Doktor

Družinski vodnik zdravja

101 | 24

Februar - Marec



OSREDNJA TEMA

Gremo na svež zrak – res?

KLEPET

prim. Risto Angelski, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, specialist interne medicine

V odnosu do bolnika ni prostora za aroganco



Allurion želodčni balon

Prvi in edini želodčni balon za hujšanje na svetu, ki ga je mogoče pogoltniti

Program Allurion je primeren za kandidate, ki izpolnjujejo naslednja merila

- Starost nad 18 let,
- ITM (indeks telesne mase) 27 ali več,
- ste poskusili z dieto, vendar brez večjega uspeha,
- ne pijete alkohola prekomerno,
- trenutno niste noseči,
- niste bili operirani v predelu želodca.

Preverite tudi v našem **kalkulatorju za izračun indeksa telesne mase** ali ste kandidat za vstavitev balona

Kako deluje program Allurion?

Balon Allurion je na začetku v obliki kapsule, na katero je pritrjena drobna cevka. Kapsulo pod nadzorom zdravnika pogoltnete. Anestezija ali gastroskopija ni potrebna. Nato preko cevke balonček napolnimo z vodo in kateter odstranimo. Lego balončka bomo preverili z rentgenskim slikanjem in s tem je namestitev končana.
Postopek traja približno 15 minut.

Po namestitvi balona se boste z našo zdravstveno ekipo osredotočili na vaš odnos do hrane, prejeli boste navodila glede prehrane, da bi vam pomagali doseči najboljše rezultate pri hujšanju in vas pripravili na vzdrževanje telesne teže po odstranitvi balona.

Po približno 16 tednih se bo balonček naravno izpraznil in odstranil skozi vaš prebavni sistem.

Bolnik za spremljanje po namestitvi intragastričnega balona prejme elektronsko tehtnico in uro, ki ju povežemo z aplikacijo, kjer ga spremlja lečeči zdravnik. Na takšen način je omogočeno sledenje bolnika in zgodnje odkrivanje morebitnih težav.





Pregled ali posvet v ambulanti za zdravljenje debelosti

Preberite več

Dodatne informacije v angleškem jeziku so na voljo na www.allurion.com.Če imate dodatna vprašanja, nam lahko pišete na bariatrija@doktor24.si.

UVODNIK

Enake pravice do spanja za globalno zdravje 3

KLEPET

prim. Risto Angelski, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, specialist interne medicine
V odnosu do bolnika ni prostora za aroganco 4

OSREDNJA TEMA

Gibanje na svežem zraku. Pa je res? 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Viroze 2.0 12
Dediščina Covida 18
Hrana, ki pogreje in krepi imunski sistem 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



Enake pravice do spanja za globalno zdravje

Petek pred spomladanskim enakonočjem obeležujemo 17. svetovni dan spanja, letos pod sloganom Enake pravice do spanja za globalno zdravje.

Težave s spanjem, ki ogroža zdravje in kakovost življenja, so globalna epidemija, ki zajema že več kot 40 odstotkov populacije. Raziskave kažejo, da na kakovost življenja vpliva količina in pa kakovost spanja. Spanje je pomemben fiziološki proces in biološka nuja, ki vpliva na telesno, duševno in čustveno zdravje ljudi. Zelo pomembno je tudi, da poskrbimo za urejen in primeren spanec naših otrok. Spanje je pomemben steber zdravja, tako kot prehrana in telesna dejavnost. Pomaga pri pomnjenju in učenju ter podpira imunski sistem. Slabo spanje med drugim povzroča debelost, ki pri otrocih narašča. Strokovnjaki opozarjajo, da manj kot tretjina tistih, ki imajo težave s spanjem, poišče ustrezno strokovno pomoč. Zavedanje o pomembnosti dobrega spanja je začetni korak na poti k dobremu spanju. Številne motnje spanja lahko že sami preprečimo z doslednim izvajanjem primerne higiene spanja in upoštevanjem desetih zapovedi zdravega spanja.

Za temo meseca je specialistka družinske medicine, Maja Miklič, dr. med. izbrala gibanje na svežem zraku. Specialistka v prispevku razlaga, da s prihodom zime mnogi težko vzdržujemo fizično pripravljenost, ki smo jo pridobili v toplejšem delu leta. V mrzlih in kratkih dneh se nam je pogosto lažje zlekniti pred televizor ali pod toplo odejo, kot aktivno preživeti čas v naravi. Če ste bili v dvomih, ali vam lahko vadba v hladnem vremenu izboljša zdravje in počutje, je odgovor pritrdilen. Seveda, pod pogojem, da jo izvajamo pravilno ter v skladu s priporočili.

Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist na področju kardiovaskularnih bolezni prim. Risto Angelski, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, specialist interne medicine. Primarij Angelski v prispevku razlaga, da svoj poklic opravlja s srcem. V ambulanto ne hodimo samo v službo ampak z željo, da bi opravljali delo, ki nas veseli. Osnova je torej, da delamo večinoma z veseljem. Pomemben občutek je tudi, da nas tako delo gradi, da nas dela boljše. S takim občutkom praktično ni težav, ki jih ne bi mogli rešiti. Zdravnik, ki ima razvito tudi empatijo, dela še boljše, pravi. Vse omenjeno se medsebojno dopolnjuje. Taka oseba prenaša tak način dela in odnosa tudi na druge člane kolektiva, tako se lahko neopazno in pozitivno vključijo v zdravo atmosfero stimulativnega vzdušja v kolektivu. Zdravniku je v posebno zadovoljstvo, če se bolnik vrne v ambulanto v izboljšanem stanju ali ozdravljen. Zadnje leto, še nadaljuje, imam takšne občutke ob uporabi sodobne terapije pri popuščanju srca. Mnogi bolniki na kontrolnem pregledu povedo, da je terapija dobra, da niso več tako utrujeni, da so bolj zmogljivi, da jih sedaj ponoči ne duši, da jim noge več ne otekajo. Kvaliteta življenja se je mnogim bistveno izboljšala, bolj so gibljivi in zmorejo daljšo hojo brez izrazitejših težav, kar je bilo pred terapijo praktično nemogoče. In kdo ob tem ne bi bil vesel in zadovoljen?

Za zelo zanimiv in poučen prispevek se v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere, ki naj še dolgo traja. Hvala.

Drage bralke in bralci, naj omenim, da vsako leto sredi meseca marca obeležujemo tudi Evropski dan žil. Po statističnih podatkov razberemo, da ima v Sloveniji vsak šesti prebivalec, ki je starejši od 55 let, periferno arterijsko žilno bolezen.

Ste se morda vprašali v kakšnem stanju pa so vaše žile? Svetujem vam, da če na eno od naštetih vprašanj odgovorite pritrdilno (starost nad 45 let, kadilec, povišan krvni tlak, prekomerna telesna teža) obiščite zdravnika, ki vam bo izmeril t.i. »gleženjski indeks« in primerno svetoval. S to preprosto, hitro in nebolečo preiskavo bosta z zdravnikom ovrednotila stanje vašega ožilja in morebiti tudi z nadaljnjimi ukrepi uspešno preprečila napredovanje morebitne periferne arterijske bolezni oziroma drugih hudih zapletov, ki lahko sledijo.

Srečno.

Vidmar Vito



KLEPET:

prim. Risto Angelski, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, specialist interne medicine

V odnosu do bolnika ni prostora za aroganco

Našli smo krajšo predstavitev o vas, kjer omenjate, da prihajate iz Kumanovega, Republike Makedonije. Nam lahko poveste kaj več o odraščanju v tem kraju in kakšen vpliv je imelo to okolje na vaše življenje in uspešno kariero v medicini?

Da res je, rodil sem se v mestu Kumanovo v sedanji republiki Severni Makedoniji. V tem mestu sem preživel le sedem let, vsa šolanja pa sem opravil v Sloveniji. Še vedno se rad vračam v Makedonijo, z družino ali s prijatelji. Lansko leto sem bil celo dvakrat. Sedaj me predvsem navdušujejo zgodovina te dežele, njene lepote, samostani, kulturni spomeniki in glasba, ki ti seže v dno duše. Še vedno se čuti vpliv zahodnega in vzhodnega sveta. Prisotna je močna želja po modernizaciji in ureditvi številnih problemov, kar bo omogočilo čimprejšnjo priključitev v EU. Ljudje so izjemno prijazni in starejše generacije so še vedno čustveno vezane na prejšnjo skupno državo.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

Odločitev za študij medicine je prišla spontano. Proti koncu srednje šole sem se navduševal nad mikrobiologijo, potem pa sem se odločil, kot sem se. Podoba o poklicu, za katerega sem se odločil, in ki me je vsega prevzela, se mi ni izneverila in navdušenje nad medicino me med študijem ni minilo. Tudi sedaj ne.

Kot študent medicine, specializant in kasneje kot specialist kardiologije ste gradili svoje znanje in se izpopolnjevali zunaj meja Slovenije, kar vam je verjetno omogočilo vpogled v različne medicinske prakse po svetu. Vas je kaj posebej navdahnilo ali izzvalo?

Po študiju na Medicinski fakulteti v Ljubljani sem začel specializacijo iz interne medicine v UKC Ljubljana in jo končal na Vojaški akademiji v Beogradu. Kot specialist sem nato opravil dvoletni podiplomski študij iz kardiologije na Medicinski fakulteti v Zagrebu. Tri mesece sem bil na izpopolnjevanju iz UZ diagnostike srca v Texas Heart Institute v Houstonu, ZDA. Študij in delo na teh institucijah sta mi omogočila širok vpogled v problematiko kardiologije. Spoznal sem, da nam naša fakulteta v Ljubljani daje temeljito in odlično podlago, na osnovi katere se lahko vklopimo v katerokoli področje medicinskega delovanja. Pridobljena znanja so mi omogočila, da sem zelo kmalu samostojno delal z bolniki. Zavedam pa se, da je zaradi hitrega napredka na vseh področjih in tudi v kardiologiji, stalno izpopolnjevanje še kako potrebno. Brez temeljitega obvladanja novih dognanj, diagnostičnih in terapevtskih postopkov ter smernic je delo z bolniki v kardiološki ambulanti dandanes praktično nemogoče.

Kaj menite o novih tehnologijah in inovativnih pristopih v medicini? Kaj se je v kardiologiji najbolj spremenilo od časov, ko ste nastopili kot sveže pečeni zdravnik, pa do danes? Katere novosti, postopki so po vašem mnenju najbolj spremenili oziroma vplivali na področje kardiologije?

Tako kot povsod se je tudi v kardiologiji od mojega študija do danes ogromno spremenilo in se stalno spreminja. Z razvojem računalništva in umetne inteligence smo priča hitremu razvoju za boljše, hitrejše in bolj natančne diagnostike tudi v kardiologiji. Novosti in modernih postopkov je tako veliko, da bi jih na tem prostoru kar težko opisal. Jim redno sledim in jih v veliki meri pri svojem delu tudi uporabljam. Seveda ima ta napredek tudi drugo opozorilno plat, zaradi katere moramo biti zelo pozorni, kritični in previdni. Osebnega stika z bolnikom in pogovora z njim ne more nadomestiti nobena še tako moderna tehnologija vključno z umetno inteligenco ne.

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

Umetna inteligenca (UI) je tista, ki ima tudi na našem področju velik vpliv. Npr. v UZ diagnostiki srca omogoča bolj natančno in hitrejšo meritev anatomskih struktur srca in funkcionalnih dogajanj. Rezultati meritev, ki jih opravi zdravnik, imajo veliko in pomembno variabilnost izmerjenih vrednosti, tako med meritvami ene osebe, kot meritvami med posameznimi osebami. Vsaka naslednja meritev je lahko bistveno drugačna od prejšnje. Ugotovili so tudi, da se lahko s pomočjo UI študentje medicine hitreje in bolj natančno naučijo UZ diagnostiko srca kot bi se sicer. Klinika Doktor 24 je pred kratkim dobila UZ aparat, ki določene meritve ob predhodni ustrezni nastavitvi izmeri sam. Če je preiskovalec mnenja, da nastavitve UI pred dokončnim prikazom rezultata meritve niso dobre, lahko aparat naučimo o pravilni merilni predpostavki. Na ta način se sistem uči in so vsi nadaljnji rezultati meritev vse bolj in bolj natančni. Sistem se zdi na prvi pogled kompliciran, vendar je postopek urejen tako, da je delo hitrejše. Slikovni material lahko shranjujemo za kasnejšo obdelavo in primerjavo.

Sistem za obremenitveno testiranje danes omogoča kontinuirano snemanje in shranjevanje vseh 12-ih kanalov EKG-ja. Omogočena je analiza vsakega kanala posamično in istočasno spremljanje meritev krvnega tlaka, srčne frekvence in zasičenosti krvi s kisikom. Za bolj natančno EKG krivuljo med obremenitvijo, zadnje leto uporabljamo brezžični prenos EKG krivulje. 24-urni, dvodnevni ali tridnevni Holter monitor omogoča trikanalno kontinuirano snemanje EKG-ja. Na ta način posnamemo od približno 100.000 do 300.000 akcij utripov srca med preiskavo, ki jih nato poseben računalniški sistem zelo hitro (v nekaj minutah) obdela, sistematizira in kategorizira. Tako lahko natančno opredelimo morebitne motnje srčnega ritma, kar je izrednega pomena glede ustreznih ukrepov. Celodnevno merjenje krvnega tlaka omogoča opredeliti uspešnost antihipertenzivne terapije ali pravočasno uvedbo slednje. Omeniti je potrebno še vgrajevanje srčnih zaklopk z žilnim (neoperativnim) pristopom. Zapiranje prirojene povezave med desnim in levim preddvorom se izvaja z zapiralom, ki ga vnesemo preko žile, nadalje zapiranje dela levega preddvora ob motnjah srčnega ritma, kot preventiva tvorbe strdkov. UI omogoča torej hitro in učinkovito zaznavanje sprememb in njihovo medsebojno povezavo. Prikaz možnih povezav dogodkov je praktično neskončen. Dobimo torej določeno stopnjo verjetnosti pojava ali ugotovitve stanja (n.pr. diagnoze) ob primerjavi in povezavi izmerjenih parametrov. Vsega UI ne bo uspela nikoli prikazati. Navsezadnje še vedno je pomembna npr. anamneza, ki lahko hitro razkrije ali so težave povezane s popuščanjem srca ali ne. Z UI bi potem lažje opredelili stopnjo te prizadetosti. UI lahko poda številne povezave, nakaže na verjetnost določenih stanj, ki niso nujno verjetne.

Na Inštitutu Jožef Štefan pomagam skupini raziskovalcev pri uporabi UI v medicini.

Spoznal sem, da je za delo zdravnika še vedno ključno temeljito znanje, izkušnje, intuicija in empatija do bolnikov, česar umetna inteligenca nima.

Nanizal sem le nekaj primerov. Kot sem že omenil, število in obseg novih dognanj in postopkov v kardiologiji hudo presega obseg tega članka, se pa praktično vsakodnevno izvajajo v Sloveniji na visokem strokovnem nivoju.

> Nič ni narobe, če si ljudje širimo svoje znanje z branjem člankov in prispevkov na družbenih omrežjih ali v številnih revijah. Branje nam omogoča, da prej poiščemo strokovno pomoč pri zdravniku. Nevarnost tovrstnih člankov pa je, da so ljudje marsikdaj prepričani, da imajo kriterij pri samodiagnosticiranju. Strokovni kriterij o bolezni za vsakega posameznika ima lahko le zdravnik ob pregledu.

Tehnologija in njena dostopnost danes vsakomur omogoča odgovore na zastavljena vprašanja dejansko 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 lahko pravilno pomagajo s spletnimi orodji in kako biti dovolj kritičen do rezultatov iskanja.

Nič ni narobe, če si ljudje širimo svoje znanje z branjem člankov in prispevkov na družbenih omrežjih ali v številnih revijah. Branje nam omogoča, da prej poiščemo strokovno pomoč pri zdravniku. Nevarnost tovrstnih člankov pa je, da so ljudje marsikdaj prepričani, da imajo kriterij pri samodiagnosticiranju. Strokovni kriterij o bolezni za vsakega posameznika ima lahko le zdravnik ob pregledu.

Iz preteklih pogovorov vemo, da spremljate posledice, ki jih je pustilo obdobje okužb s SARS-Cov-2. Verjetno ima pomemben vpliv tudi na kardiološke bolnike, mogoče tudi na porast števila teh bolnikov. Kaj menite, smo prehitro pozabili, smo preveč sproščeni?

SARS-Cov-2 (covid) se ne pojavlja več v takem obsegu kot je bila ta bolezen prisotna v prvih valovih. Nanjo smo se navadili in jo v neki meri tudi sprejeli. Trenutno smo zopet priča prisotnosti bolezni, ki pri marsikom še vedno zahteva hospitalizacijo in je lahko še vedno usodna. Že po prvih valovih bolezni smo govorili o dolgotrajnem covidu. Ne bo odveč, da ponovno nekaj o tem povemo. Še vedno se srečujemo z bolniki, ki imajo težave že od začetka pojavljanja bolezni. Že kar nekaj časa vsakega bolnika vprašam, če je prebolel covid? Zanima me, kdaj je bolezen prebolel in ali so se trenutne težave pojavile določeni čas (dva do tri mesece) po umiritvi. Po predhodnem izboljšanju stanja prebolevanja se pri določenem številu bolnikov pojavijo številne težave in spremembe, ki trajajo po definiciji več kot tri mesece. Trajajo lahko različno dolgo, več mesecev, celo leto in več. Natančnih podatkov o razširjenost nimamo, predvideva se, da se lahko v različnih oblikah težave pojavljajo približno pri eni tretjini bolnikov. Bolezen se lahko pojavi ne glede na težavnost prvega obolenja. Lahko se pojavi tudi pri bolnikih, ki so preboleli stanje, ki ga označujemo kot blaga gripa, zaradi katere obležimo par dni ali pa tudi ne. Pomembne težave so utrujenost, zasoplost, glavobol, motnje pozornost, panični napadi, težave s koncentracijo, spominom in tesnobo. Važne so še motnje okusa, vonja, sluha, izpadanje las, mravljinčenje. Spremembe so lahko v imunskem sistemu, pojavljajo se lahko motnje pri strjevanju krvi, obolenja srca in ožilja, pljuč, bolečine v mišicah, motnje delovanja ledvic, hormonske spremembe. Paleta bolezni je lahko zelo velika.

Pomembno je, da bolniki naročijo na pregled, če dva do tri mesece po covidu opazijo določena nejasna stanja, ki jih do sedaj ni bilo. Določene bolezni, ki so bile že prej prisotne, se lahko poslabšajo.

Kakšne so po obdobju covida možnosti izpopolnjevanja na vašem področju?

Opisani uspehi so motivacija za redno izpopolnjevanje. Med covidom in zlasti po njem se je izobraževanje »online« še bolj razvilo. Zadnja leta imamo v Sloveniji na voljo številne visoko kvalitetne seminarje. Številna predavanja lahko spremljamo od doma. Združenje kardiologov Slovenije in Evrope (ESC), druga strokovna združenja in celo posamezniki nam nudijo izvrstne možnosti izpopolnjevanja. Številne strokovne revije so danes dostopne brezplačno v elektronski obliki. Ameriška spletna stran Medscapa praktično dnevno nudi na področju kardiologije brezplačno najmanj pet ali več visoko kvalitetno pripravljenih predavanj z vsemi tabelami in diagrami (webinar) v trajanju od pol do ene ure, pri čemer so angažirani kardiologi dobesedno iz celega sveta.

Kaj, poleg empatije, je po vašem mnenju najpomembnejše v odnosu med zdravnikom in bolnikom?

Empatija je osnova za ustrezen odnos med zdravnikom in bolnikom. O empatiji se nismo ničesar učili na fakulteti. Dobro razvita empatija je sestavni del osebnostne strukture. Vprašanje je, ali se empatije lahko naučimo? Situacija bi lahko bila bistveno boljša, če bi imeli na fakulteti obvezni ciklus predavanj na to temo. Bistveno se mi zdi, da se ob kontaktu z bolnikom kot zdravnik vprašam dvoje: kako težave občuti bolnik in kako bi se jaz počutil z njegovimi?

Bolnike od vsega najbolj moti občutek, da zdravnik nima časa, da se mu mudi, da bi rad v natančno odmerjenem času opravil čim več. Zelo hitro tudi občutijo, kako jih poslušamo - smo nezainteresirani, hladni, kažemo zavzetost ali je ne. Moti jih, da nismo dosegljivi, da se pogosto dovolj ne zavzamemo, da prelagamo določene težave, ki bi jih lahko sami rešili, na drugega zdravnika ali na drugo ustanovo. Mnogi prinesejo s seboj številno in obsežno dokumentacijo. Tu je prava umetnost, da lahko hitro preberemo tisto, kar je pomembno za trenutni pregled. Nikakor ne smemo teh izvidov zavreči ali celo negativno komentirati. Empatija se kaže tudi v tem, da si vzamemo čas in bolniku razložimo na čim bolj razumljiv način, kaj mislimo o njegovih težavah, kaj pomenijo rezultati preiskav in kakšen smisel ima opraviti določene dodatne preiskave.

Čutijo se ponižane, če jim damo izvid, ki ga ne razumejo in mu ga ne razložimo in ki je napisan v strogo medicinskem žargonu. Imeti moramo zelo izostren občutek, kdaj smo začeli kontakt z bolnikom izgubljati in kdaj ta izguba lahko pelje v naraščanje napetosti, konflikte in v hude posledice. Staro pravilo je, da moramo imeti zelo izostren in dober intuitivni občutek, da izguba prve sekunde ob zaostritvi odnosa in neustrezno reagiranje še v naslednje sekunde pomeni nepovratno poglobitev slabega medsebojnega odnosa, ki se ne popravi zlahka in je boleča za bolnika, njegove svojce in zdravnika. V odnosu do bolnika ni prostora za aroganco. Priznanje napake takoj ob njeni ugotovitvi lahko prepreči številne odvečne konflikte.

> Srce ni samo črpalka, ki utripne dnevno povprečno 100,000 krat in med vsakim utripom le za droben trenutek počiva. Z njim tudi »čutimo« na določen način različne zunanje vplive. Nekdo že po naravi izžareva srčnost, ki jo ob kontaktu z njim takoj začutimo.

Saj smo tudi mi le ljudje in kljub temu, da tega nočemo, se vsak lahko zmoti. Vidimo, da se empatija vpleta praktično v vse pore odnosa med bolnikom in vsemi zdravstvenimi delavci, ki sodelujejo v procesu diagnostike in zdravljenja.

Morda bolj abstraktno vprašanje, a zaradi dejstva, da govorimo s kardiologom, morda še toliko bolj zanimivo. Ljudje dajemo srcu velik pomen, ne samo kot organu, ki poganja kri po žilah, ampak tudi v kontekstu čustev, ko npr. rečemo, da je nekdo »srčen«, ali »ima veliko srce«, »svoj poklic opravlja s srcem«, »da ima strto srce«. Kako vi kot kardiolog razumete ta drugačen vidik srca?

Srce ni samo črpalka, ki utripne dnevno povprečno 100,000 krat in med vsakim utripom le za droben trenutek počiva. Z njim tudi »čutimo« na določen način različne zunanje vplive. Nekdo že po naravi izžareva srčnost, ki jo ob kontaktu z njim takoj začutimo. Pomembno je omeniti, da s srcem na poseben način »čutimo« različne strese. Ob srečanju s simpatijo nam srce hitreje bije, ob negativnem razburjenju tudi. Vse to so stresi. Takšni stresi lahko vplivajo na srce kot organ. Pomembni stresi so tisti, ki jih čutimo dan za dnem kot tesnobo, ki nas pritiska, uničuje, zavira voljo do ukrepanja in odprtja. Vrtimo se v začaranem krogu, iz katerega ne moremo odleteti. Tako dolgo delujoči stresi se direktno vpletajo v proces pospeševanja poapnelosti žil. Lahko bi rekli, da nam stre srce, čeprav ta izraz uporabljamo tudi za številne druge situacije.

Tudi vi opravljate svoj poklic »s srcem«? Kateri je najlepši del delovnika specialista kardiologa? Kaj vas motivira k vsakodnevnem prihajanju v ambulanto?

Poklic lahko opravljamo s srcem. V ambulanto ne hodimo samo v službo ampak z željo, da bi opravljati delo, ki nas veseli. Osnova je torej, da delo opravljamo večinoma z veseljem. Pomemben občutek je tudi, da nas tako delo gradi, da nas dela boljše. S takim občutkom praktično ni težav, ki jih ne bi mogli rešiti. Zdravnik, ki ima razvito tudi empatijo, dela še boljše. Vse, kar smo omenili, se medsebojno dopolnjuje. Taka oseba prenaša tak način dela in odnosa tudi na druge člane kolektiva, tako se lahko neopazno in pozitivno vključijo v zdravo atmosfero stimulativnega vzdušja v kolektivu. Zdravniku je v posebno zadovoljstvo, če se bolnik vrne v ambulanto v izboljšanem stanju ali ozdravljen. Zadnje leto imam takšne občutke ob uporabi sodobne terapije pri popuščanju srca. Mnogi bolniki na kontrolnem pregledu povedo, da je terapija dobra, da niso več tako utrujeni, da so bolj zmogljivi, da jih sedaj ponoči ne duši, da jim noge več ne otekajo. Kvaliteta življenja se je mnogim bistveno izboljšala, bolj so gibljivi in zmorejo daljšo hojo brez izrazitejših težav, kar je bilo pred terapijo praktično nemogoče. In kdo ob tem ne bi bil vesel in zadovoljen?

Radi berete. Kakšno vlogo je imela literatura v vašem življenju in ali obstaja knjiga, ki vas je sooblikovala kot kardiologa ali vplivala na vaš pogled na medicino?

Težko bi rekel, da bi lahko samo ena knjiga vplivala na moj pogled na medicino. No, morda bi omenil knjigo iz moje mladosti, Ljudje v belem. Zagotovo pa strokovna literatura, ki jo zelo rad berem in se vedno znova vračam k njej ter močno vpliva name kot zdravnika in na moj pogled na medicino. Ravnokar sem prebral obe knjigi Urške Zupančič Klakočar in sicer Gretin greh in Sibilina sodba, pretresljivi zgodbi protestantskih časov v Sloveniji.

Kaj vas najbolj sprosti? Šport, glasba…? Menda ste strasten popotnik. Bi delili kakšno posebnost z drugih koncev sveta?

Zelo rad potujem. Običajno enkrat letno skupaj s soprogo potujeva s kolesom po Evropi, večinoma ob rekah in kanalih. Tako sva lani potovala od Ženevske jezera po Franciji ob reki Roni do Sredozemskega morja. Taka potovanja nama omogočajo poleg gibanja tudi občutek svobode. S kolesom si lahko ogledava številne kraje in znamenitosti, ki jih z avtomobilom ne bi niti opazil. Predvsem pa ti nudijo možnost stika z ljudmi in spoznavanja dežele na poseben način.

Od potovanj bi omenil lanskoletni obisk Butana. Ta dežela je lahko vzor empatije. Tam vidiš, da za srečo potrebuješ nekaj čisto drugega in da ni vse v posedovanju materialnih dobrin. Prežeti so z duhovnostjo praktično v vsakem segmentu življenja. Svoj način življenja zelo čuvajo, omejujejo prihod turistov in prepovedujejo vzpenjanje na njihove vršace, kot npr. v Nepalu. Navdušila me je njihova ekološka naravnanost. Njihov pregovor: **»Smetenje je žalitev za naravo«** bi lahko prenesli tudi k nam. Tudi na Japonskem, od koder sem se pred kratkim vrnil, imajo podoben odnos do narave. Nikjer košev za smeti, smeti pa tudi ni videti nikjer, še manj pa košev za smeti na javnih mestih. Nobenih sledov žvečilnega gumija na pločnikih. Prelepa narava, urejenost vrtov, vljudnost ljudi. Je pa ta dežela pravo nasprotje Butana na drugem področju, v vsakodnevnem življenju in neizprosnem boju v življenju v kapitalizmu.

Vse to omenjam, ker sem ravnokar prebral knjigo pisateljice Amelie Nothomb z naslovom S strahospoštovanjem. Knjigo priporočam, ker prikazuje delo Evropejke v nekem podjetju te dežele, kjer ni bili niti trohice empatije, prej hudo in obupno nasprotno.

Kaj bi sporočili bralcem naše revije, morda bolnikom ali komu drugemu?

Z vsakodnevnim gibanjem ohranjati kondicijo, ne samo srca, temveč na splošno, zahteva poleg izogibanja znanim rizičnim faktorjem za razvoj bolezni srca in ožilja tudi redno socialno in mentalno aktivnost; druženje, prijatelje, branje, udeleževanje srečanj, konjičke, delati delo, ki nas veseli. Podaljšanje kvalitetnega življenja, zmanjšanje ali upočasnitev razvoja bolezni srca in ožilja pomeni znati uravnotežiti vse, kar je bilo omenjeno.

PREVENTIVNI PREGLEDI

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

OSREDNJA TEMA

Gibanje na svežem zraku. Pa je res?

S prihodom zime mnogi težko vzdržujemo fizično pripravljenost, ki smo jo pridobili v toplejšem delu leta. V mrzlih in kratkih dneh se nam je pogosto lažje zlekniti pred televizor ali pod toplo odejo, kot aktivno preživeti čas v naravi. V kolikor ste bili v dvomih ali vam lahko vadba v hladnem vremenu izboljša zdravje in počutje, je odgovor pritrdilen. Seveda, pod pogojem, da jo izvajamo pravilno ter v skladu s priporočili.



Zakaj vaditi tudi pozimi

Redna telesna aktivnost prepreči kopičenje odvečnih kilogramov zlasti v času, ko je naša prehrana kalorično bogatejša. Dodatna prednost vadbe v hladnem vremenu je ta, da telo potrebuje več energije za vzdrževanje telesne temperature. Posledično se pospeši metabolizem in s tem poraba kalorij. Pozimi se manj potimo in kasneje pregrejemo med vadbo, kar pomeni, da bomo zmogli več. V času, ko nam primanjkuje vitamina D in dnevne svetlobe, bo odhod v naravo pomagal izboljšati naše razpoloženje, koncentracijo in spanje. V kolikor poleg sprehoda vključite še vadbo, bo povečano sproščanje endorfinov (hormonov sreče) delovalo zaščitno proti stresu, zmanjšalo občutek utrujenosti ter verjetnost pojava sezonske depresije. Vadba pospeši cirkulacijo, kar omogoči našemu imunskemu sitemu, da učinkoviteje opravi svoje delo. Posamezniki , ki redno vadijo so za polovico manj podvrženi prehladom kot tisti, ki večino časa presedijo doma. Vse več študij potrjuje, da ima kratkotrajno in postopno izpostavljanje mrazu številne zdravilne učinke kot so npr. izboljšana imunost, zmanjšanje vnetja, povečana energija in večja mentalna moč.

Naj telovadim zunaj ali notri

Kadar so temperature zelo nizke (v povprečju že pod 10 °C), odsvetujemo vadbo, saj je večja verjetnost pojava težav z dihali in srcem ter večja možnost poškodb mišic in sklepov zaradi togosti, saj se je težje primerno ogreti in raztegniti v mrazu. V kolikor niste oblečeni primerno (večplastno, vodoodporno) je večja tudi nevarnost ozeblin in podhladitve.

Preverite onesnaženost zraka

Pred odhodom v naravo svetujemo tudi, da preverite indeks kakovosti zraka. Le ta beleži koncentracije škodljivih delcev in plinov v zraku (npr.: PM 2.5, PM 10, NO2, CO, prizemni O3, SO2). Ti so povezani s pojavom in poslabšanji bolezni pljuč (astma, KOPB, pljučni rak), kardiovaskularnimi obolenji (infarkt, aritmije, srčno popuščanje), sladkorno boleznijo in poslabšanji določenih nevroloških bolezni kot so npr. Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen.

Kvaliteta zraka je prikazana na barvni skali semaforja od zelene proti rdeči. V Sloveniji predstavljajo pozimi problem predvsem delci PM 10 (delci s premerom manj kot 10 mikrometrov, ki prodrejo globoko v pljuča). Ti so zlasti posledica gostega prometa, individualnih kurišč, kajenja ter industrije. Najslabši zrak se zato nahaja ravno v urbanih področjih, kjer se zadrži v kotlinah predvsem ob zračnih inverzijah.

Podatki WHO kažejo, da kar 99 % svetovne populacije diha zrak, ki presega varne meje glede onesnaženosti. Z drobnimi delci in škodljivimi plini onesnažen zrak je vzrok za 4,2 milijona prezgodnjih smrti letno in ga imenujemo tudi nevidni ubijalec. 37 % teh smrti je posledica kapi in infarktov, 23 % poslabšanj kroničnih pljučnih bolezni (astma, KOPB) in 11 % zaradi raka na pljučih. Za negativne učinke onesnaženega in mrzlega zraka so bolj dovzetni predvsem otroci in starejši. Pljučnim bolnikom mrzel in onesnažen zrak vzdraži dihalne poti do te mere, da se le-te stisnejo in prično izločiti več sluzi, kar povzroči kašljanje in oteži dihanje. Ob takih dnevih opažamo več hospitalizacij zaradi kardiovaskularnih dogodkov. Izpušni plini delujejo trombogeno (pospešijo nastanek strdkov) in aterogeno (mašijo žile), podobno kot kajenje. Rizik za srčni infarkt se poveča kar za 3 krat, če ste npr. zadnjih nekaj ur preživeli v prometu. Boljšo kakovost zraka bomo dosegli, če bomo spodbujali trajnostne načine življenja (npr. uporaba koles in hoja, uporaba obnovljivih virov energije in javnega prevoza zlasti v mestnih središčih). Nošenje mask na prostem se za splošno prebivalstvo ne priporoča. Le te vas, kljub filtrom (FFP2, FPP3) le delno obvarujejo, saj ne zadržijo vseh škodljivih snovi. Poiščite gozdove zunaj mest in se odpravite v gore, hribe ali na morje. V kolikor nimate te možnosti, ob dnevih z visokim indeksom onesnaženosti, je bolje izbrati vadbo v zaprtem prostoru kot pa sprehod po mestu ali kolesarjenje ob cesti.

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 marca 2024



DOKTOR SE ŠALI

BOLEČE OKO

Pacient pride k zdravniku in reče: "Doktor, vsakič, ko popijem kavo, čutim bolečino v očesu." Zdravnik ga pregleda in reče: "Ste kdaj poskusili odstraniti žličko iz skodelice pred pitjem?"

Katera vadba je najprimernejša

HOJA: zadostuje 30 minut hoje na dan, ki je dovolj hitra, da se ob tem spotite. Hoja zmanjšuje tveganje kardiovaskularnih obolenj za 10 %, zmanjša tveganje sladkorne bolezni za do 60 %, zniža holesterol in krvni tlak, izboljša počutje in spanje, zmanjša pojavnost raka na debelem črevesju in dojki, izboljša spomin in nas naredi manj dovzetne za prehlad. V kolikor zmorete več, izberite tek.

PLAVANJE: vadba v vodi je primerna za vse. Ljudem s prekomerno telesno težo ali po poškodbah omogoča razbremenitev sklepov in primeren upor ob izvajanju vseh gibov. Hladnejša voda terja večjo porabo kalorij za ogrevanje telesa, medtem ko vadba v ogrevani vodi izboljša fleksibilnost sklepov in mišic. Med plavanjem se vključijo vse večje mišične skupine, zato je odlična za hujšanje. Plavanje deluje protistresno, saj nas okolje spominja na varnost v maternici. Svetujem ga tudi vsem tistim, ki sicer sovražijo potenje. Plavanje 3 krat tedensko zagotovi vse koristi za zdravje, ki jih vadba lahko ponudi.

FITNES: težko boste našli več pripomočkov za vajo na enem mestu. Redna menjava vadbene rutine vam omogoča najboljši napredek. Izolirana vadba na napravah vam pomaga izvesti gib pravilneje, z manjšo možnostjo poškodbe. Na razpolago vam je trener, ki popravi individualne slabosti in poskrbi za dodatno stimulacijo. Vrata so odprta cele dneve, ponekod tudi ponoči, tako niste vezani na vadbene ure. Ker je okolje ogrevano in dobro osvetljeno je varnejše kot vadba zunaj. Poleg tega močna svetloba poskrbi za boljšo motivacijo in trening. Ne pozabimo na socializacijo.

Tam bo vedno nekdo poleg vas, ko tečete, dvigujte uteži ali si zaželite le klepet na kavici, dokler se ne ohladite. Izmenjava izkušenj in sklepanje novih prijateljstev je dober razlog, da obiščete fitnes center.

FUNKCIONALNA VADBA: če ste ugotovili, da ne zmorete počepa na eni nogi, čeprav dvignete na fitnes napravi 100 kg, potem vaša moč ni funkcionalna. Vsa gibanja so navadno sestavljena in vključujejo več mišičnih skupin. Ta vadba vam poleg izboljšanja gibanja, izboljša še ravnotežje in gibčnost. Vaje se izvajajo sprva z lastno težo, kasneje se lahko dodajo še uteži.

VODENE VADBE: druženje, zabava, tekmovalnost in vztrajnost so združene v vseh oblikah vodenih vadb. Če potrebujete skupino, ki ji boste pripadali in rutino, ki se je boste držali, je to vadba za vas. Na voljo je toliko vodenih vadb kot je različnih želja.

JOGA, PILATES IN NIRVANA: vaje temeljijo predvsem na krepitvi mišic stabilizatorjev trupa in pravilnemu dihanju med izvajanjem gibov. Gibi se izvajajo počasi in kontrolirano. Sklepi so malo obremenjeni in poškodb praktično ni, saj se vaje modificirajo glede na zmogljivost in omejitve posameznika. Del vaj je namenjen povečanju gibljivosti sklepov in fleksibilnosti. Okolje je navadno mirnejše, vadba pa vam bo pomagala občutiti svoj notranji jaz in naučeno prenesti v vsakdanje življenje.

Dejavnosti, naj bo zunaj, v telovadnici ali doma, lahko poljubno kombinirate in menjate, važno je le, da v njih uživate in vztrajate.





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

Viroze 2.0

Z zimo in mrazom vedno pride tudi večje število različnih obolenj dihal in tudi letošnja zima je prinesla nov val okužb, tako s koronavirusom, gripo, RSV in kupom drugih virusov.

Čeprav je (bila) letošnja bolj nežna in kratka. Ali pa ravno zato… In resnici na ljubo so maske in drugi ukrepi pri preprečevanju prenosa okužb v zadnjih zimah delovali. Ni bilo (toliko) gripe in drugih respiratornih obolenj - kot stranski učinek ukrepov za zajezitev širjenja koronavirusa covid 19. Možnih agresorjev na naše telo in natančneje dihala je veliko. Neprestano se spreminjajo, mutirajo, klinična slika bolezni je lahko drugačna – milejša in krajša ali burnejša in daljša. In vse vmes. Delno nepredvidljiva.

V ospredju med nevarnejšimi je poleg omenjenega virusa še gripa A in B, RSV, adenovirusi in še mnogi drugi. Klinična slika je lahko raznovrstna, od zelo blage prehladne do tako resne, da je potrebno bolnišnično zdravljenje. Ni odvisna le od virusa, pač pa v veliki meri od gostitelja, od njegovega splošnega stanja (starosti, pridruženih bolezni, pokretnosti, prehranjenosti… tudi socialni status ni zanemarljiv). Mlad zdrav športnik bo npr. okužbo z RSV (respiratorni sincicijski virus) prebolel tako, da bo nekajkrat kihnil, malo posmrkal in izpustil trening ali dva. Njegov nekajmesečni sin bo zaradi dihalne stiske pristal v bolnišnici na kisiku in nosil posledice na dihalih še leta, babica pa bo okužbi podlegla. Tako zelo pomembna je preventiva in izogibanje stikom predvsem z ranljivimi skupinami, ko smo bolni.

Poglejmo po vrsti, ni vse samo črno in prehlad je včasih res samo prehlad.



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

BREZ SKRBI - ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7

10% nižja cena
za obisk zdravnika na vašem domu

Klikni ali skeniraj

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

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih, povzročajo jo številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno preko predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se npr. virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat letno, otroci pa 6–8-krat. Nekje 1–3 dni po okužbi, po nekaterih podatkih lahko tudi kasneje. Po stiku z kužnimi delci se pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu (faringitis). Lahko se pojavi tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad, tudi v hujši obliki gripe, traja in mine več ali manj sam od sebe v približno v enem do dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad niti za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu in preprečevanje vnetja ušes ali sinusov) ter analgetiki ob glavobolu. Vsa ta zdravila so na voljo brez recepta v lekarni in obisk zdravnika ni potreben.

Vsekakor je potrebno med boleznijo, dokler izločate kapljice z virusi in se počutite slabo, ostati doma, v (po možnosti) samoizolaciji – to velja za vsa obolenja dihal.

Poglejmo na hitro še druge možnosti okužbe dihal

Če močno boli žrelo in je oteženo požiranje ter je ob tem prisotna tudi vročina z mrzlico, ki je nastala nenadoma, pa še utrujenost, oslabelost, gre zelo verjetno za bakterijsko vnetje žrela oziroma nebnic (tonzil) - angino. V tem primeru pa je potreben antibiotik.

Virusi lahko napadejo tudi glasilke in spodnji del žrela ter grla in povzročijo laringitis. Hripavost, lahko tudi popolna izguba glasu ali pa znižan ton glasu, suh kašelj, bolečine v žrelu so znaki prizadetosti grla oz. glasilk. Najpomembnejše, kar si moramo zapomniti je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo, takrat je potrebna nujna obravnava pri zdravniku.



V veliki večini pa laringitis povzročajo virusi, tudi tisti, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom laringitisa pogosto pridruženi še znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko. Pomembno je molčanje, počitek, zadosten vnos tekočin ter vitaminov, ob napadih kašlja pa pomaga hladen zrak.

Vnetje obnosnih votlin je lahko posledica prehlada ali gripe. Za sinusitisom zbolevajo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Tipični znaki so neprehoden nos in izcedek iz nosu, ki je lahko prozoren (virus) ali gnojen (bakterija). Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, tipičen je močan glavobol, vezan predvsem na ležeč položaj, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa. Bolеč je pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za nižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosu. Bakterijsko, pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom.

Vnetje srednjega ušesa je najpogostejše bakterijsko vnetje pri majhnih otrocih, najpogosteje v starosti od šest mesecev do dveh let. Najpogosteje ga sicer povzročajo virusi, vendar pa bakterijsko vnetje lahko okvari bobnič zato je pomembno, da je pravočasno prepoznano. Značilni klinični znaki so bolečine in občutek tekočine v ušesu, izcedek iz ušesa, slabši sluh. Lahko so prisotni še povišana telesna temperatura, nespečnost, jokavost, zaspanost, vrtoglavica, šumenje v ušesu. Velikokrat nastane vnetje srednjega ušesa kot posledica prehlada, predvsem zaradi zamašenega, slabo prehodnega nosu. S tem so ustvarjeni odlični pogoji za razrast bakterij v srednjem ušesu. Čiščenje nosu in prehodna uporaba dekongestivov pri prehladih je tako zelo pomembno.

Kadar se okužba spusti tudi nižje po dihalnih poteh, govorimo o bronhitisu. Gre za okužbo sapnika in manjših dihalnih poti, ki je spet v večini primerov povzročeno z virusi, le redko pa z bakterijami. Vodilni znaki so suh dražeč dolgotrajen kašelj (najpogosteje traja 2–3, lahko tudi 8 tednov), nato gnojni izpljunek, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura,



občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih. Hujši potek je pri kadilcih ter ljudeh, ki živijo v okoljih z onesnaženim zrakom. Terapija je ponovno le simptomatska, tj. počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer, v primeru hudega kašlja ter, če so potrebni, bronhodilatatorji – zdravilo, ki širi dihalne poti in omogoča lažje dihanje. Antibiotik pa spet le v primeru bakterijske okužbe.

Če pride do vnetja najmanjših dihalnih poti, govorimo o bronhiolitisu. Značilno je predvsem za otroke v prvih dveh letih starosti, pojavljajo se pozimi in zgodaj spomladi. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo pa se kašelj, hitro dihanje z uvlekom mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost, zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. Takega otroka seveda mora videti pediater, ki bo presodil ali je potrebna bolnišnična obravnava, sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zbijanje temperature.

Na pljučnico pa moramo pomisliti, ko se pojavi mrzlica, visoka telesna temperatura, kašelj z gnojnim izpljunkom (v zgodnji fazi lahko tudi krvavim), lahko tudi bolečine v prsnem košu (ob vdihu in kašljanju), hitro dihanje, hiter srčni utrip. Pri pljučnici je uvedba antibiotika nujna.

Kako se lahko izognemo?

Najprej seveda z zdravim načinom življenja, ob katerem bomo imeli močnejši imunski odziv in bomo napade virusov lažje »odbili na prvo žogo«. Izogibanje bolnim je seveda logično. S cepljenjem se lahko zmanjša število obolelih, predvsem pa tistih, ki lahko relativno blagi bolezni zaradi kroničnih bolezni podležejo. Na voljo so cepiva proti gripi, covid 19, za ogrožene tudi proti RSV, proti pnevmokokom…

V vsakem primeru pa velja, da je preventiva boljša kot kurativa. Sploh, ko maske padejo.

Brez skrbi.



Storitve po vaši želji

- Brez napotnice.
- Brez čakanja.
- Brez zdravstvenih ali starostnih omejitev.
- Brez doplačil.
- Več kot 130 zdravstvenih ustanov.
- Več kot 700 zdravnikov.
- Po celi Sloveniji in pri vas doma
- 24/7 dosegljivost zdravnika.



Celodnevna dosegljivost zdravnika

- **24/7 vsak dan, ves dan,**
- za svetovanje po telefonu,
- za obisk na domu (ob izbiri dodatnega paketa).



Učinkovito reševanje zdravstvenih težav

- Nasvet ali obisk takoj.
- Pregled pri specialistu v 10 delovnih dneh.



Ugodnosti

- Družinski popusti.
- Brezplačno za otroke do 15. leta.
- Možnost brezplačnega taksi prevoza na pregled.
- Ostali taksi prevozi po ugodnejši ceni. Nižje cene za druge preglede.

Sestavite paket povsem po svojih željah

Za več informacij o
Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo.

Želim več

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**



Kako in kdaj lahko začnem?

Pošljete izpolnjeno pristopno izjavo

Prejmete kartico s svojimi podatki



Pokličete



- 0820 08240
- sporočite svoje želje.

Opravite brezplačen pregled



- Za vas so pregledi brezplačni.
- Ne potrebujete napotnice.
- To pomeni, da se lahko naročite tudi preventivno na pregled.

Postanite zadovoljni uporabnik Doktor 24 Asistence tudi vi!



- Povejte prijateljem o svoji izkušnji z Doktor 24 Asistenco.
- Spremljajte ugodnost "Bon za prijatelja".
- Zagotovite si brezplačno Doktor 24 Asistenco!

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

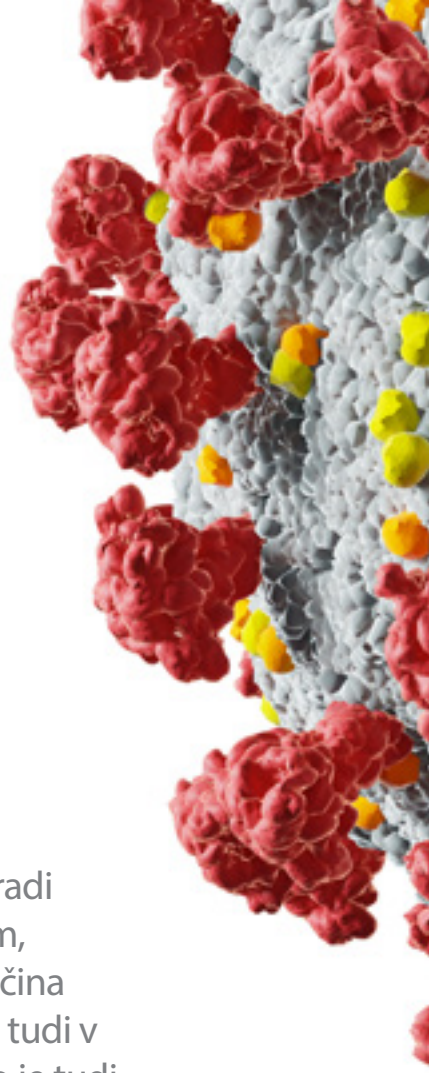
www.doktor24.si
www.facebook.com/doktor24si
www.instagram.com/doktor24.si/

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije



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



Dediščina covida

> Smo v obdobju, ko smo hitro pozabili na začetke COVIDa. Zaradi prekuženosti in precepljenosti relativno malo ljudi ob drugem, tretjem ali četrtem stiku z virusom pride v bolnišnico. Zato večina misli, da je COVID sedaj manj nevaren, ne polni več bolnišnic, tudi v medijih in s strani politike se o njem govori minimalno in tako je tudi senzibilizacija javnosti manjša. Vendar je treba vzeti v obzir, da imeti prehlad dvakrat na leto ni enako, kot imeti covid-19 dvakrat na leto.

Sledenje ljudi, ki so preboleli covid-19, žal kaže, da imajo prebolevniki še več kot leto po bolezni zelo povečano tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni in okvar živčevja, motenj spomina, depresije, anksioznosti, bolečin v mišicah, mišične šibkosti, motenj srčnega ritma in utrujenosti. Več ko je epizod bolezni, verjetnejše in izrazitejše so te motnje.

Kaj je dolgi covid

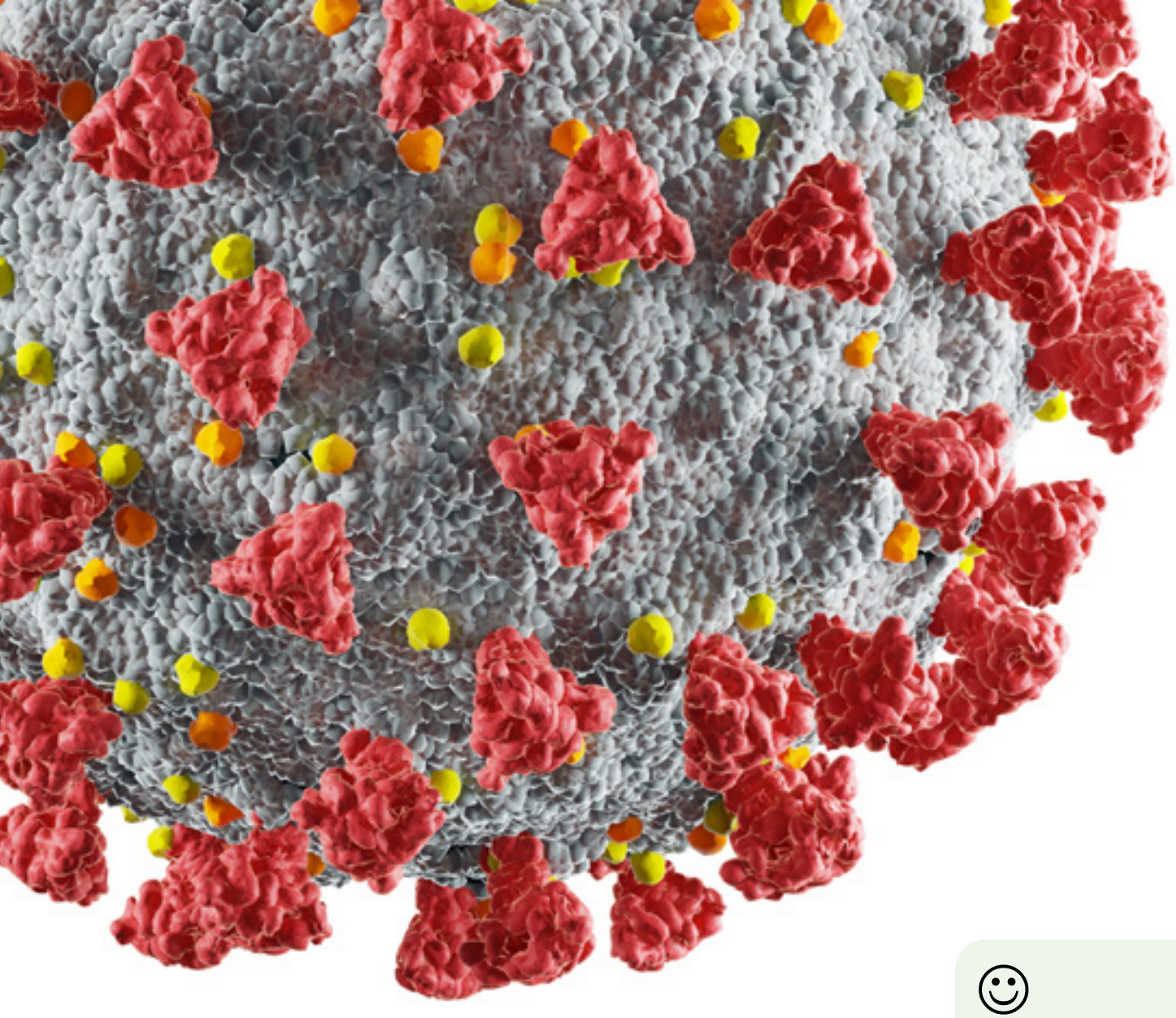
Pri Svetovni zdravstveni organizaciji (SZO) dolgi covid opredeljujejo kot nadaljevanje ali pojav novih simptomov in znakov tri mesece po okužbi s SARS-CoV-2 ob pogoju, da težave trajajo vsaj 2 meseca in vzročno ni druge razlage, ki bi pojasnila simptome.

Pojavnost dolgega covida

Ocenjujejo, da je bilo v obdobju med 2020 in 2021 na svetu 145 milijonov novih primerov dolgega covida, 51 milijonov v letu 2020 in 94 milijonov v letu 2021. Dolgi covid se je pojavljal v 90 odstotkih pri nehospitaliziranih osebah in v 64 odstotkih pri ženskah. V državah Evropske skupnosti ocenjujejo, da je bilo v letu 2020 do 2021 skupno 5,6 milijonov oseb z dolgim covidom. Za Slovenijo podatkov ni, verjetno pa je kumulativna številka okrog 100.000.

Povečano tveganje za dolgi covid je pri ženskah, pri osebah z več boleznimi in pri necepljenemu prebivalstvu. Večina primerov dolgega covida je med delovno aktivnim prebivalstvom.

Misel, da ima covid-19 tudi dolgotrajne, predvsem nevrološke posledice, je sicer prisotna že od začetka pandemije. Takrat je bil značilen simptom covida-19 izguba voha, kar je za zdravnike hud alarm. Vohalni del možganov je namreč evolucijsko med najstarejšimi deli možganov in strukture, ki so evolucijsko najstarejše in tudi najbolj temeljne za delovanje živčevja. Izguba voha je znan pojav že iz časa španske gripe leta 1918, ko so po petih letih pri prebolevnikih začeli opažati povečano širjenje Alzheimerjeve demence. Pri večini izgub voha po covidu-19 se je izkazalo, da je šlo za vnetno poškodbo vohalnega živca, ki se je zaradi vnetnih celic razširila iz nosne sluznice. Take periferne živčne okvare se popravijo, ko se živec regenerira v nekaj tednih ali mesecih. Kasneje so na obdukcijah opazili, da virus lahko prodre tudi v možgane in tam povzroča vnetje. Tovrstno vnetje v možganih ima precej hujše in predvsem dolgotrajnejše posledice kot v sluznicah in žilah.



Vzrok(i) dolgega covida

Vzrok dolgega covida ni znan, verjetno gre za več patofizioloških mehanizmov. Pomembno vlogo ima kronično vnetje, ki je posledica motenj v delovanju imunskih odzivov po prebolelem covid-19. To vztrajajoče vnetje nizke stopnje ima škodljiv vpliv na številne organe. Verjetno imajo pomembno vlogo tudi avtoimunska protitelesa, ki tudi nastajajo zaradi motnje imunskega sistema in organizem prepoznava lastna tkiva in organe kot tujke. Pri nekaterih pacientih gre za večorgansko mikrovaskularno bolezen, povzročeno z imunsko posredovano mikrotrombozo (drobni krvni strdki v malih arterijah) in endotelno disfunkcijo (motnje v delovanju celic, ki obdajajo lumen arterij), nekateri pa imajo s covidom povzročene nevrološke okvare, še posebno moteno delovanje avtonomnega živčevja (t. i. disavtonomija), ki nadzoruje nekatere funkcije, kot je na primer utrip srca ali telesna temperatura.

Simptomi dolgega covida se lahko pojavijo tudi po cepljenju proti covidu. Lahko se pojavijo po katerem-koli odmerku cepiva. Opravljanje preiskav je zato smiselno tudi, če se simptomi dolgega covida pojavijo po cepljenju in vztrajajo več kot 1 mesec.

Potek dolgega covida

Potek bolezni je zelo variabilen. Približno 2/3 pacientov ozdravi v obdobju treh mesecev po začetku covid-19, nekateri delno okrevajo s stabilizacijo simptomov, ki še trajajo, pri nekaterih pa gre za valujoč in nihajoč potek bolezni, ki se poslabša po telesnem in mentalnem naporu. Pri 15 odstotkih ljudi so simptomi prisotni še po enem letu.

Simptomi in znaki dolgega covida

Dolgi covid se kaže v simptomih, ki po preboleli bolezni vztrajajo še vsaj 4 tedne, lahko pa tudi več mesecev. Za dolgim covidom naj bi trpelo okoli 30 odstotkov bolnikov, ki so preboleli covid, četudi so preboleli blago obliko. Prizadetih je več organov, včasih pa prevladuje samo en organski sistem (npr. srčno-žilni). Dolgi covid pogosto poteka v valovih, včasih z izrazitimi poslabšanji, podobno kot pri avtoimunskih obolenjih.

DOKTOR SE ŠALI

PRI ZOBOZDRAVNIKU

Zobozdravnik reče pacientu: "Bojim se, da bom moral vaš zob izdreti."
Pacient vpraša: "Koliko bo to stalo?"
Zobozdravnik odgovori: "Samo 300 evrov."
Pacient reče: "300 evrov za nekaj minut dela?"
Zobozdravnik odgovori: "Lahko ga izvlečem počasneje, če želite."

Glede na obsežnejše epidemiološke raziskave obstajajo trije fenotipski podtipi dolgega covida:

Kognitivni tip: značilne so predvsem motnje kratkotrajnega spomina, motnje koncentracije in pozornosti, mentalna upočasnjenost in utrujenost, problem reševanja problemov in funkcioniranja, glavobol, motnje spanja itd. Kronična utrujenost je glavna manifestacija in najpogostejši simptom dolgega covida, saj ima približno 60 odstotkov oseb po 12 tednih od začetka covid-19 še vedno tovrstne težave. Vzrok ni znan.

Srčno-pljučni tip: najpogostejši znaki so bolečina v prsnem košu (kot bi slon sedel na prsnem košu), zasoplost (občutek, da po vdihu ni dovolj zraka), palpitacije (razbijanje in neenakomerno bitje srca) itd.

Glede na rezultate številnih raziskav je zasoplost prisotna pri 43.4 odstotkih oseb po 60 dneh od začetka bolezni. Večina ob tem nima organske okvare pljuč, kot so npr. fibrotične spremembe (brazgotinjenje pljuč) ali pa krvni strdki (trombembolije) v pljučnih žilah. Pogosto imajo bolniki z dolgim covidom tudi bolečino (občutek pritiska in teže) v prsnem košu in dolgotrajni kašelj. Prisotno je lahko podaljšano trajanje vnetja srčne mišice s povečanimi serumskimi vrednostmi troponina in ostalimi značilnostmi, ki opredeljujejo miokarditis. V eni od pomembnih raziskav je bila bolečina v prsnem košu v predelu srca najverjetneje povezana z miokarditisom, po 60 dneh od začetka covid-19, prisotna kar pri 20.7 odstotkih oseb.

Znan je tudi sindrom posturalne ortostatske tahikardije, ko osebe, ki se usedejo ali vstanejo, dobijo napad hitrega bitja srca s pogosto posledično omotico (sobno vrtenje) in omedlevico.

Mišično-skeletni tip: prisotne so bolečine po celem telesu.

Pri vseh, še posebno pri tretjem tipu, je prisotna utrujenost, nihajoče počutje in razpoloženje ter emocionalna nestabilnost. Utrujenost je včasih tako ekstremna, da pacienti ne morejo dvigniti niti žlice. Zaradi izrazite telesne nezmogljivosti take osebe pogosto preležijo cele dneve in se zbujajo utrujene, neprespane. Opisujejo utrujenost že po minimalnem telesnem naporu ali težave, ki so opredeljene s poslabšanjem simptomov po telesnem ali psihičnem naporu z značilno pojavnostjo 12 do 48 ur po aktivnosti in trajajo nekaj dni ali (redko) tednov. Skratka, utrujenost, ki se ne popravi po počitku in spanju. Včasih se utrujenost popravi in osebe zmotno mislijo, da so bolje, zato gredo v pretiravanje s telesno aktivnostjo, nato pa ponovno padejo v prepad utrujenosti in se telesno in mentalno zlomijo.

Ne poznamo razlogov, zakaj in pri kom se razvije

Različne težave, še posebno utrujenost, lahko vztrajajo po številnih infekcijskih boleznih, predvsem po virusnih okužbah. Zakaj se pri določenih posameznikih razvije dolgi covid, medtem ko se drugi pozdravijo zelo hitro, ni znano. Predvsem je zaskrbljujoče dejstvo, da huje prizadene mlajše, aktivne osebe, ki pogosto takoj po preboleli okužbi prehitro postanejo preveč telesno aktivne in pa osebe z veliko stresa v vsakdanjem življenju. Seveda je dolgi covid pogostejši pri pacientih, ki so preboleli hudo obliko bolezni, ki so bili hospitalizirani, še posebno, če so bili v enoti intenzivnega zdravljenja. Pri takih pacientih pogosteje pride do poškodb organov (pljuča, srčno-žilni sistem, osrednje živčevje, ledvica itd.), do krvnih strdkov, nevropatije (miopatije) kritično bolnega itd., zato je potrebno zdravljenje ter rehabilitacija pri določenih specialistih in v različnih rehabilitacijskih centrih. Če pa pogledamo absolutne številke, je dolgi covid daleč najpogostejši pri osebah, ki so prebolele blago do zmerno obliko bolezni in hospitalizacija ni bila potrebna.

Preventiva

Pri osebah, ki so bile polno cepljene, je pojavnost dolgega covida štirikrat manjša. Če je dolgi covid že prisoten, cepljenje včasih omili simptome zato se je potrebno pogovoriti z osebami, ki niso bile polno cepljene. Vpliv zgodnjega zdravljenja (prvih 5 do 7 dni po začetku bolezni) covid-19 s protivirusnimi zdravili na pojavnost dolgega covida še ni razjasnjena, na voljo ni veliko raziskav.

Diagnostika

Na voljo ni diagnostičnega testa za opredelitev dolgega covida niti ni standardnega protokola za nabor diagnostičnih preiskav. Pristop je individualen glede na težave, ki jih oseba ima. Treba je izključiti morebitno temeljno bolezen.

Zdravljenje

Podobno kot pri diagnostičnih testih tudi pri zdravljenju nimamo na voljo standardnih protokolov. Pomembni so programi okrevanja in rehabilitacije z namenom izboljšanja telesnega in mentalnega zdravja.

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 marca 2024



Med najuspešnejšimi so že znani programi pljučne in kardiovaskularne rehabilitacije. Pomemben je interdisciplinarni pristop. Številni bolniki potrebujejo kardiologa, pulmologa, nevrologa, psihiatra, kliničnega psihologa itd. za izključitev druge bolezni ali za zdravljenje težav, povezanih z dolgim covidom. Pri številnih se izkaže, da gre (le) za funkcionalne motnje, a vseeno potrebujejo pomoč različnih specialistov in zagotovilo, da bodo težave sčasoma prešle. Pri nekaterih je to obdobje zelo dolgo in zahteva strpno in empatično okrevanje, načrtovanje realnih ciljev, pomoč ustrezno izobraženih fizioterapevtov (načrtovane in nadzorovane telesne aktivnosti), delovnih terapevtov, psihološko pomoč (na primer kognitivno-vedenjsko zdravljenje), ocenjevanje mentalnega počutja ter morebitno zdravljenje depresije in anksioznosti. Pomembno je tudi urejanje bolniškega staleža in pravilno beleženje ter šifriranje diagnoze. Vse to zahteva primerno strukturno organiziranost zdravstvene dejavnosti, predvsem na primarnem nivoju ter določen čas, ki ga potrebuje zdravnik, da se poglobi v bolnike s temi problemi.

Zaključek

Pri osebah z dolgim covidom je potrebna izdatna pomoč svojcev, zdravnikov in družbe. Potrebno je več znanja in raziskav, kar bo prispevalo k boljšim ukrepom, ki ne bodo samo podporni, ampak bodo pomagali tudi pri razumevanju drugih postinfekcijskih sindromov in sindroma kronične utrujenosti.

Trenutno v svetu poteka 75 kliničnih raziskav za preprečevanje in obvladovanje dolgega covida.

(Povzeto po različnih člankih prof. dr. Alojza Ihana dr. med in prof. dr. Janeza Tomažiča, dr. med., 2023-2024)



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

Hrana, ki pogreje in krepi imunski sistem



Pozimi dolga hladna obdobja lahko oslabijo imunski sistem in otežijo delovanje dihal, zato je ključno, da z zdravim načinom prehrane okrepimo svoj imunski sistem. Katera so tista živila, s katerimi se je priporočljivo pozimi okrepčati in pogreti ter kaj jesti, ko nas ujame prehlad?

Naloga našega imunskega sistema je zaščita pred mikroorganizmi, ki povzročajo različna obolenja. Aktiven je vse leto, najbolj zaposlen pa je ravno v jesenskem in zimskem času. Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju, zato je zdrav prebavni sistem temelj močnega imunskega sistema. Za vzdrževanje močnega imunskega sistema, ki nas bo pred okužbami ščitil predvsem pozimi, lahko veliko storimo kar sami z zdravim načinom življenja, ustrezno prehrano, veliko gibanja ter z zmanjšanjem stresnih dejavnikov.

Prvi korak na poti do zdravja je vsekakor zdrava prehrana

Prehrana z veliko nasičenimi maščobami, sladkorja in soli je lahko pomemben razlog za oslabljen imunski sistem. Čezmerno uživanje predelane hrane in ogljikovih hidratov lahko hitro vodi tudi do presežka kilogramov, kar je dodatno povezano s slabšo odpornostjo proti raznim okužbam. Zdrava prehrana mora vsebovati veliko sadja in zelenjave, polnozrnati kruh in testenine, riž, krompir, nekaj mlečnih izdelkov, nekaj mesa, rib, jajc, stročnice in le malo hrane z veliko vsebnostjo maščob in sladkorjev. Prav tako je nujna ustrezna hidracija, pijte veliko vode in nesladkanih čajev, ki pa jih lahko občasno sladkate tudi z medom. Večino obrokov poskusite sestavljati čimbolj raznoliko. Polovico krožnika naj zavzemata zelenjava in sadje, četrtino živila z visoko vsebnostjo beljakovin kot so pusto meso, mleko in mlečni izdelki, stročnice in ribe, četrtino pa naj zavzemajo živila z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov kot so polnozrnata žita in žitni izdelki, testenine, kruh ali riž.

Za ustrezno delovanje imunskega sistema je zelo pomemben tudi zadosten vnos mineralov in vitaminov, za kar je potrebna uravnotežena prehrana in uporaba različnih živil. Predvsem v jesenskem in zimskem času brez ključnih vitaminov B, C in D ne gre. Vitamin C je poleg drugih nalog močan antioksidant, ščiti nas pred okužbami, oksidativnim stresom in celo pred razvojem presnovnih bolezni, kot je rak. Pomemben je za ohranjanje ravnovesja imunskega sistema, saj poveča

tvorbo belih krvnih celic in tudi absorpcijo železa iz črevesja, zato smo ob nizkih koncentracijah vitamina C veliko bolj izpostavljeni raznim okužbam. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih, kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu. Priporočen dnevni vnos vitamina C za odraslega človeka je 80 mg, kar lahko dosežemo z običajno pestro in uravnoteženo prehrano. Vitamin D je steroidni hormon, ki nastaja v koži pod vplivom UV žarkov spektra B. Opravlja številne naloge, med drugim vzdržuje normalno delovanje imunskega sistema, zato je v kombinaciji z vitaminom C zelo pomemben pri preprečevanju infekcij in raznih bolezni. Največ ga je v mastnih ribah, kot so losos, tuna, skuša, pomembno pa je tudi uživanje ribjega olja. Poleti je že 15 minutna izpostavljenost vsaj rok in obraza soncu dovolj, da naše telo dobi potrebno količino vitamina D, premajhna izpostavljenost sončnim žarkom pa predstavlja težavo jeseni in pozimi. Tudi vitamini skupine B nas ščitijo pred različnimi okužbami. Njihovo pomanjkanje namreč povzroči moteno rast in obnovo celic, kar upočasni tudi nastanek imunskih celic, posledično pa oslabi tudi imunski sistem.

Za tvorbo specifičnih protiteles naš imunski sistem potrebuje tudi optimalno oskrbo z ustreznimi aminokislinami, ki so osnovni gradniki beljakovin. Vpletajo se v skoraj vse procese, ki potekajo v živih bitjih, nujno so potrebne za pravilno rast in razvoj našega telesa. Pomanjkanje aminokislin v telesu torej posledično privede do pomanjkanja beljakovin, le to pa povzroča med drugim tudi motnje v delovanju imunskega sistema. V primeru bolj intenzivnega imunskega odziva se namreč močno povečajo potrebe po aminokislinah in energiji. Ključno je uživanje raznovrstne prehrane, da telesu priskrbimo potrebne hranilne snovi, vitamine in minerale. V kolikor pa ne moremo popolnoma zadovoljiti vnosa aminokislin v telo, predvsem v obdobju povečanih potreb organizma, pa so na voljo tudi prehranska dopolnila, ki vsebujejo ustrezno razmerje aminokislin, vitaminov in mineralov.

Nekatera živila imajo izrazito grelni učinek na telo, medtem kot druga hladijo

Najbolj splošno velja, da nas grejejo predvsem beljakovine, med njimi predvsem meso in jajca, korenaste vrste zelenjave, oreški in skoraj vse začimbe. Jedi, ki so kislega, slanega ali pekočega okusa nas pogrejejo, medtem ko nas trpka, grenka in sladka živila hladijo. Čebula, česen, hren, pekoča paprika, čili in vsa druga zelišča razen koriandra prispevajo k temu, da nas bo jed pogrela. Ogljikovi hidrati načeloma hladijo, če se želite pogreti, ne jejte belega kruha ali krompirja, tudi ne belih testenin in riža. Lahko pa si privoščite rjavi riž, koruzo, proso ali ajdo. Od korenaste zelenjave grejejo predvsem pesa, redkev in repa. Slednja je zelo bogata z vitaminom C in nekaterimi esencialnimi aminokislinami. Pri uživanju mesa nas najbolj pogreje rdeče meso, torej govedina in svinjina, perutnina nekoliko manj, ribe pa že hladijo. Pogrela nas bo tudi kakšna dobra omleta iz jajc, še posebej, če ji dodamo pekoče začimbe. Med beljakovinami nas pogreje tudi kakšen jogurt, ki pa ne sme biti sladek, saj sladke stvari načeloma hladijo. Drugi najboljši viri beljakovin so trdi, polnomastni sir, rdeča leča, skuta. Oreščki prav tako sodijo med hrano, ki greje, nižajo tudi tveganje za raka in srčno-žilne bolezni. So odličen vir aminokisline arginin, ki varuje srce, in vitaminov B. Telo med drugim prijetno pogrejeta tudi šipkov ali ingverjev čaj. Ingver med drugim blaži tudi potovalno slabost in bruhanje, ima pa tudi protivnetne lastnosti. Šipek krepi imunski sistem, izboljšuje koncentracijo, pomaga pri težavah z žilami in ker vsebuje kar desetkrat več vitamina C kot limona, nas dobro varuje pred prehladi in okužbami. Med začimbami nas pogrejejo klinčki, majaron, origano, paprika, rožmarin, žajbelj, cimet, kurkuma, kari, kardamom. Kurkuma je začimba, ki daje kariju rumeno barvo in je tesna sorodnica ingverja. Njena glavna aktivna sestavina je kurkumin, ki ima močno protivnetno delovanje in je močan antioksidant, deluje protibakterijsko in protivirusno. Potrebno pa je vedeti, da je zaradi slabe absorpcije kurkumina iz črevesja v krvni obtok kurkumo priporočljivo uživati z mletim črnim poprom. Le ta vsebuje piperin - naravno sestavino, ki absorpcijo kurkume močno izboljša.

Če pa kljub vsemu zbolimo ...

Dobro je vedeti, kaj med prehladom smemo jesti in seveda tudi kateri hrani se je takrat bolje izogniti. Priporočljive so tople juhe in enolončnice, ki nas pogrejejo in blagodejno delujejo na sluznico bolečega grla. Vsebujejo naj različno sezonsko zelenjavo, stročnice, občasno pa tudi meso, na primer kos piščanca ali govedine. Zdravilno delovanje česna so potrdile tudi številne študije. Krepi naš imunski sistem. Ko zbolimo, pa nam pomaga hitreje ozdraveti. Med prehladom bi morali uživati veliko vitamina C in probiotikov, s katerimi sta še zlasti bogata kislo zelje in repa. Zaradi velike količine vitamina C v tem letnem času posezite tudi po citrusih, kiviju, brokoliju, zeleni listnati zelenjavi (predvsem špinači in ohrovtu) ter tudi po kakšnemu čiliju in peteršilju. Pojejte zadosti sadja. Med prehladom je nujno zaužiti dovolj tekočine, lahko je to navadna voda, ki ji lahko dodate malo limone ali pa poljuben zeliščni čaj. Odsvetovano pa je uživanje sladkarij, odrecite se alkoholu in cigaretam. Slaba izbira je tudi predelana hrana, zato vsaj v tem času poskušajte zaužiti čim več sveže, doma pripravljene hrane.

Novost v Sloveniji

AMBULANTA ZA ZDRAVLJENJE DEBELOSTI

Želodčni balon v obliki kapsule, ki jo le pogoltnete

Samo na
Kliniki Doktor 24

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Doktor 24
OPTIKA



8. (dan žena),
10. (dan mučenikov)
in **25. marca**
(materinski dan) **2024**
vam nudimo
25 % popusta na
redne cene sončnih
in korekcijskih
očal.

Lepo te je videti

29€ 49€ 69€

OUTLET cene*
SONČNA OČALA in KOREKCIJSKI OKVIRJI