Doktor

Družinski vodnik zdravja

102 | 24

April - Maj



OSREDNJA TEMA - Alergije

Pomlad brez kihanja

KLEPET

dr. Zora Golob Lapoša, specialistka splošne medicine

Vedno me že zjutraj razveseli dobra kava in kratek pogovor s sodelavci

Doktor 24 OPTIKA

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

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



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

Enakovreden dostop za vse 3

KLEPET

dr. Zora Golob Laposa, specialistka splošne medicine
Vedno me že zjutraj razveseli dobra kava in kratek pogovor s sodelavci. 4

OSREDNJA TEMA

Alergije - Pomlad brez kihanja 6

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Ne spreglejte sumljivega znamenja 10
Živite in se učite - naučite se živeti 12
Slabokrvnost 13
Majhna žleza z velikim vplivom 18
Spomladanska utrujenost 20

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



Enakovreden dostop za vse

Svetovni dan hemofilije obeležimo vsako leto 17. aprila, da bi povečali ozaveščenost o hemofiliji in drugih dednih motnjah strjevanja krvi. Hemofilija je redka genetska bolezen, ki zmanjša sposobnost telesa za strjevanje krvi, kar lahko privede do dolgotrajne krvavitve in povečanega tveganja za druge zaplete. Ta dan je namenjen izobraževanju javnosti o znakih, simptomih in zdravljenju hemofilije ter zagovarjanju boljše oskrbe in podpore posameznikom, ki živijo s to boleznijo. Ob svetovnem dnevu hemofilije se po vsem svetu organizirajo različni dogodki in aktivnosti, vključno s seminarji, delavnicami, zbiranjem sredstev in informativnimi kampanjami. Cilj je izboljšati razumevanje hemofilije, spodbujati dostop do zdravljenja in oskrbe ter pokazati solidarnost z obolelimi. Svetovna federacija za hemofilijo (WFH), igra ključno vlogo pri usklajevanju globalnih prizadevanj za ozaveščanje in zagotavljanje virov za posameznike, družine in zdravstvene delavce. Z združitvijo ob svetovnem dnevu hemofilije lahko javnost izkaže svojo podporo skupnosti hemofilikov in si prizadeva za svet, kjer bodo vsi z motnjami strjevanja krvi deležni ustrezne oskrbe in podpore.

Drage bralke in bralci naj vas spomnim, da 11. aprila obeležujemo Svetovni dan Parkinsonove bolezni, ki je druga najpogostejša nevrodegenerativna bolezen. Ta dan ima dodatno simboliko, saj je tudi rojstni dan angleškega zdravnika dr. Jamesa Parkinsona, ki je leta 1817 napisal kratek esej, v katerem je prvi popisal simptome Parkinsonove bolezni. Na svetovnem kongresu Parkinsonove bolezni, v Luksemburgu, 11. aprila leta 2005 je bil tulipan izbran za simbol te bolezni. Leta 1980 je nizozemski vrtnar Van der Wereld, ki je zbolel za Parkinsonovo boleznijo, vzgojil rdeče-bel tulipan.

Parkinsonova bolezen je neozdravljiva, počasi napredujoča, degenerativna nevrološka bolezen. Njena glavna značilnost je propadanje dopaminskih nevronov v kompaktni črni substanci, kar vodi v pomanjkanje dopamina v možganih. Bolezen lahko upočasnimo z ustreznim zdravljenjem in komplementarnimi terapijami se lahko napredovanje bolezni upočasni.

V pogovoru meseca je sodelovala specialistka družinske medicine Zora Golob Laposa, dr. med., ki v prispevku omenja, da je prednost dela v ambulanti družinske medicine predvsem v celostni obravnavi pacienta: »S časom svoje paciente res spoznam in trudim se, da jih obravnavam kakovostno ter individualno. Hkrati smo v družinski medicini zelo obremenjeni z birokracijo, katera čedalje bolj »zažira« čas namenjen pacientom. Pacienti so me veliko naučili. Vesela sem za vse njihove namige za branje, predstave, potovanja. Še bolj pa sem hvaležna, da so me številni izmed njih spustili blizu, mi zaupali svoje strahove, želje. Ob njih sem spoznala, da je v življenju pomembno vztrajati, ohranjati zaupanje v odnose, biti hvaležen za drobne stvari.«

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

Tematiko meseca smo posvetili alergijam, ki so v porastu zlasti v prihajajočem obdobju najmočnejšega cvetenja znanilcev pomladi. Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine razlaga o senenem nahodu ali alergijskem rinokonjunktivitisu, ki številnim ljudem povzroča obilo težav predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic. Seneni nahod je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Gre za pogosto bolezen, ki prizadene kar četrtino populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let. Ker se običajno pojavlja v času cvetenja, mu pravimo sezonski seneni nahod. Poznamo tudi celoletni alergijski rinitis, pri katerem težave vztrajajo vse leto in niso povezane z obdobjem cvetenja. V takih primerih je alergija najpogosteje povezana s povzročitelji (alergeni), s katerimi pridemo v stik doma ali v službi, kot so pršice, dlake domačih živali in plesni. Za zelo zanimiv in poučen prispevek, ki bo zagotovo v pomoč našim bralkam in bralcem se vi imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

Drage bralke in bralci, ob Svetovnem dnevu zdravja, ki ga obeležujemo 7. aprila, letos in poteka pod sloganom »Moje zdravje, moja pravica«, kjer letošnja tema zagovarja pomembnost pravice, da ima kdorkoli in kjerkoli dostop do kakovostnih zdravstvenih storitev, izobraževanj in informacij, kot tudi do varne pitne vode, čistega zraka, dobre prehrane, kakovostnega bivalnega prostora, dostojnih delovnih in okoljskih pogojev ter svobode pred diskriminacijo.

Svoje zdravje lahko spremljamo in preprečujemo razvoj hujših bolezni z rednim udeleževanjem preventivnih pregledov in programov, ki jih nudi naša družba in s tem dodatno prispevate k večji kakovosti življenja celotne družbe in vzdržnosti zdravstvenega sistema. Samo skupaj smo lahko boljši. Odzovite se vabilom na preventivne preglede, ne odlašajte. Hvala.





KLEPET

dr. Zora Golob Lapoša, specialistka splošne medicine

Vedno me že zjutraj razveseli dobra kava in kratek pogovor s sodelavci

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Prihaja maj, ko praznujemo svetovni dan zdravnika družinske medicine, in tudi zato bi radi izvedeli več o vaši specializaciji in delu, vaših razmišljanjih. Kaj natančno počnete in kje?

Z vami še nismo klepetali, uvodoma nas zanima, kaj bi bili po poklicu, če se ne bi odločili za študij medicine in zakaj?

Pozdravljeni, hvala za povabilo. Preden sem se odločila za medicino, sem razmišljala o arhitekturi, primerjalni književnosti ali matematiki. Na koncu je zmagala medicina in želja pomagati sočloveku.

V čem se ambulante družinskega zdravnika razlikuje v primerjavi z drugimi specialistični ambulantami?

Prednost dela v ambulanti družinske medicine vidim predvsem v celostni obravnavi pacienta. S časom svoje paciente res spoznam in trudim se, da jih obravnavam

kakovostno ter individualno. Hkrati smo v družinski medicini zelo obremenjeni z birokracijo, katera čedalje bolj »zažira« čas namenjen pacientom.

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

Mislim, da je za kvalitetno obravnavo najpomembnejše zaupanje ter zavedanje, da v odnos vstopamo odkrito, z najboljšimi nameni, brez obsojanja.

Menite, da svetovni dan zdravnikov družinske medicine kaj vpliva na odnos med pacientom in izbranim zdravnikom? Kako?

Vesela sem, da imamo dan zdravnikov družinske medicine in upam, da bo vsaj malo pozitivno vplival na naš odnos s pacienti, verjetno bolj posredno preko ozaveščanja javnosti o poslanstvu našega poklica. Upam tudi, da bo svetovni dan zdravnikov prepričal koga od mlajših kolegov, da se bo odločil za naš poklic.

Ambulanta družinskega zdravnika je čustveno lahko tudi naporna. Kako se spopadate z izzivi, ki jih prinaša vaše delo? Je razlika med začetkom kariere in zdaj?

Z leti gotovo postajam bolj potrpežljiva, umirjena. Seveda še vedno možnost za napredek. Stres se trudim premagovati sproti in mu ne pustiti, da se nalaga. Pomagam si s treningom čuječnosti, športom in seveda s pogovorom z bližnjimi.

Preventiva je pomembna, a pacienti k vam večinoma pridejo, ko se je težava že razvila, mogoče za pogovor mnogokrat zmanjka časa. Spodbujate svoje paciente k zdravemu življenjskemu slogu, k pozitivnim spremembam? Ste pri tem uspešni?

Trudim se najprej dajati zgled in nato spodbujati, da je za zdravje najpomembnejši zdrav življenjski slog. Gibanje, pravilna prehrana, dobri odnosi. Šele nato pridejo na vrsto zdravila in razni posegi. Pri svojem delu sem že velikokrat opazila, da so zadovoljni, aktivni ljudje bolj zdravi in tudi v primeru hujše bolezni le to lažje premagujejo.

Je del ozaveščanja tudi v informiranju o paketni ponudbi dodatnih zdravstvenih storitev, ki jih vaši pacienti lahko koristijo tudi preventivno?

Preventiva je vedno dobra in kdor le ima možnost, naj jo izkoristi.

Zakaj mislite, da je Doktor 24 Asistenca koristna za bodoče uporabnike?

Prednost asistence je gotovo v priložnosti pogovora z zdravnikom 24 ur na dan, hišnih obiskih in specialističnih pregledih brez izdane napotnice družinskega zdravnika.

Kako pa izgleda vaš povprečen delovni dan, ko prestopite vrata ambulante na Doktor 24? Kateri del delovnika vam je najbolj pri srcu in zakaj?

Vedno me že zjutraj razveseli dobra kava in kratek klepet s sodelavci. V vsakem še tako težkem dnevu se vedno najde kdo, ki s svojo besedo ali dejanjem polepša trenutek. Gotovo pa je lep del delovnika tudi ta, da se zaključi.

Kaj so vas v letih delovanja morda naučili pacienti oz. izkušnje? Vam je katero doživetje ali oseba še posebej ostalo v spominu?

Pacienti so me veliko naučili. Vesela sem za vse njihove namige za branje, predstave, potovanja. Še bolj pa sem hvaležna, da so me številni izmed njih spustili blizu, mi zaupali svoje strahove, želje. Ob njih sem spoznala, da je v življenju pomembno vztrajati, ohranjati zaupanje v odnose, biti hvaležen za drobne stvari.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat. Življenje v družini zdravnika verjetno zahteva več prilagajanja. Tudi mož je uspešen zdravnik, imata majhne otroke. Kako vam uspeva uskladiti vse želje, obveznosti …?

Brez dobre podporne mreže, za katero sem res hvaležna, mi ne bi uspelo. Vesela sem, da imam oporo v družini (predvsem možu in starših), prijateljih in trdno sosedsko navezo.

Kaj najraje počnete v prostem času, če in ko vam ga kaj ostane? Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenčki …?

Kar vse našteto. Ko razvozim hčeri na popoldanske aktivnosti in opravim nujne gospodinjske obveznosti, ni boljšega kot kava in dobra knjiga, pri tem pa mi družbo velikokrat delata naša mačka. Med vikendi ali dopustom si vsi skupaj radi vzamemo čas za kolesarjenje, hribolazenje ali kakšen koncert, če je časa še več, pridejo na vrsto potovanja in raziskovanja novih kotičkov.

Vemo, da v službo radi prikolesarite, zato nas seveda zanima ali se tudi zasebno držite smernic zdravega življenja.

Trudim se živeti zdravo, se dovolj gibati, večinoma kuham sama. V vsem seveda nisem popolna, ampak tudi to je del življenja.

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

Velikokrat pozabimo, da je včasih humor tisti, ki nas lahko reši. Če znamo na svojo situacijo pogledati malo z razdalje in ne strogo resno, lahko vedno opazimo, da vse skupaj ni brezizhodno.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta, intervjuvanca.

Vedno rada preberem odgovore na vprašanja o priporočilu dobre knjige, koncerta, predstave ali razstave. Tako da bi naslednjega gosta vprašala o priporočilu za poletno branje ali koncert.

”

Včasih je humor tisti, ki nas lahko reši. Če znamo na svojo situacijo pogledati malo z razdalje in ne strogo resno, lahko vedno opazimo, da vse skupaj ni brezizhodno.



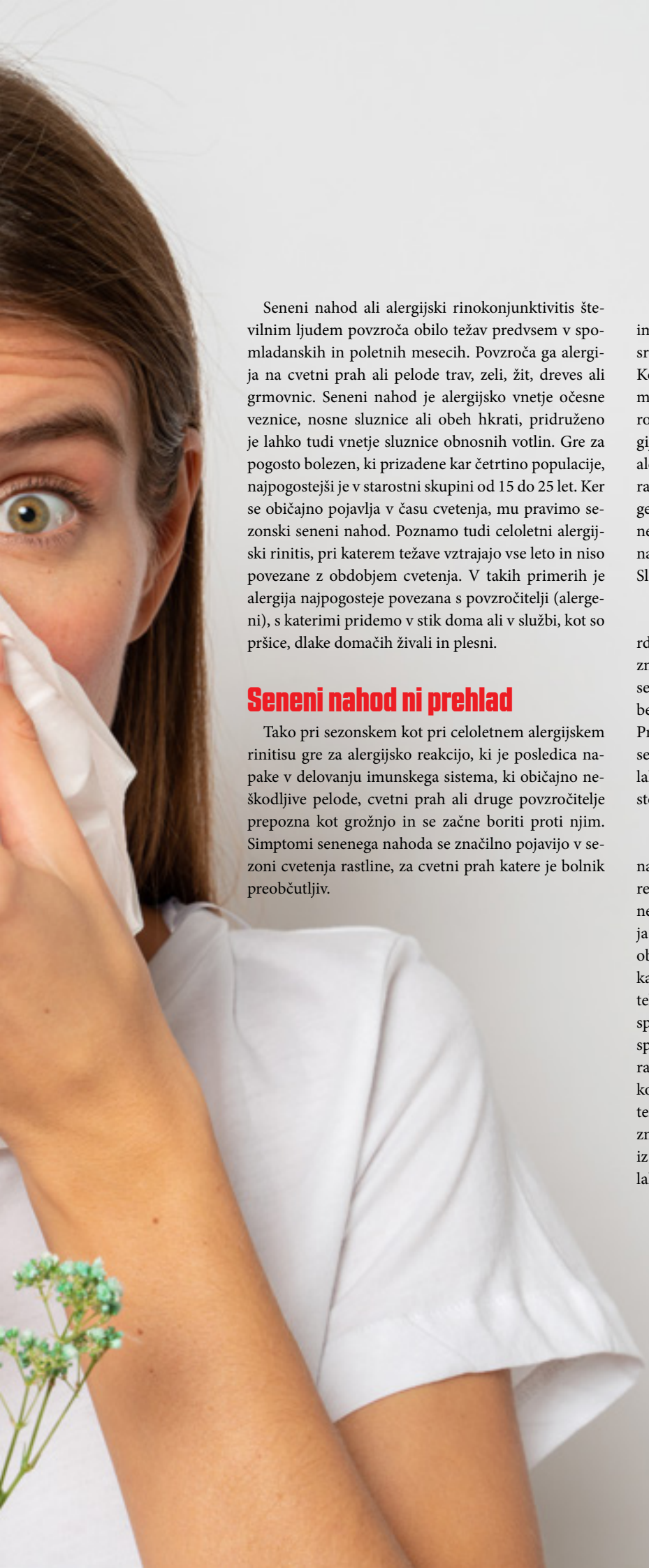
Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka družinske medicine

OSREDNJA TEMA

Pomlad brez kihanja

Pomlad je čas, ko se narava prebuja, mi pa uživamo v vse toplejšem vremenu. Za nekatere je to žal spet tisto obdobje v letu, ko se začenjajo nevšečnosti, kot so nenehno pekoče oči, zamašen nos, srbenje, kihanje. Alergije so žal čedalje pogostejše, vendar to ne pomeni, da težav ni mogoče vsaj omiliti.





Seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis številnim ljudem povzroča obilo težav predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic. Seneni nahod je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Gre za pogosto bolezen, ki prizadene kar četrtino populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let. Ker se običajno pojavlja v času cvetenja, mu pravimo sezonski seneni nahod. Poznamo tudi celoletni alergijski rinitis, pri katerem težave vztrajajo vse leto in niso povezane z obdobjem cvetenja. V takih primerih je alergija najpogosteje povezana s povzročitelji (alergeni), s katerimi pridemo v stik doma ali v službi, kot so pršice, dlake domačih živali in plesni.

Seneni nahod ni prehlad

Tako pri sezonskem kot pri celoletnem alergijskem rinitisu gre za alergijsko reakcijo, ki je posledica napake v delovanju imunskega sistema, ki običajno neškodljive pelode, cvetni prah ali druge povzročitelje prepozna kot grožnjo in se začne boriti proti njim. Simptomi senenega nahoda se značilno pojavijo v sezoni cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv.

Bolniki, ki so preobčutljivi za cvetni prah leske, imajo težave že februarja, če je zima mila, pa lahko že sredi januarja. V istem obdobju kot leska cveti jelša. Konec marca in aprila cveti zelo alergogena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi senenega nahoda se zaradi navzkrižne alergije pojavljajo tudi v sezoni cvetenja sorodnih rastlin. V pomoč nam je lahko koledar cvetenja alergenih rastlin v Sloveniji. Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je objavljena napoved o obremenjenosti zraka s cvetnim prahom v Sloveniji.

Kadar vnetje prizadene očesno veznico, se pojavijo rdečina, pekoče in srbeče oči, povečano solzenje, veznica lahko tudi oteče. Pri prizadetosti nosne sluznice se nos zaradi otekline sluznice zamaši, pojavijo se srbenje nosu, obilen voden izcedek in pogosto kihanje. Pri približno polovici bolnikov s senenim nahodom se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala, kar lahko povzroči nastanek astme ali poslabšanje že obstoječe astme.

Klinična slika senenega nahoda zelo spominja na navadni prehlad. Vendar obstajajo med njima nekatere razlike, po katerih ju je mogoče razlikovati. Prehlad ne traja več kot teden dni, seneni nahod pa lahko traja tudi več mesecev in se pojavlja vsako leto v istem obdobju, v obdobju cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Pri senenem nahodu telesna temperatura praviloma ni povišana. Bolezen spremljajo tudi splošni simptomi, kot so utrujenost, splošno slabo počutje, motnje koncentracije in motnje razpoloženja. Bolezenski znaki pri alergijskem rinokonjunktivitisu so bolj intenzivni, ko smo na prostem in ob lepem vremenu, medtem ko na bolezenske znake pri prehladu to ne vpliva. Pri alergiji je izcedek iz nosu vedno voden in prozoren, pri prehladu pa je lahko gostejši in pogosto rumeno ali rjavo obarvan.

Odkrivanje in zdravljenje

Diagnozo senenega nahoda postavi specialist alergolog na podlagi zgodovine bolezni, kliničnega pregleda in rezultatov testov. Preobčutljivost skušamo dokazati s kožnimi alergološkimi testi in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih protiteles IgE) ter drugimi alergološkimi testi, med katerimi je zlasti uporaben test aktivacije bazofilcev. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke.

Seneni nahod pomembno znižuje kakovost življenja in ga je treba ustrezno zdraviti. Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, za katerega je bolnik preobčutljiv. Ker pa to pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov oziroma klinične slike. Od zdravil imamo na voljo antihistaminike v obliki tablet ali kapljic za oči, ki blokirajo histaminske receptorje in tako preprečijo, da bi se simptomi zaradi alergijskega vnetja izrazili. Ob simptomih vnetja nosne sluznice se uporabljajo protivnetni steroidi v obliki pršila za nos.

Bolniki morajo čim bolj upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu, saj so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni. Ob sončnem in vetrovnem vremenu se je treba izogibati bivanju na prostem, takrat se odsvetuje tudi zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter v zgodnjih jutranjih urah, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter se preobleči.

Pri premagovanju alergijskega rinitisa je koristen tudi vitamin C

Vitamin C, poznan tudi pod imenom askorbinska kislina ali askorbat, je zelo pomemben za imunski sistem, saj se tradicionalno uporablja proti okužbam in prehladom. Ima tudi veliko vlogo pri delovanju imunskega sistema med intenzivno telesno dejavnostjo in po njej, prispeva k zmanjšanju utrujenosti in



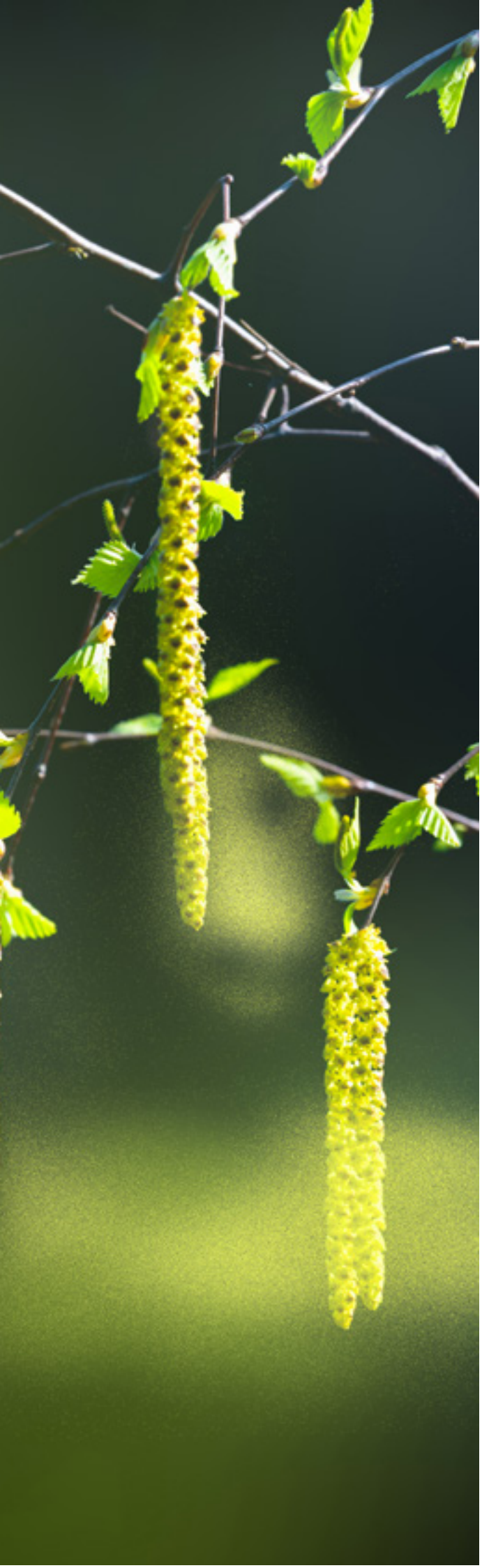
Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

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 maja 2024



izčrpanosti. Poleg tega vitamin C sodeluje v številnih presnovnih procesih v človeškem telesu. Askorbinska kislina je močan antioksidant, kar pomeni, da ščiti celice pred prostimi radikali (odpadnimi produkti metabolizma), ki lahko, če se v telesu prekomerno naberejo, povzročijo hitrejše staranje celic in različne bolezni, vključno z rakom. Vitamin C med drugim prispeva k delovanju živčnega sistema, spodbuja absorpcijo železa in kalcija, sodeluje pri tvorbi kolagena. Proti alergijam pa vitamin C pomaga tako, da spodbudi razpad histamina, ki se pojavi med alergijsko reakcijo in povzroči simptome, kot so solzenje oči, srbenje in otekanje sluznice.

Zadostne količine vitamina C je najlažje zagotoviti z vsakodnevnim uživanjem raznovrstnega, lokalno pridelanega in ustrezno skladiščenega svežega sadja in zelenjave. Večje potrebe imajo predvsem kadilci, nosečnice in tisti, ki se zelo intenzivno ukvarjajo s športom. Vitamin C pogosto jemljemo v obliki prehranskih dodatkov. Priporočeni dnevni odmerek za odraslo zdravo osebo je 75 miligramov za ženske in 90 miligramov za moške. Pred začetkom jemanja vitamina C se je dobro posvetovati z zdravnikom ali izkušenim prehranskim svetovalcem.

Vitamin C je v vodi topen in občutljiv na zrak in vročino, zato lahko s hrano in kuhanjem izgubimo kar 90 odstotkov tega vitamina. Zato je priporočeno uživanje svežega sadja in zelenjave ter minimalna toplotna obdelava sadja in zelenjave. Vitamin C najdemo v agrumih (pomaranče, limone, mandarine, grenivke, …), jagodičevju, predvsem v črnem ribezu, borovnicah, malinah, jagodah. Tudi granatno jabolko, češnje in raznovrstno eksotično sadje, kot so kivi, papaja, ananas in mango, so izvrstni za vnos čim večje količine tega vitamina. Med zelenjavo so odlični viri vitamina C rdeča paprika, brokoli, cvetača, ohrovt, zelje, paradižnik, šparglji, krompir, zelena, ... Če je dnevni vnos vitamina C dalj časa nizek, lahko pride do slabšega delovanja imunskega sistema, slabšega celjenja ran kot tudi večje možnosti za razvoj srčnih bolezni in raka. Pri hudem pomanjkanju vitamina C se pojavi skorbut, za katerega so značilne boleče, otečene in krvaveče dlesni, slabo celjenje ran, izčrpanost. Preveč vitamina C pa lahko vodi do driske, tudi do ledvičnih kamnov.



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



Ne spreglejte sumljivega znamenja

”Kožni rak, ki ga odkrijemo in zdravimo zgodaj, je ozdravljiv. K njegovemu zgodnjemu odkrivanju pomembno prispeva ozaveščenost in samopregledovanje kože ter obisk zdravnika, če opazimo sumljivo kožno znamenje. Če ga odkrijemo v zgodnji fazi, je za ozdravitev potrebna le preprosta operacija, s katero ga v celoti izrežemo.

Najpogostejše vrste kožnega raka so bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in melanom. Daleč najpogostejši med njimi je bazalnocelični karcinom. Ponavadi nastane na obrazu pri starejših od 60 let kot rožnata ali rdeča bunčica z ranico, ki se ne zaceli. Lahko se pojavi tudi drugje na koži in tudi pri mlajših ljudeh. Ta vrsta kožnega raka je v večini primerov popolnoma ozdravljiva. Ploščatocelični karcinom ponavadi nastane po 65. letu starosti na obrazu, uhljih in neporaščenem lasišču iz aktinične keratoze, predrakaste hrapave spremembe, ki se poveča v občutljivo rdečkasto bunčico z ranicami in krvavitvijo.

Sčasoma lahko zaseva v bližnje bezgavke in tudi v oddaljene organe. Pogostejši je pri ljudeh z oslabljenim delovanjem imunskega sistema, tudi po presaditvi organov. Melanom je najredkejši med vsemi tremi pa vendar najnevarnejši. Zaradi velike sposobnosti zasevanja v bezgavke in oddaljene organe povzroči večino smrti zaradi kožnega raka.

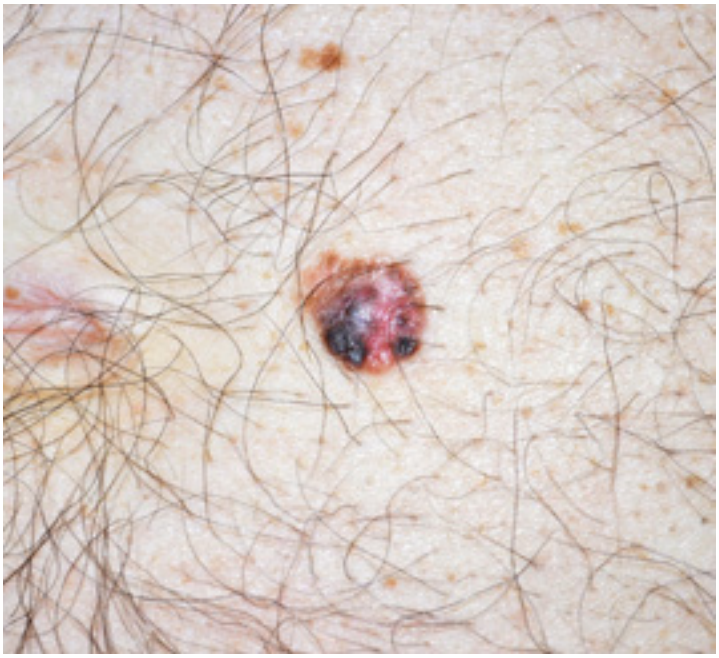
Melanom lahko vznikne v materinem znamenju, vendar jih večina nastane “na novo”, na mestu, kjer ni bilo predhodnega znamenja. Ponavadi je temno in neenakomerno obarvan in se neprestano spreminja po barvi, velikosti in obliki. Pri prepoznavi nam je v pomoč pravilo ABCDE.

Melanom je navadno nesimetričen (A = asymmetry), neostro omejen (B = border), neenakomerno obarvan in večbarven (C = colour), večji od 6 mm (D = diameter), predvsem pa kaže znake spreminjanja in

rasti (E = evolution). Ker je videti zelo drugačen od ostalih znamenj na koži, mu ustreza tudi naziv »grdi raček«.

Melanom se lahko razvije pri vsakomur. Povečano tveganje zanj pa imajo osebe, ki so ga že imele v preteklosti ali ga je imel kdo v njihovi ožji družini, osebe s številnimi pigmentnimi znamenji, ki so se v otroštvu in mladosti veliko izpostavljale soncu in so imele sončne opekline z mehurji, svetlopolte, rdečelase ali svetlolase osebe pa tudi vsi, ki so v mladosti uporabljali solarij.

Zgodnje prepoznavanje izboljša možnosti za ozdravitev. Zelo je pomembno, da svojo kožo samopregledujemo, da poznamo svoja znamenja. Kadar opazimo sumljivo spremembo na koži, ne odlašajmo z obiskom zdravnika. Pri osebah, ki imajo večje tveganje za nastanek melanoma, so zelo koristni občasni preventivni pregledi kože pri dermatologu, ki si pri zgodnjem odkrivanju melanoma pomaga z dermatoskopijo, posebno preiskovalno metodo, s katero ga veliko zanesljiveje prepozna in loči od nenevarnih pigmentnih znamenj.



Melanom

Poglavitni vzrok za naraščanje števila zbolelih za melanomom je prekomerno nezaščiteno izpostavljanje soncu pa tudi uporaba solarijev. Na dedne dejavnike, ki pripomorejo k nastanku raka, žal nimamo vpliva. Lahko pa z odgovornim vedenjem na soncu vplivamo na količino ultravijoličnih žarkov, ki dosežejo našo kožo in jo poškodujejo. Prav je, da uživamo na prostem, a bodimo ustrezno zaščiteni.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena
10% nižja cena za pregled znamenj pri dermatologu

Klikni ali skeniraj

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



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

Živite in se učite – naučite se živeti

»Živite in se učite - naučite se živeti« je slogan letošnje preventivne kampanje Euromelanoma, ki se ji Združenje slovenskih dermatovenerologov pridružuje že sedemnajsto leto po vrsti. Namen kampanje je ozaveščanje o kožnem raku in škodljivih posledicah izpostavljanja soncu.

PREVENTIVNI PREGLEDI

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Število zbolelih za kožnim rakom zaskrbljujoče narašča. Letošnje sporočilo dermatologov v želji obvladovanja kožnega raka je usmerjeno predvsem v psihološko podporo in pomoč tistim, ki so ga že imeli. Zdravstvena oskrba po končanem zdravljenju lahko vključuje kontrolne preglede, testiranja pa tudi pogovore o tem, kako ostati zdrav in se okrepiti. Pomemben del okrevanja je tudi dobra podporna mreža, ki lahko vključuje prijatelje, družino ali podporno skupino. Bolnik, ki ima ob sebi prave ljudi, bo lažje fizično in psihološko okreval.

Nepogrešljiva je zaščita kože pred soncem in izogibanje umetnim virom ultravijolične svetlobe (solarijem) ter redno samopregledovanje kože.

Enkrat mesečno si preglejte kožo:

- preverite, ali so se pojavile kakšne spremembe ali sumljiva znamenja,
- če odkrijete novo ali obstoječe znamenje, ki se vam zdi sumljivo, pokličite zdravnika ali dermatologa, da ga pregleda in ustrezno obravnava.

Navodila za zaščito kože pred soncem:

- pokrijte se ali ostanite v senci, ko je sonce najbolj vroče,
- nosite klobuk s širokimi krajci in sončna očala,
- med plavanjem nosite majico z UV zaščito,
- na prostem se rekreirajte zgodaj zjutraj ali zvečer,
- ne uporabljajte solarija, UV žarki so lahko do 15 krat močnejši od opoldanskega sredozemskega sonca,
- uporabljajte sončno zaščitno kremo z UVA in UVB zaščito.

Pravilna uporaba sončne zaščitne kreme:

- vse zaščitne kreme ne nudijo enakega nivoja zaščite,
- izberite kremo, ki ima UVA in UVB zaščito,
- uporabljajte zaščitni faktor 30 ali več (najbolje 50),
- kremo nanesite vsaj 20–30 minut pred izpostavitvijo soncu,
- nanos obnovite vsaki dve uri, pred plavanjem in po njem ter po močnem znojenju ali uporabi brisač.





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

Slabokrvnost

V telesu po žilah kroži kri, ki prehranjuje vse celice in organe v telesu. V krvi so rdeče krvničke, ki skrbijo za prenos kisika in s tem energije po telesu. Zelo pomembno vlogo pri nastanku rdečih krvničk in hemoglobina imajo železo, vitamin B12 in folati. V rdečih krvničkah ali eritrocitih, ki so najštevilnejše celice v krvnem obtoku, je prisotnih veliko molekul hemoglobina, ki vsebujejo hem z atomom železa. V pljučih se kisik veže na železo v hemoglobinu znotraj eritrocitov in nato potuje po telesu do vseh organov. Če je eritrocitov premalo, če so premajhni ali pa vsebujejo premalo hemoglobina, je oskrba organov s kisikom okrnjena.

Kaj je slabokrvnost?

O slabokrvnosti ali anemiji govorimo, kadar je zaradi zmanjšane celotne količine hemoglobina v telesu zmanjšana sposobnost krvi za oskrbo celic s kisikom.

Okvirne normalne vrednosti hemoglobina znašajo pri moških 130–170 g/l, pri ženskah pa 120–150 g/l. Če so vrednosti hemoglobina pod spodnjimi referenčnimi vrednostmi, govorimo o anemiji. Pri koncentraciji hemoglobina med spodnjimi okvirnimi vrednostmi in koncentracijo 100 g/l govorimo o anemiji lahke stopnje, pri koncentraciji med 70 in 100 g/l gre za srednje težko anemijo, pri vrednostih pod 70 g/l pa za težko anemijo.

Slabokrvnost se lahko pojavi kot samostojna bolezen, pogosteje pa spremlja druge kronične bolezni. Nastane lahko zaradi motenega nastajanja novih eritrocitov ali rdečih krvničk v primeru okvar kostnega mozga, pomanjkanja železa, vitamina B12 in folatov, kot spremljevalka kroničnih bolezni (kronične okužbe, malignomi, okvara ledvic, vnetja …), zaradi povečane izgube eritrocitov (po krvavitvah – najpogosteje iz prebavil, rodil, po poškodbah) ali pa zaradi povečanega razpada eritrocitov (hemolitična anemija).

Kakšni so simptomi?

Značilni so splošna nemoč, hitra utrudljivost, težka sapa, zaspanost, šumenje v ušesih, hiter srčni utrip, otežena koncentracija, prebavne motnje, motnje menstrualnega cikla, spolna nemoč. Prisotna je bledica kože in sluznic, pri pregledu je lahko slišen šum nad srcem. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni,



muči nas glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni na okužbe. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije. Klinična slika pa ni odvisna le od stopnje anemije, temveč tudi od hitrosti njenega nastanka in ostalih pridruženih bolezni.

Zakaj pride do slabokrvnosti?

Najpogostejši vzrok je pomanjkanje železa, sledi pomanjkanje vitamina B12 in folatov.

Med razlogi za pomanjkanje železa so lahko povečane potrebe, ko ne vnašamo v telo dovolj železa. Lahko pride do izgubljanja železa ob določenih bolezenskih stanjih, npr. pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (npr. pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta). Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, a ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vitamin B12 in folna kislina sodelujeta pri nastanku rdečih krvnih celic in njuno pomanjkanje se velikokrat pokaže najprej s slabokrvnostjo. Ker imata v telesu še druge vloge, predvsem v mielinizaciji živčevja in njegovem delovanju, je seveda njuna vsebnost v telesu zelo pomembna in so simptomi pomanjkanja zelo raznoliki (nevrološki, psihiatrični simptomi, driska, vnetje jezika…). Vitamin B12 dobimo le v hrani živalskega izvora – meso, jajca, sir, jajca. Ob pomanjkanju ali zaradi nezmožnosti absorpcije ga je treba nadomeščati z injekcijami vitamina v mišico. Folna kislina ali folati so prisotni v veliko živilih in tako lah-

ko zadostno količino vnesemo v telo z redno pestro prehrano. Ob pomanjkanju ali večjih potrebah (npr. med nosečnostjo) pa se nadomešča z nadomestki v obliki tablet.

Zdravljenje, preventiva

Kot vedno je seveda najboljša preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano in pravočasen pregled pri zdravniku. Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebuje jedilna čokolada, sledi goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo od 10 do 15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10 do 30 % zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1 do 2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik. V posebnih primerih je indicirano in na voljo tudi zdravljenje z infuzijami železovih pripravkov.

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 maja 2024

POMEŽIK SONCU®

ZA POČITNIŠKA LETOVANJA

Pošlji SMS na 1919
s ključno besedo
POMEZIK10
in tako prispevaj 10 €.

Zveza Prijateljev Mladine Slovenije®





Za pristop v Doktor 24 Asistenco skenirajte QR kodo, za popust vpišite kodo ADR102-2024

Pristopam

Za ponudbo in več informacij o Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo

Želim ponudbo

- Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav
- Izkušena ekipa zdravnikov na vašem naslovu
- 24 – urna dosegljivost
- Sodobno opremljeno reševalno vozilo *(zdravila takoj, pregled krvi in urina, 12-kanalni EKG ...)*
- Za nenujna stanja

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije

PRISTOPNA IZJAVA

2 MESECA BREZPLAČNO S KODO ADR102-2024

Pristopno izjavo pošljite na
Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana

Uporabnik storitev - nosilec pogodbe

Ime in priimek

Naslov | Pošta in kraj

EMŠO | Telefon

e-pošta

☐ **Nimam elektronskega naslova** (račun želim prejeti izključno v papirni obliki).

☑ Pristopam v program Doktor 24 Asistenca, v celoti sprejemam/va splošne pogoje poslovanja PZA d.o.o., Ljubljana in podajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov kot izhaja iz splošnih pogojev.

☑ Strinjam se z uporabo osebnih podatkov z namenom obveščanja o novostih in storitvah ali tehničnih rešitvah in podobnih dejavnostih – ki jih ponuja izvajalec oziroma njegovi pogodbeni partnerji – zagotavljanja storitve: razčlenitev uporabnikov, statistične obdelave in obveščanje o ponudbah, neposredno trženje, vodenje analiz poslovanja.

☑ Uveljavljam ugodnost **ADR102-2024**

Izbiram paket:
(označite želeno)

- ☐ ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7
- ☐ SPECIALIST
- ☐ SPECIALIST Plus
- ☐ SPECIALIST Premium

Izbranemu začetnemu dodajam paket:
(ne velja za paket ZDRAVNIŠKI NASVET 24/7)

- ☐ ZDRAVNIŠKI OBISK 24/7
- ☐ MR/CT preiskava
- ☐ ZOBJE
- ☐ FIZIOTERAPIJA

V

dne

Nosilec pogodbe
(lastnoročni podpis)

Storitve po pogodbi bom plačeval na naslednji način: (označite želeno) ☐ mesečno ☐ polletno ☐ letno

PZA, d.o.o.
Direktor Vito Vidmar, dr. med.

Doktor 24 ASISTENCA

Popusti, razen pogodbenih, se med seboj ne seštevajo. Ugodnosti veljajo le za novo sklenjene pogodbe.

Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

Halo, kako to mislite »zdravnik takoj«, če me morate prej vpisat v nek urnik in zdravnika ponoči sploh ni? Včasih so zdravniki prišli na dom! Tudi, če ni bilo zares nujno.

Sem bil na Kredarici, si poškodoval koleno, bil takoj pregledan. Zdaj se mi je ponovilo enako, pa do obravnave nisem več upravičen.

Moj zdravnik moje težave ne jemlje resno, ne da mi napotnice, brez nje pa mi zavarovalnica ne želi urediti pregleda?!

Imam 36 let in sem športnik. Lani sem bil obravnavan zaradi motenj srčnega ritma. Za diagnoze, ki jih imam evidentirane, se baje nikjer več ne morem zavarovati!

Zakaj bi sprejeli pogoje, ki vas izključujejo, ko gre za vaše zdravje?

Ker sem že imela fizioterapijo po poškodbi rame, mi ta za isti sklep ne pripada več.

Imam 76 let, sem zelo aktivna in precej zdrava, a pravijo, da me zaradi let nobeno zdravstveno zavarovanje »ne vzame«? Vzajemnost bi človek vseeno pričakoval v današnji družbi.

Generalno gledano, za stare diagnoze in kronične bolezni, ki jih imam, ne morem dobiti zdravstvenega zavarovanja?

Prva v vrsti? Da, to si želim za svoje zdravje.

* Morebitne dileme pred odločitvijo

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

Dodatni paketi

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

Mi ne delamo razlik. Mi vas vedno sprejmemo.

V naši družbi so 100-letniki, ker mi cenimo njihov odnos do zdravja in spoštujemo leta.

- Obstoječe bolezni ali predhodna bolezenska stanja niso razlog, da vas mi ne bi sprejeli.
- Stoletniki in starejši, dobrodošli! Zavedamo se, da imajo tudi starejši željo po ohranjanju zdravja!
- Napotnica? Ne boste je potrebovali. Ne zgubljajte časa z zbiranjem dokazov o vašem zdravstvenem stanju. Pokličite našo službo naročanja in rezervirajte svoj termin.
- Na voljo smo vam za zdravniški nasvet ali obisk na domu 24/7, takoj in brez predhodne najave.
- Za sklenitev pogodbe z nami ni pomembno od kod ste, kje živite, koliko let imate ali kako bolni ste. Lahko se odločite za veljavnost takoj, to je na dan podpisa.
- Če pa ste zdravi in želite tudi ostati, lahko le pri Doktor 24 Asistenci, v sklopu pravic po pogodbi, brez napotnice, preglede opravljate PREVENTIVNO in BREZPLAČNO.



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

Majhna žleza z velikim vplivom

Ščitnica je endokrina žleza (žleza z notranjim izločanjem), lokalizirana v sprednjem delu vratu in igra ključno vlogo pri ravnovesju telesa in telesnih funkcij. Njena vloga, ki temelji na proizvodnji in sproščanju ščitničnih hormonov T3 (trijodotironin) in T4 (tiroksin), vpliva na uravnavanje metabolizma, na rast in razvoj ter na delovanje številnih telesnih sistemov, vključno s srčnožilnim (npr. motnje srčnega ritma), živčnomišičnim (npr. demenca) in reproduktivnim sistemom (npr. neplodnost).

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

TIROLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena
za pregled

Klikni ali skeniraj

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

Motnje delovanja

Če je proizvodnja ščitničnih hormonov zmanjšana, govorimo o hipotiroidizmu. Pogosto so težave povezane z avtoimunskimi boleznimi, kot je Hashimotov tiroiditis, lahko pa so posledica pomanjkanja joda. Motnje si lahko predstavljamo kakor upočasnitev vseh procesov.

Simptomi zmanjšanega delovanja so:

- povečanje telesne mase (brez očitnega razloga),
- zaprtje in prebavne težave,
- povečana utrujenost in splošna šibkost,
- zmanjšan libido,
- suha koža, krhki nohti in izpadanje las,
- hrapav, hripav glas,
- povečanje občutljivosti na mraz,
- slab spomin in slabša koncentracija.

Če je proizvodnja ščitničnih hormonov prekomerno povečana, govorimo o hipertiroidizmu. Najpogosteje je posledica Gravesove bolezni, avtoimunske bolezni.

Simptomi povečanega delovanja so:

- povečan srčni utrip (tahikardija) in srčne palpitacije,
- nenadna izguba telesne mase, kljub povečanemu apetitu,
- povečano potenje in vročinski valovi,
- slabost mišic in utrujenost,
- težave s spanjem, nespečnost,
- razdražljivost, tesnoba in nemir,
- povišana telesna temperatura,
- tremor (tresenje) rok,
- pogosto uriniranje in povečana žeja.

Kot bi se vsi procesi v telesu pospešili.

O nodularni golši govorimo, kadar gre za povečanje ščitnice zaradi tvorbe vozlov, lahko benignih ali malignih, ki lahko vplivajo na funkcijo žleze, hormonska slika pa je lahko ob tem normalna.

Simptomi so:

- vidno povečanje na sprednjem delu vratu (golša),
- težave pri požiranju ali dihanju, če vozli pritiskajo na sosednje strukture,
- občutek tujka v grlu, lahko tudi bolečina v predelu vratu.



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 maja 2024

Diagnostika

Za diagnosticiranje ščitničnih motenj je ob anamnezi in kliničnem pregledu ključna laboratorijska preiskava in slikovna diagnostika. Ob pregledu smo predvsem pozorni na telesno težo (spremembo le-te v zadnjih tednih), srčni utrip, tipne spremembe na vratu.

Med laboratorijskimi preiskavami nas zanimajo ravni TSH, T3 in T4 v krvi in dodatne preiskave, kot so specifična protitelesa.

Ultrazvok ščitnice je koristen za oceno velikosti, strukture in morebitnih vozlov. Radioizotopska scintigrafija lahko pomaga pri razlikovanju med različnimi vrstami golše in pri diagnosticiranju vozlov.

Zdravljenje

Zdravljenje ščitničnih motenj je odvisno od vrste in resnosti stanja.

Hipotiroidizem: nadomestna terapija s sintetičnimi ščitničnimi hormoni (levotiroksin) je standardna terapija za nadomeščanje pomanjkanja hormonov.

Hipertiroidizem: zdravljenje lahko vključuje antitiroidna zdravila, ki zavirajo proizvodnjo hormonov, radioaktivni jod, ki uničuje prekomerno aktivne celice ščitnice ali kirurško odstranitev dela ali celotne ščitnice. V primeru uničenja ali odstranitve prekomerno delujoče žleze je nato v večini primerov potrebno doživljenjsko kontrolirano nadomeščanje ščitničnih hormonov.

Nodularna golša: terapija je odvisna od velikosti in narave vozlov, vključno z opazovanjem, nadzorom in kirurškim posegom v primeru malignosti ali stiskanja sosednjih struktur.

Za zaključek

Motnje v delovanju ščitnice so pogoste in lahko imajo pomemben vpliv na zdravje posameznika. Zgodnje odkrivanje, ustrezno zdravljenje in redno spremljanje bolnikov lahko pomagajo zmanjšati zaplete in izboljšati kakovost življenja.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Spomladanska utrujenost

Prihod pomladi prinaša številne radosti, vendar se mnogi v tem času spopadajo s spomladansko utrujenostjo, ki se lahko kaže v obliki zaspanosti, glavobolov in pomanjkanja energije. Kako se torej boriti proti tej sezonski malodušnosti? Odgovor je preprost in dostopen: redna telesna aktivnost.



Razumevanje spomladanske utrujenosti

Spomladanska utrujenost ni zgolj mit. Gre za sezonsko razpoloženjsko motnjo, ki se lahko pojavi kot odziv na daljšanje dnevne svetlobe in spremenljive vremenske pogoje. Simptomi vključujejo nihanje razpoloženja, željo po več ogljikovih hidratih in občutek fizične izčrpanosti. Pogosto se pojavlja v obdobjih, ko se naše telo prilagaja spremenjenim dejavnikom okolja, kot so svetloba, temperatura in zračni tlak.

Vpliv telesne aktivnosti na počutje

Telesna aktivnost igra ključno vlogo pri izboljšanju našega splošnega počutja. Med vadbo se v možganih sproščajo endorfini, ki povzročajo občutke sreče in zadovoljstva. Vadba prav tako poveča proizvodnjo energije v celicah, izboljša krvni obtok in krepi srčno mišico. Vse to prispeva k povečani energiji in boljšemu splošnemu zdravju, kar je še posebej pomembno

v boju proti spomladanski utrujenosti. Redno gibanje lahko zmanjša ali odpravi številne zdravstvene težave, pri čemer je njegova učinkovitost v nekaterih primerih primerljiva ali celo boljša od zdravil, brez stranskih učinkov.

Redna vadba poveča izločanje hormonov, kot sta testosteron in rastni hormon. Oba spodbujata rast mišic in obnovo tkiv, kar prepreči oz. upočasni upad mišične mase, izboljša kognitivne funkcije in pripomore k izboljšanju gibljivosti ter s tem zmanjša verjetnost padcev in zlomov. Sproščanje endorfinov ob in po vadbi, izboljšuje razpoloženje, povečuje energijo, izboljša spanec, okrepi imunski sistem, zniža krvni tlak in poveča bazalni metabolizem.

Priporočila za ohranjanje telesne dejavnosti

Bodite telesno aktivni vsaj 30 minut dnevno ali 150 minut tedensko. Izbirajte aktivnosti, ki vas veselijo, saj je tako bolj verjetno, da boste vztrajali. Začnite z lažjimi in krajšimi vadbenimi seansami, ter postopoma povečujte intenzivnost in trajanje, da se vaše telo lahko prilagodi brez dodatnega stresa. Vključite različne oblike vadbe, da ohranite motivacijo. Spomladi so idealne aktivnosti tiste, ki jih lahko izvajate zunaj, kot so npr. hoja, tek, kolesarjenje, vadbe na prostem. Še zlasti, če ste v dobri družbi. Sončna svetloba bo izboljšala razpoloženje in pripomogla k proizvodnji vitamina D. V kolikor je le mogoče, vzpostavite rutino. Rednost vadbe je namreč ključ do uspeha.

Uspešne strategije pri premagovanju spomladanske utrujenosti

Urejena prehrana

Prehrana igra ključno vlogo pri uravnavanju energije. Zajtrkujte uravnoteženo, vključno s kompleksnimi ogljikovimi hidrati in beljakovinami, ki zagotavljajo dolgotrajno energijo. Izogibajte se težkim obrokom, ki lahko povečajo utrujenost, ter izberite sveže sezonsko sadje in zelenjavo, ki je polno vitaminov in mineralov.

Dovolj spanja

Kvaliteten in zadosten spanec je temelj dobrega zdravja in energije. Poskrbite, da boste vsako noč spali 7-9 ur v okolju, ki spodbuja spanec, kot je tiha, temna in hladna soba.

Stres in sprostitev

Učenje tehnik obvladovanja stresa, kot so meditacija, dihalne vaje ali joga, lahko pomaga zmanjšati spomladansko utrujenost. Prav tako koristi čas za sprostitev in hobije, ki vas veselijo.

Hidracija

Voda je nujna ne le med vadbo, ampak preko celega dne. Dehidracija lahko povzroči utrujenost in zmanjšano učinkovitost, zato pijte dovolj vode.

Socialna interakcija

Druženje s prijatelji in družino lahko izboljša vaše razpoloženje in zmanjša občutke utrujenosti. Socialna podpora je ključna za duševno zdravje in splošno dobro počutje.

Povezava z naravo

Preživljanje časa v naravi lahko prav tako pomaga premagati spomladansko utrujenost. Naravna svetloba spodbuja proizvodnjo vitamina D, ki je ključen za ohranjanje energije in zdravja. Dnevna izpostavljenost sončni svetlobi uravnava tudi našo notranjo biološko uro, kar izboljša kakovost spanja in zmanjša občutke utrujenosti.

Sprostitev in regeneracija

Pomembno je tudi, da si poleg časa za vadbo, vzamete tudi čas za sprostitev in regeneracijo. Ustvarite rutino, ki vam omogoča, da se počutite pomirjene in obnovljene. Privoščite si npr. toplo kopel, branje dobre knjige ali poslušajte glasbo, ki vas sprošča. To bo imelo dober vpliv na vaše mentalno in čustveno stanje.

Zaključek

Spomladanska utrujenost je resničen fenomen, ki se mu lahko učinkovito zoperstavimo z redno telesno aktivnostjo, pravilno prehrano, zadostnim spanjem, tehnikami za obvladovanje stresa, hidracijo in krepitvijo socialnih vezi. Z upoštevanjem teh priporočil ne boste izboljšali le svoje fizično in mentalno zdravje, temveč tudi povečali nivo energije in življenjske vitalnosti. Ne dovolite, da vas spomladanska utrujenost ovira pri uživanju v lepotah, ki jih prinaša ta prebujajoč se letni čas. Vzemite si čas za svoje zdravje in dobro počutje ter zacvetite še vi v svojih najlepših barvah.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

KARDIOLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena za pregled pri kardiologu

Klikni ali skeniraj

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

DOKTOR SE ŠALI

JANEZ PRI ZOBOZDRAVNIKU

Zobozdravnik Janezu: Ni vam treba tako na široko odpirati ust!

Kaj ne boste vrtali?

Zobozdravnik: Bom, toda jaz bom ostal zunaj

Doktor 24



Naročite se na spletno revijo

Ob vsakem izidu boste na svoj e-poštni naslov prejeli brezplačno digitalno verzijo revije.

Naročam revijo