Doktor

Družinski vodnik zdravja

103 | 24

Junij - Avgust

OSREDNJA TEMA

Poletje prihaja

KLEPET

Erik Vidmar, dr. med., specialist interne medicine

Program SVIT je ena največjih zgodb o uspehu v slovenskem zdravstvu

Doktor 24

Doktor
Družinski vodnik zdravja
101 | 24
Februar - Marec

Naročite se na spletno revijo

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

Naročam revijo

UVODNIK

Hvala, krvodajalci 3

KLEPET

Erik Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Program SVIT je ena največjih zgodb o uspehu v slovenskem zdravstvu 4

OSREDNJA TEMA

Poletje prihaja 8
Potovalna lekarna 16

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Kakšna so kvalitetna sončna očala? 18
Brez vode nam živeti ni 22
Težave z venami nog so poleti izrazitejše 24
Ljubljana: Zelena prestolnica z velikim turističnim potencialom 25
Okužbe mehurja 26
Poškodbe poleti 28

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



Hvala, krvodajalci

Vsako leto 14. junija obeležujemo Svetovni dan krvodajalcev, letos pod sloganom »Hvala, krvodajalci«. Osnovni namen svetovnega dneva je ozaveščanje o potrebi po varni krvi in krvnih proizvodih za transfuzijo ter o ključnem prispevku prostovoljnih darovalcev krvi za nacionalne zdravstvene sisteme. Krvodajalstvo je temelj, na katerem stoji zdravstvena oskrba, saj omogoča pridobivanje potrebnih zalog krvi za nujne transfuzije, operacije in zdravljenje bolnikov s krvnimi boleznimi. Prostovoljni krvodajalci, ki svojo kri darujejo brezplačno in anonimno, so neprecenljivi del vsake družbe, saj s svojim dejanjem neposredno rešujejo življenja in izboljšujejo zdravje drugih. Drage bralke in bralci, krvodajalstvo je v Sloveniji postala vrednota, ki se prenaša iz roda v rod. Svetovni dan krvodajalcev je tudi priložnost, da se zahvalimo vsem prostovoljnim krvodajalcem za njihov nesebičen prispevek k zdravju in blaginji skupnosti. Njihova predanost in pogum sta temelj, na katerem stoji solidarnost in človečnost v naših družbah. Darujem kri, lahko darujete tudi vi! Hvala.

Temo meseca sta specialistki družinske medicine, dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., spec. družinske medicine in Mateja Ferjan Hvalc, dr. med. spec. družinske med., namenili vročemu poletju, ki se nam hitro približuje. V prispevku izvemo na kaj vse je potrebno biti pozoren poleti, kako ustrezno pripraviti potovalno lekarno, kako se spopadati z visokimi temperaturami. Zdravnici nam sporočata, da je zdravo in živahno poletje na dosegu roke, če boste dali prednost svojemu dobremu počutju in sprejeli premišljene navade. Ostanite hidrirani, uživajte v sezonskih živilih, gibajte se na prostem, prehranjujte se previdno, zaščitite svojo kožo, poskrbite za ustrezen počitek in gojite uravnotežen življenjski slog. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se specialistkama v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani specialist Erik Vidmar, dr. med. spec. internist, ki se ukvarja predvsem z boleznimi prebavil. Svoje delo opravlja na Kliniki Doktor 24 in občasno v SB Nova Gorica. Specialist v prispevku omenja, da je Program SVIT ena največjih zgodb o uspehu v slovenskem zdravstvu, saj s kolonoskopijami učinkovito in hitro endoskopsko odstranimo benigne spremembe črevesja in preprečimo njihovo napredovanje v nevarne, rakave spremembe. Pri svojem delu opaža, da je zaradi strahu pred kolonoskopijo odzivnost na SVIT še vedno manjša kot 70 odstotkov, vendar, pa kot vse v medicini, je tudi tukaj prišlo do ogromnega napredka. Novi endoskopski aparati, nove tehnike in posledično preiskava v 90 odstotkih ni boleča, v ostalih primerih pomagamo s protibolečinsko terapijo ali celo globoko sedacijo, ko pacienta popolnoma uspavamo in se preiskave posledično niti ne spominja. Preiskava traja v povprečju nekje od 10 do 20 minut. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim uspešno nadaljevanje zdravniške kariere. Hvala.

Drage bralke in bralci, prihaja toplo poletje ter dolgi dnevi. Vstopamo torej v nek radosten čas poln energije in idej. Zdravi ljudje lahko ta čas občutijo z vsemi čutili, pristno in z navdihom, medtem ko drugi, ki jim bolezen ni prizanesla pa bolj grenko in z manj optimizma. Bodimo solidarni, pomagajmo bližnjemu, ki našo pomoč potrebuje, pogovarjajmo se in delimo lepe misli in občutke. Verjemite, tako bosta zadovoljna oba, tisti, ki daje in tisti, ki prejema.

Hvala, krvodajalci.

Vidmar Vito





KLEPET

Erik Vidmar, dr. med., specialist interne medicine

Program SVIT je ena največjih zgodb o uspehu v slovenskem zdravstvu

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

Pozdravljeni, hvala vam za povabilo. Sem specialist internist usmerjen v področje gastroenterologije. Delam na Kliniki Doktor24 in občasno v SB Nova Gorica.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

V prvi vrsti zanimanje za človeško telo in navdušenostjo nad njegovim delovanjem, od večjih organskih sistemov do najmanjših celic. Ob tem pa seveda tudi izziv študija medicine in želja po znanju kako zdraviti in pomagati bolnikom.

Kaj bi bili po poklicu, če se ne bi odločili za medicino in zakaj?

Večkrat se pohecam, da ne obstaja »vzporedno« vesolje v katerem ne bi bil zdravnik, saj me to že od začetka študija tako veseli, da si ne predstavljam, da bi kadarkoli počel kaj drugega. Če pa že, bi si mogoče želel biti profesor športne vzgoje oz. nekaj v povezavi s športom.

Ste specialist interne medicine, nekateri jo imenujejo tudi »kraljica medicine«, katera specializacija je bila vaša prva izbira? Dejavni ste pretežno na področju gastroenterologije.

Ves čas študija mi je bila najbolj zanimiva nevrologija zaradi kompleksnosti in neverjetnega potenciala možganov in takoj nato interna medicina. Slednjo sem izbral, ker sem imel občutek, da se nevrologija še razvija na področju možnosti zdravljenja, medtem ko so terapevtske možnosti na področju interne medicine res široke in velikokrat tudi zelo učinkovite.

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

Vsekakor je največja razlika endoskopski del gastroenterologije, zaradi katerega me je gastroenterologija najbolj navdušila, torej zdravljenje neposredne težave, npr. endoskopska zaustavitev krvavitve v prebavilih, odstranjevanje polipov in pa seveda diagnostika z endoskopskim pregledom prebavil.

Kakšen je vaš povprečen delovni dan, ko prestopite vrata ambulante? Kateri del delovnika vam je najbolj pri srcu in zakaj?

Moj delovni dan se začne ob 7:15 z endoskopskimi preiskavami SVIT. Sledijo ostale programske kolonoskopije in gastroskopije ter občasni pregledi v gastroenterološki ambulanti.

Kaj so vas v letih delovanja naučili pacienti oziroma izkušnje? Vam je katero doživetje ali oseba še posebej ostala v spominu?

V našem poklicu se ti v spomin vtisnejo tako srečne kot žal tudi tragične zgodbe in iz obojih se veliko naučiš. Najbolj mi je ostal v spominu gospod iz Kanade, ki je bil pred leti na obisku Slovenije in je zaradi krvavitve iz prebavil pristal pri meni na kolonoskopiji. Odkril sem mu

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena
za kolonoskopijo
- s sedacijo ali anestezijo

Klikni ali skeniraj

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



raka debelega črevesja, mu uredil operacijo pri abdominalnem kirurgu in pred kratkim mi je iz Kanade sporočil, da je od operacije dalje odlično in povsem pozdravljen. Zaradi takih zgodb vsak dan znova z veseljem hodim v službo.

Kaj, poleg empatije, je po vašem mnenju, najpomembneje v odnosu med zdravnikom in pacientom?

Poleg empatije je najbolj pomembno, da si zdravnik vzame čas za pacienta in ga dobro in podrobno vpraša in posluša glede njegovih zdravstvenih težav.

Katere so najpogostejše težave in bolezni prebavil oziroma s katerimi se vi več ukvarjate?

Ker sem pretežno usmerjen v endoskopije prebavil, se posledično največ ukvarjam z boleznimi zgornjih in spodnjih prebavil kot je GERB, gastritis, rane želodca in dvanajstnika ter polipi debelega črevesja, kronične vnetne črevesne bolezni.

Na katere simptome moramo biti posebej pozorni in kako vemo, da je čas za obisk gastroenterologa?

Čas za obisk gastroenterologa je, ko so težave hude, intenzivne ali dalj časa trajajoče. Najbolj pomembni so tako imenovani alarmantni znaki kot so hujšanje, slabokrvnost, močno zmanjšan apetit, težje požiranje hrane, kronična driska ali bruhanje, odvajanje ali bruhanje sveže krvi ali odvajanje črnega blata.

Preventiva je pomembna. To ugotavljamo tudi s preventivnimi programi, med katerimi je SVIT zanesljivo en bolj pomembnih in uspešnih. Se strinjate?

Program SVIT je ena največjih zgodb o uspehu v slovenskem zdravstvu, saj s kolonoskopijami učinkovito in hitro endoskopsko odstranimo benigne spremembe črevesja in preprečimo njihovo napredovanje v nevarne, rakave spremembe.

Pozitivnemu izvidu vzorca blata sledi kolonoskopija. Nedvomno je težava, da je ljudi še vedno strah te preiskave. Je ta res tako neprijetna in boleča, lahko sploh kaj naredimo?

Res je. Žal je zaradi strahu pred kolonoskopijo odzivnost na SVIT še vedno manjša kot 70 odstotkov. Vendar pa je, kot vse v medicini, tudi tukaj prišlo do ogromnega napredka. Novi endoskopski aparati, nove tehnike in posledično preiskava v 90 odstotkih ni boleča, v ostalih primerih pomagamo s protibolečinsko terapijo ali celo globoko sedacijo, ko pacienta popolnoma uspavamo in se preiskave posledično niti ne spominja. Preiskava traja v povprečju nekje od 10-20 minut.

Tudi za gastroskopijo velja, da je preiskava neprijetna? Ali tudi tu obstaja način, da si to olajšamo?

Gastroskopija je žal res neprijetna preiskava, predvsem na račun žrelnega refleksa. Sicer predhodno lokalno apliciramo pršilo z anestetikom v žrelo in s tem malo olajšamo preiskavo. Gastroskopija je neboleča. V primerjavi s kolonoskopijo tudi hitrejša preiskava, povprečno nekje 6-8 minut. Tudi pri gastroskopiji imamo možnost blage ali globoke sedacije.

Ko smo ravno pri želodcu, v zadnjem obdobju se zdi, da vse več govorimo o bakteriji Helicobacter pylori. Kako sploh pride do okužbe z njo? Zakaj je pomembno, da jo odkrijemo?

Do okužbe z HP bakterijo pride predvsem v otroštvu, v Sloveniji je okuženih okoli 20 odstotkov ljudi. Večino življenja bakterija ne povzroča težav. Kasneje lahko povzroči vnetje želodčne sluznice, iz česar lahko nastanejo kroničen gastritis, rane želodca in dvanajstnika ter v manjšem odstotku rak želodca. Gastroskopija je učinkovita preiskava za potrditev ali izključitev okužbe z HP bakterijo.

S čim najbolj vplivamo na razvoj bolezni prebavil? S čim mogoče lahko težave sami lajšamo ali celo preprečujemo?

V prvi vrsti zdravo življenje, raznolika in polnovredna hrana, izogibanje predelani "fast food" hrani in pretiranem vnosu sladkarij, vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, fermentirane hrane, polnozrnatih izdelkov, primerna hidracija, zmanjševanje stresa v našem vsakdanu, dovolj fizične aktivnosti in pa kvaliteten in dolg spanec.

Kaj menite o novih tehnologijah in inovativnih pristopih v medicini? Kaj se je v medicini najbolj spremenilo od časov od vašega študija, pa do danes? Katere novosti, postopki so po vašem mnenju najbolj spremenili oz. vplivali na področje gastroenterologije?

Na področju gastroenterologije so se pojavili napredni endoskopski postopki, kot so kapsulna endoskopija za pregled celotnega, sicer nedosegljivega dela tankega črevesja, endoskopska resekcija tumorjev in drugi minimalno invazivni posegi. Prav tako je v gastroenterologiji prišlo do izjemnega razvoja bioloških zdravil za zdravljenje kroničnih vnetnih črevesnih bolezni. Na splošno pa v medicini vidim največji preskok z možnostjo imunoterapije, genomske medicine in robotskih operacij.

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

Zaradi težkega dostopa do zdravnikov je razumljivo, da se ljudje poslužujejo informacij iz interneta, vendar je pri tem potrebna velika kritičnost do vira informacij.

Predvsem menim, da so raznorazni forumi polni dezinformacij, zato Po večini brskanje po forumih malokomu koristi. Zato naj bo Pri iskanju odgovorov na internetu naj bo poudarek predvsem na strokovnih straneh, ki jih pišejo in na morebitna vprašanja odgovarjajo strokovnjaki iz medicinskega področja.

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

V praksi sem že preizkusil UI, ki pomaga pri iskanju in identificiranju vrste polipov ob kolonoskopiji, vendar se doslej po študijah slednja še ni pokazala kot dodana vrednost, če kolonoskopijo izvaja izkušen endoskopist. V vsakdanjem življenju občasno uporabljam Microsoftov Copilot, ki je uporaben tako za grafično ustvarjanje kot tudi za pomoč pri nasvetih za potovanja in kuhanje. Strinjam se, da je po izumu interneta UI naslednji večji preskok za človeštvo, seveda s plusi in minusi, zato bo potrebna racionalna uporaba in primerne varnostne smernice ob uporabi in razvoju UI orodij.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat. Kako vam gre usklajevanje želja družine z delovnimi obveznostmi, ob tem, da vam kar nekaj časa vzame tudi vožnja?

Usklajevanje z družino je sedaj kljub vsakodnevni vožnji dosti lažje kot pred tem, z več dežurstvi na mesec in vikendi in prazniki stran od družine. Pri tem vožnjo tudi izkoristim za poslušanje strokovnih podkastov, saj za slednje ob majhnih otrocih doma praktično ni časa.

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

Prosti čas najraje preživljam s svojo mlado družino. Ko otroci zaspijo, z ženo rada pogledava kakšno dobro TV serijo ali filme ali pa prebereva kakšno dobro knjigo. Sicer pa se že od malega ukvarjam s košarko, zadnja leta pa tudi zelo rad igram tenis ali pa ob slabem vremenu obiščem trening Cross fita v telovadnici. Rad si tudi sam kuham, delam svoj domači kefir, drožni kruh in domačo kombučo ter s tem poskrbim za svoje zdravje. Potovanja bodo ponovno na vrsti takoj, ko bodo otroci malce zrastli.

V zadnjem klepetu je gostja dr. Zora Golob Laposa povedala, da vedno rada prebere naše intervjuje, predvsem priporočila za knjige, koncerte, predstave ali razstave. Imate kakšen namig za njo?

Svetujem meni najljubšo knjižno serijo Dune-Peščeni planet, ki je trenutno tudi izjemno popularna v obliki dveh filmov. V ospredje postavlja vprašanja o izkoriščanju naravnih virov in posledicah človeškega poseganja v okolje, geopolitičnih konfliktih, o tem kako religija in mitologija oblikujeta družbo in posameznike.

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

Predvsem iz svojega področja gastroenterologije svetujem vsakemu, ki ima težave in ob tem strah pred preiskavami, kot sta gastroskopija in kolonoskopija, da nas obiščejo. Na Kliniki Doktor 24 se res potrudimo za najboljšo možno izkušnjo in strokovno izvedbo omenjenih preiskav, s katerima lahko zelo pomagamo in razjasnimo oziroma zdravimo težave s prebavili.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Prav tako se priporočam za nasvet o kakšni dobri knjigi, TV seriji ali filmu.

Program SVIT je ena največjih zgodb o uspehu v slovenskem zdravstvu, saj s kolonoskopijami učinkovito in hitro endoskopsko odstranimo benigne spremembe črevesja in preprečimo njihovo napredovanje v nevarne, rakave spremembe.



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

OSREDNJA TEMA

Poletje prihaja

Na počitnice res vsi komaj čakamo. Polni pričakovanja zremo v prihajajoče dneve, ko bomo lahko sproščeni, brez obveznosti in v družbi najbližjih doživeli nekaj lepih trenutkov. Zato se trudimo, da še pred počitnicami naredimo vse v službi in doma, da bomo med počitnicami lahko zadihali in prišli popolnoma spočiti in prerojeni nazaj. A počitnice niso vsemogočne. Večkrat se zgodi, da si počitnic tako močno želimo, da ob odhodu na počitnice zbolimo. Telo se ob padcu adrenalina zruši in namesto dopusta in počitka poteka okrevanje.

Vedno več študij dokazuje, da pozitivni učinki počitnic, kot so občutek sreče in dobrega počutja, izginejo že prvi teden po vrnitvi, spočitost pa izgine v roku 2 tednov. Ker so blagodejni učinki počitnic kratki, bi morali na počitnice pogosteje, da bi ohranili visoko raven zdravja in dobrega počutja, je ugotovila študija nizozemske univerze. Pogostejše, pa čeprav krajše počitnice, povečujejo zdravje in srečo. Študije so pokazale, da dolžina dopusta ne vpliva veliko na počitniške učinke na zdravje in počutje, prav tako ni pomembno in nujno, da se na počitnicah ves čas nekaj dogaja.

Kaj se dogaja s telesom na počitnicah?

V vsakdanjem življenju, ob stresnih službah, karieri in starševstvu, poteka stalno preplavljanje telesa s stresnimi hormoni, ki jih iz organizma iz različnih razlogov ne očistimo sproti. Če v organizem dovajamo več endorfina in serotonina, hormonov sreče, se iz organizma učinkoviteje odstrani kortizol, stresni hormon. Kljub navdušenosti večine Slovencev nad športnimi aktivnostmi, se bo organizem otresel adrenalina le z ne adrenalinskimi dejavnostmi. V praksi to pomeni naravo, meditacijo in biti v trenutku, tukaj in sedaj. Biti v stiku s samim seboj. Odpravljanje stresa poteka po naravni poti, lahko pa ga pospešimo s sončnimi žarki in vnosom vitamina D. Če se tega naučimo, lahko to izvajamo preko celega leta. To vpliva na osredotočenost, pogled v prihodnost, predvsem pa na intuicijo. Večkrat radi povemo, da pod vplivom adrenalina zmoremo več. Morda, a žal zgolj na kratek rok. Na dolgi rok stres hromi telo, poveča živčnost v nas, povzroča izgubo osredotočenosti in pomanjkanje volje za kreiranje novega, boljšega.

Na kaj paziti poleti

Prehrana

V vročih poletnih dnevih je treba spremeniti prehrano. Potrebno je povečati vnos tekočin na vsaj liter in pol na dan, v kolikor se potimo, pa še več. Za žejo je najprimernejša zdrava, neoporečna pitna voda, ki ji po želji lahko dodate malo limoninega soka. Pijete lahko tudi nesladkan čaj. V poletnem času je pomembno piti tudi kadar niste žejni. Ne pretiravajte s sladkimi in gaziranimi pijačami, saj vsebujejo veliko sladkorja. Zagotovite telesu dovolj vlaknin, soli in dobrih maščob (losos, tuna, olivno olje). **Med hrano izberite tisto, ki vsebuje veliko vitamina A** (korenje, marelice, brokoli, špinača) in **vitamina C** (pomaranče, jagode, paprika, krompir, paradižnik). **Hrano uživajte v več manjših obrokih.** Privoščite si lažjo hrano, npr. zelenjavne juhe in različne solate. **Namesto sladoleda si privoščite sorbet**, ki ne vsebuje toliko mlečnih maščob. **Kupujte sveže in kakovostno sadje in zelenjavo**, pri ostalih izdelkih pa bodite pozorni na rok trajanja. Ne jejte čez dan, v najhujši vročini, temveč predvsem, ko ste res lačni. Če imate znake srčnega ali ledvičnega popuščanja, ki se kažejo z oteklinami različnih delov telesa, predvsem nog, merite količino popite in izločene tekočine. Omejite količine alkoholnih pijač.

Poskrbite za svoje zdravje z rednim umivanjem rok, čistočo ter ustrezno pripravo in primerno shranjevanje jedi. **Ne pozabite, da se bakterije najhitreje razmnožujejo v jedeh, ki jih hranite pri sobni temperaturi**, zato temeljito skuhajte meso in operite sadje in zelenjavo.

Pozorni bodite tudi na začimbe, kot so poper, kajenski poper, čiliji, feferoni ipd. Imajo namreč termogenični učinek, kar pomeni, da se ob prebavi le-teh sprošča dodatna toplota. Naštete začimbe sicer rahlo pospešijo prebavo in metabolizem, kar je ugodno, če si želimo zmanjšati odvečno telesno težo, a neugodno v dnevih, ko se ne želimo pretirano znojiti. Vsebujejo namreč aktivno komponento kapsaicin, ki nudi občutek dodatne toplote in vročine, a pošlje signale možganom, da je naše telo pregreto. Posledično se začnemo še bolj znojiti, znoj pa ohlaja telo. Ob prenizkem vnosu tekočine lahko pride do dehidracije. Če se torej obilno potite in si ne želite dodatnega potu zaradi vnosa začinjene hrane, se v poletnih dneh izognite takšnim jedem, namesto omenjenih, pa hrano obogatite z drugimi zelišči in dišavnicami.

Na dobro počutje vpliva tudi zrak

V poletnih mesecih uravnajte temperaturo prostora na 24 do 27 stopinj Celzija. Relativna vlažnost zraka naj bo med 40 in 70 odstotkov. Za temperaturo v avtomobilu velja enako priporočilo kot za notranje prostore. Pomembno je, da se avtomobil najprej prezrači, šele potem se usedemo v avtomobil in naravnamo klimo na priporočeno temperaturo. Prevelike temperaturne razlike privedejo do prehladov, podhlajenosti, bolečin v grlu, glavobolov in do temperaturnega šoka. Optimalna hitrost pretoka zraka naj bo 0,1 m/s ali manj. Če vas moti tok zraka iz klimatske naprave, lahko uporabite razne premične pregrade za preusmeritev toka zraka. Vlažilec zraka lahko pomaga pri povečanju relativne vlažnosti v prostoru. Poskrbite za dobro prezračevanje prostora. Najbolje je, da se prostor prezrači zjutraj in se nato zaprejo okna, spustijo rolete in po potrebi vključi klimatska naprava.

Izpostavljanje soncu

Sonce ima mnoge dobre lastnosti, med drugim sodeluje pri tvorbi vitamina D in pripomore k boljši imunski sposobnosti. Sončenju oz. izpostavljanju soncu se izogibajte med 11. in 15. uro. Nujno je potrebna zaščita s primernim zaščitnim faktorjem. Posebej je potrebno biti pozoren na izpostavljena mesta, kot so ušesa, vrat, ramena in hrbtni del ramen ter nart. Čezmerna izpostavljenost soncu lahko povzroči opekline, alergične reakcije in tudi hujše poškodbe kože.

Nega kože v poletnih mesecih

Izogibajte se uporabi močnih mil in kozmetičnih čistilnih sredstev. Obraz si vedno umivajte z mlačno, še bolje pa s hladno vodo. Vlažilne kreme povečujejo prožnost kože. Ključno je dosledno čiščenje kože zjutraj, ko se odstrani odvečna maščoba in zvečer, ko se odstranijo ostanki ličil. Po čistilnem gelu ali toniku se priporoča nanos vlažilne kreme tako zjutraj, kot tudi zvečer, po potrebi pa še dodatna uporaba serumov za vlaženje kože. Ne smemo pozabiti na zaščito pred UV žarki.

Nega las poleti

V poletnih mesecih izbirajte izdelke, ki bodo lasem nudili vlažilno nego. Najpomembnejši od njih je vlažilni ali hranilni balzam, ki bo poskrbel tako za strukturo las kot tudi za konice. Na lase občasno nanesite vlažilno masko. Za zdravje las lahko poskrbite tudi s primerno prehrano, ki naj vsebuje vitamin B12 in proteine.

Primerni materiali oblačil

Obleka naj bo v poletnih mesecih še posebej zračna, iz naravnih materialov (bombaž) in bolj svetlih barv. Obutev naj bo primerna aktivnosti, s katero se ukvarjamo. Še posebej je to pomembno pri športu. V športne copate se obvezno obujejo nogavice iz naravnih materialov, brez izrazitih robov in vzorcev. S tem preprečimo nastanek žuljev, noga bolje diha, se manj poti, prav tako se zmanjša nevarnost zdrsa iz športnega copata.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

MAGNETNA RESONANCA IN SPLOŠNI RENTGEN

10% nižja cena
za MR in RTG

Klikni ali skeniraj

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



Poletne prostočasne aktivnosti

Izleti, morje, gore, domači vrt, vse to nas sprošča, žal pa velikokrat pozabimo na drobne nevarnosti in na nujno potrebno zaščito. Pred soncem se lahko zaščitimo z obleko, pokrivali in zaščitnimi sredstvi. Proti mrčesu se zaščitimo z repelenti, priporočljivo je cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu. Obvezno je nadomeščanje tekočin in lahka hrana. Na splošno repelente uporabljamo samo takrat, kadar je to potrebno.

- Ko so prisotni komarji in druge žuželke, uporabite repelente, predvsem tiste, ki vsebujejo DEET. Koncentracija DEET naj ne bo večja od 30 odstotkov za odrasle in ne večja od 10 odstotkov za otroke.
- Repelent varčno nanesite na izpostavljeno kožo ali na zgornje dele oblačil. Ne uporabljajte repelentov pod oblačili. Repelenti delujejo že v majhnih količinah, zato nanesite le majhne količine. Izogibajte se pršenju v zaprtih prostorih. Ne uporabljajte DEET-a v bližini hrane.
- Ne nanašajte DEET-a na roke majhnih otrok in se izogibajte uporabi okoli oči in ust. Ne uporabljajte DEET-a na poškodovani, ranjeni ali razdraženi koži.
- Ko se vrnete v zaprt prostor, umijte kožo z milom in operite oblačila, na katera ste nanesli repelent.
- Repelenti z DEET-om naj se ne uporabljajo pri dojenčkih, mlajših od 6 mesecev. Na voziček in posteljico napnite mrežo proti komarjem.
- Uporabite repelent le, ko je potrebno in se držite navodil, vključno z omejitvami za uporabo pri majhnih otrocih in največjega števila nanosov na dan.

Poskrbite za ustrezen počitek in spanje

Med razburljivimi poletnimi aktivnostmi je pomembno dati prednost počitku in spanju. Prizadevajte si za dosleden urnik spanja in poskrbite, da boste vsako noč dobili dovolj krepčilnega spanca. Spanje je bistvenega pomena za splošno dobro počutje, delovanje imunskega sistema in raven energije. Vzpostavite rutino spanja in ustvarite hladno, temno in tiho spalno okolje za optimalen počitek.

Potovalna lekarna

Potovalna lekarna naj vsebuje zdravila, ki jih vsakodnevno uporabljate in vam jih je predpisal zdravnik.

Dodatno pa na pot vzemite:

- zdravila za znižanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin,
- zdravila za lajšanje alergijskih težav,
- zdravila za lajšanje težav s potovalno drisko (probiotiki, rehidracijski praški),
- nekaj osnovnih pripomočkov za oskrbo manjših ran in odrgnin (razkužilo, sterilne zložence in obliže, povoj…),
- sredstva za sončenje in nego po njem,
- medicinsko oglje,
- sredstvo proti slabosti,
- zdravila za želodčne težave,
- zdravila pri težavah z zaprtjem,
- zdravila proti prehladu in bolečem grlu.

Potovalna lekarna naj se dopolnjuje glede na težave posameznika in tudi glede na lokacijo potovanja.

Zdravstvene težave poleti

Najpogostejše zdravstvene težave v poletnih mesecih in na potovanjih

Na potovanjih po podatkih različnih študij zboli od 50 do 75 odstotkov popotnikov. Večina teh težav je nepomembna, le v 5 odstotkih je potrebna zdravniška pomoč in le v 1 odstotku je potreben sprejem v bolnico. Vodilni vzrok obolevnosti med popotniki je driska (36 odstotkov), sledijo ji dihalne (21odstotkov) in druge okužbe (5 odstotkov), piki insektov (12 odstotkov) ter nesreče (7 odstotkov). Čeprav so okužbe pomemben dejavnik obolevnosti pri popotnikih, pa so te v nasprotju s splošnim prepričanjem odgovorne le za približno 1 odstotek smrti. Najpogostejši vzrok smrti med popotniki so bolezni srca in ožilja (50 odstotkov) in nesreče oziroma poškodbe (20 odstotkov). Med infekcijskimi vzroki za smrt je na prvem mestu malarija.

Še posebej pogosto, v poletnih mesecih, ko je aktivnosti na prostem več, prihaja do lahkih poškodb, odrgnin, ureznin ter krvavečih ran.

Oskrba poškodovane kože

Najpogostejše poškodbe, ki jih lahko oskrbimo doma, so odrgnine ali ureznine ter razdražena koža. Odrgnine predstavljajo poškodbo povrhnjice, ki nastane zaradi trenja ali strganja, medtem ko ureznine nastanejo zaradi stika z ostrim predmetom ter segajo globlje v tkivo. Poleg tega lahko pri razdraženi, pordeli ali luskasti koži hitreje pride do poškodbe, ki jo je potrebno zdraviti. Nepravilna in zapoznela oskrba poškodovane kože lahko vodi v okužbe ali vnetje prizadetega mesta. Ob poškodbi je zato potrebno rano najprej previdno očistiti z vodo ali mešanico vode in antiseptičnega mila. Na odrgnine in manjše rane lahko damo jodovo mrežico, ki jo kupimo v lekarni. Pri manjših poškodbah lahko poškodovano mesto suho pokrijemo. Preverimo zaščito pred tetanusom. Obnovitvena cepljenja morajo biti na vsakih 10 let, pri umazanih in globokih ranah pa cepimo že po 5 letih.

Pordelo in luskasto kožo lahko negujemo z negovalnimi mazili ali mandljevim oljem. V kolikor imate občutljivo kožo, ki je nagnjena k alergijam, pa svetujem lekarniško negovalno kremo, ki ne vsebuje kozmetičnih dodatkov. Narejena je iz 10 odstotkov olivnega olja in belobaze.

Prehladi so tudi poleti pogosti

Prehlade večinoma povezujemo s hladnejšimi meseci. Sicer drži, da so poleti prehladi precej manj pogosti kot pozimi, vendar tudi v tem letnem času niste povsem varni pred virusi. Če torej pridemo v stik s sicer "običajnimi" povzročitelji dihalnih okužb in je naše telo takrat sprejemljivo za bolezen, bomo zboleli tudi na potovanju. Zlasti takrat, kadar je potovanje daljše, kar načenja našo odpornost (potovalni stres, napori, mraz, nesreče, bolezni, pa okoliščine, ki poslabšajo naše kronične bolezni, npr. velike višine, močno sonce, izsušenost, dolgi poleti z letali). Čeprav smo pri pripravi na potovanje razumljivo bolj pozorni na bolezni, ki so v kraju potovanja za nas nove in se je zato potrebno na novo seznaniti s preventivnimi ukrepi zanje (cepljenje, izogibanje tveganju), pa hkrati ne smemo pozabiti ukrepov zoper bolezni, ki jih poznamo tudi iz domačega okolja.

Bolečine v nogah

Poleti je pogostost krčev in bolečin v nogah kar dvakrat večja kot v hladnejših mesecih. Kadar so temperature zelo visoke, lahko pride do določenih sprememb na živcih v vaših nogah. Najboljša preventiva je, da popijete dovolj vode in da uživate čim več živil, ki jih uvrščamo med naravne diuretike, na primer peteršilj in zeleno. Pomaga tudi povečan vnos magnezija.

V poletnih mesecih težko nosimo kompresijske nogavice za podporo pri krčnih žilah. Lahko si pomagate z vajami za noge in zdravilnimi učinkovinami - flavonoidi.

Rozacea v poletnih mesecih je še posebej moteča

Ljudje, ki se spopadajo z rozaceo, pogosto opazijo, da so simptomi poleti še bolj izraziti. Rozacea je vnetna kožna bolezen, katere tipični znak je prekomerno zardevanje, povezano z razširjenimi žilicami na obrazu. Priporočamo vam, da si v poletnih mesecih pomagate z aloe vero in negovalnimi mazili. Potrebno se je izogibati soncu, alkoholu in pekoči hrani, ob poslabšanju pa je potreben pregled pri zdravniku.

Visoke temperature so pogost povod za migrene

Morda se vam zdi, da so migrenski napadi naključni, vendar so pogosto povezani z določenimi sprožilci. Mednje sodijo tudi zelo visoke temperature. Če se spopadate z migreno, morate biti poleti še posebej pozorni na to, da se pravočasno umaknete pred najhujšo vročino.

Ekcem vam lahko poleti zagreni življenje

Zaradi vročine in visoke vlažnosti zraka imajo poleti ogromno težav tudi vsi, ki se bojujejo z ekcemi oziroma z atopijskim dermatitisom. Pogosto lahko situacijo še poslabša uporaba določenih krem za zaščito pred soncem. Poskušajte ugotoviti, kaj so tisti dejavniki, ki najpogosteje sprožijo nezaželeno kožno reakcijo - ekcem in se jim izogibajte, kolikor je to mogoče.

Priporočila srčnim bolnikom za poletne dni

Z mislijo na vašo srčno bolezen se vnaprej pripravite na vroče poletje, še zlasti pred odhodom na počitnice. Z nekaj dodatnimi ukrepi lahko poskrbite, da boste preprečili morebitno poslabšanje bolezni in raje uživali v lepotah poletja.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

FIZIOTERAPIJA
10% nižja cena
za pregled in terapije

Klikni ali skeniraj

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



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

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 septembra 2024

Srčne bolezni so zelo različna bolezenska stanja. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila izbranega zdravnika ali internista.

Pred poletnim oddihom:

- **si pra**vočasno zagotovite zalogo zdravil za čas odsotnosti,
- izberite primeren kraj za oddih, vnaprej se pozanimajte o dostopnosti nujne medicinske pomoči v kraju dopustovanja,
- dodatno zdravstveno zavarovanje vam bo ob letovanju v tujini v pomoč pri morebitnem poslabšanju bolezni,
- s seboj na dopust vzemite seznam vseh zdravil in si zapišite, kako jih odmerjati, zadnji izvid kardiologa in zadnji posnetek EKG,
- zapišite si kontaktne podatke izbranega zdravnika.

Med poletnim oddihom:

- poskrbite za redno jemanje zdravil,
- pri shranjevanju zdravil upoštevajte navodila o shranjevanju, ki so navedena na embalaži in v navodilu za uporabo,
- na pot se odpravite v zgodnjih jutranjih ali poznih popoldanskih urah in poskrbite za postanke,
- srčnega bolnika naj na dopustu spremlja zdrav sopotnik, ki mu lahko pomaga ob nepredvidljivih zapletih,
- pijte pogosteje. Bodite pozorni na izbiro pijače, najboljša je voda, izogibajte se alkoholu in sladkim pijačam,
- izogibajte se obilnim in težkim obrokom, raje izberite sveže sadje in zelenjavo,
- pri vseh aktivnostih upoštevajte dovoljeno stopnjo obremenitve, ki vam jo je svetoval vaš zdravnik,
- priporočene telesne aktivnosti opravite v jutranjem hladu,
- kopanje ali plavanje v primerno topli vodi je priporočeno, saj olajša vročinsko obremenitev,
- zmerno sončenje je priporočeno v jutranjih in poznih popoldanskih urah.

Pljučni bolniki in poletje

Bolniki z obolenji pljuč so pogosti popotniki. V večini imajo le blažje težave na poti, še posebno v neustreznih klimatskih pogojih. Določena obolenja pljuč in sapnic se poslabšajo v velikih mestih zaradi smoga. Po drugi strani pa se lahko simptomatika kroničnega bronhitisa izboljša v vlažnem in toplem okolju. Največ težav na potovanju je pri potovanju z letalom zaradi neugodnih fizioloških pogojev v letalu. Zaradi nižjega zračnega tlaka v kabini vsi plini zavzamejo večjo prostornino, zato potovanje z letalom odsvetujemo popotnikom s pnevmotoraksom in pri bolnikih, kjer je od operacije prsnega koša minilo manj kot dva tedna. Bolniki s KOPB naj se izogibajo potovanj v kraje z visoko nadmorsko višino. Suh zrak v kabini poveča bronhialno razdražljivost in poslabšanje astme.

Pri vseh pljučnih bolnikih priporočamo cepljenje proti gripi in pnevmokoku.

Prebavne težave

Eno izmed pogostih virusnih obolenj je akutna driska, katere najpogostejši povzročitelji so rotavirusi in noravirus. Simptomi se kažejo kot driska ali bruhanje in so zelo neprijetni. Rotavirus poškoduje in uniči celice našega črevesja, ki ne morejo več opravljati svoje vloge, predvsem absorpcije vode iz črevesja v telo ter izmenjave elektrolitov. V črevesju ostane preveč vode in hranil in to povzroči drisko. Kopanje ali športne aktivnosti v sladkih vodah so v poletnih mesecih pomemben dejavnik tveganja za akutne črevesne okužbe. Po nekaterih ocenah se pojavi akutna driska pri kar 3–8 odstotkih ljudeh, ki so se kopali v sladkih vodah.

V kopalnih vodah namreč najdemo enake povzročitelje, ki tudi sicer pogosto povzročajo črevesne okužbe (Campylobacter spp., Salmonella spp., Giardia spp., Cryptosporidium spp. in enterični virusi), in to v bistveno višjih koncentracijah, kot jih najdemo v hrani ali pitni vodi.

V povprečju zaužijemo med plavanjem vsako uro od 10 do 150 ml vode. Otroci se pogosto igrajo v plitvinah in pesku, kjer je koncentracija mikrobov največja. Poleg tega otroci ostajajo v vodi dalj časa, se pogosteje potopijo pod gladino vode, zaužijejo več vode in pogosteje dajejo stvari v usta. Zato otroci mlajši od deset let zbolevajo za drisko pogosteje kot odrasli.

Ko se driska pojavi, je potrebno ukrepati takoj:

- nujno je nadomeščanje izgubljene tekočine, najbolje z rehidracijskimi raztopinami, ki jih dobite v lekarni,
- čimprej je potrebno začeti z jemanjem probiotikov, ki zmanjšajo tako število odvajanj kot tudi druge simptome pri driski, kot je slabost ter bolečine v trebuhu,
- otroke in starejše ljudi z drisko peljemo k zdravniku, če se driska ne izboljša v 2–3 dneh, oziroma, če opazimo prve znake dehidracije (žeja, suha usta, slabša napetost kože, utrujenost, glavobol, temnejša barva urina, omotica, zmedenost).

Vnetje sečil

Čeprav se nam zdi skoraj nemogoče, je uriniranje med plavanjem v bazenu med ljudmi precej razširjeno, prav tako tudi prhanje ali umivanje celega telesa pred odhodom v javni bazen ni prav pogosto. Posledično so pri ženskah pogosta vnetja sečnega mehurja. Prvi znaki vnetja so pogosto uriniranje, pekoče uriniranje, smrdeč in temen urin ter bolečine v spodnjem delu trebuha, ki jih največkrat pripišemo bolečim jajčnikom. Vnetje sečnega mehurja najpogosteje povzročata črevesni bakteriji Klebsiella in Escherichia coli. Predvideva se, da do okužbe sečil pri ženskah pride zaradi tega, ker sta zadnjična odprtina in sečnica zelo blizu skupaj. Sečnica je pri ženskah zelo kratka, saj meri od 2,5 do 4 cm. Z Escherichio coli se lahko okužimo tudi s hrano. Ob težavah z mehurjem priporočam pitje večjih količin tekočin, lahko brusničnega soka ali čaja in soka ameriške borovnice, ki preprečuje lepljenje bakterij na sluznico sečnega trakta (mehur, ledvice, sečne poti).

Sprememba okolja, ustaljenega načina življenja, padca imunskega sistema in večje prisotnosti bakterij lahko privedejo do neprijetnih in tudi nevarnih **vaginalnih okužb** in okužb sečil. Vročina, vlaga in sonce predstavljajo za kožo napor, še posebno pa neugodno delujejo na nežno kožo in sluznico intimnega dela telesa. Nujno je, da se ne spuščate v nepremišljene spolne odnose, pri vsakem pa je obvezen kondom. Čeprav ne preprečuje vseh spolno prenosljivih bolezni, možnost obolenj znatno zmanjša. Pri adolescentih in mlajših osebah je zaradi nepremišljenega vstopanja v spolne odnose poleti opaziti več spolno prenosljivih bolezni in tudi neželenih nosečnosti.

Zaključek

Zdravo in živahno poletje je na dosegu roke, v kolikor boste dali prednost svojemu dobremu počutju in sprejeli premišljene navade. Ostanite hidrirani, uživajte v sezonskih živilih, gibajte se na prostem, prehranjujte se previdno, zaščitite svojo kožo, poskrbite za ustrezen počitek in gojite uravnotežen življenjski slog. Če upoštevate te nasvete, lahko kar najbolje izkoristite poletno sezono, hkrati pa nahranite svoje telo, um in duha.



Brez skrbi – na dopust z zdravnikom

Prihaja obdobje dopustov in lepega vremena. Nekateri se odpravimo v hribe, drugi čas radi preživijo na morju, nekateri aktivno, spet drugi najdejo sprostitev ob branju knjige. Skupni imenovalec naštetemu pa je to, da damo »možgane na pašo« in se prepustimo trenutkom brezskrbnega uživanja prostih dni.

Ob pakiranju in planiranju oddiha smo seveda pomislili na zdravje, možne nezgode, ki nas lahko presenetijo, a smo to rešili enostavno – tako, da smo v toaletno torbico dodali še škatlo »painkillerjev« in obližev, v denarnico pa kartico evropskega zavarovanja – problem rešen.

Letos gre z nami tudi zdravnik

Kaj pa če se zgodi nepričakovano? Vsak izmed nas je bil že kdaj priča, če ne celo »žrtev« nezgode na počitnicah. Takrat je vsaka pomoč še kako dobrodošla, pa četudi samo hladen obkladek na sršenji pik.
Si predstavljate, da bi imeli takoj na voljo zdravnika? Da bi z enim klicem prejeli nasvet, navodila, kako pravilno postopati, da olajšate težave in prihranite skrbi?

Kaj pa če dedi in babi želita ostati doma?

Morda sami. Vas skrbi, da bi se ravno v času, ko ste daleč stran, zgodilo kaj neprijetnega vašim staršem, starim staršem? Možnost nasveta in obiska zdravnika je imenitna storitev. Občutek varnosti za obe strani pa je najmanj, kar boste dobili. Za obisk naše zdravniške ekipe na vašem naslovu je pomembno le, da preko brezplačne telefonske številke 080 8112 težave zaupate našim izkušenim zdravnikom, ki se bodo po dogovoru z vami oglasili na želenem naslovu, vas pregledali in – če bo treba, že izročili zdravila ali pa vas odpeljali v ustrezno zdravstveno ustanovo na morebitno nadaljnjo zdravstveno obravnavo.

Zdravnik na vaše naslovu, enostavno in udobno

Z rešitvami, ki jih ponuja Zdravniški obisk 24/7 boste dan in noč lahko mirni, saj boste vedeli, da obstaja možnost takojšnjega zdravniškega nasveta in obiska kadarkoli – ko je hudo in predvsem takoj, ko ga potrebujete. Na voljo je kot enkratna – samoplačniška storitev, za katero je dovolj samo klic na 080 8112. Če boste storitev prepoznali kot udobno in učinkovito, pa vas vabimo, da se pridružite zadovoljnim uporabnikom Doktor 24 Asistence ter tako dostopate do te in tudi do ostalih zdravstvenih storitev brezplačno (s plačilom mesečnega pavšala):

- 24-urne dosegljivosti zdravnika za nasvet ali obisk.
- Opravljate specialistične preglede, kontrole in diagnostične postopke brez napotnic.
- Se izognete čakalnim vrstam in stalnemu (do) plačevanju zdravstvenih storitev.
- Preglede opravljate takoj in brez omejitev glede starosti ali zdravstvenega stanja.
- Pri naših pogodbenih izvajalcih po celi Sloveniji.
- Opravljate potrebno radiološko diagnostiko (MR, CT, RTG …), obiščete fizioterapijo, poskrbite za zdrav nasmeh …
- Se brezplačno s taksijem pripeljete na preglede.
- Uveljavljate vsaj 20 % nižjo ceno na sončna in korekcijska očala v naši optiki.

Postanite naš uporabnik.

Za več informacij o Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo.

Želim več

Za hitrejši pristop v Doktor 24 Asistenco skenirajte QR kodo

Pristopam

24/7 080 8112

- Zdravniška ekipa na vašem naslovu 24/7.
- Hitro reševanje zdravstvenih težav.
- Na voljo tudi kot enkratna – samoplačniška storitev.
- In zavarovancem tujih zavarovalnic – bogate izkušnje s turisti.
- Celostna obravnava akutne situacije.

- Če potrebujete zdravniški pregled na domu ali zdravniški nasvet po telefonu, pokličite na brezplačno telefonsko številko **080 8112** (iz tujine **+ 386 1 280 30 92**).
- Vaš klic bo sprejel dežurni zdravnik Doktor 24 Asistence in se z vami dogovoril za obisk na domu ali vam svetoval po telefonu.
- Na hišni obisk bo prišel zdravnik v spremstvu zdravstvenega tehnika s sodobno opremljenim reševalnim vozilom. Zdravniška ekipa je opremljena z 12-kanalnim EKG in napravami za nujne laboratorijske analize krvi in urina, ima pa tudi vso opremo za vzdrževanje življenjskih funkcij.
  Po potrebi bo ekipa poskrbela za prevoz v ustrezno zdravstveno ustanovo s svojim ali dodatnim reševalnim vozilom.
- V primeru, da med klicem oziroma v času do prihoda zdravniške ekipe pride do poslabšanja zdravstvenega stanja, morate to takoj sporočiti dežurnemu zdravniku na telefon 080 8112 oziroma poklicati 112.
- **Pomembno!** Če gre za življenjsko ogroženost, takoj kličite Nujno medicinsko pomoč na telefon 112.
- Zdravniški obisk na domu lahko koristijo tudi tisti, ki niso pogodbeni uporabniki storitev Doktor 24 Asistence.
- Za obisk zdravnika se lahko odloči vsak (tujci, turisti, otroci …), ki se nahaja v opisanem območju delovanja zdravniškega obiska in kadarkoli, 24 ur vsak dan. Tudi ponoči, med prazniki, vikendi …

Kje je zdravnik, ko ga rabiš?

Območje delovanja Zdravniškega obiska 24/7



Na vašem naslovu in to takoj!

- Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav
- Na voljo zavarovancem tujih zavarovalnic - *bogate izkušnje s turisti*
- 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



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

Potovalna lekarna

Poletje je pred vrati in z njim tudi počitnice ter odhodi oziroma potovanja na različne destinacije. Med prtljago ne sme manjkati tudi ustrezno pripravljena potovalna lekarna, s katero bomo na poti vsekakor bolj varni, brezskrbni, pa tudi v primeru zdravstvenih težav nam bo lažje poskrbeti zase in za sopotnike.

Ne glede na trajanje in destinacijo, se je potrebno na vsako potovanje dobro pripraviti. To še posebej velja v primerih, ko potujemo s celo družino, z majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali če nas pestijo kakšne zdravstvene težave. Tudi sicer moramo pred odhodom vedno poskrbeti za nemalo stvari, med drugim predvsem za prtljago. Eden ključnih delov je prav naša osebna potovalna lekarna.

Vsebina potovalne lekarne naj bo prilagojena trajanju in destinaciji potovanja

Skrbno pripravljena vsebina potovalne lekarne nam lahko na potovanju prihrani marsikatero nevšečnost ter omogoči bolj brezskrbno pot. Še posebej veliko pozornost je treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo. Zdravila za potovalno lekarno si kupite sami, tudi tista na recept, za katera boste potrebovali zdravnikov (bel) recept. Slovensko zdravstveno zavarovanje teh stroškov namreč ne krije.

Potovalno lekarno si pripravimo v torbici, ki na potovanju ne bo dostopna otrokom in bo karseda varna pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila vzemite s seboj v njihovi izvirni embalaži in skupaj z navodili za uporabo. Poskrbite tudi, da bodo imela ustrezen rok uporabe. Posebno pozornost posvetite zdravilom, za katera je določen poseben režim shranjevanja. Zanje so na voljo hladilne torbice, ki omogočajo prenašanje takšnih zdravil. Nekatera zdravila in medicinske pripomočke je potrebno na carini prijaviti. V takšnih primerih je priporočljivo pridobiti pisno potrdilo od zdravnika. Poleg teh potrdil v potovalno lekarno sodi še kartica zdravstvenega zavarovanja za tujino ter potrdila o cepljenjih. Pred odhodom se je zelo dobro pozanimati o zdravstveni oskrbi v kraju počitnikovanja in o najbližjih zdravstvenih domovih oziroma bolnišnicah (telefonska številka in naslov).

Potovalna lekarna mora seveda vsebovati tudi zdravila, ki jih redno jemljete zaradi zdravljenja kroničnih bolezni (zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, angine pektoris, astme, hemofilije, holesterola, Parkinsonove bolezni, ipd) ali preventivno (kontracepcijske tablete, injekcije adrenalina ob alergiji na čebelji pik). Kronični bolniki morajo biti pri urejanju potovalne lekarne še posebno pozorni na zalogo zdravil. Količina zdravil za zdravljenje kroničnih bolezni naj zadostuje za celotno potovanje in še za 2 tedna več, v primeru nepredvidenega podaljšanja potovanja. Na počitnicah v tujini je dobro imeti s seboj tudi potrdilo o kroničnih boleznih v angleškem jeziku.

Še posebej za poletna potovanja velja veliko pozornost posvetiti zaščiti pred soncem. Ne pozabite na izdelke za aktivno zaščito pred soncem z ustreznim zaščitnim faktorjem, za nego po sončenju ter pripravke za nego morebitnih opeklin.

Priporočljiva je tudi primerna zaščita pred piki insektov, kot so komarji in klopi. Na trgu obstajajo številni zelo učinkoviti naravni repelenti. Za še intenzivnejšo zaščito pa so na voljo tudi sintetični pripravki. Poleg zaščite si je koristno priskrbeti tudi izdelke za nego in zdravljenje po pikih insektov. Še posebej na bolj izpostavljenih področjih sveta je potrebno zaščiti pred insekti posvetiti nekoliko večjo pozornost. Za potovanja v območja, kjer obstaja nevarnost malarije, je potrebno jemati antimalarike. Poleg jemanja le teh je nujna tudi hkratna zaščita pred piki insektov.

Pogosto nam na potovanju še kako prav pridejo tudi mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pršila za rane, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, kombinirani izdelki za intimno higieno. Pozabiti pa ne gre niti na pripomočke za ustno higieno in razkužila za roke.

Ko potujemo z otroki

Še posebej natančno moramo načrtovati dopust, ko se na pot odpravljamo z otrokom. Otrokovi starosti in zdravstvenemu stanju je treba prilagoditi obliko, čas, trajanje potovanja in potovalno lekarno. Kadar potujemo z majhnim otrokom, obstaja dodatno zdravstveno tveganje, zato se moramo dobro pripraviti.

Prehranjevanje in umivanje rok sta najpomembnejša dejavnika, na katera morajo biti starši pozorni. Dojenčke naj mame dojijo ali hranijo z mlečno formulo, ki jo pripravijo z ustekleničeno vodo. Pred odhodom se pozanimajte, kako je s pripravljeno hrano za otroke, v kraju kamor potujete. Morda boste potrebovali še sterilizator za vodo in termo posodo. Paziti je treba tudi pri umivanju zob. Otroci vodo običajno pogoltnejo in ker je za otroke potrebnih manj klic, da se okužijo, lahko že manjše količine popite vode povzročijo prebavne težave.

Vrečke za oralno rehidracijo in paracetamol (sirup ali svečke) imejte vedno pri sebi. V potovalno lekarno lahko dodate tudi nesteroidni antirevmatik v obliki sirupa (ibuprofen) za zniževanje povišane telesne temperature in lajšanje bolečin. Dodajte tudi sirup za zdravljenje alergij, blažitev srbenja po pikih (antihistaminik). V potovalni lekarni za majhne otroke je smiselno imeti zdravilo proti morebitnim vročinskim krčem. Zaradi pogostosti okužb zgornjih dihal in ušes pri otrocih, vzemite s sabo tudi fiziološko raztopino za čiščenje nosu in dekongestivne kapljice za nos. V lekarno dodajte še dovolj plenic, vlažilnih robčkov, mazilo za nego kože na ritki in mazilo ob vnetju kože na ritki, termometer. Za otroke so na malaričnih področjih primerna repelentna sredstva z < 30 odstotkov DEET. Kemoprofilaksi (zaščita z zdravili pri preprečevanju okužb) z antimalariki pri otrocih je treba nameniti posebno pozornost, saj je potrebna prilagoditev vrste in odmerka zdravil. Na potovanju se lahko otrok tudi poškoduje, zato morajo biti starši še posebej pozorni.

Otroke je potrebno ustrezno zaščititi tudi pred vročino in soncem. Ne izpostavljajte jih soncu med 10. in 16. uro, uporabljajte UV oblačila in zaščitna pokrivala ter za starost otroka primerno sončno kremo z zaščitnim faktorjem (ne pred prvim letom starosti). Otrok mora popiti dovolj tekočine, zlasti ob vročem poletnem vremenu. Previdnost velja tudi pri kopanju. V stoječih vodah je večja tudi možnost okužbe z mikrobi. Ne pozabite na primerne plavalne pripomočke in najljubše igrače (tudi za na pot). Med vožnjo morajo biti otroci vedno pripeti z varnostnim pasom oziroma sedeti v otroškem sedežu.

Nepozabna potovanja in lepo poletje vam želim!

Osnovni nabor potovalne lekarne

- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam. Zaradi nepredvidljivih okoliščin so na potovanju še posebej primerne oblike, ki omogočajo jemanje brez vode in jih lahko raztopino v ustih ali žvečimo. Za otroke na pot vzamemo sirupe ali svečke;
- zdravila proti prebavnim težavam, kot sta zaprtje ali driska. V primeru zastrupitve s hrano ali pijačo je zelo primerno medicinsko oglje, saj nase veže strupe in bakterije ter zapira. Poleg prebiotikov in probiotikov je priporočljivo s seboj vzeti tudi odvajalo;
- rehidracijski praški, ki ob driski ali bruhanju nadomeščajo izgubljene elektrolite in preprečujejo dehidracijo. Ta del potovalne lekarne nam bo prav prišel tudi v primerih povečanega znojenja na bolj telesno aktivnih potovanjih;
- tablete za prečiščevanje vode, ki lahko v veliki meri omejijo nevarnost prebavnih težav ali celo zastrupitve na rizičnih območjih;
- zdravilo proti potovalni slabosti;
- dekongestivne kapljice za nos;
- fiziološka raztopina;
- zdravila proti alergijam v obliki tablet. Alergijske reakcije na koži lajšajo tudi določeni geli oziroma mazila;
- prva pomoč, ki mora vsebovati sterilne obveze, gaze ter obliže, povoje, elastični povoj, razkužilo in škarjice. Na voljo so tudi že sestavljeni osebni kompleti prve pomoči;
- termometer;
- razkužilo za roke.

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 septembra 2024



Maja L. Sotlar, optometristka

Kakšna so kvalitetna sončna očala?

Vsi, ki preživljamo čas na prostem, smo izpostavljeni nevarnemu UV-sevanju. Nanj vplivajo geografska širina (dlje od ekvatorja smo, manjša je nevarnost UV-sevanja), nadmorska višina (nevarnost je večja na višinah, zato morajo biti še posebej pozorni obiskovalci gora in smučarji), čas dneva (opoldne je izpostavljenost UV-sevanju nekajkrat višja kot tri ure prej ali pozneje) in nekatera zdravila (tetraciklini, sulfonamidi, kontracepcijske tablete, diuretiki in druga), ki povečajo občutljivost kože za UV-žarke.

Najboljši način, da zaščitimo svoje oči, je, da vedno kadar smo na prostem, nosimo zaščitna sončna očala. Le-ta morajo absorbirati 100 odstotkov UVA in UVB-žarkov ter večino modre svetlobe. Izbirajmo med velikimi okvirji, ki zaščitijo tudi kožo okrog oči, in taka s stranskimi ščitniki, da se izognemo svetlobi, ki prihaja od strani.

Predvsem bodite pozorni, da so očala kvalitetna ter, da imajo poleg UV-zaščite tudi optična stekla, kar je najpomembnejše.

Kakovostno optično, mineralno steklo je trdo in togo, toda krhko. Ima dobro natezno, tlačno in upogibno trdnost ter majhno sposobnost preoblikovanja. Maksimalna temperatura uporabe je do 70°C. Dobro je obstojno pri temperaturnih spremembah, tudi pri nižjih temperaturah. Ima dobro obstojnost proti staranju na svetlobi in je odporno na različne vremenske vplive. Neobstojno v bencinu, alkoholu, nitrolakih in nitro razredčilih, koncentriranih kislinah, določenih mehčalih.

Kakovostna sončna očala imajo površinsko zaščito proti obrabi, stabilno površino, trden okvir, nekatera tudi antirefleksni nanos, in popolno UV-zaščito ter so seveda tudi nekoliko dražja.

Pomembno je tudi poudariti, da stopnja UV-zaščite ni odvisna od barve ali zatemnjenosti stekel.

Poceni očala kupljena za nekaj eurov v raznih modnih trgovinah, na bencinskih črpalkah in drugih javnih ustanovah omenjenega nimajo.

Mnogokrat se za stekla takšnih očal uporabi cenena folija, ne pa kakovostno optično steklo ali akril. Takšna folija ima lahko popačenja, ki ustvarjajo na tisoče mikroprizem. Te povzročajo nepravilen lom svetlobe na mrežnici. Povzročijo lahko težave z vidom, bolečine v očeh, glavobol, neoster vid.

Ravno tako je vprašljiva trajnost UV-zaščite, ki se lahko po določenem času zmanjša in stekla prepuščajo škodljivo UV-svetlobo.

Sončna očala nosimo tudi v senci, saj smo takrat prav tako izpostavljeni UV-sevanju, ki se odbija od površine tal, stavb in drugih površin. Ogroženi smo tudi v oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake.

Uporaba sončnih očal je potrebna tudi v zimskem času. Svež sneg namreč odbija tudi do 80 odstotkov UV-žarkov, medtem ko trava le 10 odstotkov, mivka 15 odstotkov, pena na morski gladini pa 25 odstotkov.

Sončna očala potrebujejo tudi tisti, ki nosijo kontaktne leče z UV-zaščito. Kontaktne leče bodo zaščitile le del očesa, veznica in koža vek bosta še vedno izpostavljeni sevanju.

Kvalitetna sončna očala kupujte v specialističnih prodajalnah, torej pri vašem optiku, kjer vam bodo znali svetovati in tudi servisirati vaša očala.



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

OČESNA AMBULANTA

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

Klikni ali skeniraj

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

Doktor 24
ASISTENCA

080 8112
Hišni zdravnik

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



Brez skrbi. Obisk za vse.

Turisti, ki obiščejo Ljubljano, lahko pričakujejo odlično izkušnjo bivanja. Poleg opevanih lepot Slovenije in ljubkosti Ljubljane, so na voljo tudi storitve, ki dodatno povečujejo občutek varnosti v Ljubljani, ena od teh je zagotovo **Zdravniški nasvet ali obisk 24/7**.

080 8112
Poenostavite pot do zdravja!

- Hitrejše reševanje zdravstvenih težav.
- Izkušena zdravniška ekipa tudi na vašem naslovu.
- V Ljubljani z okolico (Kranj, Grosuplje, Kamnik in Vrhnika)
- 24 – urna dosegljivost.
- Bogate izkušnje tudi s turisti.
- Različne možnosti sodelovanja – po vaši meri.
- Z nami lahko ponudite več.
- Običajno je storitev zajeta v zavarovanje za tujino

Zelena prestolnica z velikim potencialom

Mogoče ponujate namestitev B&B, imate hotel ali pa se ukvarjate z glampingom? Morate poskrbeti za dobro počutje gostujočega zbora pevcev ali športne ekipe, celega orkestra pa še za tehnično osebje, iščete namestitev za svoje poslovne partnerje? Želite, da se vaši gosti polno naužijejo lepot Slovenije, odlično opravijo z nasprotno ekipo, vrhunsko izpeljejo organizirano konferenco, dirigirajo popolno?

Kaj pa če …

Kaj pa, če kdo zboli? Saj veste – zdravstvene težave nas običajno presenetijo, ko to najmanj pričakujemo – tudi na dopustu, službeni poti, gostovanju … Vsako leto v toplejših mesecih beležimo v Ljubljani višje število klicev za nasvet, naročil na pregled ali morebitni obisk zdravnika..

Rešitev!

Zapomnite si in posredujte informacije v pravem trenutku tudi naprej. Bodite korak pred težavo in v sodelovanju z Doktor 24 Asistenco dopolnite svojo ponudbo. Z nami bodo imeli vaši gosti, prijatelji, vi ali poslovni partnerji na voljo 24-urno dosegljivost zdravnika in možnost obiska »na domačem naslovu« kadarkoli.

Dober glas seže v vsako vas

Zanesljivo vam bodo hvaležni, ko jim boste s pomočjo naše izkušene zdravniške ekipe na terenu ponudili hitro in učinkovito pomoč ter s tem pomembno skrajšali čas do ustrezne obravnave in povrnitve zdravja, ki ga bodo nujno potrebovali za čimprejšnje nadaljevanje aktivnosti, ki so si jih zadali v času obiska Ljubljane, Slovenije.

Pomembno! Običajno je storitev zajeta v zavarovanje za tujino



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

Brez vode nam živeti ni

Voda je ključna za človeško zdravje in ima številne pomembne vloge v telesu. Predstavlja približno 60-70 odstotkov človeškega telesa. Zakaj je tako zelo pomembna in zakaj ima njeno pomanjkanje lahko resne posledice?

Voda je ključna komponenta vsake posamezne celice in omogoča biokemijske reakcije, ki so ključne za delovanje fizioloških funkcij telesa.

Krvna plazma, ki je pretežno sestavljena iz vode, omogoča prenos hranil, kisika in hormonov do celic ter odstranjevanje ogljikovega dioksida in drugih odpadnih produktov iz telesa.

Voda pomaga vzdrževati stabilno telesno temperaturo preko potenja in izhlapevanja skozi kožo. Telesna temperatura pa je ključna za pravilno delovanje vseh procesov v telesu in za vzdrževanje ravnovesja.

Delovanje prebavnega sistema je tudi močno odvisno od vode. Pomaga pri tvorbi sline, ki je pomembna za začetek prebave hrane v ustih ter pri delovanju želodca in črevesja, absorpciji hranil in izločanju odpadnih snovi. Ob zaprtju zdravniki po navadi najprej vprašamo, če dovolj pijete? Ali ni tako? Pitje vode pred obroki lahko pomaga pri nadzoru apetita in zmanjševanju vnosa kalorij, kar prispeva k ohranjanju zdrave telesne teže, voda pa hkrati pospešuje metabolizem.

Ledvice filtrirajo kri in izločajo odpadne snovi ter toksine preko urina. Tudi tukaj je ključna količina vode v telesu. Za pravilno delovanje ledvic in preprečevanje tvorbe ledvičnih kamnov je potrebna dobra hidracija. Ob manjšem vnosu tekočine je urina manj, je bolj koncentriran, dlje časa zastaja v mehurju in tako nastanejo idealni pogoji za okužbe, ne le mehurja, lahko tudi ledvic.

Hidracija vpliva tudi na kognitivne funkcije, vključno s koncentracijo, spominom in splošno mentalno zmogljivostjo. Ob dehidraciji opažamo zmanjšano budnost in kognitivne težave, utrujenost, razdražljivost in anksioznost, pogosti so glavoboli. Posebej hitro je to opaziti pri ranljivejših skupinah, dojenčkih, majhnih otrocih, starostnikih. Predvsem pri slednjih je to lahko velik problem, saj center za žejo ne deluje več dobro in je potrebno vodo oz. tekočino piti »po načrtu«, ne več samo na podlagi občutka žeje. Pri majhnih otrocih (seveda ne le pri njih) se lahko soočimo z veliko težavo hitre dehidracije ob prebavnih motnjah, driskah, bruhanju ali ob visoki vročini.

Hidracija je pomembna tudi za vzdrževanje elastičnosti in vlažnosti kože, saj dehidracija lahko privede do suhe, luskaste kože in poveča tveganje za nastanek kožnih težav.

Zadostna hidracija pomaga vzdrževati zdravo cirkulacijo krvi in lahko zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja ter pomaga pri uravnavanju krvnega tlaka. Na tem mestu je potrebno opozoriti, da obstajajo bolezni, kjer je uživanje količine vode oz. tekočin na dan omejeno. Gre za srčno popuščanje, ko srce ne zmore več dovolj učinkovito delovati in lahko voda iz tega razloga zastaja v telesu ter povzroča resne težave. Srčni bolniki se morajo o količini »dovoljene« tekočine na dan obvezno posvetovati z zdravnikom.

Kdaj pa potrebujemo še več vode?

Ob prebolevanju okužb, ob povišani telesni temperaturi, ob prebavnih motnjah. Potrebe po vodi se povečujejo v vročem in suhem vremenu, med telesno aktivnostjo in v visokogorju. Enostavno lahko rečemo, da je prilagajanje vnosa tekočin okolijskim dejavnikom ključnega pomena za preprečevanje dehidracije. Poleg pitja vode, tekočine pridobivamo tudi iz hrane. Sadje in zelenjava, kot so lubenice, kumare in pomaranče, imajo visok delež vode in prispevajo k dnevnemu vnosu tekočin.

Ali lahko popijemo preveč vode?

Lahko. Obstajajo bolezenska stanja, tudi psihična, ko človek npr. zaradi neravnovesja hormonov pije preveč vode, kar lahko vodi v porušenje stanja elektrolitov v krvi (hiponatriemije), ko se tekočine v telesu, poenostavljeno rečeno, preveč razredčijo. To je sicer redko, a potencialno nevarno stanje, ki zahteva takojšnje strokovno ukrepanje.

Koliko časa lahko preživimo brez vode?

Ne poskušajte se testirati! Raje verjemite.

Splošno velja, da zdrav človek brez vode lahko preživi približno tri do sedem dni, vendar to lahko močno variira. V povprečnih pogojih se simptomi hude dehidracije običajno pojavijo po dveh do treh dneh brez vode. Če prištejemo telesno aktivnost, se čas še zmanjša. V ekstremnih pogojih lahko pomanjkanje vode povzroči resne zdravstvene težave v manj kot enem dnevu. Na primer, pri zelo visoki telesni aktivnosti in visokih temperaturah lahko dehidracija postane kritična že v nekaj urah.

Fiziološki procesi v telesu so moteni že po nekaj urah brez vode. Blaga dehidracija lahko povzroči simptome, kot so žeja, suha usta, utrujenost in zmanjšano uriniranje. Zmerna dehidracija lahko vodi do glavobolov, omotice, zmanjšane koncentracije in zmedenosti. Huda dehidracija je lahko življenjsko nevarna, saj lahko povzroči odpoved organov in smrt.

DOKTOR SE ŠALI

IRONIJA

Žejen v puščavi z vodo v kolenu.



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

Težave z venami nog so poleti izrazitejše

”Skoraj vsi, ki imajo kronično vensko bolezen, tožijo, da jim noge poleti povzročajo več preglavic. Vročina oziroma toplo okolje namreč slabo vplivata na vensko ožilje nog. Nekateri imajo venske težave izključno poleti.

Venska bolezen je ena najpogostejših kroničnih bolezni. Vene nog se razširijo in v njih venska kri zastaja. K nastanku bolezni prispeva več različnih dejavnikov. Podedovana nagnjenost za bolezen, kjer je verjetnost za krčne žile skoraj 90-odstotna, če jih imata tudi oba starša, se kaže v šibkosti venske stene. K nastanku bolezni pripomore okvara endotelija, notranje obloge ven in venskih zaklopk, hormonski vplivi (venska bolezen je pogostejša pri ženskah) in povečan tlak znotraj venskega sistema nog zaradi telesne neaktivnosti in pretežno sedečega ali stoječega dela. Bolezen in z njo povezane težave se z leti stopnjujejo, lahko pa jo upočasnimo s pravilnim življenjskim slogom in ustreznim zdravljenjem.

Znano je, da segrevanje težave z venami okrepi, hlajenje pa jih omili

Poleti se vene zaradi toplote razširijo, so bolj napolnjene s krvjo, tlak v venskem sistemu nog je večji, vene se zato še bolj razširijo, njihove zaklopke postanejo neučinkovite in kri prične teči v napačno smer, to je navzdol. Zaradi povečanega tlaka v venah nog iz njih prične uhajati tekočina, ki se kopiči v tkivu. Noge začnejo otekati v predelu gležnjev, oteklina se stopnjuje preko dneva in je zvečer najizrazitejša. Ponoči, ko ležimo, splahni. Oteklina v podkožnem tkivu nog povzroči občutek utrujenih, težkih ali bolečih nog. Ta občutek je najizrazitejši zvečer oziroma v prvi polovici noči in do jutra povsem izzveni. Nočni krči v mišicah meč so pogost simptom venske bolezni. Pojasnimo jih lahko s pomanjkanjem kisika in kopičenjem odpadnih snovi, ki so posledica presnove v celicah, in jih slabo delujoč venski sistem ne uspe dovolj hitro odplavljati. Tudi krči se značilno pojavljajo v prvi polovici noči.

Kako pomagati nogam poleti

Obstaja več ukrepov, ki jih lahko med seboj kombiniramo. Kompresijsko zdravljenje je eden od temeljev zdravljenja venske bolezni. S povijanjem nog z elastičnimi povoji ali nošenjem medicinskih kompresijskih nogavic učinkovito zmanjšamo pritisk v venah nog, s tem pa preprečimo otekanje in druge težave, ki so povezane z njim. Mnogi kompresijsko zdravljenje zaradi vročine težje prenašajo. Če otekanje ni zelo izrazito, lahko poleti pomagajo tudi preventivne 140 DEN dokolenke. Sicer velja, da je bolje, da kompresijsko zdravljenje izvajamo vsaj prvo polovico dneva, kakor da ga popolnoma opustimo. Poleti si lahko pomagamo tudi z venoaktivnimi zdravili. Ta vsebujejo antioksidante flavonoide, ki delujejo protivnetno in ugodno vplivajo na vensko steno. Brez recepta so v obliki tablet na voljo v lekarnah. Pomagajo zmanjševati otekanje in neprijetne občutke težkih, utrujenih ali bolečih nog. Nenazadnje pa velja upoštevati zdrav način življenja. Telesna aktivnost je nepogrešljiva, ker je za normalen odtok venske krvi proti srcu ključna aktivnost mišic meč, tako imenovana mišična črpalka. Še posebej koristne aktivnosti so hoja, plavanje in kolesarjenje. Med sedečim počitkom je dobro noge dvigniti. Koristna je masaža nog v smeri od gležnjev proti stegnom pa tudi hlajenje nog s hladnim tušem v smeri od gležnjev navzgor proti kolenom.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

AMBULANTA ZA KRČNE ŽILE

10% nižja cena
za pregled in ultrazvok pri flebologu

Klikni ali skeniraj

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



Varno in udobno v vseh letnih časih in 24/7

Ljubljana: Zelena prestolnica z velikim turističnim potencialom

Ljubljana, zelena prestolnica Slovenije, ki je znana po svoji majhnosti in lepoti. S svojimi zelenimi površinami, reko Ljubljanico ter bogato kulturno dediščino vsako leto privablja vse več turistov iz celega sveta. Kot destinacija, ki združuje zgodovinsko in sodobno, postaja vedno bolj priljubljena med turisti, ki iščejo edinstvena doživetja.

Turizem v Ljubljani

V zadnjih treh letih je Ljubljana doživela izjemen porast turizma. Število prenočitev se je iz leta 2021, ko je bilo zabeleženih 11 milijonov prenočitev, povzpelo na 15 milijonov prenočitev v letu 2022 in 2023 – kljub poplavam – doseglo rekordnih 16 milijonov prenočitev. Po podatkih Svetovne turistične organizacije (UNWTO) je Slovenija, v primerjavi z evropskim in svetovnim povprečjem, po pandemiji hitreje okrevala, kar dodatno potrjuje uspešnost in potencial ljubljanskega turizma.

Ponudniki prenočišč sledijo sodobnim trendom

Ponudnikom prenočišč v Ljubljani, od »bed and breakfast« (B&B) do hotelov, hostlov in motelov, odlično uspeva slediti sodobnim trendom, da bi svojim gostom zagotovili najboljšo možno izkušnjo. Poudarek je na kakovosti storitev, udobju in varnosti, kar omogoča turistom brezskrbno uživanje v lepotah mesta in širše. Vse več ponudnikov vlaga v modernizacijo svojih objektov in dodatne storitve, ki gostom zagotavljajo občutek domačnosti, predvsem pa varnosti.

Udobna namestitev = varna namestitev

Turisti, ki obiščejo Ljubljano, lahko pričakujejo odlično izkušnjo bivanja. Ponudniki prenočišč skrbijo za varnost in udobje svojih gostov, kar je v današnjem času še posebej pomembno. Za dodatni občutek varnosti pa so na voljo tudi zdravstvene storitve, kot je zdravniški nasvet ali obisk – 24/7.

Doktor 24 Asistenca: Za brezskrbno bivanje

Doktor 24 Asistenca ponuja sodobno rešitev tudi za goste iz tujine. Vaši gosti lahko 24 ur na dan, vsak dan, pokličejo zdravnika za nasvet po telefonu, in če je potrebno, tudi za obisk zdravnika na vašem naslovu v času bivanja v Ljubljani. To pomeni, da so bistvene zdravstvene storitve, kot so pregled, osnovni laboratorij, snemanje EKG-ja in izdaja zdravil, na voljo neposredno na vašem naslovu. V določenih primerih je možen tudi prevoz osebe v ustrezno zdravstveno ustanovo.

Običajno je ta zdravstvena storitev vključena v zavarovanje za tujino.

Ljubljana je lepa in varna

Tudi zaradi nenehnega prizadevanja ponudnikov storitev in prenočišč ter dodatnih storitev, kot je možnost 24/7 dostopa do zdravnika, Ljubljana ostaja ena izmed najbolj varnih in zato privlačnih turističnih destinacij. S takšnimi storitvami se lahko gostje brezskrbno prepustijo raziskovanju mesta in uživanju v lepotah, ki jih ponuja Ljubljana, ne glede na to, ali potujejo poslovno ali zasebno.

BREZ SKRBI. Zdravniški nasvet in obisk za vse.

Pristopam

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

Želim ponudbo



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

Okužbe mehurja

Okužbe sečil, še posebej okužbe mehurja (cistitis), so pogosta težava, s katero se lahko srečamo vsi, pogosteje ženske, zaradi anatomskih pogojev - krajše sečnice. Okužbe mehurja so običajno posledica bakterijske okužbe, najpogosteje z bakterijo Escherichia coli (E. coli), ki običajno prebiva v črevesju. Ta bakterija lahko vstopi v sečnico in potuje navzgor v mehur, kjer povzroči okužbo.

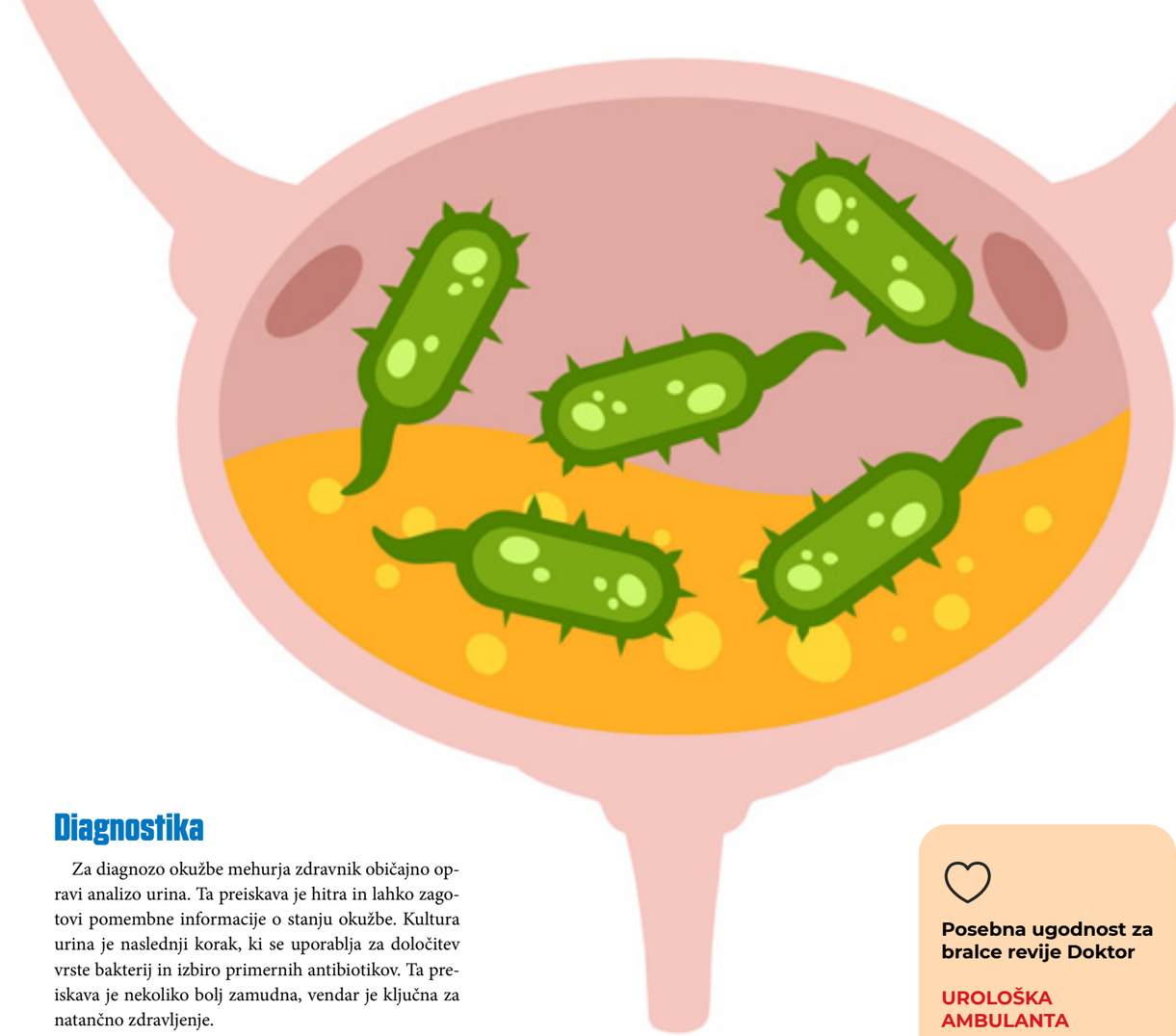
Simptomi okužbe mehurja

Simptomi okužbe mehurja so lahko zelo neprijetni in vplivajo na vsakdanje življenje posameznika. Najpogosteje je prisotna pogosta in nujna potreba po uriniranju, tudi če je v mehurju le malo urina in občutek nepopolnega izpraznjenja mehurja. Mikcije (težave pri uriniranju) so pekoče ali celo boleče, kar je eden od najbolj značilnih znakov okužbe. Urin je lahko moten ali krvav, ima neprijeten in močan vonj, občutimo lahko bolečino ali pritisk v spodnjem delu trebuha. Pri starejših ljudeh lahko okužba povzroči tudi zmedenost ali druge spremembe v duševnem stanju, kar je pogosto spregledan simptom.

Vzroki in dejavniki tveganja

Okužbe mehurja običajno povzročijo bakterije, ki vstopijo v sečnico in se pomaknejo do mehurja. Obstajajo številni dejavniki, ki povečujejo tveganje za okužbo. Najenostavnejša rešitev je uživanje zadostne količine vode.

Spolna aktivnost je eden od dejavnikov tveganja, saj lahko poveča možnost prenosa bakterij v sečnico. Uporaba katetrov, ki se pogosto uporabljajo pri različnih medicinskih postopkih, lahko prinese bakterije v sečnico in mehur. Zmanjšan imunski odziv, bodisi zaradi bolezni ali zdravil, prav tako poveča tveganje za okužbe. Anatomija žensk, ki imajo krajšo sečnico, omogoča bakterijam lažji dostop do mehurja. Nekatere metode kontracepcije, kot so diafragma ali spermicidi, lahko povečajo tveganje za okužbo. Povečana prostata pri moških lahko ovira pretok urina, kar povečuje tveganje za okužbe. Nezadostno praznjenje mehurja zaradi nekaterih zdravstvenih stanj ali nevroloških težav lahko prav tako prispeva k večjemu tveganju za okužbe.



Diagnostika

Za diagnozo okužbe mehurja zdravnik običajno opravi analizo urina. Ta preiskava je hitra in lahko zagotovi pomembne informacije o stanju okužbe. Kultura urina je naslednji korak, ki se uporablja za določitev vrste bakterij in izbiro primernih antibiotikov. Ta preiskava je nekoliko bolj zamudna, vendar je ključna za natančno zdravljenje.

Glede na dokaj specifične simptome pa se za antibiotično zdravljenje marsikdaj odločimo tudi brez laboratorijske preiskave, vendar izključno pri zdravih mlajših ženskah. Pri vseh ostalih je analiza urina ključna pred začetkom zdravljenja.

Zdravljenje

Okužbe mehurja se običajno zdravijo z antibiotiki. Večinoma se najprej predpiše antibiotik, ki izkustveno pokriva najpogostejše povzročitelje. Zdravnik se lahko odloči za dodatno preiskavo urina in nato predpiše specifičen antibiotik glede na vrsto bakterij, ugotovljenih v kulturi urina.

Antibiotik simptome pogosto olajša že nekaj dni po začetku zdravljenja, pri čemer je pomembno, da se celoten potek antibiotikov dokonča, da se prepreči ponovitev okužbe. Poleg antibiotikov lahko zdravnik priporoči tudi jemanje sredstev za lajšanje bolečin, kot so paracetamol ali ibuprofen, za lajšanje nelagodja in bolečin. Svetuje se, seveda, pitje zadostnih količin vode.

Preprečevanje

Za preprečevanje okužb mehurja je ključna dobra higiena in nekatere spremembe v življenjskem slogu. Pijte veliko tekočin, predvsem vode, da redno izpirate sečila in zmanjšate koncentracijo bakterij v mehurju. Redno uriniranje in ne zadrževanje urina dlje časa, saj to omogoča bakterijam, da se razmnožujejo. Po uriniranju ali iztrebljanju se obrišite od spredaj nazaj, da preprečite širjenje bakterij iz analnega območja v sečnico.

Urinirajte pred in po spolnem odnosu, da izperete bakterije, ki bi lahko vstopile v sečnico. Izogibajte se uporabi dražečih ženskih izdelkov, kot so pršila za higieno, pudri ali dišeče kopeli, ki lahko dražijo sečnico. Nosite bombažno spodnje perilo in se izogibajte tesnim oblačilom, da zmanjšate tveganje za vnetja. Če imate pogosto okužbe mehurja, se posvetujte z zdravnikom o dodatnih preventivnih ukrepih ali dolgoročnejšem antibiotičnem zdravljenju.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

UROLOŠKA AMBULANTA

10% nižja cena
za pregled pri urologu

Klikni ali skeniraj

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



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Poškodbe poleti

Marsikdo izmed nas se bo poleti odpravil na morje, privlekel na plano zaprašeno kolo ali motor, oziroma se bo v tem obdobju intenzivneje lotili svojega najljubšega športa. Pretirana zagretost, v kombinaciji z visokimi zunanjimi temperaturami, lahko hitro vodi v poškodbe in nevšečnosti, ki se občasno končajo tudi z obiskom urgence.

Poškodbe na igriščih

Navadno so v tem času dobro zasedena vsa teniška, nogometna in košarkarska igrišča. Nategi in zvini tetiv in mišic, bodo pogostejši pri tistih, ki sicer niso navajeni takih obremenitev. Če ste zamudili čas za priprave, se zavedajte svojih omejitev in prilagodite aktivnost vašim sposobnostim. Pri posameznikih srednjih let pogosto vidimo poškodbe, ki so nastale, ker so se pridružili igri najstnikom, brez predhodnega ogrevanja. Zategle tetive ob nenadnem silovitem odrivu ali doskoku počijo. Posameznik začuti pekočo bolečino zaradi katere ne more več hoditi. Pogosto se izkaže, da gre za poškodbo Ahilove tetive ali celo natrgane, pretrgane mišice. Ob naglem oz. neprevidnem zaviranju ali preskakovanju nas lahko doletijo zvini in izpahi ter s tem poškodbe kolenskih vezi in/ali meniskusov. Redna telesna aktivnost in čvrste stegenske mišice (počepi, izpadni koraki) so najboljša zaščita proti tovrstnim poškodbam. Svetujemo, da pred vsako vadbo ogrejete mišice in jih po treningu raztegnete.

Pri igralcih tenisa in golfa se bodo zaradi ponavljajočih gibov najverjetneje pojavila vnetja vezi na komolcu (epikondilitis). Značilna je oteklina, bolečina in rdečina na notranji (pri golfu) ali zunanji strani komolca (pri tenisu). V teh primerih svetujemo počitek, hlajenje in analgetik. Kadar je bolečina hujša in oteklina večja, se lahko odločimo tudi za lokalno protivnetno injekcijo in/ali izpraznitveno punkcijo. Pogosto k nastanku tovrstnih težav doprinese tudi nepravilna tehnika igranja in celo neprimerna oprema. V kolikor ste rekreativni igralec tenisa, raje izberite lopar, ki je primeren za začetnika in ne za profesionalca. Le-ta bo namreč ublažil udarce in dovolil več manevrskega prostora za boljšo igro, kljub slabši tehniki, brez posledic za vaše zdravje.

V prometu

Padci z motorji, kolesi, rolkami, skiroji in rolerji se lahko hitro končajo tudi z resnejšo poškodbo glave in/ali hrbtenice. Zaščitna oprema, obleka in čelada vam lahko reši življenje. V prometu računajte predvsem nase.

Skoki

Pri skokih v vodo vedno najprej preverite globino in vrsto dna ter ne skačite na glavo, če tega niste vešči. Uporabo trampolina odsvetujemo. V kolikor se vseeno odločite zanj, upoštevajte naslednje nasvete. Naj ga ne uporabljajo težje osebe, kot je predpisana nosilnost. Na njem naj bo le en posameznik naenkrat in otroke naj vedno nadzira odrasla oseba. Poškodbe zapestij, gležnjev in celo vratne hrbtenice so pri tovrstni igri zelo pogoste. Uporaba trampolina za treninge mišične moči in vzdražljivosti naj se izvaja pod vodstvom usposobljenega trenerja. Študije so namreč pokazale, da dolgotrajno nepravilno poskakovanje na trampolinu, povzroči oslabelost in poškodbe mišic medeničnega dna, kar kasneje pri ženskah vodi v urinsko inkontinenco. Razlika med preskakovanjem kolebnice ali uporabo trampolina je ta, da vas doskok na trdo podlago prisili, da stisnete zadnjico in trebuh, medtem ko tega pri trampolinu ne storite z enako intenziteto.

Kadar gre ob načinu poškodbe ali mestu poškodbe za utemeljen sum na poškodbo glave ali hrbtenice, poškodovanca ne premikajte ter takoj pokličite nujno medicinsko pomoč. Ustavite vidne krvavitve in previdno imobilizirate poškodovane ude (vedno z varovanjem hrbtenice).

Tudi manjše poškodbe nam lahko zagrenijo dan. Take rane sperite z vodo in milom ter krvavitev zaustavite z direktnim pritiskom na rano preko gaze. Večjih zagozdenih predmetov ne odstranjujte sami. V primeru, da je rana večja ali globlja obiščite zdravnika in preverite svoj cepilni status proti tetanusu.

Prva pomoč pri zvinih, nategih in zlomih

- **HLADITE** (večkrat dnevno, približno vsako uro po 10 minut oz. do zmanjšanja bolečine)

Če uporabljate led oz. gel blazinice, jih polagajte na kožo vedno preko blaga.

- **IMOBILIZIRAJTE** (poškodovano okončino povijte tako, da se sklep nad in pod mestom poškodbe ne premika)
- **POČIVAJTE** (dokler čutite bolečino)
- **ELEVACIJA** (dvig okončine nad nivo srca)

Na mestu bolečine lahko uporabite lokalni analgetik (gel, kremo, obliž) ali analgetik v obliki tablete (npr. paracetamol oz. nesteroidni antirevmatik) po posvetu z izbranim zdravnikom. V kolikor bolečina vztraja ali okončine ne morete uporabljati, takoj poiščite zdravniško pomoč.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ORTOPEDSKA AMBULANTA

10% nižja cena
za pregled pri ortopedu

Klikni ali skeniraj

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

Doktor 24
OPTIKA

DOBRO VIDETI IN DOBRO IZGLEDATI



Ob nakupu korekcijskih očal s stekli Zeiss

PODARIMO PAR

enožariščnih sončnih stekel, rjave barve, index 1,5.

Ugodnost velja za nakupeod 1. julija do 31. avgusta 2024.

29€

49€

69€

OUTLET cene*

SONČNA OČALA in KOREKCIJSKI OKVIRJI

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

***Ugodnosti za imetnike kartic**



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



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

Pogodbeni dobavitelj medicinsko-tehničnih pripomočkov

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.