi za nastanek glavkoma kljub statistično normalnim vrednostim očesnega tlaka;
- drugo. Med druge dejavnike tveganja prištevamo še poškodbe, vnetja, različne sistemske bolezni, ki povzročajo slabšo prekrvitev očesa (zapore glavne mrežnične vene v očesu, zapore vratnih žil, sladkorna bolezen itn.), in dolgotrajno zdravljenje s kortikosteroidi.

Kapljice za oči A. Vogel učinkovito odpravljajo občutek suhih, pekočih ter utrujenih oči. Vsebujejo smetliko in hialuronsko kislino. Ne vsebujejo konzervansov in so primerne za uporabnike kontaktnih leč. Eno pakiranje zadostuje za 30 dni redne uporabe. Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Uporabne so še **6 mesecev** po prvi uporabi.

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



Operacija sive mrene je lahko priložnost, da za vedno odložimo očala

Prof. dr. Marko Hawlina, dr. med., je najprej pojasnil razliko med operacijo sive mrene, pri kateri vstavijo monofokalno lečo, in operacijo, pri kateri vstavijo multifokalno oziroma torično intraokularno lečo.



»Pri operaciji sive mrene gre za odstranitev motne očesne leče ter njeno zamenjavo z umetno intraokularno lečo. Vstavitev multifokalne ali torične leče je v principu enaka operacija kot vstavitev monofokalne leče, a zahteva bistveno večjo natančnost pri predoperativni pripravi, izračunu potrebne moči leče in tudi izvedbi. Pred izbiro najprimernejše leče je treba natančno preučiti pacientove potrebe in želje, oceniti njegova pričakovanja in življenjski slog,« je povedal dr. Hawlina.

Kakšne so prednosti različnih leč?
Monofokalna leča omogoča dober vid bodisi na daljavo ali na bližino, ne pa obojega. Pacienti, ki imajo astigmatizem in so nosili cilindrična očala, ne vidijo dobro ne na daleč, ne na blizu, zato so pri njih po operaciji potrebna očala tako za daljavo kot za bližino. Pri teh bolnikih lahko z vstavitvijo torične intraokularne leče odpravimo astigmatizem, še vedno pa velja, da pacient potem vidi dobro ali na daleč ali na blizu. Vse troje, torej korekcijo na daljavo, bližino in odpravo astigmatizma, omogočajo multifokalne torične leče. Prednost toričnih leč je torej odprava astigmatizma, multifokalne leče pa omogočajo dober vid tako na daleč kot tudi na blizu.

Koliko časa traja operacija in kako je z vidom?
Operacija se izvede v lokalni anesteziji s kapljicami, torej brez injekcij ali močnejših analgetikov. Traja od deset do trideset minut, med operacijo pa pacient gleda v luč mikroskopa. Po odstranitvi leče je luč nekaj časa bolj motna, ko je v očesu umetna leča, pa se vid spet izostri. Pacientom pojasnimo, da bo vid prvi dan po operaciji še nekoliko meglen.

Ali se težava lahko ponovi?
Siva mrena se ne ponovi in vgrajenih leč ni treba menjati. Prav tako se pozneje ne spreminja dioptrija očesa ali vgrajenih leč. Včasih se zamotni zadnja lečna ovojnica, v katero je vstavljena intraokularna leča. V to ovojnico tedaj z enostavnim ambulantnim laserskim posegom napravimo luknjico in vid je spet jasen.

Lahko nekdo ni primeren za operacijo?
Seveda, kar precej je ljudi, ki jim operacijo z multifokalnimi lečami odsvetujemo. To so predvsem pacienti, ki imajo kake druge očesne bolezni, na primer starostno degeneracijo makule, spremembe na roženici ali izrazito suhe oči. Torične leče odsvetujemo tudi, kadar astigmatizem ni pravilen. Vsekakor se je treba pred operacijo pogovoriti tudi o delovnih in življenjskih obremenitvah, navadah in pričakovanjih, kar je bistveno za izbiro optimalne leče. Včasih kdo misli, da ni primeren kandidat, ker ni dobro prenašal multifokalnih očal, vendar to ne drži.

Kolikšno je tveganje?
Zapleti pri teh operacijah so zelo redki in jih je precej manj kot odstotek. Povezani so z izračunom leče ali pa z možnimi intraoperativnimi komplikacijami, ki pa so ob sodobnih napravah in instrumentih ter ob izkušenem kirurgu zelo redke.

Je ta poseg primeren tudi za starejše?
Starost za ta poseg ni omejitev, če je mrežnica zdrava. Če pa sive mrene še ni in je poseg načrtovan le zaradi odprave dioptrije, je vstavitev multifokalnih ali toričnih leč primernejša za starejše od štirideset let, ker se po štiridesetem letu akomodacijska sposobnost očesa že izgubi. Pri mlajših od petintrideset let je za korekcijo dioptrije primernejša laserska operacija ali vstavitev dodatnih intraokularnih leč v oko, kar tudi izvajamo. Tu so pomembne še odločitve, vezane na enostransko sivo mreno ali stanja, kjer menimo, da gre za nepopoln razvoj vida, pa se po implantaciji teh leč vid lahko presenetljivo dobro popravi. Vsekakor ni enotnega pravila, vsakomur se je treba posvetiti z vso pozornostjo in upoštevati vse elemente za pravo odločitev.

Kdaj lahko pacient oči spet normalno obremenjuje?
Navadno pacient vidi dobro že dan po operaciji. Vid se v prvem mesecu še popravlja in pri tem igra vlogo tudi tako imenovana nevroadaptacija, pri kateri se tudi možgani prilagodijo novim lečam. Vsekakor pa multifokalne leče dosežejo optimalno zmogljivost šele, ko sta operirani obe očesi in se vzpostavi stereoskopski vid.

Koliko operacij je za vami?
Operacije sive mrene opravljam že več kot dvajset let, opravil sem jih že več tisoč. Multifokalne in torične leče so prišle na naš trg pred približno osmimi leti, opravljam jih od vsega začetka in doslej so bili moji bolniki z njimi zadovoljni. Vsake operacije se lotim z enako mero natančnosti in predoperativne priprave, kar je bistveno za uspešnost posega.

Je operacija z multifokalnimi ali toričnimi lečami na napotnico ZZZS ali samoplačniška?
Te operacije se štejejo kot nadstandardne, zato jih ZZZS ne plača. Zato je še posebno pomembno, da nas pri strokovni presoji o vrsti leče vodita etika in skrb za najboljšo rešitev v korist pacienta. Nekaj pa se prihrani s tem, da očala, ki tudi niso poceni, niso več potrebna.

prof@hawlina.eu

MAGNEZIJ
VSEMOGOČNI MINERAL

Magnezij je eden najpomembnejših mineralov, ki vsestransko prispeva k ohranjanju našega zdravja. Pa vendarle izsledki najnovejših raziskav kažejo, da kar četrtina ljudi zaužije manj magnezija, kot bi ga potrebovala. Priporočen dnevni vnos magnezija znaša 300-400 mg na dan.

Značilni simptomi, ki kažejo na pomanjkanje magnezija, so krči v mečih ter napetost v vratnih, hrbtnih in ramenskih mišicah. Pojavijo se naenkrat, pogosto ponoči med spanjem in med športnim udejstvovanjem. Mišice naenkrat otrdijo in postanejo izjemno napete. Če ne ukrepamo, lahko mišični krč traja tudi več minut. Glavni vzrok je navadno pomanjkanje tekočin ob pomanjkanju mineralnih snovi. Če hkrati primanjkuje tudi magnezija, se vzdražnost mišic še okrepi in verjetnost pojavljanja krčev je izjemno velika.

Vzroki pomanjkanja magnezija

Za pomanjkanje magnezija je značilna napetost v celotnem telesu. Tudi živčevje ne more brez magnezija: ob pomanjkanju pogosto nastopijo nemir, tresavica, omotičnost, glavobol in motnje koncentracije ter krčevite bolečine v želodcu. Znaki pomanjkanja magnezija so tudi utripanje očesnih vek in ponavljajoči se občutki mravljinčenja v prstih. Pogosto potreb po magneziju ne moremo v celoti pokriti izključno s prehrano. Temu botruje sodoben, pogosto neuravnotežen in premalo raznolik način prehranjevanja. Živil, bogatih z magnezijem, npr. žitaric in oreščkov, današnji človek ne uživa redno, kaj šele pogosto. To velja zlasti za mlade ženske, ki v povprečju s hrano pokrijejo kvečjemu polovico dnevnih potreb.

Koliko magnezija naj bi zaužili vsak dan?

Nemško združenje za prehrano meni, da je dnevna priporočljiva količina magnezija za odrasle 300-400 mg na dan. Če s hrano ne zaužijemo priporočene količine, strokovnjaki priporočajo, da primanjkljaj pokrijemo s prehranskimi dodatki. Za preprečevanje nočnih krčev v mečih je najbolje, da pripravek magnezija zaužijemo zvečer. Magnezij namreč med drugim sprošča mišice in živce ter tako na naraven način poskrbi tudi za miren spanec.

Kako dolgo naj bi jemali magnezijeve pripravke?

Za preprečevanje primanjkljaja naj bi pripravek magnezija jemali vsak dan. Pri akutnih znakih pomanjkanja je najbolje, da z rednim jemanjem nadaljujemo tudi po prenehanju simptomov, najmanj štiri tedne. Neželenih učinkov pri nemotenem delovanju ledvic praktično ni. Prevelik vnos lahko povzroči kvečjemu odvajanje mehkega blata ali drisko, ki pa po zmanjšanju vnosa takoj izzveni.

Nekatere skupine prebivalstva še posebej ogroža pomanjkanje magnezija:

Nosečnice. Spremembe v delovanju hormonskega sistema povzročajo povečano izločanje magnezija. Če večjih potreb nosečnica ne pokrije s hrano oz. prehranskimi dodatki, se pogosto pojavijo neprijetni krči v mečih, ki so pogosti zlasti ponoči, lahko pa pride celo do predčasnih popadkov. Številni ginekologi zato svetujejo, naj nosečnice med nosečnostjo poskrbijo za redno dodatno uživanje magnezija.

Doječe matere. V obdobju dojenja se potrebe po magneziju močno povečajo in po ocenah znašajo približno 390 mg na dan. To količino samo z normalno hrano izredno težko pokrijemo.

Športniki. Tudi športniki naj bi poskrbeli za zadosten vnos magnezija. To velja zlasti za vzdržljivostne športe in pri večjih obremenitvah. Za zagotavljanje nemotenega športnega udejstvovanja naj bi športniki poskrbeli za sprotno nadomeščanje izgub takoj po treningu ali športni dejavnosti.

Osebe s sladkorno boleznijo tipa 2. Pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2 je pomanjkanje magnezija posledica sprememb v delovanju ledvic, tj. povečanega izločanja z urinom. Pomanjkanju magnezija povzroča tudi dodatno slabše delovanje inzulina in otežuje vzdrževanje normalnih vrednosti krvnega sladkorja.

Starejši ljudje. Tudi pri starejših je dodajanje magnezija zaradi enostranske in pomanjkljive prehrane nadvse priporočljivo, saj tako na učinkovit način dopolnijo pomanjkljiv dnevni vnos.

Dodatne informacije so na voljo na spletni strani www.magnezij.si













Telesu prijazen EKSPRES Magnezij

MAGNESIUM Diasporal®

Prehransko dopolnilo s **čistim magnezijevim citratom** ki se nahaja kot gradbeni element v telesu.
Zato je Magnesium-Diasporal® telesu prijazen in hitro učinkovit.



Na voljo v lekarnah in v specializiranih prodajalnah.

www.magnezij.si

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

Propagando sporočilo

dr. Sebastjan Perko,
dr. dent. med.

Matej Pirtovšek,
dr. dent. med.



Ustna medicina

Parodontalna bolezen - tihi ubijalec

O parodontalni bolezni veliko govorimo, a se le redki zavedajo razsežnosti tega bolezenskega stanja. Za kaj pravzaprav gre in zakaj jo imenujemo tihi ubijalec, je pred nekaj leti nazorno predstavila in širni javnosti razodela revija New York Times, ki je na svoji naslovnici uporabila prav zgoraj navedeni naslov.

Končno se je pričelo tudi izven strokovne javnosti poudarjati vpliv parodontalne bolezni na bolezni telesa, ki danes pestijo veliko ljudi in jih imenujemo civilizacijske bolezni. Povezava izhaja iz dejstva, da zobje izraščajo iz čeljustne kosti, kar pomeni, da so s svojimi koreninami vsajeni v zgornjo in spodnjo čeljust. Strokovna literatura govori, da je izguba zob še najmanj, kar se lahko nekomu zgodi, malo v primerjavi s tem, kaj ta izrazito kronična okužba pomeni za zdravje telesa.

Povedano bolj nazorno, človek z zmerno parodontalno boleznijo ima za površino obeh dlani veliko okuženo, vneto, razjedeno gnojno rano, ki je že načela kost – le pomislite, kako bi se odzvali ob podobni rani na rokah! V ustih je ta nevarna okužena rana skrita, povzroča le zadah iz ust in krvavitev pri ščetkanju. Mimogrede, vzrok kar 90 odstotkov primerov ustnega zadaha je v ustih, in ne v želodcu in pljučih, kakor se pogosto misli. Med potekom te izrazito kronične okužbe prehajajo v krvni obtok izredno agresivne bakterije, molekule, ki jih proizvajajo le-te, in snovi, ki so posledica reakcije našega imunskega sistema. Parodontalna bolezen tako vpliva na telesno zdravje na več načinov:

- vnetje se lahko širi iz obzobnih tkiv neposredno v okolico in globlja tkiva, predvsem v kost,
- prehod mikroorganizmov in njihovih produktov v krvni obtok povzroči vnetje v oddaljenih organih (srce, možgani, jetra, pljuča ...),
- škodljive snovi, ki nastajajo v vnetih področjih v ustih, ravno tako lahko preidejo v krvni obtok in prizadenejo oddaljena tkiva (ateroskleroza), lahko pa spremenijo sluznico dihalnih poti ali prebavil in tam ustvarijo možnosti za začetek vnetja v oddaljenem organu (pljučnica).

Statistične raziskave na velikem številu ljudi kažejo na močan vpliv parodontalne bolezni na pojavnost srčne in možganske kapi, pljučnice, povečanje vnetnih proteinov, ki jih tvorijo jetra (CRP), zaplete pri sladkorni bolezni, presenetljivo tudi na prezgodnji porod oziroma nizko porodno težo novorojenčka, pa to najbrž še ni vse.

Kako se razvije parodontalna bolezen?

Vzemimo čisto in zdravo zobno površino, ki je bila ravnokar primerno očiščena, in si oglejmo, kaj se z njo dogaja, če je ne čistimo redno. Dodajmo še, da je okrog vsakega zoba v ustih normalno prisoten obzobni žep, ki v globino meri od enega do treh milimetrov in poteka okrog in okrog zoba, tudi v medzobnem prostoru. V žepu in na zobeh živi več kot šeststo različnih vrst bakterij.

Prek dneva se na površino zoba odlagajo in vežejo sestavine sline, hrane, pijač itn., ki tvorijo mehke zobne obloge. Zanje je značilno, da se nabirajo na zobnem vratu, tako na prostih površinah kot tudi v medzobnih prostorih (Slika 1). Zobni vrat je lokacija, kjer bakterije iz zobnih žepkov dobijo potrebna hranila. Zaradi tega se bakterije namnožijo in v prvi fazi povzročajo vnetje dlesni, ki pozneje brez izjem napreduje v parodontalno bolezen.

Če mehkih oblog ne odstranimo vsaj enkrat dnevno, imajo bakterije v obzobnem žepku konstanten dotok hranil, zaščitno okolje žepka



Slika 1: Slika prikazuje normalno anatomijo zoba in mesta, ki jih je treba še posebno dobro očistiti.

pa jim ponuja idealne razmere za nemoteno razmnoževanje. Ker je slina tako imenovana ionska raztopina, neočiščene mehke zobne obloge sčasoma »otrdijo« in nastane zobni kamen. Zobni kamen zaradi svoje porozne strukture zopet deluje kot zatočišče za ostanke hrane in bakterije, ki jim omogoča bujno rast tudi izven obzobnega žepka. Vnetje dlesni se pojavi že po 48 urah nehigiene. Posledica vnetih dlesni, ki jo poznamo vsi, je krvavitev. Pri čiščenju nam dlesni krvavijo in nas lahko tudi bolijo, zaradi povečanega števila bakterij pa kažejo značilne vnetne znake, kot so rdečina, oteklina, bolečina itn. Zdrava dlesen je rožnate, nikoli pa rdeče-vijolične barve in pri čiščenju ne zakrvavi.

Če v dnevni naglici pozabimo na usta in zobne obloge ter te zato dlje ostajajo na naših zobnih površinah, se vnetje iz dlesni razširi tudi na kost, v katero je »vsajen« naš zob. Sčasoma se obzobni žep zaradi izgube kosti poglobi na štiri in več milimetrov in tedaj lahko začnemo govoriti o različnih fazah parodontalne bolezni (Slika 2).

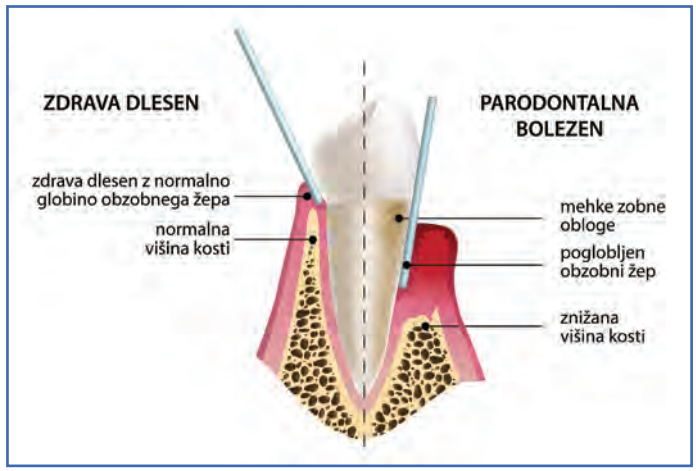
Kost je ključna za stabilnost zoba. V primeru vnetja se kost resorbira, preprosto rečeno gnije, in zobje izgubljajo oporo. To se ne zgodi prek noči, ampak ima kroničen potek in se dogaja deset, dvajset, trideset in več let. Zobje sčasoma postanejo majavi, ves čas obstaja tudi tveganje hude bolečine in otekline, ki je posledica parodontalnega ognojka ali abscesa, na koncu pa zaradi izginotja kosti izpadejo pogosto popolnoma zdravi zobje.

Na srečo danes parodontalno bolezen poznamo veliko bolj, kot smo jo poznali v preteklosti. Zadnja znanstvena dognanja nam pomagajo razumeti, kako bolezen poteka, kaj jo povzroča, predvsem pa, kako ustaviti njen potek. Obenem vse bolj natančno spoznavamo njeno povezavo s telesnim zdravjem.

Kljub temu da imajo parodontalno bolezen štirje od petih Slovencev, njen nastanek in razvoj lahko preprečimo. Glavni problem parodontalne bolezni je, da poteka skrito in počasi, zaradi česar se jo je v preteklosti največkrat prezrlo ali toleriralo. Pomembno je, da pri vsakem pacientu iščemo znake tega obolenja, saj ne smemo čakati na simptome, ki nastopijo pozneje. Z natančnim kliničnim pregledom, ki ga danes moderne ordinacije izvajajo s pomočjo računalniško vodene sonde, lahko natančno določimo prisotnost in stopnjo obolenja. To preiskavo upravičeno imenujemo ustni EKG.

Od svojega zobozdravnika zahtevajte natančen pregled zdravstvenega stanja obzobnih tkiv. Vprašajte ga, ali imate vnetje dlesni ali ne. Pregled še zlasti svetujemo osebam, ki pri zobozdravniku niso bile več kot dve leti.

Ne prezrite naslednje številke, v kateri bomo pisali, kdo je še posebno dovzeten za razvoj parodontalne bolezni in zakaj.



Slika 2: Slika prikazuje strukturo zoba in obzobnih tkiv. Na levi je prikazana zdrava anatomija, s trimilimetrskim obzobnim žepom, na desni pa napredovala parodontalna bolezen z neočiščenimi mehkimi oblogami, poglobljenim obzobnim žepom in znižano višino kosti.

Parodontalna bolezen ne povzroča le krvavečih dlesni, temveč tudi:

izpadanje zob ... srčni infarkt ... možgansko kap ... sladkorno bolezen ... nizko porodno težo novorojenčka ...

Za več informacij in brezplačni posvet o vašem ustnem zdravju, nas obiščite na Nazorjevi ulici 5 v Ljubljani ali pa nas pokličite na telefonsko številko 01 23 23 235. Več informacij o tihem ubijalcu tudi na info@ustna-medicina.com

Ne (p)ostanite del žalostne statistike. Več kot 90 % Slovencev ima eno od oblik vnetja obzobnih tkiv.



UstnaMedicina®

www.ustna-medicina.com

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!



NOVA ugodnost za bralce revije DOKTOR!

30 € nižja cena + darilo
- usnjen etui za dokumente.



Velja do konca marca 2015.
Kartico Prve zdravstvene asistence boste prejeli v usnjenem etuiju.
Vsem, ki boste s **PRISTOPNO KARTICO** spodaj pristopili do 31. marca 2015, **podarimo 30 €** in **USNJEN ETUI** za dokumente.

PRISTOPNA KARTICA:

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Elektronski naslov

Datum

Podpis

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Vpišite svoje podatke, izrežite PRISTOPNO KARTICO in jo pošljite na naš naslov do 31. marca 2015. Tako boste unovčili svoj popust 30 € in prejeli še darilo - USNJEN* ETUI ZA DOKUMENTE!**

**Ugodnost 30 € nižja cena + darilo usnjen etui velja samo s to PRISTOPNO KARTICO in le ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31. marca 2015.

*etui je iz ekološkega usnja.

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

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

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



Naložba v zdravje je najboljša naložba v prihodnost

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 €!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo s PZA sklenili do 31. marca 2015. Izpolnite Pristopno kartico na levi ali pošljite ta kupon s svojimi podatki.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

30 € nižja cena
in usnjen etui

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Informacije o Prvi zdravstveni asistenci lahko dobite na

0820 08240
pza@pza.si
www.pza.si

Naj vas bergle in zunanji fiksator ne staneta več, kot je potrebno

Zgodba je resnična. Janez, star 68 let, se že od malih nog vozi s kolesom. Še danes se pri vprašanju „Z avtom ali s kolesom?“ odloči za kolo, če le ni vreme preveč kislo. Kljub izkušenosti pa je konec pomladi s kolesom grdo padel in si zlomil golenico. V bolnišnici je bil več kot mesec dni, na nogo so mu namestili zunanji fiksator in mu za hojo predpisali bergle.

Doma se je dobro znašel, teden pred kontrolnim pregledom pa je ugotovil, da bo z berglami in nameščenim fiksatorjem zelo težko prišel iz Kranja v Ljubljano. Ker ima dopolnilno zdravstveno zavarovanje sklenjeno pri Adriaticu Slovenici (AS), ki vsem svojim zdravstvenim zavarovancem do 31. marca 2018 podarja brezplačno zavarovanje prehodne oskrbe, so bile njegove skrbi odveč. Zavarovanje prehodne oskrbe mu namreč krije tudi stroške prevoza na kontrolne preglede in nazaj.

Obrnil se je na zavarovalnico, prijavil svoj zavarovalni primer in ji sporočil datum kontrolnega pregleda. Izvajalec pomoči in oskrbe ni poskrbel samo za udoben in hiter prevoz od Kranja do travmatološke ambulante na Polikliniki v Ljubljani, pač pa je Janezu pomagal tudi pri hoji do ambulante. Še več, prijazni spremljevalec je z njim počakal in ga po pregledu odpeljal domov.



Čez dober mesec ga je čakal naslednji kontrolni pregled, nato še dva. Janez je tako v slabih šestih mesecih okrevanja izkoristil štiri prevoze na preglede v Ljubljano – od domačega praga do Poliklinike in nazaj domov. Vsakič je bil deležen pomoči in profesionalnega odnosa, in to zahvaljujoč brezplačnemu zavarovanju prehodne oskrbe, ki ga je pridobil s tem, da je dopolnilno zdravstveno zavarovan pri ASu.. Za prevoze je zavarovalnica plačala dobrih 250 evrov, za Janeza pa je bila storitev neprecenljiva.

Iz dopolnilnega zavarovanja je zavarovalnica AS v šestih mesecih za zdravljenje njegove poškodbe zdravstvenim ustanovam doplačala dobrih 3.700 evrov. V zdravstvenem domu in na Polikliniki so poskrbeli za zdravljenje, Janez in njegova družina pa sta bila brez finančnih skrbi in skrbi zaradi prevozov na kontrolne preglede, saj je tudi za te stroške in pomoč poskrbela zavarovalnica AS. Janez je okreval in se, kljub temu da zdravljenje ni bilo lahko, že veseli spomladanske vožnje s kolesom.

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

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

Za sklenitev dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja AS pokličite brezplačno telefonsko številko **080 11 10**.

Več o bolezni na spletni strani: http://drustvo-celiakija.si/
VIR: DR. 28

Rešitev je brezglutenska dieta

Celiakija ali glutenska enteropatija je kronična bolezen, ki je posledica nenormalnega imunskega odziva na antigene iz glutena pri osebah z genetsko pogojenim nagnjenjem. Pogosto jo obravnavamo kot bolezen otroške dobe, čeprav se lahko pojavi v vsakem življenjskem obdobju. Značilno prizadene zgornji del tankega črevesa, vendar pa jo moramo obravnavati kot sistemsko bolezen z različnimi zunajčrevesnimi pojavi, zapleti in pridruženimi boleznimi.

Je pogosta bolezen, saj je pojavnost tipične oblike 1 na 2.500 rojstev, atipične pa kar 1 na 150. V Sloveniji znaša pogostost 1 na 550 živorojenih otrok. Večja obolevnost je v deželah, kjer ljudje uživajo veliko žitaric, v 70 odstotkih so prizadete ženske. Pomembno vlogo pri nastanku imajo tudi dedni faktorji. Pri 10–15 odstotkov sorojencev, staršev ali otrok bolnikov, se lahko dokažejo enake spremembe sluznice tankega črevesa.

Vzrok za nastanek bolezni je beljakovina gluten, ki jo vsebujejo pšenica, rž, ječmen in oves. Bolezen se največkrat pojavi do drugega leta starosti, običajno nekaj tednov do nekaj mesecev po tem, ko otrok začne uživati žitarice, ne smemo pa pozabiti, da se lahko pojavi tudi kasneje v življenju.

Celiakija je pri nekaterih osebah prikrita, saj se ne kaže s tipičnimi znaki in ljudje težave sprejmejo kot del svojega življenja. Tipična oblika pa se kaže s težavami prebavil. Pri dojenčkih se bolezen začne s hudimi prebavnimi motnjami, pri otrocih je pogost zastoj v rasti, v glavnem se kaže s simptomi, kot so bolečine v trebuhu, napenjanje, otekanje in predvsem driska, ki je posledica zmanjšane absorpcije maščob. Blato zaudarja, je svetlo in penasto, v straniščni školjki plava na vodi. Pogosto bolezen spremlja izguba teka, utrujenost in hujšanje.

Pri odraslih je črevesna simptomatika pogosto izražena le minimalno in so v ospredju zunajčrevesni simptomi. Na celiakijo moramo pomisliti, kadar ima bolnik nespecifične težave, hkrati pa katero od naslednjih bolezni oziroma stanj: herpetiformni dermatitis (nekateri mu pravijo kar kožna manifestacija celiakije, saj sta pogosto povezana), slabokrvnost, afte v ustih, sladkorno bolezen, osteoporozo, vnetja ščitnice, avtoimune bolezni ledvic, astmo, alergije na sestavine hrane, laktozno intoleranco, vnetja sklepov, shizofrenijo, pri ženski neplodnost ali pogosti spontani splavi, pri moškem pa težave s potenco.

Ob sumu na celiakijo lahko izvedemo naslednje diagnostične postopke:

- Določitev antigliadinskih (AGA) in antiendomizijskih protiteles (EMA) ter protiteles proti tkivni transglutaminazi (t-T4 protitelesa) v serumu, ki veljajo za presejalne teste. Na tržišču je možno dobiti celo hitre teste, ki se jih naredi iz polne krvi, vendar je po tem potrebno obiskati zdravnika za nadaljnje diagnostične preiskave, ki bolezen potrdijo.
- Določanje proteina pankreasa (PAP) in proteina kalcinacij pankreasa (PSP).
- Genetske preiskave.
- D-ksilozni in laktozni test, s katerima testiramo absorpcijsko sposobnost sluznice tankega črevesa.
- Zlati standard je biopsija sluznice tankega črevesa s histološkim ter biokemičnim pregledom.

Edina znana metoda zdravljenja je brezglutenska dieta. Bolnik mora opustiti uživanje krušnih jedi, testenin in drugih jedi iz pšenične, ržene in ječmenove moke, ki jih nadomesti z živili iz krompirja, koruze in riža. V akutni fazi je pogosto potrebno izključiti tudi živila z laktozo, včasih tudi s saharozo (sadje). Večinoma se izboljšanje pokaže že v 48 urah, končni učinek pa se pojavi čez nekaj tednov.

Bolniki, ki se ne držijo diete, v 10–15 odstotkih pogosteje zbolijo za rakom tankega črevesa (najpogosteje intestinalni limfom, lahko tudi žlezni karcinom in posebna oblika karcinoma požiralnika), celiakija lahko tudi sicer po več letih preide v limfom, zato je dieta izjemnega pomena. Dobro je, da se bolnik vključi v Slovensko društvo za celiakijo, saj tam dobi vse pomembne informacije. Na voljo so strokovna predavanja in publikacije o bolezni, praktični nasveti za življenje z boleznijo – kuharski recepti, tečaji peke, organizirajo tabore ter rehabilitacijo otrok, mladostnikov in odraslih ter nudijo podporo in odgovore na vsa vprašanja.

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, 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.



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Evtanazija

Kako preprečiti zlorabe

Beseda izvira iz grških besed »eu« in »thanatos«, ki dobesedno pomenita »dobro smrt«. V različnih kulturnih okoljih jo nekoliko različno pojmujejo; v najširšem pomenu obsega vsako pomoč zdravnika umirajočemu. Ločimo pasivno in aktivno obliko evtanazije; pri prvi gre za odtegnitev zdravljenja, ki bi sicer lahko podaljšalo življenje, pri drugi pa za naklepno povzročitev smrti, običajno s smrtonosno dozo zdravila. Večina ljudi pod pojmom evtanazija razume aktivno obliko, to je zdravnikovo pomoč pri skrajšanju življenja.

Pasivno obliko evtanazije moramo nekoliko podrobneje razčleniti. Kadar je neka bolezen ali njene posledice tako huda, da je ne moremo več obvladati, in vemo, da bo ne glede na medicinske ukrepe neizogibno povzročila smrt, z aktivnim zdravljenjem te bolezni prenehamo. Po sami definiciji to sicer pomeni pasivno evtanazijo, vendar se to v vsakodnevni praksi pogosto dogaja in v taki obliko tako strokovno, moralno kot pravno ni sporno.

Prenehanje aktivnega zdravljenja terminalne bolezni ne pomeni, da človeku nehamo pomagati; nasprotno. Takrat se začne paliativno zdravljenje, za katerega vemo, da človeka ne more pozdraviti, vendar mu lajša bolečine, manjša tegobe, zmanjšuje trpljenje obdobja zadnjega dela življenja, do same smrti. Morebitne dodatne bolezni, ki bi lahko predčasno skrajšale življenje umirajočega – najpogostejši primer so okužbe – seveda zdravimo ravno tako kot pri vseh drugih. Opustitev zdravljenja je tako etično kot pravno opravičljiva samo, če to zdravljenje nima pomena.

Pri pasivnih oblikah evtanazije je črta, po kateri se sprehajamo, včasih zelo tanka. Pogosto so za obvladovanje hude bolečine umirajočega potrebni tako veliki odmerki zdravil, da so sami po sebi lahko smrtonosni. V čem je torej lahko razlika, če dvema umirajočima pacientoma damo enak visok odmerek morfija, in oba umreta? V namenu. Če je bil namen lajšanje bolečin, torej trpljenja, in ne želja po skrajšanju življenja, ne moremo govoriti o evtanaziji.

Razprava o evtanaziji v javnosti povzroči burne čustvene odzive, kar je seveda razumljivo; večina ljudi se verjetno precej bolj kot smrti same boji dolgotrajnega, neobvladljivega trpljenja. Zahteve po pravni ureditvi tega vprašanja so zategadelj čedalje glasnejše.

Težava, ki nastane s pravnim omogočanjem evtanazije, je tako imenovani fenomen priprtih vrat. Dokler so vrata zaprta, dvomov ni. Ko so enkrat priprta, jih ni več mogoče zapreti, poleg tega pa ni nobenega učinkovitega mehanizma nadzora nad tem, kako široko so priprta oziroma odprta. Slednje je problem zato, ker omogoča zlorabe. Seveda obstajajo jasni primeri, ko bi si bolj ali manj vsak normalen človek lahko zaželel da bi se življenje – in s tem trpljenje – končalo. Toda pravo ureja pravila, ne izjem. Izkušnje, ki jih imajo z uzakonjeno evtanazijo Nizozemci, so glede na raziskave porazne, saj je število zlorab katastrofalno. Do zlorab je prišlo na vseh ravneh, največkrat povezano s premoženjsko koristjo (svojcev umirajočega).

Tako strokovna kot laična javnost sta glede vprašanja evtanazije razdvojeni; tudi ankete med zdravniki kažejo, da jih približno polovica meni, da bi v določenih primerih pravica do zdravnikove pomoči pri samomoru morala biti dovoljena. Glavna in najhujša dilema je: kako preprečiti morebitne zlorabe, če tak način skrajšanja življenja omogočimo z zakonom. Dosedanje izkušnje s tem so žal slabe.

Prosto po besedah Johna Miltona iz Izgubljenega paradiža: »Pot v pekel je tlakovana z dobrimi nameni.«



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

Laktozna intoleranca

Pogost vzrok prebavnih težav

Imate pogosto drisko in vas napenja? So težave bolj izrazite ob prehrani, bogati z mlekom in mlečnimi izdelki? Ste pomislili, da je morda krivo pomanjkanje encima laktaze?

Laktozna intoleranca spada med najpogostejše motnje presnove pri ljudeh. Kljub temu je ta motnja slabo prepoznavna, zato se ljudje, ki imajo težave po obrokih z mlekom, temu začnejo ogibati. Ocenjujemo, da ima motnjo 10 do 15 odstotkov ljudi, pri starejših pa je ta delež še višji, celo do 40 odstotkov.

Laktozna intoleranca je bolezen

Laktozna intoleranca nastane zaradi zmanjšanega delovanja encima laktaze, ki je potreben za presnovo laktoze, tj. sladkorja v mleku in mlečnih izdelkih. Pomembno je vedeti, da v prehranski industriji mleko dodajajo številnim izdelkom, zato se težave pojavijo tudi pri zaužitju takih izdelkov.

Zaradi nepopolne presnove laktoze nastajajo v črevesju plini in kisline, kar povzroči zelo različne prebavne težave, ki so odvisne tudi od količine zaužite laktoze. Pojavijo se krči, driska, napihnjenost, bolečina v trebuhu. Te težave so lahko tako izrazite, da je potrebna pomoč zdravnika, ki bolnika napoti na preiskave in mu predpiše dieto.

Vzroki so različni

Zmanjšanje delovanja encima laktaze, kar je razlog za bolezen, ima več vzrokov. Poznamo genetsko pogojeno obliko bolezni, pri kateri se začne količina encima zmanjševati s starostjo in tako ima več kot 40 odstotkov ljudi po petdesetem letu pomanjkanje encima. Bolezen se razvije tudi pri vnetnih boleznih črevesja, po večjih operacijah na črevesju in v



sklopu prizadetosti črevesja po obsevanju, poznamo pa tudi obliko bolezni, ki je dedna in se pojavi že pri dojenčkih.
Pomembno je vedeti, da laktozna intoleranca ni isto kot alergija na mleko. Pri alergiji na mleko gre za nenormalen odziv imunskega sistema na nekatere mlečne beljakovine.

Zdravljenje je preprosto

Treba je upoštevati dieto z omejitvijo uporabe mleka. Laktoza je prisotna v številnih predelanih živilih, zato je treba spremljati sestavine na deklaraciji. Fermentirani mlečni izdelki (jogurt, kefir, skuta) imajo manjšo vsebnost laktoze in vsebujejo laktične bakterije, ki pripomorejo k razgradnji laktoze. Ob uporabi fermentiranih izdelkov zato težav navadno ni.

Dihalni test

V diagnostiki laktozne intolerance uporabljamo dihalni test. Na pregled pridemo tešči, zaužijemo raztopljeno laktozo in v časovnih razmikih pihamo v posebno vrečko. S posebnim aparatom se analizira izdihani zrak. Pri bolnikih z laktozno intoleranco se pojavijo plini v črevesju, ki se deloma prenesejo v kri in izločijo v izdihanem zraku. Preiskava je popolnoma neškodljiva, neboleča in zanesljiva. Pomembno je le, da bolnik natančno upošteva navodila glede diete pred preiskavo in da na preiskavo pride tešč.

Preiskava je popolnoma neškodljiva, neboleča in zanesljiva.
Naročite se na dihalni test in odkrijte razlog svojih težav čim prej.

Doktor svetuje

Imate pogosto težave po zaužitju mleka in mlečnih izdelkov? Se pojavi driska, napenjanje v trebuhu? Doma lahko opravite preprost test: na tešče popijte pol litra mleka. V kolikor se omenjene težave pojavijo v štirih urah po zaužitju mleka, je laktozna intoleranca zelo verjetna. Za dokončno potrditev diagnoze je potreben še dihalni test.
V trgovinah je danes na voljo veliko izdelkov, ki ne vsebujejo laktoze in so primerni za bolnike s potrjeno diagnozo laktozne intolerance.

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

KAKOVOST IZ LEKARNE

Dr. Böhm®



Prehransko dopolnilo

3-kratna moč za vaš sečni mehur

- Edinstvena trikratna kombinacija preizkušenih posebnih ekstraktov iz ameriške brusnice, vodne kreše in navadnega hrena
- Za zdrav sečni mehur in dobro delujoč imunski sistem
- Le 1 tableta na dan – s pomočjo visoko odmerjenih bioaktivnih zdravilnih učinkovin*

* 67 mg proantocianidin (PAC) na tableto

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Avstrija
www.apomedica.si

TESTIRANO V EU!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za dihalni test
in zdravniško mnenje
10 % nižja cena
za gastroskopijo

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

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



Redni profesor dr. sc. **Uroš Ahčan**, dr. med., specialist plastične rekonstrukcijske in estetske kirurgije

Estetska kirurgija

Lepotni posegi na dojkah (1. del)

Zunanji videz dojk je zelo pomemben za samopodobo ženske. Mlajše pogosto moti prirojena slaba razvitost dojk, ko je prostornina ene ali obeh dojk premajhna, redkeje tudi nesimetričnost ali nepravilna oblika (tubularne dojke).

Po porodu ali v menopavzi ženske pogosto motijo povešene dojke (ptoza). Ptozo povzročijo izguba teže, staranje ter zmanjšanje tkiva (atrofija). Nenaraven in spremenjen videz dojk pri mnogih ženskah vpliva na izgubo samozavesti, zmanjšuje osebno zadovoljstvo, delovno sposobnost in kreativnost, pomembnost in življenjsko živahnost. Poseben estetski in funkcionalni problem pomenijo povečane in povešene dojke. Ženske se za korekcijo prsi odločijo zaradi različnih razlogov, najpogosteje pa zaradi želje po pomanjšanju dojk, želje po preoblikovanju in povečanju dojk, želje po korekciji neskladja velikosti in oblike dojk ter zaradi želje po večji skladnosti celotnega telesa.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA
za pregled

Doktor 24
KLINIKA

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

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



Postopek

Pred operacijo je nujno potreben pregled, med katerim se pogovorimo o morebitnih boleznih dojk, dojenju, nosečnosti, spremembah med nosečnostjo ali po njej, predhodnih operacijah in družinski anamnezi o raku dojk. Pri pregledu opravimo standardne meritve, določimo stopnjo povešenosti, ugotovimo morebitno asimetrijo, kakovost kože (elastičnost, strije) in lastnosti žlezno-maščobnega tkiva dojke. Ocenimo obliko in velikost kolobarja in bradavice ter simetrijo. Nato napravimo fotografijo in se z bolnico pogovorimo o želeni velikosti dojk, o položaju brazgotin in morebitnem sočasnem povečanju dojk in izrezu odvečne kože. Sledi natančen pogovor o zapletih, pričakovanem rezultatu, brazgotinjenju ter pooperativni rehabilitaciji. Cilji operacije so preoblikovanje dojk, telesna skladnost ter mladostna oblika dojk s čim manjšo brazgotino.

Zmanjšava dojk (redukcijska mamaplastika)

Velika prostornina dojk je lahko posledica hormonskega neskladja ali povečane količine žlezno-fibroznega in maščobnega tkiva dojke ter lahko povzroči estetsko in funkcionalno motnjo. Bolnice se pritožujejo zaradi bolečin v hrbtu, ramenih ter vratu, kroničnega glavobola, ponavljajočih vnetij in maceracije kože

v predelu gube pod dojko. V ekstremnih primerih se lahko pojavi degenerativna obraba sklepov vratne in prsne hrbtenice.
Pri čezmerno velikih dojkah ne odpravljamo zgolj estetske motnje, temveč skupek simptomov, ki so posledica povečane prostornine in teže dojk. Navadno zgolj izguba telesne teže in posebni nedrčki niso učinkoviti. Pogosto je potrebno kirurško zdravljenje.

Postopek

Poznamo več načinov kirurškega zdravljenja. Prvi način je liposukcija – lahko kot izolirana metoda ali kot dodatek drugim kirurškim metodam. Pri liposukciji lahko izsesamo več kot 800 mililitrov maščobnega tkiva. Glavna prednost liposukcije so majhne brazgotine, vendar lahko z njo vplivamo zgolj na prostornino dojke, ne pa na njeno obliko. Po njej so lahko dojke zaradi odvečne kože še bolj povešene.
Mnogo pogosteje se pri korekciji povečanih dojk odločimo za kirurško tehniko z izrezom odvečne kože in žleznega tkiva, podobno kot pri dvigu dojk. Poznamo različne tehnike korekcije prevelikih in povešenih dojk, skupno vsem pa je izrez odvečne kože, preoblikovanje (zmanjšanje) žleze in premestitev kolobarja in bradavice v primernejši položaj. Včasih si pomagamo tudi z liposukcijo posameznih predelov dojk. Končni cilj sta telesno skladni, simetrični dojki primerne velikosti in oblike in odprava funkcionalnih težav.
Pred posegom je nujno potrebno natančno načrtovanje operacije in naris. Pomembna je natančna zaustavitev krvavitve (hemostaza) med posegom, po operaciji pa namestimo drenažne cevke. Posledica operacije je brazgotina, ki poteka okoli kolobarja in navzdol v obliki narobe obrnjene črke T. Po operaciji svetujemo ustrezne posebno oblikovane kompresijske nedrčke.

Možni zapleti

Med možne zaplete sodijo slabša občutljivost bradavice (9 do 25 %), težave pri celjenju ran (do 19 %), slaba prekrvljenost in delno odmrtje bradavice (4 do 7 %) ter grde brazgotine (4 %). V literaturi so opisani različni podatki o zmožnosti dojenja. Odvisno od izbrane kirurške tehnike lahko po posegu doji od 65 do 91 odstotkov bolnic.
Med druge zaplete uvrščamo odmrtje dela maščevja, hipertrofične brazgotine, asimetrijo, premajhno ali čezmerno redukcijo, okužbe ter spremembo oblike in bolečine. Ob dobro načrtovani in izvedeni operaciji so zapleti redki.

Osebno mnenje: Z natančnim pregledom pred posegom, načrtovanjem, ustreznim narisom in dobro tehnično izvedbo operacije lahko popolnoma spremenimo obliko in velikost dojk. Telesna skladnost in odprava funkcionalnih motenj morata biti glavna cilja operacije. Bolnica se mora na poseg primerno pripraviti in upoštevati tudi obdobje rehabilitacije. Če so izpolnjeni vsi pogoji, lahko pričakujemo bistveno izboljšanje kakovosti življenja ženske.





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

Čas prehladov

Težave ob hladnem vremenu: boleče grlo, smrkanje, vročina ...

Pa smo jo (spet) dočakali. Zimo namreč. Kar je za marsikaj dobro in za marsikaj malo manj dobro. Dobro je, ker jo narava potrebuje in ker se je fino sankati, ker se lahko stisnemo pod deko in pijemo čaj. Malo manj dobro pa je, ker nas lahko zazebe, ker nas lahko uščipne v križu med kidanjem snega (več o tem preberite v prispevku dr. Silvestra), ker za poti potrebujemo bistveno več časa (in živcev) in ker pogosteje zbolimo.

Vsi verjetno poznamo tisti občutek, ko nas začne najprej nežno, potem pa vedno manj nežno praskati po grlu, ko nam začne kapljati iz nosu, ko se pojavi nadležen dražeč kašelj in se počutimo »cunjasto«. Pa še nismo zares bolni, vsaj ne toliko, da bi ostali doma in se ulegli v posteljo. In nadaljujemo z normalnim življenjem. Če imamo močno obrambo in še malo sreče (in popijemo dovolj tekočine, vitaminov in kakšen domač zdravilni zvarek), se počutje v nekaj dneh postopoma izboljša in prehlad mine. Lahko pa se obrne tudi v drugo stran. Grlo ne neha boleti, kašelj se stopnjuje, vročina naraste nad 38 stopinj Celzija … In počutimo se slabše. V tem primeru je potreben resnejši pristop: posvet z zdravnikom ali obisk ambulante, pregled krvi, morebitno antibiotično zdravljenje. In počitek. Normalno življenje pa prehodno dati »na čakanje«.

Virusi, zamašen nosek, vnetje ušesa ...

Zakaj pride do teh težav ravno v hladnem delu leta in manj pogosto v toplih dneh? Razlogov je več. Gotovo je pomemben čisto anatomsko-fiziološki del: na mrazu se krvne žile skrčijo, tako so površnja tkiva (sluznica dihal) manj prekrvljena, manj vlažna in tako bolj dovzetna (oziroma manj odbijajoča) za različne mikroorganizme, ki prežijo na nas v zraku, na umazanih rokah, v izkašljanih in izkihanih kapljicah drugih ljudi. Virusi se razmnožujejo zelo hitro in dokaj preprosto (razen





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

IMM1094-01, september 2014



sebe in primernega gojišča ne potrebujejo tako rekoč ničesar), so odporni proti marsičemu v okolju in se hitro prenašajo ter se, kot je omenjeno zgoraj, oprimejo novega gostitelja.

Potem je pa vrsti naš obrambni sistem – na pomoč pridrvijo obrambne krvne celice, ki se čiščenja in uničevanja nepovabljenih gostov lotijo bolj ali manj uspešno. Pri tem potrebujejo našo pomoč v obliki počitka, zagotavljanja dovolj (brezalkoholne) tekočine, v primeru zamašenega nosu primernega čiščenja itn. Tu moramo omeniti majhne (pa tudi večje) otroke. Vsi starši gotovo vemo, kar nam je bilo to neštetokrat položeno na srce s strani pediatra, da je čiščenje noska najpomembnejša preventiva vnetja ušes. Majhni otroci si še ne znajo spihati noska, zamašen nos pa skoraj neogibno vodi v vnetje ušesa, neprespane, prejokane noči in antibiotično zdravljenje.

Doktorat v čiščenju nosa

Možne so tudi različne komplikacije in posledice vnetij ušes, a brez podrobnosti o teh le še enkrat poudarimo: čiščenje noska je zakon! Kako se lotiti čiščenja, pa je za marsikoga lahko tema za doktorsko dizertacijo. Zlati standard je zagotovo fiziološka raztopina, kako, koliko in kako pogosto jo uporabljati, pa je stvar različnih pristopov. Od kapljanja raztopine v nos in brisanja s kosmom vate in aspiratorjev za aktivno sesanje nabrane sluzi (oziroma smrkljev) iz nosu do pripravkov za spiranje nosu skozi eno in potem še drugo nosnico. Iz osebne izkušnje lahko povem, da ima vsaka metoda

Imate nahod, čutite pritisk v glavi?

Sinupret®

- Lajša nahod.
- Odpira zamašen nos.
- Zmanjšuje pritisk v glavi.



Močnejša tableta za enostavnejšo uporabo. Z edinstveno kombinacijo naravnih učinkovin.

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

Zdravilo proizvaja: Bionorica SE, Nemčija

www.farmedica.si

farmedica
Vaš partner pri zdravju

prednosti in slabosti, najboljše rezultate pa sem dosegla s spiranjem noska. Žal nobena metoda ni prijetna in zahteva tudi veliko živcev in potrpljenja …

Da ne bo nesporazuma, tudi odrasli si moramo čistiti nos, še posebno ob prehladih. Tudi pri nas lahko pride do zapletov. Ker si znamo spihati, je to seveda lažje, lahko pa si tudi mi pomagano s spiranjem. Ob zamašenem nosu lahko prehodno uporabimo kapljice za nos, ki pomagajo tako, da nam nos odmašijo in si ga lažje očistimo. Pri nekaterih vrstah kapljic je treba biti pozoren na to, da jih ne uporabljamo predolgo (največ nekaj dni), saj lahko ob pretiravanju trajneje poškodujejo sluznico. Pri zamašenih in bolečih sinusih (obnosnih votlinah) si lahko pomagamo tudi z vlažnimi vročimi inhalacijami. Glavo si pokrijemo z brisačo in se sklonimo ter dihamo nad posodo z vročo vodo, vroča para nam bo zmehčala zastalo sluz v votlinah in lažje jo bomo izpihali. Tu je seveda potrebna previdnost, da se ne opečemo.

Vse vrste kašlja

Kaj pa dražeč, suh kašelj? Na začetku bolezni ga je najbolje pustiti pri miru. Res učinkovitega zdravila namreč zanj ni oziroma ni takega, ki ne bi imelo tudi stranskih učinkov, ki bi odtehtali predpisovanje. Pa zdravilo niti ni potrebno. Sluznica dihal je razdražena, zato nas sili na kašelj. Ta je lahko zelo utrujajoč, še posebno ponoči. Lahko si pomagate s kakšno žličko medu, vlažnim, a po možnosti hladnejšim zrakom, prehodno pa lahko pomaga tudi sirup. Vendar je treba vedeti, da se s kašljem dihala tudi branijo in čistijo, zato ga ne smemo zatirati. Treba pa ga je spremljati. Če se spremeni v produktivnega in začnemo izkašljevati zeleno



Zmanjšajmo število malčkovih in vaših neprespanih noči zaradi zamašenega noska

TONIMER HYPERTONIC BABY KRISTALNO ČISTA MORSKA VODA ATLANTSKEGA OCEANA

ZA ODMAŠITEV ZAMAŠENEGA IN ČIŠČENJE SMRKAVEGA NOSKA

NARAVNA IN VARNA REŠITEV ZA OTROKE OD ROJSTVA NAPREJ

Tonimer
HYPERTONIC BABY
SPRAY

www.pharmagea.com
www.tonimer.si

QUALITY HAS A NAME

Na voljo v lekarnah, trgovinah Müller in Baby center.

ali rumeno, ob tem pa se pojavita še težje dihanje ali vročina, je treba obiskati zdravnika.
In kdaj k zdravniku, ko »zimsko« zbolimo? Prvi koraki so gotovo doma – počitek, čaj, vitamini, po potrebi zdravila proti vročini … Če vročina po treh dneh ne pade, če se pojavi težje dihanje ali produktiven boleč kašelj, če nas močno boli žrelo pri požiranju, če nas boli uho ali predel sinusov oziroma je splošno počutje slabše, moramo k zdravniku. To velja za sicer zdrave odrasle in otroke. Bolniki s kroničnimi boleznimi (sladkorni, kardiološki, onkološki bolniki) in starši dojenčkov pa se morajo z zdravnikom vsaj posvetovati takoj.
Pa veselo sankanje!

V primeru prehlada bo otroku za odprtje noska zagotovo pomagalo takojšnje izpiranje nosne sluzi s hipertonično 2-odstotno raztopino morske vode. Osmotski učinek hipertonične raztopine sproži naravno izločanje vode iz nabrekle nosne sluznice, nakopičena sluz se utekočini, razredči in lažje izpiha, vnetje nosne sluznice se umiri. Nosna sluznica, ki je očiščena z hipertonično raztopino morske vode, si hitreje opomore in lahko prej začne ponovno opravljati svojo funkcijo čiščenja vdihanega zraka. Z izpiranjem sluzi tudi zmanjšamo možnost prenosa vnetja v srednje uho vašega otroka preko kratke Evstahijeve cevke.



Kako ne zboleti

Toplo oblecimo sebe in otroke in se gibajmo na svežem zraku, uživajmo dovolj tekočin in vitaminov, čistimo si nos, umivajmo si roke. Ogibajmo se bolnim.

Če zbolimo …

Pijmo dovolj tekočine, počivajmo, po potrebi vzemimo zdravilo proti vročini, večkrat dnevno temeljito prezračimo prostor, čistimo (si) nos. Ogibajmo se zdravim.

Kdaj k zdravniku

Za sicer zdrave: če vročina po treh dneh ne pade, če je počutje slabše, če težje dihamo ali bolj kašljamo, če nas močno bolijo žrelo, uho ali obnosne votline … Drugi na posvet takoj.

KAKO PREPREČITI PREHLAD?



Vam kaplja iz nosu in praska v grlu? Kašljate? Težko se je izogniti prehladu in gripi. Na trgu je množica izdelkov, ki nam obljubljajo marsikaj. Se bojite, da vas bo prehlad kljub temu položil v posteljo?

Vsi ljudje imamo aktiven imunski sistem, ki prepozna, se bori in odstranjuje viruse iz našega telesa. Imunski sistem moramo stalno negovati in krepiti, da se lahko spopada z vsemi okužbami.

BetaCold vsebuje naravni **Wellmune WGP beta-glukan, vitamina C in D_3 ter minerala selen in cink**. Vsi skupaj imajo pomembno vlogo pri delovanju in krepitvi imunskega sistema. Vitamini in minerali so naravni ali v naravnih oblikah, za večjo varnost in večji učinek.

Zakaj priporočamo **BetaCold in BetaCold Junior?**

- ker deluje že **po 2 urah, močno in hitro,**
- ker vsebuje najbolj **raziskan beta – glukan** (objavljenih več kot deset študij),
- ker je popolnoma **naraven in visoko prečiščen,**
- ker **ne povzroča alergij,**
- ker je popolnoma **varen in učinkovit.**

BetaCold in BetaCold Junior **ne vsebujeta sladkorja in umetnih sladil,** tako kot jih večina sirupov. Ne vsebujeta laktoze, glutena in gensko spremenjenih organizmov. Primerna sta tudi za vegetarijance. BetaCold Junior lahko jemljejo otroci od 2. leta starosti.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah ter na **www.arspharmae.com.** Za strokovni nasvet pokličite na brezplačno številko **080 8766.**



ARS PHARMAE
Narava je modra

Promocijsko besedilo

TelekomSlovenije

Doktor 24

SOS ZDRAVNIK

Zdravniška pomoč na daljavo

Pokličite v primeru poškodb, bolezni, ob pripravah na zdravstvene posege in tudi v času okrevanja.

Zdravnik bo strokovno ocenil resnost zdravstvene težave, svetoval, kaj lahko storite sami, vas po potrebi napotil na specialistične preglede in vas opozoril, ko vaši simptomi terjajo takojšnjo zdravniško pomoč.

HITRA IN STROKOVNA POMOČ
24 UR/DAN



Za vklop storitve SOS Zdravnik pošljite SMS-sporočilo z vsebino **ZDRAVNIK VKLOP** na številko **3100**.*

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

www.telekom.si

*Mesečna naročnina storitve znaša 7 EUR. Za izklop storitve lahko uporabniki pošljejo SMS-sporočilo z vsebino ZDRAVNIK IZKLOP na 3100.



Maja Miklič,
spec. druž. med.

Gibanje je pol zdravja

Kako dvigniti raven energije

Ste že imeli dan, ko preprosto niste imeli dovolj energije, da bi se podali izzivom naproti? Se vam to zgodi večkrat? Ste morda ugotovili, da se takrat težje koncentrirate in da je vaš prag tolerance precej nižji kot navadno? Bi dali vse, da bi lahko obrnili list in se na hitro sestavili, pa ne veste, kako?



Podajamo deset preprostih nasvetov za prvo pomoč in navodila, kako preprečiti, da bi se to ponavljalo.

1. Vse se začne in konča s prehrano! Ljudje, ki zajtrkujejo vsak dan, z leti v povprečju pridobijo manj dodatne telesne teže kot tisti, ki ga opuščajo. Velikokrat slišimo: »Če jem zjutraj, sem potem ves dan lačna, zato do kosila raje ničesar ne zaužijem.« Napaka! Takoj, ko nekaj zaužijete, se metabolizem aktivira in zato porablja več kalorij kot med stradanjem. Zajtrk je tudi prvi obrok po spanju za vaše možgane, ki na tešče delujejo slabše. Z zajtrkom poskrbite večjo produktivnost pri delu in tudi za boljši učni uspeh svojih otrok. Izkazalo pa se je tudi, da večina ta izpuščeni obrok nadomesti z bistveno večjim vnosom kalorij pozneje v dnevu. Dotlej se namreč lahko občutek lakote čezmerno aktivira.
2. Katera živila izbrati? Tista, ki počasi in enakomerno sproščajo energijo. Sladkarije in predelana živila povzročijo tako imenovani jo-jo efekt. Krvni sladkor sprva skoči v višine, saj nas zaradi dviga serotonina napolni z energijo ter občutkom sreče in zadovoljstva, a temu žal sledi naval inzulina, ki sproži ponoven občutek lakote in nezadovoljstva. Dopoldne vam zato priporočamo uživanje polnozrnatih živil in nemastnih mlečnih izdelkov, recimo jogurta s sadjem in oreščki, za hitri dvig energije pa skodelico kave ali zelenega čaja, banano, kikirikijevo maslo ali proteinsko ploščico. To bo preprečilo padce krvnega sladkorja in občutek omotice in oslabelosti, ki se pojavi pri tistih s porušeno shemo prehranjevanja. Za kosilo izberite proteine in zelenjavo. Idealno je meso rib ali belo meso piščanca ali purana. Torej hrana, bogata z maščob-

nimi kislinami omega 3 in z visoko vsebnostjo beljakovin , ki bodo pustile dolgotrajen občutek sitosti. Uporabljajte tudi začimbe! Vonj in okus peperminta poživlja in hkrati utiša občutek lakote, zato lahko poskusite z žvečenjem žvečilke. Pikantna hrana spodbudi termogenezo in kratkotrajno dvigne nivo metabolizma. Pojedli boste manj in pokurili več.

3. Sadje in zelenjava petkrat na dan! Koliko? Pri vsakem obroku, naj polovico krožnika zaseda zelenjava. S sadjem previdno! Veliko sladkorja in presežka kalorij užijte na ta način, a raje pojejte cel sadež kot le iztisnjen sok. Tako boste poleg vitaminov dobili še nujno potrebne vlaknine, ki dajo občutek polnosti in poskrbijo za redno prebavo. Izbirajte sezonsko! Zakladnica tega ,kar potrebujete, sta v tem času kislo zelje in rdeča pesa.
4. Gremo en krog! Morda se sliši nesmiselno, a ko smo utrujeni, nam pomaga kratek desetminutni sprehod. S poskusom so dokazali, da je, če to počnemo redno vsaj tri tedne, učinek dolgotrajen.
5. Kadar smo umsko zelo aktivni in je pred nami kup novih stvari, obveznosti ali učenja, nastopi utrujenost, pa čeprav telesno ne delamo nič. Če menite, da je škoda časa za počitek, se motite. Ko je glava polna, zadremajte! Tudi možgani rabijo čas, da pridobljene informacije pravilno shranijo in naredijo povezave ter ustvarijo prostor za nove. 45- do 60-minuten spanec zadošča, da se vam povrnejo moči. Zaprite oči in nastavite uro. Zbudili se boste boljši, močnejši in pametnejši.
6. Pijte! O dehidraciji smo že govorili. Veliko ljudi ne prepozna razlike med signalom za žejo in lakoto in ko nastopi utrujenost, najprej posežejo po hrani. Poskusite obratno. Spijte kozarec vode in počakajte na učinek.
7. Hladna voda na obrazu ali hiter skok pod prho vas bosta prenovila. Če to ne bo zadoščalo, pa vam bosta raztegovanje ali joga zagotovila zadostno stimulacijo simpatičnega živčnega sistema, da se boste prebudili. Za zagon v višji prestavi si lahko zavrtite najljubšo skladbo, morda malce glasneje, da vam požene srce in telo. Če boste tudi glasno zapeli, bo učinek še večji.





RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

- 1000 mg **visoko prečiščenega ribjega olja** v eni kapsuli s kar **45% omega-3**.
- Brez strupenih primesi – težkih kovin, dioksina in pesticidov.
- Z naravnim vitaminom E.
- Ne povzroča spahovanja.

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

RibaMed® 1000 je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči.

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

PharmaSwiss Choose More Life

RIBM4-05



NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

Preženite utrujenost!

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

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

Pridobite brezplačni izdelek NOW s kartico zvestega kupca.

VITAMIN B12, metilkobalamin
1000 µg, 100 tablet

z okusom mandljev in češnje

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

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

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

www.hisa-zdravja.si

8. Pozdravite svetlobo! Odprite okno in odgrnite zavese. Večini primanjkuje vitamina D, zato lovite sončne žarke vsaj deset minut dnevno. V temačnih dneh nosite oblačila živahnih barv in počutili se boste bolje.
9. Utrujenost lahko preženete tudi z masažo ušes. Akupunkturne točke so povsod na uhlju. Z ponavljajočim drgnjenjem določenega območja boste spodbudili pretok energije in si olajšali težave. Ušesna mečica, tragus in zgornji del uhlja tik ob glavi, naj bodo vaša tarča za omilitev stresa, dvig energije in zmanjšanje apetita.
10. Če vam še kar primanjkuje energije, obiščite zdravnika. Včasih so za pomanjkanje energije krivi moteno delovanje ščitnice, slabokrvnost ali hormonsko neravnovesje. Povprašajte ga za nasvet!



Doktor odgovarja

Bolečina v trebuhu

Spoštovani,
zadnje mesece se mi pojavlja bolečina desno pod rebri. Ta bolečina v trebuhu je tiščeča, traja približno petnajst do dvajset minut in jo lahko zdržim. Po praznovanju rojstnega dne pred nekaj dnevi pa se je bolečina pojavila pod rebri desno in se širila proti hrbtu. Trajala je pol ure in je bila kar huda, sililo me je na bruhanje. Opazila sem, da se bolečine pojavijo, če pojem malce več težke hrane (cvrtje, jajca, slaščice, oreščki). Naj povem, da sem stara 56 let, ne kadim, ne jemljem zdravil in imam nekaj kilogramov preveč. Doslej nisem imela takih težav. Prosim, svetujte mi, kako naj ukrepam.

Vera z Dolenjske

Gospa Vera,

bolečine v trebuhu, ki jih opisujete, so lahko žolčne kolike. Žolčna kolika je bolečina, ki navadno prihaja v napadih in jo povzročajo žolčni kamni. Pogosto se pojavi pod desnim rebrnim lokom in se širi v žličko ali pasasto v hrbet. Traja od petnajst do trideset minut, spremljata pa jo lahko slabost ali bruhanje. Za razjasnitev vzroka vaših težav vam svetujem pregled pri zdravniku, ki bo opravil klinični pregled in po potrebi tudi laboratorijski pregled krvi ter vas usmeril na ultrazvočno preiskavo trebuha. Ultrazvok trebuha je neboleča, neinvazivna in razmeroma hitra preiskava, ki omogoča zanesljivo diagnostiko sprememb in bolezni organov ter drugih struktur v trebušni votlini. Pri ultrazvočni preiskavi trebuha ni škodljivega ionizirajočega sevanja.

Če boste preiskavo opravili v dopoldanskem času, je zelo pomembno, da ste tešči, če pa bo potekala preiskava popoldne ali zvečer, zaužijte zadnji obrok vsaj šest ur pred preiskavo. Uro pred preiskavo popijte pol litra vode in zadržite urin v sečnem mehurju. Glede na rezultate vseh opravljenih pregledov vam bo zdravnik svetoval ustrezno zdravljenje. Če opisano bolečino povzročajo žolčni kamni, bo potreben operativni poseg, in sicer operativna odstranitev žolčnika. Dokler ne opravite svetovanih pregledov, pa se vsekakor ogibajte hrani, ki sproži opisane bolečine. Za ublažitev količne bolečine vam zdravnik lahko predpiše ustrezna protibolečinska zdravila.



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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

ULTRAZVOK TREBUŠNE VOTLINE

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

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

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



Anja Bukovec je slovenska violinistka, ki z mednarodnimi uspehi in odmevnimi nastopi doma in v tujini upravičuje vlogo glasbene ambasadorke. Anja redno dokazuje, da klasična glasba ni rezervirana zgolj za poznavalce in da lahko doseže široke množice, če je predstavljena na način, ki lahko združuje tako najmlajše kot najstarejše generacije. Z njo smo se pogovarjali o povsem drugi temi – o zdravem življenju.

Kako ocenjujete minulo leto? Koliko je bilo koncertov, gostovanj, s čim ste presenetili sebe in druge ter s čim boste presenečali letos?
Minulo leto je bilo v znamenju učenja in raziskovanja. Malce bolj sem se posvetila pedagoškemu delu in novim sodelovanjem s kolegi glasbeniki iz tujine. Sebe sem presenetila marsikdaj, s čim sem presenečala druge, pa ne vem. Tega se tudi ne sprašujem več, saj je edino pomembno, da občutim lastno zadovoljstvo.

Igranje violine zahteva kar veliko telesne kondicije. Kako jo vzdržujete?
Res je, fizična in psihična kondicija sta tu zelo pomembni. V današnjem času, ko smo preplavljeni z vsemi mogočimi informacijami, ki jih sploh ne moremo predelati, morda še bolj. Jaz za ohranjanje kondicije potrebujem redno gibanje, raznoliko prehrano, sprostitev in veliko svežega zraka.

S katerim športom se največ ukvarjate?
Zelo rada hodim. Vzamem si tudi čas in grem v hribe in krajinske parke. Čim več narave in miru. Za nas glasbenike so pomembne tudi specifične vaje za dele telesa, ki so pri nas bolj obremenjeni. Na televiziji pa ne spremljam nobenega športa, rajši si ogledam dober film.

Da imate od nekdaj radi jabolka, vemo. Katero sadje vam je še všeč?
Lahko rečem, da obožujem skoraj vse vrste sadja. Poleg jabolk imam zelo rada tudi mango, grozdje, sočno lubenico … Nisem izbirčna in zmeraj z užitkom pojem dober sadež.

Na katero hrano najprej pomislite in na katere vonjave in okuse se najprej spomnite, ko ste lačni?
Zelo različno. Telo mi pove, kaj bi rado, in naučila sem se, da ga je najbolje poslušati. Če mi zadiši zrezek, je najbolje, da si ga privoščim, saj mi te lakote ne bo potešilo nič drugega. Enako je tudi z vsem drugim, od zelenjavne juhe, rib

Obožujem vse vrste sadja



in praženih mandljev do čokoladne torte.

Pošteno in iskreno: kdo kuha večkrat in bolje, vi ali Andrej?
Kuham večinoma jaz, Andrej pa mi pomaga, pokuša in pove, če kaj manjka.

Kaj bi lahko jedli vsak dan?
Sadje, avokado, albuminsko sladko skuto, korenček, pražene mandlje in temno čokolado.

Ali ste pri hrani pozorni na to, od kod je, koliko E-jev je v drobnem tisku ...
Hrano, ki jo kupim, večinoma tudi sama skuham in pripravim. Vnaprej pripravljene ali predelane hrane ni na mojem jedilniku. Pri nakupih velikokrat pogledam, kaj vsebujejo izdelkih, a se s tem ne obremenjujem ves čas. Najbolj se razveselim zelenjave ali sadja z domačega, sosedovega vrta. V trgovini včasih raje kupim ekološki izdelek, pa čeprav ne verjamem preveč, da je res tak.

Kako pa je z jedilnikom, ko je pred vami koncert ali ko ste na turneji, kakršna je bila tista izjemna svetovna turneja pred leti?
Včasih nimam možnosti za dober obrok in takrat si pomagam s proteinskimi ploščicami ali napitki. Če sem v tujini, se prilagodim tudi tamkajšnjim jedilnikom, vendar želim vedeti, kaj jem. Pretirano eksperimentiranje pred koncertom ne pride v poštev, po njem pa z veseljem poskusim tudi kaj eksotičnega.

S čim se z lahkoto in veseljem pregrešite?
S preveč oreščki in včasih s sladoledom.

Če lahko realno ocenite – ali živite zdravo?
Zdi se mi, da živim zdravo, kolikor v danih razmerah lahko. Ne pretiravam z maničnim nakupovanjem ekoloških izdelkov, privoščim si tudi kaj sladkega, a se veliko gibam in se sproti tudi učim, kaj je dobro zame. ***(vav)***

Stalna ali snemljiva rešitev?

Način življenja, način prehranjevanja, higienske navade glede čiščenja zob in še marsikaj seveda vpliva na stanje zob v ustni votlini, z leti pa tudi na število zob, ki jih še imamo.



Najprej manjka en zob, pa kmalu zatem še en… Glede zob je kar precej takšnih, ki ne reagirajo takoj, ko se pojavi težava. Veliko preveč jih namreč preveč odlaša z ‚zoprnim' obiskom pri zobozdravniku in kmalu se znajdejo v položaju, ko je težava še veliko večja.

No, v vsakem primeru je treba manjkajoče zobe nadomestiti: zato, bo oseba lahko spet grizla in žvečila hrano, da bo lahko spet tako kot nekdaj izgovarjala sičnike in šumnike in, ne nazadnje, da se bo spet lahko brezskrbno smejala na ves glas.

Prednosti in slabosti

Med možnostmi naj najprej omenimo seveda tako imenovane fiksne protetične rešitve – v jeziku navadnih zemljanov so to na primer mostički in krone. Seveda pa je možno tudi problem rešiti z delnimi ali popolnimi protezami – gre za snemnoprotetične rešitve - ali kombinacijo obeh ponujenih možnosti in implantološko obravnavo. Vsaka od rešitev ima vsekakor tako prednosti kot tudi slabosti, na odločitev za eno od možnosti pa seveda vplivajo številni dejavniki, ki jih moramo upoštevati ob načrtovanju.

Odločitev je kompromis med željo bolnika, njegovim stanjem v ustih (števila preostalih zob, uspeha priprav, razumevanja in sodelovanja bolnika) in žal tudi ekonomskega dejavnika. Seveda gre za razlike v ceni posameznih rešitev. Mogoče velja upoštevati nasvet, da naj se ob načrtovanju v fiksni protetiki vedno odločamo tako, da bo potrebnih čim manj posegov oziroma tako, da ohranimo čim več zdravih zob. Bolnik se mora tudi zavedati, da z vstavitvijo fiksnoprotetične konstrukcije v usta dobi dodatna mesta, kamor se oprimejo zobne obloge, ki jih je treba vsakodnevno učinkovito odstranjevati.

Delna ali popolna proteza

Večje vrzeli med zobmi in parodontoza nam narekujejo odločitev za tako imenovano snemno ali fiksno-snemno protetiko. K snemni protetiki prištevamo delne ali popolne vizil oziroma akrilatne proteze - slednje se preko zaponk pripenjajo na preostale zobe. Ostalo zobovje lahko tudi preko posebnih, konusnih prevlek, nosi snemno protezo. Glede na položaj in parodontalno stanje preostalih zob se lahko odločimo za njihovo povezavo v fiksno konstrukcijo, ki kasneje nosi snemljivo vizilprotezo. Vendar pozor - ob taki odločitvi se je treba nujno potruditi in naučiti vzdrževati in čistiti te proteze. Sliši se nekoliko nenavadno, vendar je čiščenje protez in protetičnih pripomočkov pogosto zahtevnejše kot običajna ustna higiena zob.

Vsadek ali implantat

Na koncu pa še beseda, dve o vsadkih – uradno bodo rekli, da gre za implantološko obravnavo bolnika. Da bi bila odločitev na koncu kronana z zadovoljstvom pacienta, je tu seveda zelo pomembno sodelovanje pri načrtovanju vsega med zobozdravnikom, kirurgom in zobnim tehnikom. Povedali vam bodo, da so lahko rešitve fiksne – na primer most na vsadkih, in takšne, ki niso fiksne oziroma so snemne - tu pa je mišljena proteza na vsadkih.

Ekonomski vidik

Danes ima na žalost velik vpliv na spreminjanje standardov in kompromise tudi ekonomski vidik rešitve. Denar… Vsekakor kompromisi pomenijo rešitve, ki so mejne in vedno ne izpolnjujejo želje bolnika. Odločitev naj se vedno nagiba v smer, ki zagotavlja rešitev, ki je dolgoročno najbolj stabilna, omogoča estetsko zadovoljstvo bolnika in je tudi do zdravja prijazna.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. marca 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

BREZPLAČNI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU

20 % nižja cena

za vse storitve, materiale in protetiko po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu

Doktor 24 KLINIKA

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

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si

Doktor svetuje

Ko se odločamo za protetično reševanje vrzeli v zobni vrsti ali brezzobosti je dobro, da se informiramo o zdravju svojih dlesni in zob, ki bodo protetične izdelke nosili. Samo zdravi temelji omogočajo dolgoročno obstojnost protetičnih izdelkov. Ob predložitvi različnih možnih načrtov je dobro, da se odločimo za tistega, ki bo združljiv z našim življenjskim slogom in bo ustrezal tudi biološkim zmožnostim, ki jih imamo v ustih.

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

Doktor se šali

Ne grize več

»Končno je moj mož prenehal gristi nohte!«

»Kako mu je pa to uspelo?«

»Skrila sem mu zobe.«



Prvo suho olje Vichy proti staranju in za obnovo zrele kože

Vichy je naredil korak naprej v strokovni negi kože pod vplivom hormonskega staranja in predstavlja svoje prvo suho olje za nego zrele kože obraza – Neovadiol Magistral Elixir. Vichy Neovadiol Magistral Elixir z zelo visoko koncentracijo hranilnih obnovitvenih olj z maščobnimi kislinami omega 3-6-9 dan za dnem vlaži kožo, ji daje sijaj in vrača občutek ugodja. Inovativno suho olje za nego obraza ne pušča mastnega leska, poskrbi za žametast občutek in je primerno za občutljivo kožo.

Včasih so se olja uporabljala za hranilno nego kože, danes pa je Vichy razvil edinstven kompleks vitalnih olj z obnovitvenimi lastnostmi, ki spodbujajo nastanek koži lastnih lipidov. Olje žafranike vsebuje maščobne kisline omega-9 in veliko količino maščobnih kislin omega-6, ki imajo pomirjajoče in hranilne lastnosti. Olje riževih otrobov je bogato z maščobnimi kislinami omega-9, omega-6 in omega-3 ter spodbuja naravno sintezo lipidov v koži. Poleg tega vsebuje tudi gama orizanol, ki deluje kot močan antioksidant. Karitejevo maslo vsebuje visoko koncentracijo maščobnih kislin omega-9 in omega-6 z vlažilnimi in pomirjajočimi lastnostmi. Neovadiol Magistral Elixir vsebuje visoko koncentracijo omenjenih vitalnih olj.

Dobra energija za telo in srce – Fidi koencim 10®

Koencim Q10 je namenjen vsem, ki jim peša srce. Pomaga tudi pri utrujenosti in oslabelosti, zato je odličen dodatek tudi za mlajše odrasle. Je namreč ena redkih snovi, pri katerih je ob jemanju mogoče občutiti izboljšano počutje in večjo telesno zmogljivost. Zaradi njegove antioksidativne lastnosti, ki se še okrepi z vitaminom E, in vloge pri ohranjanju holesterola v obliki, ki je manj škodljiva za poškodovano žilno steno, ga je priporočljivo jemati tudi za ohranjanje prožnosti žil.

Fidi koencim 10® – edini koencim Q10 v Sloveniji, odobren kot zdravilo. Kupite ga lahko v lekarnah in specializiranih prodajalnah, prek www.fidimed.si ter na tel. 080 32 35, tudi v ugodnem pakiranju. Na tel. 080 32 35 ponujamo tudi strokovno svetovanje.





Čiščenje občutljive in razdražene kože, ki pomiri in neguje

La Roche-Posay letos predstavlja novega člana linije Cicaplast za umivanje razdražene ali občutljive kože dojenčkov, otrok in odraslih. Cicaplast Lavant B5 peneči gel za čiščenje zelo občutljive, suhe ali razdražene kože, ki pomaga optimalno obnoviti kožo na obrazu, telesu, lasišču in intimnem predelu. Edinstvena kombinacija aktivnih sestavin, formule, ki jo koža zelo dobro prenaša, in kozmetične teksture pomiri in očisti kožo, ne da bi porušila njeno naravno ravnovesje. Skupaj z revolucionarnim Cicaplast Baume B5 balzamom predstavlja celovito nego za obnovitev poškodovane ali razdražene kože.

Doktor kuha

Rok Lokar,
dr. med., specialist družinske medicine



Spomladanska mineštra

Mnogi pomlad stežka pričakajo predvsem zaradi pomanjkanja sveže zelenjave med zimskim časom. Spomladi zelo teknejo pretežno zelenjavnje mineštre, nenazadnje tudi zato, da si odpočijemo od težke zimske hrane.

Pri mineštrah – kot pri ostalih jedeh na žlico – so količine povsem orientacijske in prepuščene vsakemu posamezniku (ter seveda vrsti in količini zelenjave, ki jo imamo na voljo).

Čebulo najprej zasteklimo na belem olju, dodamo na manjše kose narezanega piščanca in hitro prepražimo, solimo po okusu. Dodamo na koleščke narezan por, bučko na polmesece (torej koleščke še na polovico), grobo naribano korenje, na roko drobno nalomljeno cvetačo in počasi pražimo. Ko se zelenjava dovolj zmehča (najbolje se to vidi pri poru, ki »pade skupaj«, kar običajno traja slabih 10 minut), zalijemo z vodo (količina je stvar okusa; mineštre so praviloma gostejše, mnogim bolj prijajo redke juhe), zavremo, dodamo še grah, rezance, suh majaron (lahko tudi ščepec origana) in žlico koncentrata zelenjavne jušne osnove (lahko tudi zelenjavno jušno kocko, venar so naravni koncentrati praviloma boljši). Počasi kuhamo še 15-20 minut, da se krpice testenin in grah zmehčajo. Tako, jed je nared.

Mineštre so praviloma malo sladkaste, prav nič pa ni narobe, če proti koncu kuhanja juho zakisamo s kozarcem belega vina (ki mora imeti precej kisline, v ta namen se najbolje obnese poceni Malvazija) ali žlico kisa.

Tako juho zlahka povsem spremenimo; če namesto cvetače uporabimo rdečo ali rumeno papriko ter dodamo paradižnik (v tem primeru zelo priporočam zgoraj omenjeno zakisanje z vinom in pa malo sveže bazilike) ter namesto graha uporabimo fižol (bel, rdeč ali rjav, lahko seveda tudi mešan) ali čičeriko, bo končni rezultat – kljub skoraj enakim sestavinam – imel popolnoma drugačen tako videz kot okus.

Mineštra je vsekakor dovolj bogata, da jo s kruhom lahko postrežemo kot glavno jed. Tudi zapisani mineštri – tako kot obaram – kot priloga namesto kruha zelo ustrezajo ajdovi žganci (ki naj vsekakor bodo zabeljeni, vendar v ta namen povsem zadošča na drobno nasekljana zlato prepražena čebula, ocvirki so odveč). Da kosilo vseeno ne bo preveč špartansko, za posladek po mineštri neznansko prijajo sladki štruklji (sirovi, orehovi ali ajdovi).

Dober tek!

Za tri osebe potrebujemo:

- Eno srednje debelo čebulo,
- 30 dag piščanca (belo, temno ali mešano, vendar brez kosti in kože),
- Srednje velik por,
- Dva manjša mlada korenčka,
- Manjšo bučko,
- Majhno glavico mlade cvetače,
- 10 dag mladega graha,
- Dve manjši »gnezdi« srednje širokih rezancev (cca 5 dag), nalomljenih na krpice,
- Olje, žličko suhega majarona, sol, koncentrat zelenjavne jušne osnove (ali jušno kocko).

DNEVNIKOV TEKAŠKI VIKEND



z Urbanom in Jasmino Praprotnik

Od 6. do 8. marca v hotelu Žusterna

Dnevnikovi urbani tekači smo odprta druščina, ki z veseljem toplo sprejemamo novince. V družbi tek pridobi pomen. Pridruži se nam in spoznaj prijatelje!

Petek, 6. marec 2015

Zbor v hotelu Aquapark Žusterna ob 18. uri
Tek ali sprehod do Kopra in nazaj
Večerja
Družabni program s kratkim predavanjem

Sobota, 7. marec 2015

Zajtrk
Tekaška delavnica za izkušene in začetnike
Kosilo
Uživanje v bazenih Aquapark
Delavnica priprave zelenjavnih in sladkih namazov
Večerja
Družabni program

Nedelja, 8. marec 2015

Zajtrk
Družabni tek Lahkih nog radovedni naokrog: Padna, Krkavče, Koštabona
Primerno za začetnike (hoja in tek) in izkušene tekače (tek na 10 do 20 km).

Cena programa: 50 EUR
Vabljeni tudi tisti, ki se boste vključili le v delu programa.
Tekaška delavnica (sobota dopoldne): 25 EUR
Delavnica priprave namazov z degustacijo (sobota popoldne): 10 EUR
Tekaški dan: 12 EUR

K sodelovanju po izbiri vabimo tudi spremljevalce netekače.

Hotel Aquapark Žusterna* v Kopru:**
Rezervacija sob do 20. 2. 2015 po e-pošti: roman.cvetkovic@terme-catez.si
Storitev:
polpenzion na osebo/dan:
– v dvoposteljni sobi: 38 €
– v enoposteljni sobi: 53,50 €
Doplačila:
– taksa: 1,265 € za osebo/dan
– prijavnina: 1,50 € za osebo

Polpenzion vključuje: namestitev v dvo- ali enoposteljni sobi, zajtrk (sob. in ned.), kosilo (sob.) in večerjo (pet. in sob.), neomejeno kopanje v bazenih Aquaparka in parkiranje v garažni hiši Aquapark hotela Žusterna.

Plačilo hotelskih storitev po izvršeni rezervaciji (do izteka ponujenih opcij) po e-pošti: roman.cvetkovic@terme-catez.si.

NEDELJSKI DNEVNIK

Za tekaški vikend se prijavite na spletni strani: **http://urbanitekac.dnevnik.si**.
Dodatne informacije dobite na tel. **051/346 897** (Urban Praprotnik).

TelekomSlovenije

Doktor 24

KLIK NA POMOČ
SOS DOMA ALI SOS MOBILNI



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

HITRA IN STROKOVNA POMOČ
24 UR/DAN

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



www.telekom.si