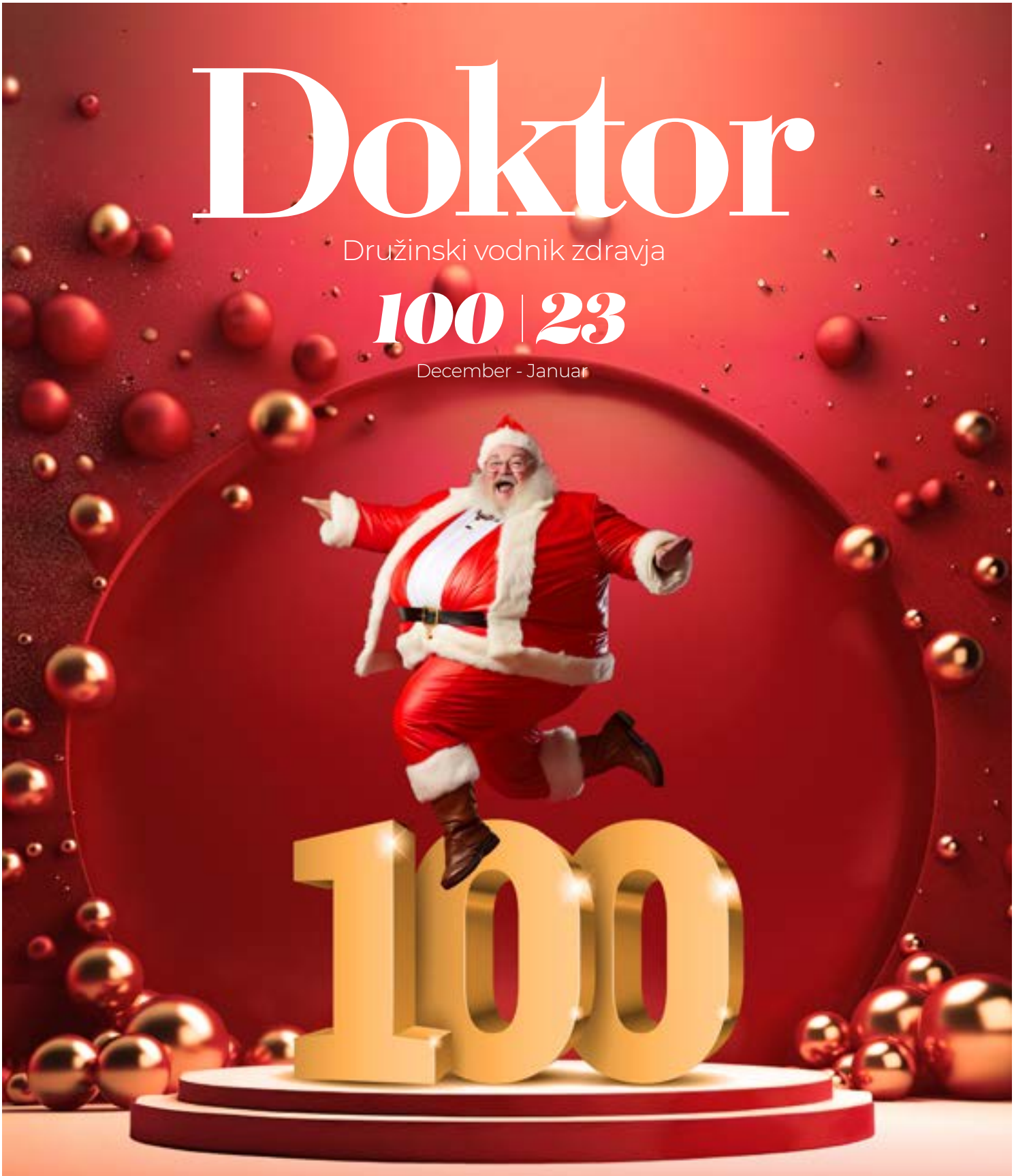
Doktor

Družinski vodnik zdravja

100 | 23

December - Januar



OSREDNJA TEMA

Debelost je bolezen

– vidiki zdravljenja.

KLEPET

Rok Lokar, dr. med.,
specialist družinske medicine

Umetne inteligence nimamo. To, kar polni medijske strani, so »bruhalniki teksta«

Doktor 24
OPTIKA

www.doktor24.si
www.facebook.com/doktor24si
www.instagram.com/doktor24.si/

optika@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije



29€

49€

69€

OUTLET cene*

SONČNA OČALA in KOREKCIJSKI OKVIRJI

Optika Doktor 24 tudi na Instagramu

Za vse, ki nam sledite, bomo redno objavljali sporočila o ponudbi, ugodnostih, nasvete, pripravljamo pa tudi super nagradne igre.

#doktor24optika

Spreglejte! – A ne naše ponudbe.

S kartico Asistence do 20 % popusta na vsa očala iz redne ponudbe.

V Optiki Doktor 24 izbirajte med sončnimi ali korekcijskimi očali ter stekli in lečami priznanih blagovnih znamk. Naše strokovno osebje vam je vedno prijazno pripravljeno pomagati pri izbiri točno tistih očal, ki bodo dala točno tak videz, kot ga želite – z okvirji, lečami in pregledom za določitev dioptrije vred – vse na enem mestu!

Pa ravno ta očala, ki so mi še posebno pri srcu

Ste ravnokar pohodili najljubša sončna očala? Ustavite se v naši optiki in izberite nova. So se vam očala poškodovala (praske in odrgnine, zlomljena ročka, razrahljani vijaki) in ne morete pogledati svojih najljubših TV oddaj? Ustavite se v naši optiki in se dogovorite za popravilo. Naši strokovnjaki so vam na voljo za manjša, hitra popravila.

Ste opazili, da potrebujete »daljše roke«?

Potem je čas, da pišete na optika@doktor24.si in rezervirate termin pri našem optometristu.

Po pregledu pa se ustavite v naši optiki in kar takoj izberite nova očala – morda ujamete tudi katerega od popustov!

*Ugodnosti za imetnike kartic



20 % nižje cene za sončna in korekcijska očala za imetnike kartice **Doktor 24 Asistence**



15 % nižje cene za sončna in korekcijska očala za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana

Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov

Različne akcije in popusti se med sabo ne seštevajo.
*Cene veljajo do odprodaje zalog.

Pokličite nas na številko 0820 8240 in rezervirajte svoj termin pregleda, obiščite nas in izberite nova očala v Optiki na Savski cesti 3, v Ljubljani, sledite nam na in ter ujemite katerega od popustov.

UVODNIK

Poklicna in zaposlitvena rehabilitacija ter vzpodbude delodajalcem 3

KLEPET

Rok Lokar, dr. med., specialist družinske medicine
"Umetne inteligence nimamo. To, kar polni medijske strani, so »bruhalniki teksta«." 4

OSREDNJA TEMA

Debelost je bolezen - vidiki zdravljenja 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Kako poskrbeti za zdravje po napornih praznikih 16
Zimska depresija 18
Zakaj ni vse za vse 20
Ko prideš iz šole, gremo k babi na kosilo 22

Doktor

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240

Glavni in odgovorni urednik:
Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine

Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič
blanka.mavric@doktor24.si

Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.

Kontakt za trženje:
info@doktor24.si

Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon

Fotografija: Istock photo, Wikipedia, osebni arhivi

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Poklicna in zaposlitvena rehabilitacija ter vzpodbude delodajalcem

Leta 1992 so Združeni narodi z resolucijo razglasili 3. december za mednarodni dan invalidov. Osrednja tema letošnjega dne je: "Poklicna in zaposlitvena rehabilitacija ter vzpodbude delodajalcem." Globalna kampanje opozarja, da invalidi predstavljajo 15 odstotkov svetovne populacije, kar je približno 1,2 milijarde ljudi. Invalidi predstavljajo največjo družbeno manjšino in nikakor ne smejo biti spregledan del družbe. Zelo pomembno je zavedanje, da je invalidna oseba in oseba s posebnimi potrebami enakopraven in enakovreden člen družbe, ki lahko prav tako bogati politično, družbeno, gospodarsko in kulturno življenje. V Sloveniji je invalidom in osebam s posebnimi potrebami zagotovljeno vstopanje v celoten sistem socialnih in drugih pravic, da lahko živijo enako kot drugi. Ob tej priliki nagovarjam tudi delodajalce, da naj ob zaposlovanju skrbno razmislijo o možnosti vključevanja invalidnih oseb v svoj delovni proces. Ob svetovnem dnevu invalidov se v imenu uredniškega odbora zahvaljujemo vsem posameznikom, zvezam, društvom in drugim organizacijam, ki s svojim delovanjem spodbujajo enakopravno, aktivno ter neodvisno življenje invalidov. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani zdravnik, specialist družinske medicine, Rok Lokar, dr.med., ki takole opiše svoj delovni dan » Ob prihodu v ambulanto me čaka na mizi kava in obilica dela. Izvidi, prošnje za nasvete, pogovore, preglede, recepte, napotnice ipd. V trenutku, ko se usedem za mizo, začnem »na polno«. Najljubši del delovnika mi je zagotovo trenutek, ko z mize pospravim vse delo in imam prazno elektronsko čakalnico, kar pomeni, da sem za tisti dan končal. Vsak dan namreč sproti naredim vse, ker je to edini način, da se v delu ne zadušim, ne zblaznim in zamenjam poklica.« Dr. Lokar v prispevku omenja , da zadovoljstvo populacije glede dostopnosti do zdravstvene oskrbe načeloma ne odraža dejanskega stanja, saj gre za metriko, ki je dovzetna medijskim manipulacijam. Kolikokrat ste na primer v medijih zasledili besedno zvezo »najkrajša čakalna doba«? To je namreč relevanten podatek, kako hitro v resnici lahko pridemo do neke storitve. Najdaljša čakalna doba je povsem nepomemben podatek. Če se nekdo odloči, da bo čakal tam, kjer se čaka najdlje, ker hoče recimo točno določenega izvajalca, je to njegova izbira, ne edina možnost. Za zelo zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

Osrednjo temo meseca je prof. dr. Tadeja Pintar, dr. med. spe. splošne in abdominalne kirurgije posvetila debelosti, ki jo smatramo kot kronično, progresivno potekajočo bolezen, ki ima epidemične razsežnosti. Epidemija debelosti zahteva nove strategije zdravljenja, v katere so vključeni sistemski ukrepi za omejevanje pojava debelosti in ustrezne oblike zdravljenja, ki morajo biti prilagojene bolniku. Pomen sodelovanja vseh ravni zdravstvenega varstva je temeljni pogoj za dosego dolgoročnega cilja, ki je ozdravitev ali bistveno izboljšanje z debelostjo povezanih bolezni. Debelost je bolezen, za katero je značilno prekomerno ali nenormalno kopičenje maščobe ali maščobnega tkiva v telesu, ki prevzame usmerjanje (regulacijo) presnovnih procesov s posledičnim pojavom z debelostjo povezanih bolezni. Debelost je za kajenjem drugi najpogostejši vzrok smrti, ki jo je mogoče preprečiti in učinkovito zdraviti. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se specialistki lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

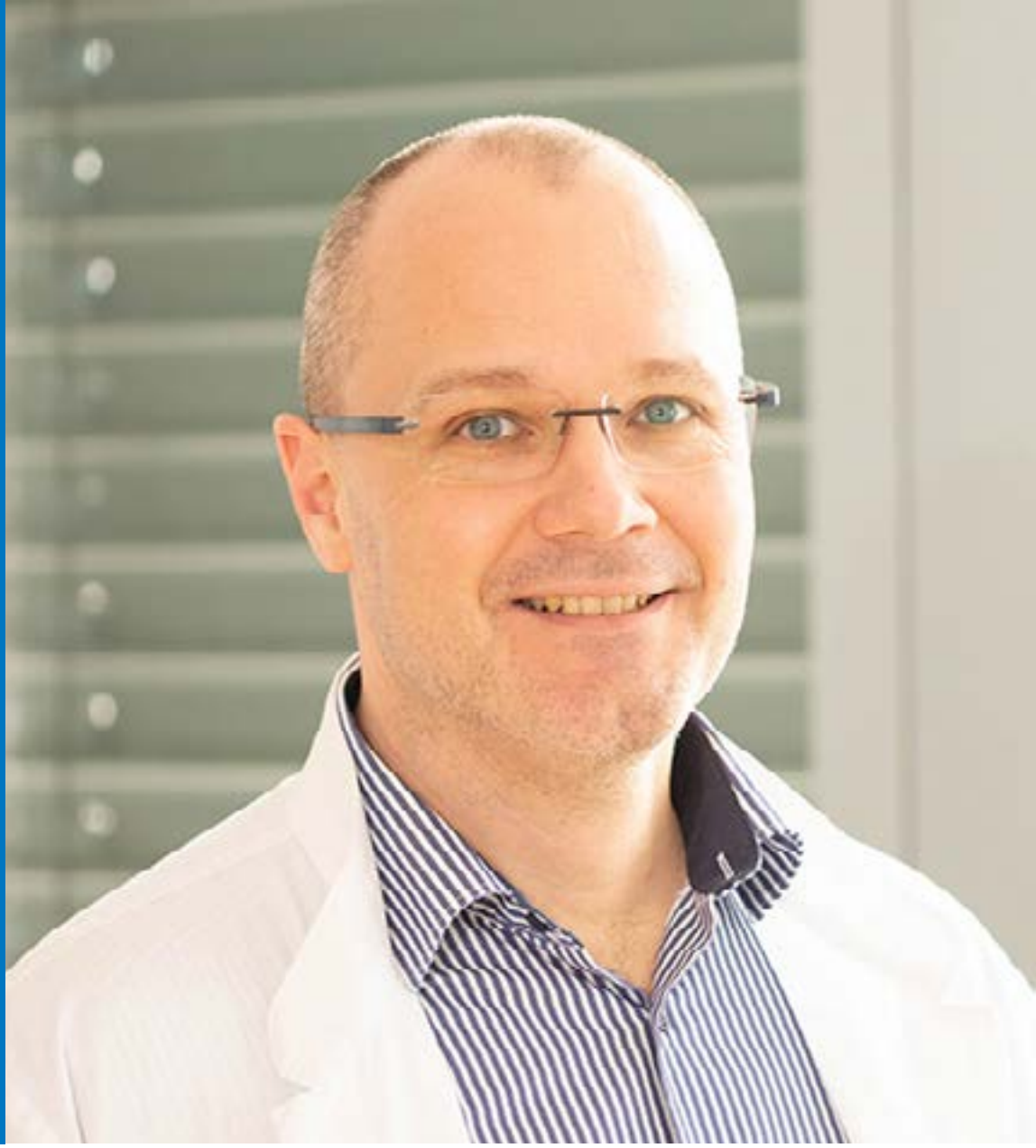
Drage bralke in bralci, staro leto se počasi poslavlja in prihajamo v novo obdobje, obdobje novih izzivov in spoznanj. Naj bodo novi trenutki srečni, polni radosti in veselja. Vse to pa bomo lahko uresničevali in izkusili le če bomo zdravi.

Ob tej priliki se vam lepo zahvaljujem za vaše spremljanje in branje naše revije Doktor 24, ki danes obeležuje 100 izdajo. Hvala za zaupanje in srečno ter zdravo v prihajajočem letu.



KLEPET:

Rok Lokar, dr. med., specialist družinske medicine



Umetne inteligence nimamo. To, kar polni medijske strani, so »bruhalniki teksta«

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Radi bi izvedeli več o vaši specializaciji in delu, vaših razmišljanjih. Kaj natančno počnete in kje?

V enem od prejšnjih intervjujev ste na vprašanje: »Kdaj ste vedeli, da boste zdravnik?«, odgovorili: »Odkar vem zase.«. Povedali ste nam tudi, da vas v medicini zanima »vse«, zatorej ste se odločili za specializacijo v družinski medicini. Bi danes odgovor ponovili, spremenili?

Odgovor, na mojo srečo, verjetno vsaj malo tudi na srečo mojih pacientov, ostaja enak.

Kaj je po vašem mnenju drugačnost ambulante družinskega zdravnika v primerjavi z drugimi specialistični ambulantami?

Ključni razliki sta dve. Prva je, da skrbimo stalno za isto skupino pacientov, druga pa enostavnost dostopa. Do kliničnega specialista lahko namreč na pregled pride kdorkoli (in se mora, odvisno od okoliščin, naročiti tudi precej vnaprej), do mene pa imajo dostop opredeljeni pacienti, ki me lahko (novinarskim racam navkljub) z malo truda dobijo isti delovni dan, bodisi za pogovor bodisi za pregled, če je potreben.

Poleg empatije, kaj je najbolj pomembno v odnosu pacient-zdravnik, da je obravnava v obe strani kakovostnejša?

Empatija v pravem pomenu besede je pravzaprav škodljiva. Povsem nepotrebno (in nezaželeno) je, da tudi mene boli, če boli pacienta. Ustreznejši izraz je razumevanje. Brez znanja in izkušenj seveda ne gre.

V zadnjem času je ključna lastnost potrpljenje.

Če za trenutek pomislite na vso zgodovino postavljenih diagnoz in »primerov«, katera skupina človeških organov ali pa organ sam, v procesu zdravljenja, vam je zastavil/-a največ vprašanj in izzivov ali pa vas je enostavno najbolj fasciniral in v vas vzbudil željo, da bi ga želeli bolj detajlno razumeti, morda raziskati in zakaj?

Brez dvoma človekovi možgani oziroma psiha in vse, kar je s tem povezanega.

Kaj menite o novih tehnologijah in inovativnih pristopih v medicini? Vodenja zdravstvene dokumentacije, vključno z varstvom občutljivih podatkov? Kje vidite prednosti, slabosti in prostor za izboljšave?

Tehnologije, predvsem pa hitrost in pričakovanja, nas bodo zadušili. Naj pojasnim. Zaradi splošne in takojšnje dostopnosti do »znanja« mnogo ljudi pričakuje, da bomo takoj pričeli raziskovati vsak simptom ali znak in določen del teh ljudi to tudi zahteva oziroma izsili. Takih pacientov je sicer (skladno s Paretovim načelom) okrog 20 odstotkov, vendar zdravnikom vzamejo 80 odstotkov časa, še več kot to živcev, poleg tega pa hromijo zdravstvene sisteme. Enostavne rešitve za tovrstne težave ni. Vsekakor je manj izrazita tam, kjer imajo uvedeno participacijo za zdravstvene storitve.

Pri nas je za varstvo osebnih podatkov zakonsko odlično poskrbljeno. Kaj imajo politiki v mislih, ko uporabijo svojo priljubljeno in obrabljeno floskulo »digitalizacija zdravstva«, pravzaprav ne vem. Z računalniškega vidika imamo namreč stvari že precej dobro »digitalizirane«. V povsem digitalni obliki manjkajo zgolj delovni nalogi in naročilnice, ostalo je že urejeno. Glede tega je Slovenija skoraj v svetovnem vrhu. Zdravstveni karton, kot ga družinski zdravniki vodimo za svoje paciente, pa »online« ni in ne bo dostopen, ker to omogoča preveč zlorab, administriranje dostopa (na primer za napotne specialiste) je v praksi povsem neživljenjsko in neizvedljivo ter je cela ideja z načela sorazmernosti nedopustna. Večina kliničnih specialistov namreč ne potrebuje dostopa do celotne zdravstvene dokumentacije. Naj karikiram: ortopeda na primer prav nič ne brigajo ginekološke ali psihiatrične težave pacienta, ki ga ima pred seboj.

Če se navežemo na prejšnje vprašanje o inovacijah in tehnologiji, kako daleč menite, da smo od splošne uporabe umetne inteligence (UI) v zdravstvu? Kje bi lahko koristila in v kakšnem obsegu bi lahko zmanjšala delovno obremenitev osebja ter na ta način povečala kakovost obravnave pacientov?

Umetne inteligence nimamo. To, kar polni medijske strani, so »bruhalniki teksta« oziroma jezikovni modeli (LLM). Vse, kar znajo, je bilo dostopno že prej in mnogi to že dolgo uporabljamo. Več podatkov, še posebej, če so vprašljive kakovosti ali lahko celo napačni, večinoma ne olajša dela, temveč ga otežuje.

Ali vi uporabljate umetno inteligenco? Nam mogoče lahko zaupate lastno izkušnjo?

Računalnike tako ali drugače uporabljam že 40 let. Odgovore na razna vprašanja iščem s pomočjo računalnikov približno enak čas. Zaradi preobilice dostopnih podatkov je ključno, da človek ve, kaj išče. Postaviti moramo čimbolj specifično vprašanje in vedeti, kateri odgovori so možni oziroma smiselni. Danes so temu navkljub vsi prepričani, da o vsem vse vedo (ker so podatek dobili na internetu). Fenomen spada med kognitivne pristranosti in se imenuje Dunning-Kruger efekt. Poenostavljeno povedano pomeni, da manj kot človek ve, bolj je prepričan o tem, da ima prav. In obratno, o svojem znanju najbolj dvomijo tisti, ki največ vedo. Vsako poglobljeno znanje namreč odpira nove, neznanske širine tega, česar (še) ne poznamo. Malo znanja in s tem povezana ignoranca je nevarna stvar, a so taki najglasnejši in najbolj agresivni.

Tehnologija in njena dostopnost danes vsakomur omogoča, da dobi odgovore na zastavljena vprašanja praktično isti trenutek. Tako ima vsak izmed nas dodatnega osebnega zdravnika »dr. Googla«, ki pa seveda ni vedno najboljši vir informacij. Kaj bi svetovali našim bralcem, ki se poslužujejo raziskovanja simptomov in samodiagnosticiranja preko spletnih orodij? Oziroma – mogoče nasvet, kako si pravilno lahko pomagajo s spletnimi orodji in kako biti dovolj kritičen do rezultatov iskanja?

V tem vprašanju je zajeta zmota, o kateri sem govoril v prejšnjem odgovoru. Treba je namreč biti sposoben kritično oceniti kakovost informacije, za kar je treba že imeti določeno znanje. Sam recimo že lahko »poguglam« za matematično formulo krivulje Bloudkove Velikanke, ampak mi ne bo povedala prav ničesar. Tudi, če bi formulo morda še razumel, ne vem z inženirskega vidika o tem prav nič in »oborožen« z njenim izpisom še ne morem biti sogovornik projektantske ekipe. Sodobni »internetni strokovnjaki« si pogosto domišljajo prav to.

Meni osebno »guglanje« pacientov pomaga v tem pogledu, da lažje razumem, kaj jih tare. Pacientov opis težav v živo je namreč lahko izjemno dolgovezen in vsebuje številne nepomembne podrobnosti, okence iskalnika pa je kratko, kar pomeni, da je posameznik že izluščil svoje ključne težave. To vsekakor koristi tudi zdravniku.

Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) in Organizacije za gospodarsko sodelovanje in razvoj (OECD) je sistem zdravstvenega varstva v Sloveniji med bolje delujočimi v Evropi (GOV.SI, 2023). V splošnem velja, da so prebivalci Slovenije, velikokrat ali pa celo kronično nezadovoljni z zdravstveno oskrbo na različnih področjih (pomanjkanje osebnih zdravnikov, čakalne dobe, slabe razmere v nekaterih bolni-

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

MAGNETNA RESONANCA

10% nižja cena za magnetno resonanco

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca januarja 2024



> Zaradi preobilice dostopnih podatkov je ključno, da človek ve, kaj išče. Postaviti moramo čimbolj specifično vprašanje in vedeti, kateri odgovori so možni oziroma smiselni. Danes so temu navkljub vsi prepričani, da o vsem vse vedo (ker so podatek dobili na internetu).

šnicah, itn.). Kaj menite, da je razlog za ta kontrast; na eni strani uradni podatki o boljšem delovanju zdravstvenega sistema, na drugi pa po mnenju ljudi slabše? Zadovoljstvo populacije načeloma ne odraža dejanskega stanja, saj gre za metriko, ki je dovzetna medijskim manipulacijam. Kolikokrat ste na primer v medijih zasledili besedno zvezo »najkrajša čakalna doba«? To je namreč relevanten podatek – kako hitro v resnici lahko pridemo do neke storitve. Najdaljša čakalna doba je povsem nepomemben podatek. Če se nekdo odloči, da bo čakal tam, kjer se čaka najdlje, ker hoče recimo točno določenega izvajalca, je to njegova izbira, ne edina možnost.

Mediji so pri nas polni negativnih zgodb z očitnim namenom, da v ljudeh zbujajo skrb in slabo voljo. Vprašanje je, komu to koristi in kdo take članke naroča? Tovrstno početje je zelo problematično, saj dolgoročno močno slabša zaupanje v zdravstvo, kar dokazano slabša rezultate zdravljenja.

Kako pa izgleda vaš povprečen delovni dan, ko prestopite vrata ambulante na Doktor 24? Kateri del delovnika vam je najbolj pri srcu in zakaj?
Ha! Ob prihodu v ambulanto me čaka na mizi kava in obilica dela. Izvidi, prošnje za nasvete, pogovore, preglede, recepte, napotnice ipd. V trenutku, ko se usedem za mizo, začnem »na polno«. Najljubši del delovnika mi je zagotovo trenutek, ko z mize pospravim vse delo in imam prazno elektronsko čakalnico, kar pomeni, da sem za tisti dan končal. Vsak dan namreč sproti naredim vse, ker je to edini način, da se v delu ne zadušim, ne zblaznim in zamenjam poklica.

Kaj pa so vas v letih delovanja morda naučili pacienti oz. izkušnje? Vam je katero doživetje še posebej ostalo v spominu? Zakaj?
Anekdot ima večina zdravnikov na zalogi dovolj za cele knjige. Naučil sem se tistih reči, ki se jih z leti ljudje naučijo bolj ali manj v vseh poklicih.



Ali imate kakšno zanimivo anekdoto/spomin iz časa študentskih let/specializacije ali pa kasneje v karieri zdravnika, ki vam je posebej ostal v spominu in morda celo vplival na vaše delo ali pogled na medicino?

Vsekakor. A je večina teh dogodkov in anekdot zaradi temačnosti in težavnosti povsem neprimernih že za pogovor, kaj šele objavo v mediju.

Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, šport, glasba …? Imate kakšen hobi?

Najraje se sproščam v tišini ali pa, čeprav se sliši hecno, ob zelo glasni glasbi. Računalništvo je moj hobi že 40 let. Še vedno zelo rad in ogromno berem, čeravno zadnje čase vse preveč digitalnih vsebin. Potujem še vedno rad, a sem z leti čedalje raje tudi doma. Od rekreacije imam daleč najraje tek. Rad imam tudi gorsko kolo, a se bojim poškodb in me to malo ovira.

Včasih ste za bralce revije »dr.« redno pisali kuharske recepte. Še vedno radi kuhate, se na ta način razvajate?

Absolutno. Priprava hrane je celostno zadovoljstvo, ki se začne že ob ideji, nadaljuje ob zbiranju ali kupovanju ustreznih sestavin, stopnjuje ob pripravi in doseže vrhunec ob zaužitju. Je najenostavnejši način, kako vsak dan narediti poseben ali prazničen.

Seveda nas zanima tudi, ali se tudi zasebno držite smernic zdravega življenja?

V mejah zdravega razuma. Tudi pacientom običajno ne solim pameti.

Včasih ni dovolj ur v enem dnevu, pri vas se zdi, da ni dovolj eno življenje, en človek … za toliko različnih zanimanj in želja, dejavnosti, radovednost … se strinjate? Se vam zdi, da lovite minute in krčite seznam dejavnosti?

Pravzaprav ne, saj se s stvarmi, ki sem jih sam opredelil kot nepomembne, pretežno ne ukvarjam.

DOKTOR SE ŠALI

RTG POSNETEK

Gospod doktor, kaj je pokazal rentgenski posnetek?"

"Na sliki je bilo vidno eno počeno vretence, ampak smo ga popravili v Photoshopu."



prof. dr. Tadeja Pintar, dr. med.



OSREDNJA TEMA

Debelost je bolezen

– vidiki zdravljenja.

Debelost je kronična, progresivno potekajoča bolezen, ki ima epidemične razsežnosti. Epidemija debelosti zahteva nove strategije zdravljenja, v katere so vključeni sistemski ukrepi za omejevanje pojava debelosti in ustrezne oblike zdravljenja, ki morajo biti prilagojene bolniku. Pomen sodelovanja vseh ravni zdravstvenega varstva je temeljni pogoj za dosego dolgoročnega cilja, ki je ozdravitev ali bistveno izboljšanje z debelostjo povezanih bolezni.

Debelost je bolezen za katero je značilno prekomerno ali nenormalno kopičenje maščobe ali maščobnega tkiva v telesu, ki prevzame usmerjanje (regulacijo) presnovnih procesov s posledičnim pojavom z debelostjo povezanih bolezni. Debelost je za kajenjem drugi najpogostejši vzrok smrti, ki jo je mogoče preprečiti in učinkovito zdraviti.

Ekonomsko breme debelosti in prekomerne telesne teže je izjemno veliko. Izračunano ekonomsko breme je za leto 2035, glede na obstoječe projekcije, več kot 4 bilijone ameriških dolarjev, kar pomeni 3,6 BDP, v kar pa niso vračunani vsi stroški, ki se nanašajo na zdravljenje z debelostjo povezanih bolezni ter invalidnosti.

Bariatrična in presnovna kirurgija sta učinkoviti za dosego dolgoročnih rezultatov zdravljenja, to je izgubo prekomerne telesne mase. Metodo moramo kombinirati s spremembo življenjskega sloga. Med spremembami življenjskega sloga sta temeljna dva pristopa, ki zajemata bolniku prilagojeno telesno aktivnost glede na tveganje za poškodbe ob vadbi ter pridružene bolezni in korenita sprememba prehranskih navad, ki ob znanih dejstvih zmanjša z debelostjo povezan vnetni odziv v telesu.

Vzročni dejavniki, ki vplivajo na pojav debelosti, vključujejo zapleteno interakcijo med genetskimi, hormonskimi in okolijskimi dejavniki. Delež posameznih dejavnikov je različen. Genetskih dejavnikov je znatno manj glede na delež epigenetskih dejavnikov, to je vplivov okolja.

Indikacije za kirurško zdravljenje debelosti so na splošno morbidna debelost, ki jo opisuje indeks telesne mase (ITM) večji od 35 kg/m2 ali ITM večji od 30 kg/m2, in prisotne pridružene bolezni povezane z debelostjo. Za kirurško zdravljenje sladkorne bolezni tipa II se odločimo pri nižjem ITM ob neurejeni glikemiji kljub kombiniranemu zdravljenju s peroralnimi hipoglikemiki in inzulinom. Debelost je povezana s povečanim tveganjem za sladkorno bolezen tipa II, boleznimi srca in ožilja, kronične bolezni jeter z zapleti, motnje dihanja, sekundarno neplodnost, nekatere vrste raka, psihološke in vedenjske motnje ter funkcionalne omejitve, ki pomembno negativno vplivajo na kakovost preživetja. Tveganje za zaplete se povečuje z indeksom telesne mase. Poleg že omenjenih dejavnikov tveganja, so za bistveno zmanjšano delovno zmožnost, prezgodnjo invalidnost in socialne bolezni, povezane z družinsko dinamiko in kvaliteto življenja, pogosto odgovorne še srečno-žilne ter živčno-žilne bolezni. Raziskave so pokazale pomembne presnovne prilagoditve, tj. vpliv posameznih hranil, ki prevzamejo delovanje signalnih molekul in sprožijo vnetni odziv v možganih s sekundarnim odzivom na energijsko presnovo. Znano je, da so zapleteni regulacijski mehanizmi povezani z nagrajevanjem, hedoničnimi in energijskimi potrebami. Dolgotrajno uživanje energijsko goste hrane s prevladujočo vsebnostjo maščob (dieta z visokim deležem maščob, HFD) povzroči funkcionalne in strukturne spremembe v sluznici tankega črevesa s posledično deregulacijo signalnih poti med prebavno cevjo in možgani ter posledično spremembo naivne imunosti, kar sproži dodatno pridobivanje telesne teže. Zaradi sprememb črevesne sluznice oziroma poškodb njene naravne pregrade se aktivira naivni imunski sistem, kar vodi v poglabljanje debelosti, razvoj inzulinske rezistence in presnovno povezano bolezen jeter (MAFLD). Presnovna bolezen jeter značilna za debelost vodi v maščobni preustroj jeter (jetrna steatoza) in končne ciroze z visokim tveganjem za vznik jetrnega raka (HCC). Zaradi prilagoditve črevesne sluznice se zmanjša izločanje črevesnih hormonov, ki je odgovorno za pojav inkretinskega učinka, ki ga dodatno pospešuje nasičena energijsko bogata hrana.

Stigma, povezana z debelostjo, predstavlja veliko oviro pri njenem preprečevanju in zdravljenju. Napačno prepričanje, da je debelost zgolj posledica napačne izbire življenjskega sloga in posledica pomanjkanja volje, moči ali neaktivnosti, ki jo je najbolje zdraviti z dieto in telesno vadbo, močno ovira dostop do učinkovitih metod zdravljenja te bolezni. Zaradi naraščajoče pojavnosti debelosti v svetu je potreben globalni odziv, ki nujno posega v odpravljanje ovir za učinkovito preprečevanje in zdravljenje debelosti. Pomembna odgovornost zdravstvenih delavcev in zdravstvene politike je prepoznavanje debelosti in destigmatizacija, kar pomembno vpliva na rezultate zdravljenja in zmanjšuje družbeno breme debelosti.

Pri načrtovanju zdravstvenih programov, ki se osredotočajo na zdravljenje debelosti na splošno in tistih, ki se osredotočajo na zdravljeno debelost različnih funkcionalnih razredov, se moramo opreti na učinkovite in dolgoročne rešitve, kar pomeni tudi zmanjšanje bremena splošne obolevnosti, bremena prezgodnje smrti zaradi zapletov bolezni, debelosti in zmanjšanja delovne sposobnosti zaradi posledic debelosti in prezgodnje invalidnosti.

Splošno breme bolezenske debelosti je mogoče posredno prikazati tudi z družbenim bremenom debelosti, izraženim v delovni zmožnosti. Ta se s povečevanjem indeksa telesne mase bistveno zmanjšuje in negativno vpliva na dejavnike, kot so zaposljivost, kakovost življenja, socialne stike, samospoštovanje ter tako negativno prispeva k stigmatizaciji debelosti in socialnemu blagostanju. Stigmatizacija oseb s prekomerno telesno težo in debelostjo zmanjšuje zaposlitvene prakse zaradi diskriminacije, omejuje izbiro delovnih mest ter znižuje plače. Za diskriminatorno okolje so odgovorna različna napačna prepričanja. Med njimi predvsem povezave med bolezensko debelostjo in (ne)prisotnostjo na delovnem mestu. Poleg omenjenega je potrebno izvesti stratifikacijo drugih neobvladljivih dejavnikov tveganja kot so starost, genetika …

Dnevi bolniške odsotnosti in stroški zmanjšane produktivnosti zaradi debelosti so veliko breme za družbeno blaginjo. Pomanjkanje motivacije je izjemno veliko breme, ki vpliva na samospoštovanje, samozavest in kakovost življenja z vseh vidikov družbenega življenja, vključno z zmanjšanim poklicnim razvojem zaradi poklicne diskriminacije. Debelost je vzrok povečane umrljivosti (beležimo približno 2,8 milijona smrti na leto zaradi bolezni srca in ožilja, povezanih z debelostjo) in prezgodnje umrljivosti, saj je pričakovana življenjska doba bolnika z debelostjo v III. funkcionalnem razredu s pridruženimi boleznimi, v povprečju 13 let krajša v primerjavi z zdravo osebo iste starosti.

Dodatno, večje breme za javno zdravje kaže povezava med bolezensko debelostjo in povečanim tveganjem za različne vrste raka. Obstaja statistično dokazano povečano tveganje za razvoj raka, v povezavi z večjim indeksom telesne mase. Tveganje za raka požiralnika je 4,6 X večje pri indeksu telesne mase > 40 kg/m2, pri čemer se relativno tveganje poveča pri 5 kg/m2 na 1,48. Izračunano splošno tveganje za raka želodca lokaliziranega na kardiji (prehod med požiralnikom v želodec) je 1,8 X večje v skupini debelih in 1,2 X večje v skupini prebivalcev s prekomerno telesno težo. Negativna povezava med umrljivostjo in indeksom telesne mase je bila dokazana tudi pri diagnozi raka. Kompleksni mehanizmi, povezani s pojavom debelosti in pojavom različnih vrst raka, so med seboj prepleteni in povezani. Pred petimi leti je bil delež izračunanih rakov, povezanih z bolezensko debelostjo, po vsem svetu ocenjen na 481 000.

Študije so potrdile negativno povezavo med debelostjo in duševnim počutjem ter povečanim tveganjem za uživanje in zlorabo različnih antipsihotičnih snovi pri prekomerno težkim in debelim prebivalstvom. Z vidika absentizma, obolevnosti, velikega bremena zdravljenja bolezni povezanih z debelostjo in povečane uporabe antipsihotičnih snovi sta destigmatizacija debelosti in obravnava duševnega zdravja debelih ljudi še posebej pomembna za socialno in zdravstveno blaginjo. Debelost je povezana s povečano umrljivostjo, ki je posledica povečanega tveganja za smrt zaradi bolezni srca in ožilja, ki se s povečevanjem debelosti spreminja glede na vzrok. Naraščanje debelosti je povezano s kompleksno preobrazbo maščobnega tkiva, ki spreminja strukturno in celično sestavo, kar se odraža v superiorni regulativni vlogi maščobnega telesa. Slednje povzroča neuravnoteženo proizvodnjo pro-vnetnih dejavnikov (citokinov, adipokinov), ki vzdržujejo kronični vnetni odziv z negativnimi posledicami za zdravje srca in ožilja. Izračun dejavnikov tveganja za srčno-žilne zaplete, ki so povezani z debelostjo, prikaže desetletno tveganje po spolu. Posledice so lahko možganska kap, srčno popuščanje, bolezni srca in periferna arterijska bolezen. Pri morbidno debelih osebah v III. funkcionalnem razredu z indeksom telesne mase več kot 40 kg/m2 se tveganje za srčno-žilne zaplete poveča za 2,8 X pri ženskah in za 3,8 X pri moških. Izračun dejavnikov tveganja, ki bi upoštevali druge presnovne zaplete povezane z debelostjo, tveganja še pomnoži. Med dejavniki, ki vplivajo na izračun splošnega tveganja, na obolevnost poleg srčno-žilnih zapletov, pomembno vpliva tudi MAFLD (presnovna zamaščenost jeter). Presnovne spremembe povzročijo statistično dokazano večje tveganje za spontano prekinitev nosečnosti, ki je v skupini bolnic z morbidno debelostjo 1,75 X večje. Zaradi presnovnih zapletov debelosti je pričakovana življenjska doba debelih ljudi bistveno krajša. Poleg tega se zaradi posledic debelosti v starostni skupini 20-39 let skupno trajanje zdravega življenja skrajšuje. V povprečju se na račun opisanih dejavnikov pričakovana življenjska doba skrajša za 8 let, kar pomembno negativno vpliva na kakovost življenja (KŽ) in druge kazalnike. Kadar v izračun poleg srčno-žilnih zapletov in sladkorne bolezni tipa II dodamo še zgoraj opisane dejavnike tveganja, se izračuni bistveno spremenijo oziroma poslabšajo. Med presnovnimi zapleti je pomembno upoštevati osteosarkopenično debelost (OSO ali OSD osteosarkopenična debelost), pri kateri je poleg slabega prehranskega profila povečano tveganje za patološke zlome in osteoartritis.

Debelost je pomemben zdravstveni problem žensk v rodni dobi. 25 % bolnikov, ki jih kirurško zdravimo zaradi debelosti, se zdravi zaradi neplodnosti. Debelost negativno vpliva na naravno spočetje ter dolgoročno zdravje matere in otroka. Pri nosečnicah z bolezensko

Ocena gibanja trendov za globalno naraščanje debelosti in prekomerne telesne teže (indeks telesne mase ≥ 25 kg/m²) kaže, da bo do leta 2035 prizadetih več kot 4 milijarde ljudi, v primerjavi z več kot 2,6 milijarde leta 2020. To pomeni, da se bo do leta 2035 število oseb z debelostjo in prekomerno telesno težo povečalo iz 38 % v letu 2020, na več kot 50 % (podatki ne vključujejo otrok, mlajših od 15 let). Delež debelosti (indeks telesne mase ≥ 30 kg/m²) naj bi se do leta 2035 povečal iz 14 % v letu 2020, na 24 % prebivalstva v letu 2035. Podatek celokupno pomeni, da bo v letu 2035 zaradi debelosti obolelih skoraj 2 milijardi odraslih, otrok in mladostnikov. Poleg medicinskih posledic debelosti in prekomerne telesne teže je pomembno omeniti ekonomske posledice zaradi direktnih in indirektnih stroškov zdravljenja debelosti in njenih posledic ter vpliv visokega indeksa telesne mase na gospodarsko produktivnost. Visok indeks telesne mase prispeva k absentizmu (izostajanju od dela), prezentizmu (prisotnosti na delovnem mestu kljub bolezni, kar bistveno zmanjšana produktivnost) ter prezgodnjim upokojitvam in skrajšanju pričakovane življenjske dobe in/ali prezgodnje smrti. V letu 2035 bo izračunano ekonomsko breme posledic debelosti, povzročilo padec bruto družbenega proizvoda za 2,9 %. To so letni gospodarski učinki, ki so primerljivi z ocenjenim vplivom COVID-19, zaradi katerega se je svetovno gospodarstvo zmanjšalo za 3 % BDP v letu 2020, najhujšem letu pandemije (Svetovna banka, 2022).

Novost v Sloveniji

ALLURION ŽELODČNI BALON

Samo na
Kliniki Doktor 24

Klikni ali skeniraj

debelostjo se poveča pojavnost zapletov v nosečnosti, pojavnost prirojenih nepravilnosti in pomembna pojavnost presnovnih bolezni v zgodnjem otroštvu, mladostništvu in zgodni odrasli dobi. Debele ženske imajo bistveno večjo pogostost spontanih splavov. Motnje dihanja so prisotne pri večini bolnikov z debelostjo v funkcionalnem razredu III. Od tega je obstruktivna motnja spanja (OSA) prisotna pri 35 % do 93,6 % bolnikov, operiranih z bariatričnimi in presnovnimi operacijami. OSA in druge hipoventilacijske motnje povečujejo tveganje za srčno-žilne, nevrovaskularne in pljučne zaplete. Motnje lahko izrazimo na različne načine. RDI pomeni indeks dihalne stiske in združuje apnejo, hipopnejo (AHI) in RERAS, pogosto prebujanje zaradi dihalnega napora. Poleg bistveno zmanjšane kakovosti življenja in delovne zmogljivosti je hipoventilacija pri morbidno debelih osebah povezana z dislipidemijami mešanega tipa in nealkoholnim statohepatitisom. Slednji skupaj z drugimi dejavniki tveganja pri 7 % bolnikov privede do nepovratne nealkoholne ciroze jeter. Stopnja prizadetosti je neposredno povezana z apnoičnim indeksom (AI) in indeksom telesne mase.

Morbidna debelost postaja najhitreje rastoča indikacija za presaditev jeter zaradi presnovnih posledic debelosti. Povečano tveganje je povezano tudi s povečanim kardiovaskularnim tveganjem, krhkostjo in sarkopenijo, povezano z morbidno debelostjo. Za izboljšanje dolgoročnih rezultatov zdravljenja pri bolnikih s končno presnovno boleznijo jeter (MAFLD, metabolično povezana zamaščenost jeter) pri morbidno debelih prejemnikih organov v pripravi na presaditev jeter, opravimo manj invazivne bariatrične operacije (vzdolžna resekcija želodca) z vidika izboljšanja presnove in zmanjšanja stopnje vseh zapletov.

Med osnovnimi načeli zdravljenja debelosti so izobraževanja o:
a) pravilni izbiri hrane,
b) omejevanju kaloričnega vnosa,
c) konceptu prekomerne koncentracije kalorij ali energijske gostote hrane,
d) omejevanju uživanja določenih živil,
e) dieti z nadomestnimi živili.

V terapevtske namene je bolniku z debelostjo nujno potrebno predstaviti posamezne dejavnike in hkrati pomen posameznih diet za zdravljenje in izgubo prekomerne telesne teže. Izbira diete bistveno zmanjša zaplete, do katerih lahko pride zaradi nepravilne izbire hrane glede na pridružene bolezni, hkrati pa potrebno razumevanje izbire dietne formule, ki zmanjša skupni delež zapletov, povezanih z zdravljenjem.

Eden glavnih zapletov pri bolnikih s sladkorno boleznijo je kronična ledvična bolezen (CKB), ki jo zdravimo z nadomestnim zdravljenjem z dializo in/ali presaditvijo ledvice. Z metaboličnimi kirurškimi posegi dosežemo normalizacijo albuminurije in ozdravimo zgodnje stopnje CKD pri bolnikih s SB2 v populaciji debelih v II. funkcijskem razredu debelosti (ITM 30-35 kg/m2).

Novost v Sloveniji

AMBULANTA ZA ZDRAVLJENJE DEBELOSTI

Samo na
Kliniki Doktor 24

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Zdravljenje debelosti. Pomen prepoznavanja indikacij in pravilnega usmerjanja bolnikov.

1. Zdravljenje z zdravili

Tako kot pri drugih kroničnih boleznih je pri zdravljenju prekomerne telesne teže in debelosti ključnega pomena intervencija v življenjski slog, torej uvajanje ustreznih prehranskih, telesnih in vedenjskih sprememb, ki dokazano zmanjšujejo telesno težo in srčno-žilno tveganje.

Ob tem je potrebno upoštevati, da je debelost kronična in progresivno potekajoča bolezen in je v principu potrebno doživljenjsko zdravljenje s farmakoterapijo v kombinaciji z intervencijo v življenjski slog, torej celovito zdravljenje z jasno izdelanim načrtom zdravljenja. Prekinitev zdravljenja pogosto povzroči ponovno pridobitev telesne teže.

2. Endoluminalne tehnike

Z endoskopskim posegom lahko namestimo opornice, ki omogočajo izključitev proksimalnega jejunuma , ki se pritrdi na bulbus dvanajstnika. Osnovni mehanizem, odgovoren za izboljšanje presnove in izgubo prekomerne telesne teže je malabsorpcija, ki je posledica izključitve stika med hrano in sluznico proksimalnega jejunuma. Resorpcija hranil se prične nižje v prebavni cevi ob stiku hranil z žolčem. Rezultat je zmanjšanje telesne teže in izboljšanje presnovnega profila. Endoluminalne tehnike so indicirane v pripravi na bariatrično operacijo ali pri bolnikih, pri katerih obstajajo klinični zadržki za kirurško zdravljenje debelosti. Sočasno je obvezna optimalna prehranska terapija. Med endoluminalnimi tehnikami se poleg opisane endobariere lahko izvedejo endoskopska vzdolžna resekcija želodca (TSG) in endoskopski obvod (by-pass).

3. Znotraj želodčni baloni

Intragastrični baloni spadajo med minimalno invazivne tehnike za zmanjšanje prekomerne telesne teže. Poznamo več tipov intragastričnih balonov. Indikacija za namestitev balona je indeks telesne mase od 27 do 35 kg/m2. Intragastrični balon je lahko samostojna oblika zdravljenja ali pa ga namestimo pred bariatričnim posegom. Bolnika je, enako kot pri drugih tehnikah zdravljenja debelosti, nujno potrebno obravnavati timsko z ukrepi za spremembo življenjskega sloga (prehrana, vadba, spanje, stres in cilji za izboljšanje pridruženih bolezni). Pričakovana izguba prekomerne telesne teže je med 6 in 25 %.

Najpogosteje so kandidati za namestitev znotraj-želodčnega balona bolniki, ki potrebujejo varen in učinkovit minimalno invaziven pristop zdravljenja, ki predstavlja začasno metodo zdravljenja. Funkcija balona je spodbujanje zgodnjega občutka sitosti ter zakasnitve praznjenja želodca. Posledica je daljši občutek sitosti.

Intragastrični baloni se razlikujejo po materialu, trajanju zdravljenja, prostornini balona, prilagodljivosti ter načinu vstavljanja in odstranjevanja. Namestitev intragastričnega balona lahko izvedemo po endoskopski poti v sedaciji ali splošni anesteziji ali brez endskopije (Allurion). Intragastrični balon tipa Allurion bolnik pogoltne. Napolnimo ga s 550 ml fiziološke raztopine. Se samostojno razgradi v 4 mesecih in izloči po naravni poti. Za poseg ni potrebna endoskopija. Po namestitvi intragastričnega balona lahko bolnik približno šest ur po posegu uživa bistro tekočo hrano. Tekoče prehrane se običajno drži do začetka drugega tedna, nato lahko začne z dieto z mehko hrano. Bolnik lahko pričakuje, da bo približno tri tedne po vstavitvi balona začel uživati redno prehrano, če jo lahko prenaša.

Zdravljenje z intragastričnimi baloni lahko kombiniramo z medikamentoznim zdravljenjem debelosti in/ali nadaljujemo z bariatričnimi posegi.

4. Bariatrična in metabolična kirurgija.

Kirurgija, ki je namenjena zmanjšanju prekomerne debelosti je bariatrična in/ali presnovna kirurgija. Izrazi se uporabljajo zaradi vpliva teh operacij na telesno težo bolnikov in presnovne učinke, ki jih sprožimo s kirurškimi posegi. Z metaboličnimi posegi zelo učinkovito zdravimo sladkorno bolezen, visok krvni tlak, spalno apnejo, hiperlipidemijo, sekundarno neplodnost in številne druge bolezni. Z izgubo prekomerne telesne mase je povezano zmanjšano tveganje za pojav rakavih bolezni, kot so rak požiralnika, dojke, debelega črevesa in danke, žolčnika, želodca, ledvic, jajčnikov, trebušne slinavke, jeter, ščitnice, multiplega mieloma in meningioma. Operacije izvajamo z minimalno invazivnimi tehnikami laparoskopske ali robotske kirurgije. Tudi pri tem načinu zdravljenja debelosti ostane poglaviten pristop sprememba življenjskega sloga.



Intragastrični balon

Splošni rezultati izgube prekomerne telesne teže po kirurških posegih metabolične kirurgije so trajni več let po operaciji in presegajo 60 % izgube prekomerne telesne teže, z nekaterimi odstopanji, ki so odvisna od specifične izvedene operacije in bolnikovih lastnosti. Dolgotrajni učinki kirurških posegov so dokazani tudi 5, 10 in 20 let po operaciji, kar dokazuje superiornost kirurških posegov v primerjav z drugimi pristopi za zmanjšanje telesne teže.

Velike prospektivne in retrospektivne študije so dokazale pomembno manjšo in prezgodnjo umrljivosti in izboljšano preživetje pri operiranih s posegi metabolične kirurgije v primerjavi z ne operiranimi morbidno debelimi osebami. Ob povprečnem 7-letnem spremljanju se je prilagojena skupna umrljivost v skupini operiranih bolnikov zmanjšala za 40 %. V obsežni metaanalizi s skupno >170.000 udeleženci se je mediana pričakovanega trajanja življenja po posegih metabolične kirurgije v primerjavi z nekirurškimi intervencijami podaljšala za 6,1 leta.

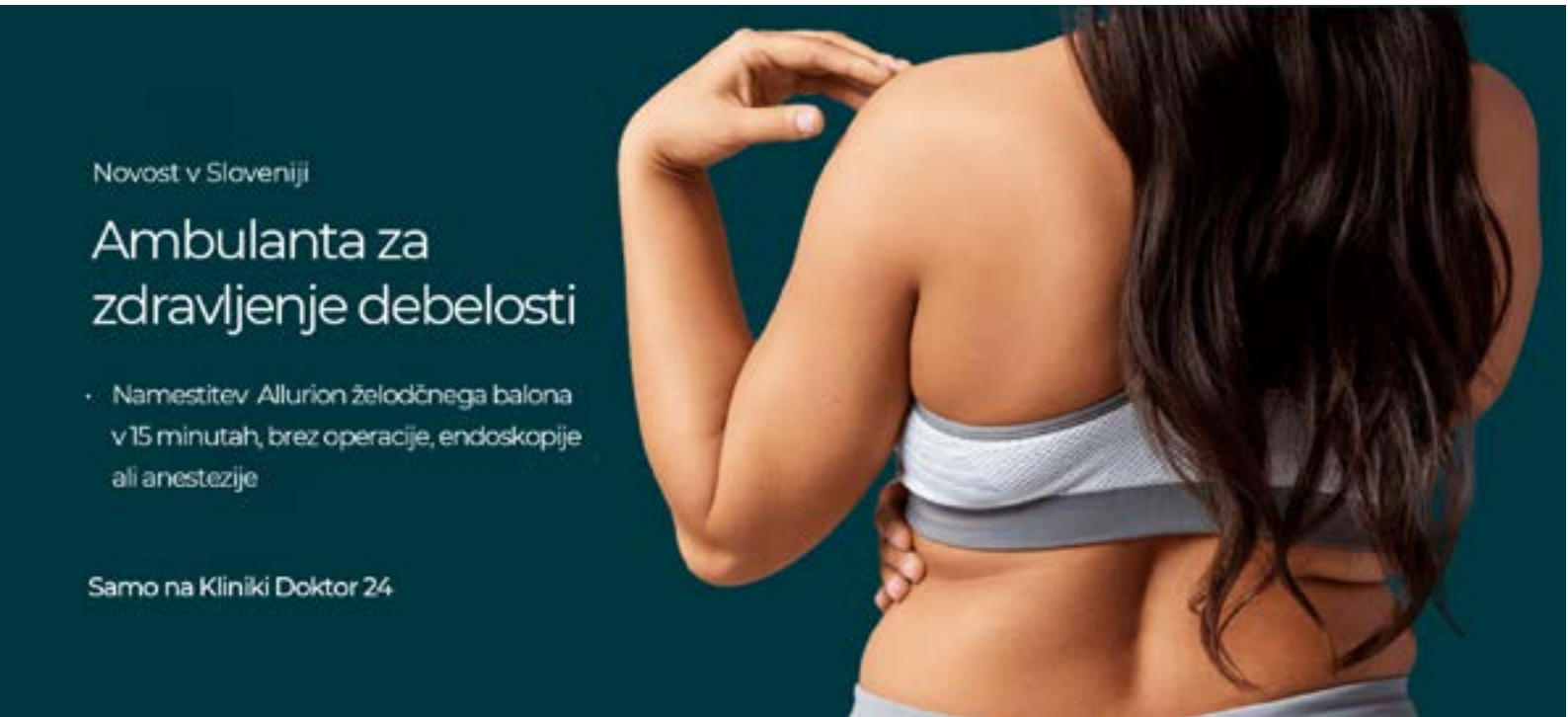
Med kazalci uspešnosti zdravljenja so tudi izboljšana kvaliteta življenja, boljša zaposljivost, boljša samopodoba, večja delovna učinkovitost in celokupno zmanjšanje bremena debelosti na negativne dejavnike okolja.

V zaključku je potrebno poudariti, da je za zdravljenje debelosti in prekomerne telesne teže nujen personaliziran pristop, ki omogoča boljše rezultate zdravljenja in zmanjša pojavnosti morebitnih zapletov. Bolnike je ne glede na način zdravljenja potrebno dolgotrajno spremljati z ustreznimi shemami presnovnega sledenja. Presnovno je najučinkovitejša mediteranska zelena dieta z ustreznim odmerjanjem in sestavo prehranske sheme glede na debelosti pridružene bolezni.

Temeljna dolžnost zdravstvenih delavcev je skrb za zdravje, ki mora presegati stigmo, povezano z debelostjo ter širjenje znanja in veščin, povezanih z zdravljenjem debelosti. Kljub razpoložljivosti varnih in učinkovitih načinov za zdravljenje debelosti se kot družba srečujemo predvsem z odpravljanjem posledic debelosti in ne s prepoznavanjem debelosti kot bolezni.

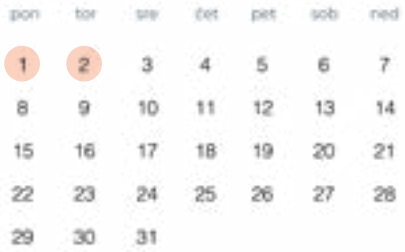


Allurion



2024

01 JANUAR



1 Novo leto
2 Novo leto
6 Sveti trije kralji

02 FEBRUAR



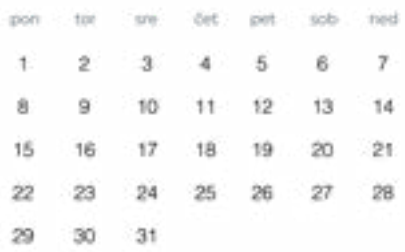
2 Svečenica
4 Dan Klinike Doktor 24
8 Prešernov dan
24 Matija led razbija

03 MAREC



10 40 mučenikov
25 Materinski dan
31 Velika noč

07 JULIJ



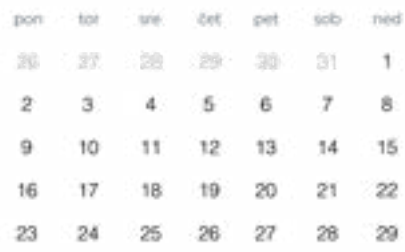
2 Marija
22 Magdalena

08 AVGUST



15 Marijino vnebovzetje

09 SEPTEMBER



2 Prvi šolski dan

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si
www.facebook.com/doktor24si
www.instagram.com/doktor24.si/

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

04 APRIL

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

1 Velikonočni ponedeljek
27 Dan upora proti okupatorju

05 MAJ

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1 Praznik dela
2 Praznik dela
15 Zofka
19 Binkošti

06 JUNIJ

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

8 Dan Primoža Trubarja
25 Dan državnosti

10 OKTOBER

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

27 Dan Doktor 24 Asistence
31 Dan reformacije

11 NOVEMBER

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

1 Dan spomina na mrtve
11 Martin

12 DECEMBER

pon	tor	sre	čet	pet	sob	ned
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

6 Miklavž
25 Božič
26 Dan samostojnosti in enotnosti
31 Silvester

Doktor 24
ASISTENCA



Želimo prijetne praznične dni v nasmejani družbi najbližjih, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2024!

Že veste, kaj boste podarili najbližjim?

Izberite zdravje!

***Brezplačno do 3 mesece**
+ simbolično darilo
*(*od 29. 11. 2023 do 29. 2. 2024)*

Podvizajte, saj se - ne glede na izbrane pakete in njihovo število, brezplačno obdobje začne takoj ob podpisu nove pogodbe in traja do 29. februarja 2024.

Kasnejša odločitev pomeni krajše brezplačno obdobje.

Naj tokrat ne ostane le pri željah, poskrbite za zdravje svojih bližnjih in jih presenetite z Doktor 24 Asistenco.

Še dolgo vam bodo hvaležni.

*Velja za novo sklenjene pogodbe, podpisane na ustrezni pristopni izjavi ali preko ustreznega spletnega obrazca, poslanega najkasneje do izteka akcije, to je 29. 2. 2024. Kasnejši pristop pomeni krajše brezplačno obdobje. Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

Osnovni paketi

Zdravniški nasvet 24/7	SPECIALIST	SPECIALIST Plus	SPECIALIST Premium	SPECIALIST Premium AED
7€ /mesec	17€ /mesec	37€ /mesec	57€ /mesec	80€ /mesec
Svetovanje zdravnika, vsak dan, ves dan. Neomejeno število nasvetov	24 ur svetovanje zdravnika po telefonu in specialistični pregledi brez napotnice Svetovanje zdravnika neomejeno **3 storitve na leto**	Vse kot Specialist, **brezplačen taksi prevoz na pregled** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**	Vse kot Specialist PLUS, **vsi dodatni paketi (brez AED)** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**	Vse kot Specialist Premium, **vsi dodatni paketi in defibrilator** Svetovanje zdravnika neomejeno **2 storitvi na mesec**

Doktor 24 OPTIKA

0820 08240

optika@doktor24.si

LEPO TE JE VIDETI ...

DARILNI BON **20 €**

Datum:

Številka nakupa:

Darilni bon lahko pred unovčitvijo odrežete.

Darilni bon velja za nakup očal iz redne ponudbe v Doktor 24 Optiki, ki ga lahko uporabite v obliki popusta pri nakupu očal nad 20 € v in ne velja za nakup drugih izdelkov. Darilni bon je prenosljiv. Darilnega bona ni mogoče zamenjati za gotovino, prav tako ob njegovi unovčitvi ni mogoče dobiti v gotovini vrnjenega morebitnega preostanka vrednosti. Darilni bon se ne sešteva z drugimi popusti, razen popusta za imetnike kartice Doktor 24 Asistence. Ob enem nakupu lahko hkrati unovčite en Darilni bon.

Veljavnost darilnega bona je od 1.12.2023 do 31.5.2024.

Zakaj podariti ravno Doktor 24 Asistenco?

Uporabniki Doktor 24 Asistence imajo vsak trenutek, 24/7 na voljo zdravnika za nasvet po telefonu ali obisk na domu, dostop do brezplačnih specialističnih pregledov, kontrol in diagnostičnih postopkov, brez napotnice, brez čakanja in brez omejitev glede na starost ali zdravstveno stanje. Začetne pakete lahko kadarkoli dopolnite s kar nekaj dodatnimi po vaši želji.



Za več informacij o Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo.

Želim več

Za pristop v Doktor 24 Asistenco skenirajte QR kodo

Pristopam

Dodatni paketi

Zdravniški obisk 24/7	MR / CT preiskava	ZOBJE	FIZIOTERAPIJA	REŠI ŽIVLJENJE (defibrilator + nasvet)
7€ /mesec	7€ /mesec	7€ /mesec	7€ /mesec	39€ /mesec

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si
www.facebook.com/doktor24si
www.instagram.com/doktor24.si/

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Kako poskrbeti za zdravje po napornih praznikih

– pomagajmo prebavilom s pravilnim izborom jedi

Prazniki so velikokrat povezani s praznično obloženo mizo, pogostejšim prenajedanjem in opuščanjem telesne dejavnosti. Pestra ponudba praznične hrane, ki ima lep videz, vonj in okus, poveča tek, pogosto pa ob tem ljudje zaužijejo tudi več alkohola. Vse to je velika preizkušnja za želodec in črevo, zato je po praznikih čas, da v svoje življenje zopet sprejmemo zdrave navade in se znebimo nakopičenih toksinov.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10% nižja cena
za ultrazvok

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca januarja 2024

Že same priprave na praznike nas pogosto obremenjujejo, kar seveda vpliva tudi na našo prebavo. Svoje pa doda še nenehno prehranjevanje, prenajedanje, saj mora med prazniki želodec prebaviti kakšen kos mesa preveč, alkohol, jedi, ki vsebujejo veliko maščobe in sladkorja. V povprečju se med prazniki zredimo za 1,5 kg. Jedi z veliko kalorijami imajo majhen volumen, želodec se ne napolni zlahka, zato želodčna in črevesna stena ne pošljeta signala, da sta želodec in črevo polna. Zaradi tega naravni občutek polnosti želodca zataji. Hrana, ki ima veliko maščobe in sladkorja, vsebuje malo balastnih snovi (vlaknin), kar negativno vpliva na prebavo in lahko nemalokrat vodi do zaprtja. Občutek imamo torej, da nam je hrana obležala v želodcu, pojavi se napihnjenost, napenjanje, krči in bolečine v želodcu, kislo spahovanje, vračanje želodčne kisline nazaj v požiralnik (refluks), zaprtje, ... Pri ljudeh, ki imajo težave z žolčnimi kamni, se lahko pojavijo krči, bolečine, slabost, bruhanje, simptomi, podobni zgagi, slaba prebava, napenjanje, spahovanje.

DOKTOR SVETUJE

Praznične obroke načrtujte, zastavite si omejitve pri hrani in pijači in se tega držite.

Med hranjenjem pijte dovolj tekočin (voda, nesladkan čaj), še posebej takrat, ko zraven pijete alkohol.

Po praznikih čim prej ponovno vzpostavite normalen način prehranjevanja, ne stradajte, ampak uživajte lahke obroke, z veliko beljakovin, sadja in zelenjave.

Ne pozabite na telesno aktivnost in kvaliteten spanec.



Kako poskrbeti, da bo med prazniki čim manj težav?

Dietni prekrški lahko poslabšajo stanje številnih drugih bolezni, kot so sladkorna bolezen, bolezni srca in ožilja, bolezni pljuč, … Zdravniki zato priporočamo, da se ljudje tudi med prazniki hranijo zdravo, večkrat na dan jedo manjše obroke in se izogibajo nezdravi hrani.

Hrano si seveda lahko praznično popestrijo in jedo tisto, česar si vsak dan ob hitrem ritmu življenja ne privoščijo. Tudi zdrava hrana je lahko dobra, včasih zahteva le nekaj več časa za pripravo.

Nasveti za čim manj težav med prazniki:

- Zastavite si omejitev, koliko boste pojedli in popili in se jih držite.
- Pri jedi si vedno vzemite čas in hrano dobro prežvečite, namesto da bi jo samo pogoltnili. Encimi v ustih tako že razgradijo sladkorje in želodcu prihranijo delo.
- Jejte vsaj dve uri pred spanjem, da želodec lažje prebavi hrano. Leže je namreč ta naloga zanj veliko težja.
- Zlato pravilo je zmernost tako pri hrani, kot pri pijači.
- Pijte dovolj tekočin (vode ali nesladkan čaj). Tako se boste izognili dehidraciji in zaprtju, saj velika količina tekočine pripomore k temu, da je blato manj trdo, poleg tega tekočina napolni želodec, kar nam daje občutek sitosti.
- Izogibajte se sladkarij. Sladkarije dajejo lažen občutek sitosti, spodbudijo pa tudi sproščanje inzulina in se hitro prebavijo, zato smo kasneje še bolj lačni.
- Kadar imate poln želodec in občutek neprijetne sitosti, kozarček žganja ne pomaga k izboljšanju težav. Grenčične snovi, ki jih vsebujejo grenka žganja, sicer spodbudijo prebavo, vendar dražijo želodec.
- Omejite vse, kar povzroča tvorbo želodčne kisline (alkohol, mastna hrana, kava, nikotin). Če imate težave z zgago, spite z rahlo dvignjenim vzglavjem.
- Prehranjujte se 5-krat na dan v manjših količinah namesto dva- ali trikrat dnevno v velikih porcijah. Izogibajte se večerjanju po 18. uri.
- Če vam določena vrsta hrane povzroča težave, se jo izogibajte, četudi jo obožujete.
- Zmanjšajte delež mesa in uživajte čim manj maščobe.
- Alkohol pijte tako, da srkate, ne pijete, s tem boste spili manj. Ne mešajte različnih alkoholnih pijač med seboj, saj s tem preprečite glavobol naslednji dan.
- Živite zdravo in aktivno življenje.

Vredno je razmisliti o nežnem razstrupljanju po koncu praznikov

Nenadna sprememba prehrane med prazniki vpliva na telo. To hitro opazimo z občutkom polnosti in utrujenosti. Obdobje po praznikih je zato pravi čas, da se poslovite od nezdravega življenjskega sloga in svojo prehrano spremenite nazaj v zdravo in hranljivo. Če ste se med prazniki pošteno pregrešili, se zaradi tega ne obsojajte preveč. Čim prej vzpostavite normalen režim prehranjevanja, ne dovolite si, da bi zaradi enega spodrsljaja padli v serijo prenajedanj. Začnite normalno jesti takoj, ko ste lačni. Stradanje naslednji dan ne bo imelo nikakršne koristi, temveč bo prej škodilo vašemu metabolizmu. Kar lahko storite, je, da dan po obilnem družinskem obedovanju vnos ogljikovih hidratov zmanjšate na nujen minimum. Privoščite si daljši sprehod, tek ali kolesarjenje.

Da bi iz telesa spravili vse toksine, ki so se nabrali s prekomernim uživanjem hrane, je potrebno v jedilnik vključiti čim več juh in enolončnic. Prednost imajo zelenjavne juhe in enolončnice z brokolijem, cvetačo, brstičnim ohrovtom in zeljem. Le ti so bogati s klorofilom, ki je dobro znan kot ‚sredstvo za čiščenje jeter', zelje pa ima tudi visoko vsebnost fitokemikalij, ki povečajo sposobnost jeter za nevtralizacijo strupenih snovi. Nepogrešljiv del poprazničnе prehrane so tudi korenje, pesa in zelena, ker so prava zakladnica hranil za jetra (vsebujejo zlasti vitamin C in kalij). Napitki za razstrupljanje so narejeni iz sadja in zelenjave, ki imata antioksidativne in diuretične lastnosti, ki pomagajo izboljšati delovanje črevesja in zmanjšati zadrževanje tekočine.

V tem obdobju se je treba izogibati delikatesam, siru, rdečemu mesu, rafiniranim žitom, maslu in sladkim izdelkom. To je čas, da se odpoveste mastnim jedem, zlasti ocvrtim. Priporočljivo je prenehati ali vsaj zmanjšati uživanje alkohola, da se telo spočije in okreva. Iz stanovanja ali hiše čim prej odstranite nezdrave prigrizke in sladkarije, ki ste jih v dar prejeli med prazniki, da se izognete skušnjavi. Nakupite zdravo hrano (sadje in zelenjavo, nemastne beljakovine, …) ter z njo napolnite hladilnik in shrambo. Če se nikakor ne morete odreči prigrizkom, vzemite nekaj suhega sadja in oreščkov, ki so precej boljša izbira kot čips in sladkarije. Nujna je zadostna hidracija, najbolje z vodo ali nesladkanimi čaji. Da bi se izognili hrepenenju, jejte hrano, ki vsebuje veliko beljakovin, na primer omlete iz jajčnega beljaka. Naravni jogurt je bogat s probiotiki in pomaga vašemu prebavnemu sistemu. Če vas muči želja po sladkem, mu lahko dodate žlico medu. Privoščite si kakovosten spanec, potrebnih je vsaj 8 ur spanja na noč. Spanje pomaga telesu, da se uravnava in je pripravljeno na vse, kar potrebuje. Če ne spimo dovolj, se lahko zgodi, da se prenajedamo ali pa sploh ne jemo. Ko smo utrujeni, običajno pojemo več in slabše izbiramo hrano.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Zimska depresija

– sezonska razpoloženjska motnja

Z bližanjem zime so dnevi vse krajši in še tisto malo sonca, ki bi nam sicer bilo namenjeno, pogosto zakrijejo oblaki. Mrzla jutra kar vabijo, da še malo poležimo v postelji. Mogoče ste se že zalotili, kako vas je preplavil občutek krivde, ker bi morali postoriti še toliko stvari, vendar nimate dovolj energije in bi raje ostali doma. Brez skrbi, nič ni narobe z vami. Tudi narava v tem času upočasni svoj ritem. Gre za cikel, ki se ponovi vsako leto.

Sezonska razpoloženjska motnja je posledica vegetativne reakcije našega telesa na spremembe v naravi. Značilni simptomi so nihanja v razpoloženju, zaspanost, glavoboli, omotica, večja želja po ogljikovih hidratih, nenasiten apetit in pridobivanje telesne teže. Pogosto se pokaže tudi kot depresivna epizoda v zimskih mesecih. Prve simptome lahko opazimo že novembra, ko je vse manj naravne sončne svetlobe. Težave postanejo še izrazitejše nekje do februarja ter navadno postopno izzvenijo do konca pomladi. Krivec za vse je mati narava. Naše telo je namreč usklajeno s ciklom narave. Psihično in fizično se odzivamo na dolžino dneva, količino toplote, vlažnost in pritisk v okolju. Prilagoditev se ne more zgoditi kar preko noči. Potreben je čas.

Kaj vse lahko vpliva na pojav sezonske depresije

Genetika

Nekatere študije so pokazale, da so za to motnjo nekoliko dovzetnejše ženske med 30 in 40 letom, čeprav lahko prizadene vsakogar izmed nas. Občutljivejši so tudi posamezniki z družinsko zgodovino sezonske motnje razpoloženja oz. depresije. Simptome težje prenašajo starejši in tisti z velikimi nihanji v krvnem tlaku. Navadno je tako, da večja kot so nihanja v temperaturah, bolj bomo občutljivi in dalj časa bomo imeli težave.

Spanec

Čas sončnega vzhoda in zahoda se vsak dan prestavi za nekaj minut. Naša notranja biološka ura, na žalost, ni tako fleksibilna. Naše rutine in navade pomembno vplivajo na cikel spanja. Kakršnakoli sprememba lahko hitro poruši ravnovesje. Ste kdaj poskusili nadoknaditi večdnevno ponočevanje z odhodom v posteljo 2 uri prej kot običajno? Verjetno vam ni uspelo. Zakaj? Ker telo ne more tvoriti »zalog spanja« in ker svoj cirkadiani ritem prestavljate počasneje, kot to lahko stori narava.

Svetloba

K slabemu počutju veliko doprinesejo hormoni. Če naše telo ne dobi dovolj dnevne svetlobe, se zmanjša sproščanje serotonina (hormona sreče) ter se poveča izločanje melatonina (spalnega hormona). Posledica je padec metabolizma, utrujenost in slabše razpoloženje. Obratno drži, da več časa kot bomo preživeli zunaj, bolj budni bomo in boljše bo naše razpoloženje. Kot rečeno, dnevna svetloba zavira sproščanje melatonina iz češarike. To je hormon, ki regulira naš cikel spanja. Njegovo delovanje je nasprotno kortizolu, ki je hormon stresa in se sprošča v jutranjih urah. Lahko bi rekli, da nas kortizol prebuja, medtem ko nas melatonin uspava. Slednji se začne sproščati, ko pade tema, zaradi česar čez čas občutimo utrujenost. Največ se ga izloča med 2 in 4 uro zjutraj. Takrat je spanec tudi najbolj trden. Izpostavljanje sončni svetlobi zavre izločanje melatonina. Za dober spanec torej zatemnite prostor in se izognite uporabi računalnika in pametnih telefonov pred odhodom v posteljo. Iz istega razloga že zgodaj zjutraj odgrnite okna in veliko lažje se boste prebudili.

Dopolnilna terapevtska izbira je tudi svetlobna kopel. Gre za obsevanje s svetlobo podobno dnevni, vendar brez škodljivega UV sevanja. Njen spekter vsebuje tudi infrardečo svetlobo in tako deluje tudi nekoliko globje pod kožo ter s tem izboljša prekrvavitev tkiv in ublaži bolečine. Svetlobna terapija se uporablja, poleg za zdravljenje sezonske motnje razpoloženja, tudi za zdravljenje depresij, motenj ritma spanja, za spodbujanje regeneracije in za krepitev imunskega sistema. Trajanje terapije se postopno podaljšuje od nekaj minut do ene ure dnevno.

Telesna aktivnost

Gibanje je nujno, vendar ne pretiravajte z ekstremnimi napori. Ogrejte se v zaprtih prostorih in začnite počasi. Cilj naj bo predvsem redna fizična aktivnost (3-4x/teden).

Savna z izmenjujočimi hladnimi tuši bo stabilizirala nihanja v krvnem tlaku in vas naredila manj dovzetne za spremembe zunaj. Okrepil se bo tudi vaš imunski sitem. Njen blagodejni učinek lahko traja vse do enega tedna.

Hrana

Priporočljive so jedi, ki izboljšajo razpoloženje. Izpuščanje ogljikovih hidratov ni najboljša ideja. Vaši možgani potrebujejo glukozo za delovanje in dobro počutje. Pametna izbira so živila z nizkim glikemičnim indeksom za enakomerno sproščanje energije in podaljšan občutek sitosti. Ravno hrana, bogata z ogljikovimi hidrati, povzroči sproščanje serotonina, ki vam ga v tem času primanjkuje. Polnozrnati kruh ali ohlajen, kuhan krompir bosta odlično odganjala muhavo razpoloženje. Dodajte vitamine in minerale.

Napolnite zaloge mikroelementov tako, da izbirate med tem kar nudi sezonska tržnica. Fermentirana živila so odličen izvor probiotikov in vitamina C. Uživajte več manjših obrokov na dan. Bodite pozorni na zadosten vnos železa. Pomankanje le tega je najpogostejši vzrok za slabokrvnost in utrujenost. Najdete ga v vseh vrstah temnega mesa, v jetrih, perutnini, školjkah in ribah. Na vrh seznama sodi še zelena zelenjava (špinača, blitva, ohrovt, rukola), stročnice (fižol, grah), bučna semena, beluši, žito in paradižnikov sok. Rozine, suho sadje (marelice, datlji, slive), jagode, borovnice, ribez, brusnice, aronija, hruške, banane in češnje so tudi dober vir železa. Njegova absorbcija bo še boljša, če ga zaužijete s hranili, ki vsebujejo več vitamina C.

Izpostavljenost sončni svetlobi spodbuja tvorbo vitamina D, ki krepi imunski sistem, jača kosti in preprečuje depresijo. Slovencem ga v teh mesecih pogosto primanjkuje, zato je smiselno dodajanje.

Začinjena hrana bo spodbudila vaše čute. Kapsaicin v pekoči hrani, stimulira lažno zaznavanje bolečine v naših možganih, na kar se telo odzove z dvigom endorfinov (hormonov za blažitev stresa in bolečine). Za dober vir hitre energije v trenutku krize oz. ob napadu lakote posezite po bananah, avokadu, datljih, figah in oreških.

Pijača

Ne pozabite na zadostno količino tekočin. Najprimernejša med vsemi je še vedno voda. Dobra hidracija pripomore k boljšemu počutju. Kava in alkohol povzročita le večja nihanja v razpoloženju. V tem času se odlično prileže juhe. Bogate z vlakninami, začimbami, vitamini in minerali. So lahko prebavljive in vas bodo hitro ogrele.

Druženje

Ljudje smo socialna bitja. Kadar smo brezvoljni in žalostni so ravno drugi ljudje tisto kar rabimo, da nas potegnejo na sončno stran. Ne čakajte in storite prvi korak sami. Povabite prijatelje na čaj, skočite skupaj na sprehod ali se vpišite v nov krožek, kjer lahko spoznate nove ljudi. Vsak posameznik je edinstven in vam lahko ponudi nekaj zanimivega. Vsi si želimo topel objem, pogovor in malo smeha.

Kaj storiti v kolikor težave ne izzvenijo

V primeru dolgotrajne utrujenosti in slabega razpoloženja se vseeno posvetujte z zdravnikom. Izključila bosta bolezni s podobnimi simptomi (slabokrvnost, težave s ščitnico, sladkorna bolezen, imunske bolezni…) in natančneje ocenila, če se je običajno oz. kratkotrajno slabo razpoloženje prevesilo v depresijo, ki bi zahtevala zdravljenje z zdravili in psihoterapijo.



DOKTOR SE ŠALI

Prelepo črnolasko sta osvajala mlad zdravnik in star odvetnik.

Zdravnik jo je zasipaval z dragimi darili.

Odvetnik pa ji je vsak dan prinesel eno jabolko.

Čez nekaj časa pa se mladenka le zgane in vpraša odvetnika, kaj misli z jabolki.

Odvetnik odgovori :"Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran!"



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

PSIHIATER

10% nižja cena
za pregled pri psihiatru



Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca januarja 2024



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

Zakaj ni vse za vse

– prehranski dodatki: kaj, kdaj in zakaj

Zdrava prehrana je temelj za dobro počutje. Včasih težko dobimo vse potrebne hranilne snovi le s hrano, lahko imamo tudi težave z absorpcijo iz hrane ali povečane potrebe. Iz navedenih razlogov se mnogi odločajo za prehranska dopolnila. Toda katera dopolnila so najbolj smiselna in na kaj moramo biti pozorni?

☺

DOKTOR SE ŠALI

RTG POSNETEK

Gospod doktor, kaj je pokazal rentgenski posnetek?"

"Na sliki je bilo vidno eno počeno vretence, ampak smo ga popravili v Photoshopu."

Vitamini: energija in odpornost

Vitamini so ključni za različne funkcije v telesu. Na primer, vitamin C krepi imunski sistem, medtem ko vitamini skupine B podpirajo presnovo in energijske procese. Pri izbiri vitamina je pomembno vedeti, da več ni vedno bolje. Preveč nekaterih vitaminov lahko povzroči neželene učinke.

Minerali: gradniki kostí in mišic

Minerali, kot so kalcij, magnezij in železo, so ključni za krepitev kosti, mišic in drugih tkiv v telesu. Tudi tukaj velja, da je ključna uravnoteženost.

Na trgu je seveda veliko različnih prehranskih dopolnil, dotaknili se bomo najpogostejših (ali najbolj modernih, če želite). Poglejmo podrobneje…

Vitamin B12 (kobalamin) je pomemben za tvorbo krvnih celic (hematopoeza), ključen za tvorbo metionina, nujnega za sintezo DNK. Absorpcija B12 poteka v tankem črevesu s pomočjo intrinzičnega faktorja. Kot dopolnilo je lahko pomemben za ljudi z vegetarijansko ter vegansko prehrano, saj se naravno nahaja v živilih živalskega izvora. Jemanje je smiselno tudi, če imate nižje ravni vitamina B12 zaradi zmanjšane absorpcije – bolezni prebavil, zlasti želodca.

Cink ima ključno vlogo pri številnih bioloških procesih v telesu. Vpliva na imunski sistem, rast in razvoj ter celjenje ran. Pomanjkanje cinka se lahko kaže z oslabljenim imunskim sistemom, počasnim celjenjem ran in drugimi težavami. Prehranska dopolnila so smiselna za tiste z omejenim vnosom cinka s hrano.

Vitamin C (askorbinska kislina) deluje kot močan antioksidant, ki ščiti celice pred poškodbami prostih radikalov. Poleg tega je ključen za sintezo kolagena, pomembnega za zdravje kože, kosti, hrustanca in zob. Prehranska dopolnila z vitaminom C so lahko koristna v obdobjih povečane potrebe ali pri tistih z omejenim vnosom tega vitamina preko prehrane.

Vitamin D (kalciferol) je ključen za absorpcijo kalcija in fosforja v črevesju ter njuno uravnavanje v kosteh in krvi. Hkrati ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Kdo naj ga jemlje? Vsi. Še posebej ljudje s pomanjkanjem izpostavljenosti soncu ali omejenim vnosom vitamina D prek hrane, zlasti v zimskih mesecih.

Omega-3 maščobne kisline imajo pomembno vlogo pri delovanju krvnožilnega sistema, saj preko vpliva na maščobe v krvi sodelujejo pri uravnavanju krvnega tlaka ter zmanjševanju vnetnih procesov. Maščobna kislina DHA je zlasti pomembna v zgodnjem življenju za razvoj možganov, pravilno strukturo živčnih celic in razvoj vida.

Kdo naj jih jemlje? Tisti, ki ne zaužijejo dovolj rib ali imajo posebne potrebe (npr. nosečnice).

Železo je esencialen mineral, ki je nepogrešljiv pri sintezi hemoglobina, beljakovine v rdečih krvnih celicah, odgovorne za prenos kisika v telesu. Pomanjkanje železa lahko vodi v slabokrvnost, utrujenost in zmanjšano delovanje imunskega sistema. Svetuje se, da se železo jemlje skupaj z vitaminom C, saj je tako absorpcija boljša.

Magnezij igra ključno vlogo pri več kot 300 encimskih reakcijah v telesu, pomemben je za mišično funkcijo, delovanje živčnega sistema in sintezo beljakovin. Uravnava tudi srčni utrip in krvni tlak. Pomanjkanje magnezija lahko vodi v mišične krče, utrujenost in motnje spanja. Kdo naj ga jemlje? Če so vaše potrebe povečane, če imate npr. mišične krče in seveda za tiste z omejenim vnosom s hrano.

Kdaj pa je več škode kot koristi?

Raziskave so pokazale, da prehranska dopolnila, kadar jih jemljemo v skladu z navodili, običajno niso povezana s škodljivimi učinki. Kljub temu pa je treba biti pozoren na nekaj dejstev in upoštevati nekaj navodil.

Nekatera prehranska dopolnila lahko medsebojno delujejo z nekaterimi zdravili, kar vpliva na njihovo učinkovitost ali povzroča neželene stranske učinke. Če jemljete zdravila proti strjevanju krvi ali druga zdravila se morate pred jemanjem prehranskih dopolnil posvetovati z zdravnikom. Pri zdravljenju z varfarinom (Marevan) lahko pride do kontraindikacij pri jemanju nekaterih dodatkov (npr. vitamin E in A, cink, ribje olje, ginko biloba…), saj lahko vplivajo na strjevanje krvi in je učinek zdravila porušen.

Na splošno samozdravljenje brez posveta z zdravnikom ali vsaj farmacevtom odsvetujemo, saj si lahko z jemanjem »po občutku« in ker »sosedi zelo pomaga«, še sploh pa zaradi obljub v reklamah naredite škodo (ne le v denarnici).

PREVENTIVNI PREGLEDI

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.





Aleksandra Visnović Poredoš, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Ko prideš iz šole, gremo k babi na kosilo

– družina je lepa vez med generacijami

Čeprav se v današnjem času zdi, kot bi želeli družino v njenem bistvu vse bolj razvrednotiti, pa je še kako pomembna. Družina nam omogoči občutek varnosti, saj ima vsak posameznik v družinskem sistemu svoje mesto, ki je nezamenljivo. Poleg varnosti daje tudi občutek pripadnosti - brez te se človek počuti izgubljen. Imeti občutek, da se lahko obrneš na člane znotraj družine (starše, brate, sestre), je nekaj zelo dragocenega. Družina je neke vrste jedro, baza, kjer se naučimo ljubiti in biti ljubljeni.

V današnjem času so v ospredju teme, ki se tičejo uspešnih partnerskih odnosov ter odnosov med starši in otroci. Ob tem pa se zdi, da se premalo zavedamo pomena dobrih medgeneracijskih odnosov. Dedek in babica, starši in vnuki predstavljajo vsak svojo generacijo in vsak svoj svet v malem. Stari starši si želijo stik z vnuki, saj jim to pomeni občutek povezanosti in pomembnosti, obenem pa jim najmlajša generacija v življenje prinese občutek koristnosti, mladost, smeh in veselje. Stik z vnuki jim daje potrditev, da so še vedno del družine, kar življenju v zrelih letih doda večji smisel. Njihov odnos je pomemben, saj vnuki vnašajo svežino, prihodnost in vitalnost. Ohranjajo jih v stiku z 'modernim' časom in jim tako omogočajo širši pogled na svet. Vnuki od starih staršev dobijo brezčasno modrost in neprecenljive izkušnje, ki so si jih nabrali skozi dolga leta življenja. Z vidika medgeneracijskih odnosov bi lahko rekli, da so stari starši neke vrste povezava med preteklostjo in prihodnostjo. Mnogi starši se dobro zavedajo, kako težko bi bilo, če ne bi imeli starih staršev, ki jim lahko občasno ali pa tudi bolj redno priskočijo na pomoč.

Med starimi starši in vnuki se splete vez, ki ni vezana na odgovornost, saj stari starši niso obremenjeni s preživljanjem vnukov, ne vežejo jih obveznosti in konflikti otrok-starši. V bistvu gre bolj za neke vrste zavezništva. Velikokrat slišimo, da so stari starši za razvajanje, starši pa za vzgajanje in kaznovanje. Na tej točki stari starši ponovno dobijo priložnost obujanja sposobnosti branja in pripovedovanja pravljic, petja uspavank… in s tem niso obremenjeni, kot so bili, ko

so bili sami starši. Vnuki na drugi strani pridobijo zaveznika.

Tradicionalna vloga starega starševstva v sodobnem času skorajda ni več mogoča, saj je tako socialna, psihološka in ekonomska vzgojna usmeritev zadnja desetletja skoraj odstranila stare starše iz živega sožitja z mlajšimi generacijami. Spremembe v načinu življenja in sožitja so tako velike, da je težko loviti ravnotežje med primerno vlogo in vključenostjo starih staršev v življenje otrok in vnukov ter potrebo po samostojnosti in individualizaciji vsakega posameznika in družine. Odnos med vnuki in starimi starši je precej odvisen od odnosa med starši in starimi starši, kar konkretno pomeni, da nastane težava, če je vnuk potegnjen v nerazrešene konflikte le-teh. V takem primeru bodo tako vnuk kot stari starši precej prikrajšani, če bo odnos med njimi prekinjen.

Druga težava nastopi, ko se stari starši preveč vtikajo. Pomeni, da vsiljujejo svoja mnenja, nazore in vzgojne prijeme. To se zgodi takrat, ko ne dopustijo svojim odraslim otrokom, da bi vzgajali na način, ki je za njih tisti pravi. Tako začnejo starše kritizirati, vsiljevati svoja prepričanja… Vse to je odraz tega, da svojim odraslim otrokom preprosto ne zaupajo. Enostavno ne sprejmejo dejstva, da so vnuki otroci njihovih odraslih otrok in ne njihovi lastni.

Večdnevna skrb za vnuke je precej naporna za stare starše. To zmoti njihov vsakdanji red in rutino, pa tudi fizično je zahtevno, sploh če so vnuki še zelo majhni. Ko nadobudni raziskovalec že tretjič raztrese škatlo s šiviljskim priborom, polije sok, si opraska koleno in dolgo ter neumorno tuli – jasno, da sta babica in dedek vesela, ko se končno umiri, zaspi ali pa odide domov. Stari starši niso samoumevni in njihov trud je treba ceniti in tudi imeti zdrav uvid, kdaj je starim staršem to prenaporno. Morda na začetku stara starša rada priskočita na pomoč in namesto vas bedita ob otroški posteljici, kdaj pa kdaj prespita pri vas, da si lahko privoščite romantično večerjo ali koncert. Čeprav so občasni odklopi za vas in vašega partnerja pomembni, pa le preverite ali si vaša mama ali tašča ni naložila preveč obveznosti samo zato, ker vas ne želi zavrniti ali ker meni, da sami ne zmorete.

Varnost ob obisku vnuka

Preden vas vnuki obiščejo ali ostanejo pri vas doma, storimo vse, kar je mogoče, da zagotovimo njihovo varnost in zaščito. Priporočila za zagotavljanje varnosti majhnih otrok so se precej spremenila od takrat, ko smo imeli svoje otroke, zato si poglejmo nekaj nasvetov, kako ravnamo in prilagodimo svoj dom, da bo varnejši za vnuke.

- Prilagodimo bivalne prostore, da bodo varni za otroke starosti do 2 let.
- Na stopnišču je potrebno namestiti varnostne ograjice za stopnice, na vrhu in na dnu stopnic.
- Na okna in balkonska vrata namestimo varovala.
- Vrvice na zavesah, žaluzijah ali roletah skrajšamo.
- Strupene sobne rastline (difenbahija, filodendron, božična zvezda, sobna kala ipd.) odstranimo iz stanovanja ali jih nadomestimo z rastlinami, ki niso strupene.
- Javljalnike ogljikovega monoksida namestimo v prostorih, kjer je kurilna ali gorilna naprava.
- Električne vtičnice in električne podaljške z več vtičnicami zavarujemo z namenskimi ščitniki za električne vtičnice.
- Vsa zdravila, tudi tista, ki jih lahko kupimo brez recepta, pospravimo v omarico, ki je zaklenjena s ključem ali opremljena z varovalom za zapiranje, da je otroci ne morejo odpreti.
- Tudi zdravju škodljive snovi, kot so čistila, detergenti in druge gospodinjske kemikalije, pospravimo izven dosega otrok v predal ali omaro, ki se zaklepa s ključem ali zapira z varovalom za zapiranje.
- Med kuhanjem na štedilniku uporabljamo le zadnje kuhalne plošče, ročaje posod pa obrnemo proti zadnjemu delu štedilnika, tako da jih otrok ne doseže in ne more zliti nase vroče hrane. V specializirani trgovini se lahko kupi tudi zaščitno ograjico za štedilnik.
- Hrana ali tekočina, ki jo hladimo, naj bo zunaj dosega otrok, saj lahko vroča voda povzroči oparine še 30 min po tem, ko je zavrela.
- Na jedilni mizi se ne priporoča uporabe prta, ker lahko otrok zgrabi za prt in ga skupaj s posodami, polnimi vroče hrane, potegne nase in se opari.
- Vžigalice in vžigalnike pospravimo zunaj dosega otrok. Do požara lahko pride tudi, če otrok na vročo peč položi lahko vnetljive predmete.
- Vogale radiatorjev in nizkega pohištva zaščitimo z zaščitnimi vogalniki iz silikona.
- Večje steklene površine morajo biti izdelane iz kaljenega stekla, na manjše površine pa nalepimo posebno plastično folijo, ki preprečuje, da bi se razbito steklo razletelo na kose in porezalo otroka.
- Otroka nikoli ne pustimo samega z družinskim psom, brez nadzora odrasle osebe, čeprav menimo, da je pes prijazen in nenevaren.
- Majhen otrok naj bo v kopalni kadi vedno pod nadzorom odrasle osebe in ves čas na dosegu rok oziroma ga je potrebno držati za nadlaket.
- Seznam telefonskih številk, ki jih bomo potrebovali v nujnih primerih, pripravimo poleg stacionarnega telefona oz. ga vnesemo v svoj mobilni telefon. Udeležimo se tečaja prve pomoči, kjer se bomo naučili tehnik, s katerimi lahko rešimo življenje svojemu vnuku.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

24/7 ZDRAVNIŠKI NASVET IN OBISK

Več

Pristopi z ugodnostjo

DOKTOR SE ŠALI

Nervozen moški se je sprehajal pred porodno sobo.

Končno je k njemu pristopila babica in moški jo je vprašal: "No, kaj je?"

"Hčerko imate, gospod!"

"Kaj pa moja žena?"

"Tudi ona ima hčerko!"

Ko zboli vnuk zboli tudi odrasel

Ste vedeli, da sodijo okužbe dihal med najpogostejše bolezni v otroštvu, saj jih ima kar 63 % otrok, ki obiščejo zdravnika? Večinoma gre za različne virusne okužbe (kar v 80–90 %), ki najbolj bremenijo predvsem predšolske otroke.

Naši najmlajši običajno zbolijo za okužbami dihal:

- mlajši otroci (1–5 let): do 10 okužb na leto;
- mlajši otroci v vrtcu: do 15 okužb na leto;
- starejši otroci (6–12 let): od 5 do 8 okužb na leto.



Po raziskavah imajo odrasli z otrokom, ki obiskuje vrtec, kar 60 % večjo možnost okužbe kot odrasli brez otroka v vrtcu. Prav tako so okužbe pogostejše v družinah z večjim številom družinskih članov. Ker majhni otroci še nimajo dobro razvite odpornosti, se hitreje okužijo. Pogosto kihajo, kašljajo, njihove male roke se znajdejo povsod in tako tudi prenašajo viruse.

Seveda so starši in stari starši vseskozi v tesnem stiku z otročkom, zato obstaja večja verjetnost, da se nalezejo okužbe. Obenem pa imunski sistem odraslih ni pripravljen na borbo proti tem vsiljivcem, saj kot odrasli že dlje časa niso izpostavljeni virusom, ki jih otroci prinesejo iz vrtca ali šole. Tako da, ko zboli otrok, pogosto zbolijo tudi starši in stari starši.

Skrb za bolnega otroka je lahko izjemno naporno in zahtevno obdobje. Ko otrok zboli je razumljivo, da daste prednost njegovemu okrevanju pred vsem drugim. Vendar je prav tako pomembno, da se spomnite, da morate poskrbeti tudi zase. S tem ne boste zaščitili samo svojega počutja, ampak tudi povečali zmožnost, da učinkovito pomagate svojemu otroku, sami pa se boste izognili bolezni.

Kako lahko okrepite imunski sistem?

- Uživajte sveže in sezonsko sadje in zelenjavo. Izogibajte se predelani hrani in sladkorju.
- Zagotovite si od 7 do 8 ur spanja na dan.
- Bodite aktivni! Odraslim se priporoča vsaj 150 minut zmerno intenzivne telesne vadbe na teden ali 75 minut visoko intenzivne vadbe na teden. Hkrati se priporoča tudi trening za moč dvakrat na teden.
- Prehrani dodajte vitamine in minerale, saj so to pomembna hranila za naše telo, ki pa nam jih pogosto primanjkuje.

Zaključek

Dedek in babica predstavljata v družini varno zavetje, stabilnost in modrost. Stari starši nestrpno čakajo, ko pridejo na obisk, razmišljajo o tem, kaj bi počeli z njimi, kaj bi jih naučili, katere zgodbe iz svojega otroštva bi jim še povedali, da ne bi zašle v pozabo, in podobno … Seveda včasih vnuke razvajajo, radi jim prisluhnejo, pogledajo skozi prste in skupaj ušpičijo tudi kakšno traparijo, ob kateri bi mama in oče zavila z očmi. Takšno zavezništvo je lahko vredno zlata, zato ga spodbujajmo in negujmo. Otroci se ga bodo z naklonjenostjo spominjali vse življenje.