Doktor

Družinski vodnik zdravja

104|24

September - November



OSREDNJA TEMA

Možgani

KLEPET

asist. dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan, dr. med., specialistka dermatovenerologije

Najboljši del so seveda zadovoljni pacienti



Allurion želodčni balon

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

Program Allurion je primeren za kandidate, ki izpolnjujejo naslednja merila:

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

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

Kako deluje program Allurion?

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

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

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

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





Pregled ali posvet v ambulanti za zdravljenje debelosti

Preberite več

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

UVODNIK

Svetovni dan debelosti: Eden od osmih ljudi živi z debelostjo 3

KLEPET

asist. dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan, dr. med., specialistka dermatovenerologije
Najboljši del so seveda zadovoljni pacienti 4

OSREDNJA TEMA

Ali so ženski možgani enaki moškim? 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Bobu bob in prehranska dopolnila? 12
Priporočena cepljenja v sezoni okužb dihal 16
Jeseni tečemo, hribolazimo… se prehladimo. Zakaj? 18
Radiološka obravnava pulzatilnega tinitusa 21

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



Svetovni dan debelosti: Eden od osmih ljudi živi z debelostjo

Vsako leto 11. oktobra obeležujemo Svetovni dan debelosti, ki predstavlja kompleksen problem, povezan z genetiko, okoljem in življenjskim slogom. Prinaša resne zdravstvene težave ter postaja vse večji izziv za zdravje posameznikov in družbe. Pomembno je poudariti, da se osredotočimo na preventivo, ki vključuje spodbujanje zdrave prehrane, fizične aktivnosti in ozaveščanje o pomenu mentalnega zdravja. Programi, ki vključujejo izobraževanje o prehrani in aktivnem načinu življenja, so ključni za ustvarjanje trajnostnih sprememb v vedenju posameznika. Vsakdo lahko prispeva k boju proti debelosti. Zdrav življenjski slog ne koristi le posamezniku, temveč tudi skupnosti kot celoti. Ob Svetovnem dnevu debelosti svetovna zdravstvena organizacija (WHO) spodbuja k praktičnim rešitvam za pomoč ljudem pri doseganju in vzdrževanju zdrave telesne mase, izvajanju ustreznega zdravljenja ter zmanjševanju obsega debelosti. Raziskava, ki je bila pred dnevi objavljena v reviji The Lancet, razkriva, da se je leta 2022 več kot milijarda ljudi soočala z debelostjo. Podatki kažejo, da se je debelost med odraslimi od leta 1990 več kot podvojila, med otroki in mladostniki pa povečala celo za štirikrat. WHO poudarja pomembnost preprečevanja debelosti in prekomerne telesne mase že v otroštvu ter vse do odrasle dobe. Debelost je glavni dejavnik tveganja za različne nenalezljive kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca in ožilja, visok krvni tlak, možganska kap in različne oblike raka.

Na ta dan se spomnimo, da je boj proti debelosti naloga nas vseh ter da skupaj lahko ustvarimo bolj zdravo prihodnost. Hvala.

V pogovoru meseca je sodelovala asist. dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan, dr. med., specialistka dermatovenerologije, ki v zelo zanimivem prispevku omenja, da se je v zadnjih dveh desetletjih pristop zdravljenja številnih dermatoloških bolezni spremenil. Dobili smo in v razvoju so še bolj usmerjena zdravila, ki delujejo bolj tarčno na tiste dejavnike, ki so za bolezen ključni. S tem je boljši učinek zdravljenja in manj stranskih učinkov. Na ta način lahko s pomočjo novih zdravil, predvsem na primer bioloških zdravil, številne bolezni odlično obvladujemo. Na splošno dobro obvladana bolezen za bolnike pomeni, da bo manj časa namenjeno le-tej in več tistemu, kar želijo početi. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se specialistki dr. Aleksandri Bergant Suhodolčan, v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in akademske kariere ter da bi se še kdaj udeležila kakšnega rock koncerta kot je bil koncert Coldplay. Hvala.

Tematiko meseca je dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine namenila možganom, ki so del osrednjega živčnega sistema. Zgrajeni so iz okoli 100 milijard živčnih celic ali nevronov in tehtajo približno od 1200 do 1400 gramov. Sestavljajo jih veliki in mali možgani ter možgansko deblo. V možganih je okoli 100 milijard nevronov, vsak ima od 1.000 do 10.000 sinaps. Za dobro prekrvavljenost možganov skrbi 160.000 kilometrov mikroskopsko drobcenih žil. Te so potrebne zato, ker možgani porabijo kar 20 odstotkov vse krvi, ki kroži po telesu, in 20 odstotkov kisika, ki ga telo dobi.

Dr. Aleksandra Visnovič Poredoš vam v zanimivem prispevku deli nekaj preprostih nasvetov za izboljšanje delovanja svojih možganov, in sicer: telesno vadbo, počitek, osredotočanje, zmanjšanje stresa, tehnike sproščanja, urjenje spomina, druženje, zdravo prehrano. Za zalo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

Drage bralke in bralci, »rožnati oktober« je mesec, ki zaznamuje mednarodni mesec ozaveščanja o raku dojk. Naj ponovno opozorim na izreden pomen rednega samopregledovanja in zgodnjega odkrivanja ter posledično uspešnega zdravljenja raka dojk. Ponovno vas prosim, da se ob prejemu vabila na preventivne preglede, kot so DORA, ZORA in SVIT, odzovete, kajti le na tak način boste lahko uspešno pripomogli k morebitnemu zgodnjemu odkritju predrakavih in rakavih sprememb ter s tem posledično k uspešnemu zdravljenju. Hvala.

Vidmar Vito



KLEPET

asist. dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan, dr. med., specialistka dermatovenerologije

”Najboljši del so seveda zadovoljni pacienti

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?

Sem specialistka dermatovenerologije, letos je minilo že 10 let od mojega specialističnega izpita. Delno sem zaposlena na Dermatovenerološki kliniki, delam tudi na Kliniki Doktor24. Sodelujem tudi pri pouku na Medinski fakulteti, kjer poučujem pri predmetu Koža.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

Na koncu srednje šole me je zanimalo več različnih smeri in v bistvu nisem imela popolnoma izdelane ideje, kaj bi najraje počela. Za medicino sem se odločila, ker vključuje tako naravoslovne vede, ki so mi bile vedno všeč, kot tudi stik z ljudmi in ker se mi je zdelo, da študij daje dobro osnovo za raznoliko in zanimivo delo. Obenem pa se tudi po zaključenem študiju medicine diplomantom odpirajo različne možnosti za nadaljnje delo, tako klinično kot raziskovalno.

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

Danes to težko rečem, najverjetneje pa nekaj naravoslovnega. Zelo mi je bila, in v bistvu mi je še danes, blizu tudi matematika in logika.

Ste specialistka dermatovenerologije. Je bila specializacija iz tega področja prva izbira ali alternativa čemu drugemu?

Dermatovenerologija mi je bila privlačna že v času študija, ko sem se z njo seznanila bolj od blizu. Od 4. letnika dalje sem pridobivala izkušnje v eni od dermatoloških ambulant. V bistvu je bila to vedno prva izbira in danes mi ni žal.

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

Prednost in posebnost naše vede je, da večino diagnoz lahko postavimo klinično, to je z že natančno anamnezo in kliničnim pregledom, včasih pa že takoj, ko bolnik prestopi prag ambulante. V drugih primerih je potreben kar »detektivski« pristop, da najdeš razlog težav. Poleg tega je za zdravnika nagrajujoče tudi to, da lahko številne težave in bolezni ozdravimo dokaj hitro.

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

Delo dermatologa je večinoma ambulantno, kar pomeni, da smo vsakodnevno v stiku s številnimi bolniki, ki imajo vsak svoje težave in vsak svoje dojemanje le-teh. Pri svojem delu si za bolnika poskušam vzeti toliko časa, kolikor ga potrebuje in mu tudi pojasniti, kakšen je načrt, da njegovo bolezen izboljšamo oziroma ozdravimo. Najboljši del so seveda zadovoljni pacienti, s katerimi se včasih tudi malo pošalimo. Hkrati tudi rada izvajam kakšne manjše posege, s katerimi hitro dosežemo učinek. Med njimi so manjši kirurški posegi, laserski posegi, sklerote-rapija varic in podobno.

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

Pomembno je predvsem, da pacientom dobro prisluhnemo, ker je kakovost njihovega življenja odvisna ne le od teže bolezni, ampak tudi od njihovega dojemanja bolezni. Dermatologi za to celo uporabljamo poseben vprašalnik in prav zanimivo je, kako se včasih stanje kože in bolnikovo dojemanje bolezni razlikujeta. Dermatološki pacienti pogosto najprej poskusijo s samozdravljenjem in zabavne so zgodbe, kaj vse nanašajo na kožo. Od različnih rastlinskih pripravkov do listov, celih kostanjev in podobno. Ta »moda« se je v času, od kar sem začela delati v dermatologiji, že nekajkrat zamenjala.

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

Po mojem je za kakovostno obravnavo ključno obojestransko zaupanje v odnosu zdravnik- bolnik. Če bolnik čuti, da si na njegovi strani, in če ti zaupa, da boš naredil vse, kar je v tvoji moči za dober izid zdravljenja, je le-to bistveno uspešnejše. Takšni bolniki so bolj zadovoljni, navsezadnje pa je tudi zdravniku delo z njimi bolj izpopolnjujoče.

S kakšnimi boleznimi in stanji se ukvarja flebologija?

Flebologija je veda, ki se ukvarja z boleznijo ven.

Kaj pa je kronična venska bolezen in kakšni so razlogi za njen nastanek?

Kronična venska bolezen obsega vse, od drobnih žilic in občutka težkih nog, ki jih izkusi skoraj vsak odrasel, pa do bolj napredovalih varic, z njimi povezanih kožnih sprememb in nenazadnje venskih razjed. Razlogi za njen nastanek so večfaktorski, vsekakor pa je znanih nekaj dejavnikov tveganja, kot so ženski spol, družinska obremenjenost z boleznijo, nosečnosti, prekomerna telesna teža, stoječe oziroma sedeče delo, in podobno.

S katero preiskavo ugotavljamo stanje ven na spodnjih okončinah in kako preiskava poteka?

Prva preiskava pri bolniku z vidnimi žilicami, bolečinami v nogah in otekanjem je klinični pregled. Več informacij pa nam poda ultrazvočna preiskava, ki jo običajno opravimo kar ob pregledu. Pacient med preiskavo stoji, zdravnik pa preveri širino ven, stisljivost, povratni tok v venah in delovanje venskih zaklopk. S to preiskavo lahko tudi izključimo ali potrdimo prisotnosti strdkov v venah.

Kako poteka zdravljenje kronične venske bolezni?

Glede na izvid ultrazvoka se odločimo za zdravljenje. To je lahko konservativno, s kompresijo, prilagoditvijo življenjskega sloga in venoaktivnimi zdravili. Za aktivni pristop pa se običajno odločimo na podlagi ultrazvočnega izvida. To je lahko skleroterapija manjših varic, laserska terapija drobnih žilic (teleangiektazij) ali pa operativno zdravljenje, kadar gre za prizadetost večjih (t.i. debelnih) ven.

Ali lahko ljudje s povečanim tveganjem za nastanek kronične venske bolezni, kakorkoli preventivno vplivajo na njen nastanek?

Predvsem priporočamo zdrav življenjski slog, kjer se navodila ne razlikujejo posebej od vsem znanih splošnih priporočil. Priporočamo gibanje, kot je hoja, tek, plavanje, kolesarjenje. Pri počitku naj bodo noge dvignjene. Bolniki z vensko boleznijo naj se izogibajo prekomerne-

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena za pregled pri dermatologu

Klikni ali skeniraj

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

mu gretju nog, vročim bazenom, savnam in podobnim, ki jim najpogosteje tudi poslabšajo simptome.

Katere so najpogostejše kožne alergije in kako se med seboj razlikujejo?

Poznamo več vrst preobčutljivosti oziroma alergij. Dermatologi se pogosto srečujemo s preobčutljivostnimi reakcijami na zdravila, ki se kažejo lahko kot koprivnica, makulopapulozni eksantem in drugo. Druga pogosta skupina so bolniki s kontaktno alergijo, to je preobčutljivost na snovi, ki prihajajo v stik s kožo. Med njimi so najpogostejše kovine in dišave ter konzervansi v kozmetiki. Potem pa so tu še t.i. atopiki, bolniki z nagnjenostjo k različnim preobčutljivostim, ki v naše ambulante največkrat pridejo zaradi atopijskega dermatitisa. Ti imajo večkrat alergijo na prehrambne alergene ali pa inhalatorne alergene, kot so pršice, cvetni prah, živalska dlaka in podobno.

Kako oziroma ali življenjski slog, prehrana bolnikov s kroničnimi boleznimi kože, kot sta npr. psoriaza in atopijski dermatitis, vpliva na poslabšanja oz. izboljšanja stanja kože?

Vsem tem bolnikom priporočamo zdrav življenjski slog, ki je dokaj univerzalen za vse. Bolnikom z alergijami seveda svetujemo izogibanje tem alergenom. Bolnike s kroničnimi boleznimi, ki imajo ciklično naravo bolezni z izboljšanji in poslabšanji predvsem naučimo, kdaj lahko pričakujejo poslabšanja in kako v njihovem primeru ukrepati.

V kolikšni meri lahko stres in okolje vplivata na poslabšanje kožnih alergij in zakaj?

Dokazano je, da stres izrazito poslabša te imunsko pogojene bolezni. To vidimo tudi v naših ambulantah. Popolnoma se pri sodobnemu načinu življenja temu ne moremo izogniti, obstajajo pa sedaj številne tehnike za obvladovanje stresa.

Ali so se v zadnjih letih kaj spremenili pristopi zdravljenja bolnikov s kožnimi alergijami in kako?

V zadnjih desetletjih (enem do dveh) se je pristop zdravljenja številnih dermatoloških bolezni spremenil. Dobili smo in še so v razvoju bolj usmerjena zdravila, ki delujejo bolj tarčno na tiste dejavnike, ki so za bolezen ključni. S tem je boljši učinek zdravljenja in manj stranskih učinkov. Na ta način lahko s pomočjo novih zdravil, predvsem na primer bioloških zdravil, številne bolezni odlično obvladujemo. Tako se poleg lokalne terapije, ki jo imamo sicer vsi dermatologi zelo radi, čedalje bolj usmerjamo tudi v zdravljenje s sistemskimi zdravili. Za bolnike to pomeni manj potrebe po uporabi (zanje pogosto zamudne) lokalne terapije, manj hospitalizacij. Na splošno dobro obvladana bolezen za bolnike pomeni, da bo manj časa namenjeno le-tej in več tistemu, kar želijo početi.

Kaj pa sladkorna bolezen – zakaj se pojavljajo spremembe na koži pri bolnikih s sladkorno boleznijo?

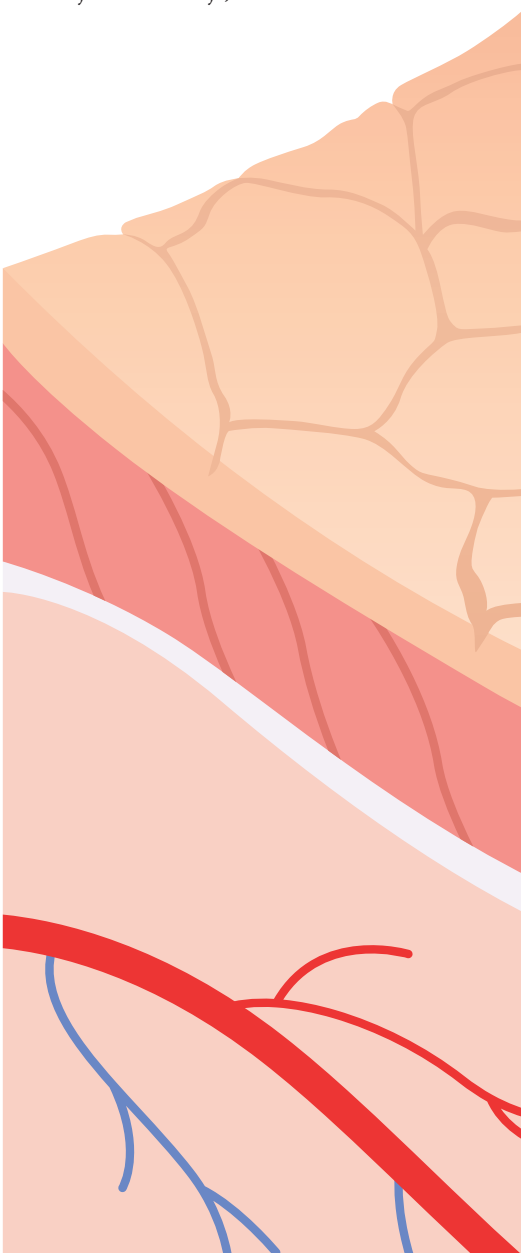
Kako naj bolniki s sladkorno boleznijo vzdržujejo zdravo kožo oziroma ob poslabšanjih izboljšajo njeno stanje?

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat. Kako vam gre usklajevanje želja družine z delovnimi obveznosti?

Včasih lažje, včasih težje. Moj koledar je kar poln. Zagotovo so bila obdobja, ko sem večino časa namenila medicini, na primer ob koncu specializacije ali ob zaključku doktorata. Večino časa pa poskušam najti ravnovesje. Imam dve najstniški hčerki in odkar sta bili majhni, poskušam vsaj en del svojega časa nameniti tudi njima in seveda možu, ki je tudi zdravnik. Tudi, če sem čez teden precej zasedena, poskušam imeti proste konce tedna in si vzeti nekaj popolnoma prostega časa med počitnicami.

Kaj najraje počnete v prostem času? Kaj vas najbolj sprosti? Knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenčki ...?

Najraje od vsega načrtujem potovanja, na katera se odpravimo skupaj z družino, včasih z letalom, včasih z avtodomom ali pa z avtom. Ta potovanja so aktivni del dopusta, ko raziskujemo nove kraje, kulturo in kulinariko.



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

FLEBOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena za pregled pri flebologu

Klikni ali skeniraj

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

Potrebujem pa tudi nekaj dni popolnega odklopa ob morju s knjigo v roki. Zelo rada (in menda tudi kar dobro) kuham. Poskušam biti čim bolj športno aktivna, pri čemer imam najraje kolesarjenje, pohode in smučanje.

V enem od naših klepetov je gostja povedala, da vedno rada prebere naše intervjuje, predvsem priporočila za knjige, koncerte, predstave ali razstave. Imate kakšen namig?

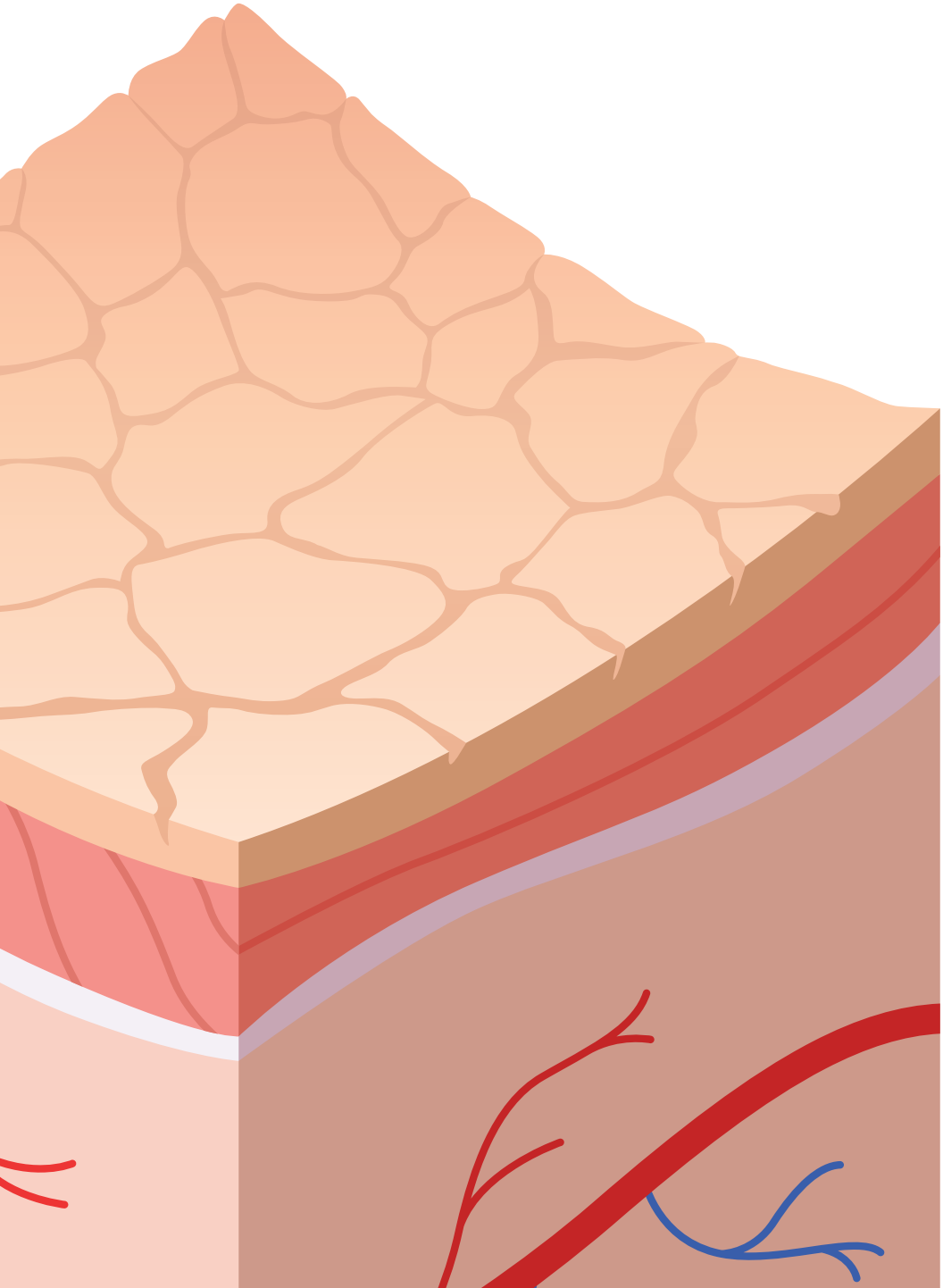
Hm, med moje razvade spada branje kriminalk, priporočila bi serijo, ki jo pod psevdonimom Robert Galbraith piše avtorica Harryja Potterja. Poleg tega se rada udeležim kakšnega večjega rock koncerta in to združim s kratkim oddihom, letos je bil to koncert Coldplay v Budimpešti.

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

Dermatologi se ne ukvarjamo samo z boleznimi kože, ampak skrbimo tudi za preventivo. Vse bralce bi rada spomnila na pomen vsakodnevne zaščite pred soncem, rednih pregledov kože in pravilne nege, saj s tem ohranjamo zdravje in mladost kože ter preprečujemo resnejše težave, kot so kožni rak in prezgodnje staranje.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Kaj se vam zdi najpomembnejši preskok v vaši veji medicine v zadnjem desetletju in ali menite, da v Sloveniji sledimo svetovnim ali evropskim napredkom?



”

Dokazano je, da stres izrazito poslabša te imunsko pogojene bolezni. To vidimo tudi v naših ambulantah. Popolnoma se pri sodobnemu načinu življenja temu ne moremo izogniti, obstajajo pa sedaj številne tehnike za obvladovanje stresa.



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

OSREDNJA TEMA

Ali so ženski možgani enaki moškim?



Možgani so del osrednjega živčnega sistema. Zgrajeni so iz okoli 100 milijard živčnih celic ali nevronov in tehtajo približno od 1200 do 1400 gramov. Sestavljajo jih veliki in mali možgani ter možgansko deblo.

Na makroskopskem prerezu možganov ob njihovem robu vidimo siv predel, imenovan tudi sivina, v katerem so v glavnem zbrana telesa živčnih celic. V notranjosti možganov prevladuje bel predel ali belina. Tu se pretežno nahajajo podaljški živčnih celic.

Ker so možgani zelo nagubani, je njihova površina povečana. To dejstvo omogoča, da so iz večjega števila živčnih celic. Predstavljajo 2 odstotka človekove teže, od tega tri četrtine mase predstavlja voda. Če odmislimo vodo, možgane v kar 60 odstotkih sestavljajo maščobe. So najbolj masten telesni organ.

V možganih je okoli 100 milijard nevronov, vsak ima od 1.000 do 10.000 sinaps. Za dobro prekrvavljenost možganov skrbi 160.000 kilometrov mikroskopsko drobcenih žil. Te so potrebne zato, ker možgani porabijo kar 20 odstotkov vse krvi, ki kroži po telesu, in 20 odstotkov kisika, ki ga telo dobi. Če možgani za osem do deset sekund ostanejo brez krvi oziroma brez kisika, izgubimo zavest. Če je kisika premalo ali je ta potreben, da se možgani hladijo, pričnemo zehati. Na ta način zajamemo več zraka. Iz navedenega razloga poleti, ko je vroče, zehamo več kot pozimi.

Možgani sicer zdržijo brez kisika od 4 do 6 minut, potem začnejo odmirati. Hudo pomanjkanje kisika od 5 do 10 minut že povzroči stalno poškodbo možganov ali celo možgansko smrt.



Možgani so najzapletenejši organ v človeškem telesu, saj uravnavajo oziroma nadzirajo delovanje vseh drugih organov. Skozi možgane informacije potujejo s hitrostjo od 0,5 m/s ter vse do izjemnih 120 m/s. Ko smo budni, se v možganih proizvaja med 10 in 23 W električne moči, kar pomeni, da bi lahko napajali žarnico.

Razvoj možganov med nosečnostjo je neverjeten. Pri zarodku oziroma plodu se razvije tudi do 250.000 nevronov na minuto. Ko se otrok rodi, so njegovi možgani že precej blizu velikosti možganov odraslega človeka in imajo tudi skoraj enako število celic. Možganske celice začnejo pri 18 letih odmirati in njihovo število se zmanjšuje. Prav zaradi tega je bistveno, da jih do takrat razvijemo čim več oziroma za to poskrbimo že v najzgodnejšem otroštvu. Pomembno je, da otrok raste v vzpodbudnem okolju, saj lahko to vpliva na kar 25 odstotkov večjo sposobnost učenja. Za to je bistveno glasno branje dojenčkom in malčkom. Dokazano je, da se njihovi možgani ob tem bolje razvijajo. Prav tako je priporočljivo poslušanje glasbe, predvsem klasične.

Struktura možganov je odvisna od tega, kako poteka njihov razvoj v otroštvu. Dokazano je, da je zgradba možganov drugačna, če otrok raste v dvojezičnem okolju in je tako že pred drugim letom izpostavljen dvema jezikoma. Struktura in razvoj pa se spremenita tudi, če je otrok odraščal v ne vzpodbudnem okolju, bil zanemarjen ali se je soočal z nasiljem v družini. Na spremembo v možganih dokazano vpliva stalni stres,

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

MAGNETNA RESONANCA GLAVE

10 % nižja cena
za MR

Klikni ali skeniraj

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

ki vpliva tako na strukturo kot na funkcije možganov. Verjetno tudi sami kdaj opazite, da če imamo preveč zadolžitev naenkrat in smo pod stresom, nismo tako zbrani in smo pozabljivi.

Možgani se razlikujejo tudi po delovanju. Leva polobla je analitična, specializirana za zapletenejše funkcije (branje, govor, štetje), logično in abstraktno mišljenje. Celoto razčleni na osnovne sestavine ter preuči razmerja in interakcije med njimi. Elemente analizira vsakega posebej in po vrstnem redu. Razmišljanje sloni na logiki. Tu se nahajata verbalni (za besede in števila) in enciklopedični spomin (za pridobljeno znanje). Slednjega uporablja pri utemeljevanju. Odlična je pri učenju jezikov, matematiki in eksaktnih vedah. Na čustven dogodek se odzove močno, vendar je reakcija kratkotrajna. Leva polobla je optimistična, pozitivno misleča.

Desna polobla nam omogoča celosten pogled na situacijo. Ima pregled nad dogodki, jih povezuje med seboj in preučuje njihove interakcije. Deluje lahko na celo skupino spremenljivk hkrati. Vlada ji intuicija. Razmišljanje podpre z dejanskimi izkušnjami in podobami, pridobljenimi iz njih. Komunicira preko umetnosti (glasbe, plesa, slikanja). Spomin desne poloble je sestavljen iz slik, simbolov in občutij, povezanih z resničnimi dogodki. Odlična je na področju umetnosti in pri humanističnih vedah. Njen celostni pristop lahko kratkotrajno omili vpliv čustvenih dogodkov, vendar pa bodo ti dolgoročno pustili močne posledice.

Ali so ženski možgani enaki moškim?

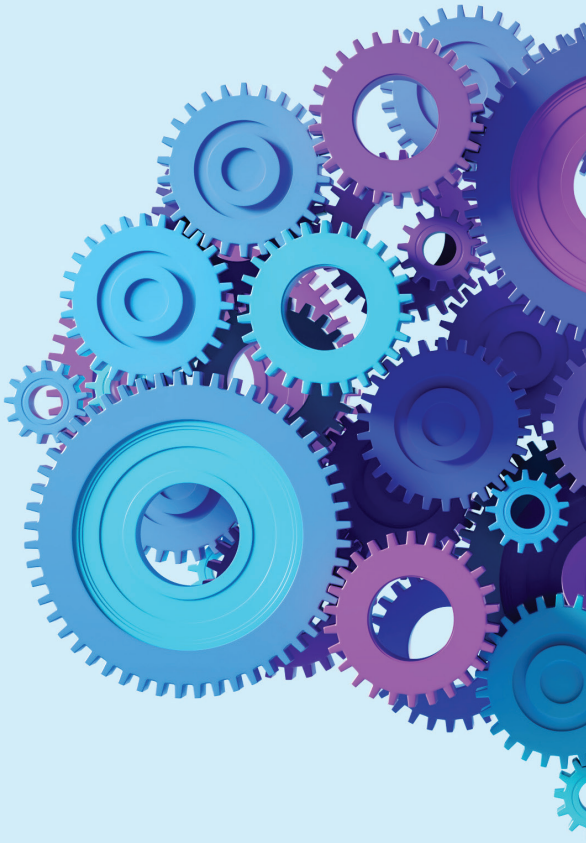
Ugotovljeno je bilo, da imajo ženske večjo povezljivost med levo in desno poloblo v področju velikih možganov. Pri moških so povezave večje znotraj vsake poloble. V malih možganih je slika ravno obratna.

Moški in ženski možgani se razlikujejo že od trenutka spočetja naprej. Moška celica ima Y kromosom, ki ga ženska spolna celica nima. Ta pomembna razlika se začne v možganih zrcaliti že zelo zgodaj. Komaj osem tednov po spočetju začnejo drobcena moška moda proizvajati testosteron, ki možgane preplavi in spremeni njihovo strukturo. »Testosteronsko« zgrajeni moški možgani ne stremijo k enakemu povezovanju kot ženski. 99 odstotkov moškega in ženskega genskega zapisa je popolnoma enakega. Ampak prav ta en odstotek vpliva na vse celice v telesu, od živcev, ki beležijo užitek in bolečino, do nevronov, ki prenašajo zaznave, misli, občutke in čustva.

Ena izmed poglavitnih razlik med moškimi in ženskimi možgani je, da so ženski možgani bolj dovzetni za empatijo, medtem ko imajo moški večjo sposobnost sistematičnega mišljenja. Razlike so posledica bioloških in družbenih dejavnikov. Pomembno je upoštevati, da so bili geni, ki temeljijo na spolnih razlikah, izbrani, ker so izboljšali verjetnost preživetja in reprodukcije posameznika. Študija je pokazala, da so bile ženske od moških boljše v besednih testih, spominu za obraze, stopnji pozornosti in socialni kogniciji, moškim pa je šlo bolje na testih prostorskega zaznavanja in senzomotorični hitrosti. Znanstveniki menijo, da lahko omenjene razlike pojasnijo, na primer, zakaj so moški v povprečju boljši pri učenju in opravljanju posameznih nalog, kot sta recimo kolesarjenje ali navigacija, kakor tudi, zakaj so ženske običajno boljše v večopravilnosti in reševanju več težav hkrati?

Skrb za možgane

Človeški možgani so eden izmed najbolj skrivnostnih organov našega telesa. Znanstveniki jim že od nekdaj posvečajo veliko pozornosti, vendar njihovega delovanja še zdaj ne poznamo v celoti. Možgane sestavlja na milijarde živčnih celic, ki so zadolžene za različna opravila. Nekatere sodelujejo pri mišljenju, učenju in pomnjenju, druge pri orientaciji in čutnih zaznavah. Procesirajo in skladiščijo informacije ter komunicirajo z drugimi celicami, vse to pa zahteva popolno koordinacijo ter ogromne količine energije in kisika. Številne raziskave so dokazale, da hiter življenjski ritem, obilica dela, telesne obremenitve, stresne situacije, nezdrava prehrana in drugi dejavniki spodbujajo nastajanje prostih radikalov, ki poškodujejo sestavine možganskih celic. Možgani so pre-



malo prekrvljeni, s tem pa se zmanjša tudi dotok kisika in hranljivih snovi do možganskih celic. Posledice teh sprememb so lahko motnje koncentracije (npr. pozabljivost, raztresenost). To se nam lahko zgodi ne glede na starost, zato je pomembno, da zdravju svojega uma posvetimo več pozornosti.

Če jim dovajamo več kisika, če uživamo hrano, bogato z zdravimi maščobami (na primer morsko hrano oziroma kisline omega), se izogibamo konzervansom, umetnim aromam in umetnim barvilom, bodo možgani delovali učinkoviteje. Že s prehrano lahko dosežemo boljše rezultate pri inteligenčnih testih, prav tako pa preprečimo demenco na stara leta.

Z upoštevanjem preprostih nasvetov boste izboljšali delovanje svojih možganov

Telesna vadba naj postane vsakodnevno opravilo, saj prispeva k boljši koncentraciji in pozornosti. Pol ure hoje, kolesarjenja, plavanja ali plesa na dan bo dovolj za povečanje pretoka krvi po vsem telesu, tudi v možganih.



Naporno delo občasno prekinite s **počitkom.** Privoščite si ga, preden vas napor popolnoma izčrpa.

Organizirajte se. Sestanke, dogodke in stvari, ki jih morate opraviti, si zapišite v poseben zvezek ali rokovnik. Lahko jih tudi na glas preberete, ker si jih tako lažje zapomnite. Izberite posebno mesto za spravljanje denarnice, ključev in drugih pomembnih stvari.

Osredotočite se. Zmanjšajte število stvari, ki vas motijo in nikar ne poskušajte storiti vsega hkrati. Če se boste bolj osredotočili na tisto, kar si želite zapomniti, boste ta podatek kasneje lažje priklicali v spomin. Stvari, ki si jih želite zapomniti, skušajte povezati s svojo najljubšo pesmijo ali kakšno drugo stvarjo, ki vam je blizu.

Zmanjšajte stres. Stresni hormon kortizol lahko v vaših možganih poškoduje del, ki je odgovoren za miselno storilnost.

Naučite se **tehnik sproščanja**. Zaprite oči, globoko vdihnite in izdihnite, osredotočite se na posamezne dele svojega telesa in sprostite mišice. V mislih se lahko odpravite na miren, sproščujoč kraj. To vam bo zagotovo pomagalo pozabiti misli, ki vam rojijo po glavi.

Urite spomin. Učite se tujih jezikov in se na pamet naučite pesmico. Obnovite svojemu najbližjemu vsebino knjige, ki ste jo prebrali. Rešujte križanke in igrajte šah. Obstajajo tudi vaje za krepitev kognitivnih funkcij. Primer vaj najdete na strani: http://www.ezdravje.com/spomin/vaje-za-krepitev-mozganov. Starejši se vključite na Univerzo za tretje življenjsko obdobje. Ta skrbi za izobraževanje in razvoj starejših.

Redno se **družite.** Druženje pomaga pri zmanjševanju stresa, ki lahko povzroča upad miselnih sposobnosti. Kadarkoli je le mogoče, se srečujte s svojimi bližnjimi, prijatelji in drugimi ljudmi. Ljudje, ki se veliko družijo z drugimi ljudmi, imajo boljše miselne sposobnosti kakor tisti, ki se neradi družijo. S socialnimi stiki, kot kaže, vadimo svoje intelektualne sposobnosti.

Ne podcenjujte pomembnosti **zdrave prehrane.** Prehrana, ki je dobra za vaše srce, je dobra tudi za vaše možgane. Jejte več sadja, zelenjave (vnašajte predvsem vitamin C in B) ter jedi z malo maščobe (pusto meso, perutnina brez kože, ribe). Pijača je prav tako pomembna. Če pijete premalo vode in preveč alkohola, to lahko vodi do zmedenosti, spomin pa vedno bolj peša. Živila bogata z antioksidanti oz. kaj bi morali jesti vsak dan, da bi preprečili staranje možganov? Limone, šipek, špinačo, papriko, granatna jabolka, borovnice, rdeče grozdje, bezeg, zeleni čaj in ribez. **Poleg zaščitnih snovi pa možgani potrebujejo tudi dobre maščobe. Dobre maščobe preprečujejo vnetja.** Sem spadajo hladno stiskana olja (laneno, repično, orehovo ali bučno olje), ki so bogata z vitaminom C, kot tudi zelo kvalitetne omega-3 maščobne kisline (mastne ribe kot so sardine, tuna, losos), ki pa morajo imeti certifikat o čistosti. V nasprotnem primeru v vaše telo namreč vnašate težke kovine in tako pripomorete k obremenjenosti telesa s strupi.

PREVENTIVNI PREGLEDI

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.



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

Bobu bob in prehranska dopolnila

Začnimo tokrat malo drugače. Na trgu je poplava, cunami prehranskih dopolnil. Od vitaminov, mineralov, izvlečkov eksotičnih rastlin, sušenih čudežnih gob in še marsikaj bi se našlo. Dejstvo je, da ob uravnoteženi prehrani in povprečnem gibanju ne potrebujete skoraj ničesar. Če pa je prehrana slaba, nezdrava, če v njej primanjkuje osnovnih hranil, če dneve več ali manj presedite z vrečko čipsa v eni roki in pločevinko pijače v drugi...
No, potem imate resnejše težave, kot je izbira prehranskih dodatkov.

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 novembra 2024

Zakaj je boljši losos na sončku kot deset čudežnih tablet

Na splošno samozdravljenje brez posveta z zdravnikom odsvetujemo, saj si lahko z jemanjem »po občutku« ali ker »sosedi zelo pomaga« ali »ker je Helga rekla«, še posebej pa zaradi obljub v reklamah, ki so v veliki meri nerealne, naredite veliko škodo (ne le v denarnici).

Pa se vrnimo na »ne potrebujete skoraj ničesar«. Hudič je v podrobnostih...

Vitamin D (kalciferol) je ključen za absorpcijo kalcija in fosforja v črevesju ter njuno uravnavanje in funkcijo v kosteh in krvi. Vpliva tudi na delovanje imunskega sistema. V hrani ga najdete (in pojeste) v mastnih ribah (losos, sardine, postrv), v jajčnih rumenjakih in nekaterih mlečnih izdelkih ter nekaterih gobah. Kot prehransko dopolnilo je na voljo v obliki kapljic, tablet ali celo gumijevih bonbonov. V dopolnilih ga najdemo v dveh oblikah. Vitamin D3 ali holekalciferol je najučinkovitejša oblika, ker se dobro absorbira. Pridobiva se iz živalskih virov, veganska opcija pa iz lišajev. Druga podvrsta je vitamin D2 ali ergokalciferol, ki je manj učinkovit, ker se počasneje pretvarja v aktivno obliko, pridobiva pa se iz rastlinskih virov (gobe).

Torej, kdo naj ga jemlje? Pozimi lahko vsi. Še posebej pa starejši, ljudje s pomanjkanjem izpostavljenosti soncu ali omejenim vnosom vitamina D prek hrane, kot rečeno zlasti v zimskih mesecih.

Omega maščobne kisline so esencialne maščobe, ki jih telo ne more proizvajati samo, moramo jih zaužiti. Omega 3 so dobre, omega 6 pa ne tako dobre, če niso v ravnovesju z omega 3. Kadar jih je preveč, to lahko pripomore k vnetnim procesom in poveča tveganje za srčno-žilne bolezni. Omega 6 maščobnih kislin je v sodobni prehrani pogosto preveč (rastlinska olja, meso), pomembno jih je uravnovesiti z omega 3.

Omega 3- maščobne kisline: Poznamo tri podvrste: EPA (vnetja, srce), DHA (možgani, oči, srce ter razvoj možganov pri dojenčkih) ter ALA (ta se pretvori v DHA in EPA). Imajo pomembno vlogo pri delovanju krvožilnega sistema, saj preko vpliva na maščobe v krvi sodelujejo pri uravnavanju krvnega tlaka ter zmanjševanju vnetnih procesov. Maščobna kislina DHA pa je zlasti pomembna v zgodnjem življenju za razvoj možganov, pravilno strukturo živčnih celic in razvoj vida. V hrani najdemo omega 3 maščobne kisline v mastnih ribah (odlično, tudi vitamin D, dve muhi na en mah), v lanenih in chia semenih, orehih, sojinih izdelkih (sicer malo) in v konopljinih semenih.

Kdo naj jemlje dopolnila? Tisti, ki ne zaužijejo dovolj rib ali imajo posebne potrebe (npr. nosečnice). Priporočene količine so sledeče: za splošno zdravje EPA in DHA skupaj, cca 250-500 mg na dan (to pokrijemo z uživanjem mastnih rib 2-3 x na teden), za srčno-žilno zdravje pri ljudeh z večjim tveganjem cca 1000 mg na dan. Ni torej vseeno, katero dopolnilo izberemo in kako ga uživamo. Pomembne so količine, saj preveliki odmerki lahko tudi škodujejo. Vsekakor se je pametno posvetovati z lečečim zdravnikom, zlasti v primeru, da jemljete npr. zdravila proti strjevanju krvi.

Železo je esencialen mineral, ki je nepogrešljiv pri sintezi hemoglobina, beljakovine v rdečih krvnih celicah, odgovorne za prenos kisika v telesu. Poznamo dve obliki, hem in nehem. Hem se lažje in boljše absorbira, nehem slabše, a to lahko izboljšamo s sočasnim jemanjem vitamina C (ali pa popijemo sveže stisnjeno limono, brokoli...).

V hrani najdemo hem železo v živalskih virih, nehem pa v rastlinskih. Med živili je pomembno omeniti tudi zaviralce železa z vsebnostjo železa (kava, čaj, mleko in kalcij lahko zmanjšajo absorpcijo železa).

Kaj pa količine? Odrasel moški potrebuje manj (ja, manj) železa kot ženska, nekje okoli 8 mg, ženska 18 mg (menstruacije), nosečnice okoli 27 mg in doječe matere okoli 9 mg (ni menstruacije).

Dodatki so torej dobrodošli le v primeru povečane potrebe (nosečnice ali močne menstruacije oziroma ob slabokrvnosti, ki je posledica pomanjkanja železa).

Magnezij igra ključno vlogo pri več kot 300 encimskih reakcijah v telesu, pomemben je za mišično funkcijo, delovanje živčnega sistema in sintezo beljakovin. Uravnava tudi srčni utrip in krvni tlak. Pomanjkanje magnezija lahko vodi v mišične krče, utrujenost in motnje spanja, pa tudi v nepravilnosti srčnega ritma, spremembe razpoloženja.

V hrani ga najdemo v zelenolistni zelenjavi, stročnicah, oreških in semenih, v mlečnih izdelkih, ribah (tuna in ponovno losos), v bananah, avokadu in figah.

Priporočena količina magnezija za odrasle je za moške okoli 400 mg, za ženske okoli 300 mg na dan. Če ga zaužijemo preveč, lahko pride do driske ter slabosti. Ob večjih prekomernih dozah pa tudi do težav s srcem. Če ga uživate samo s hrano, je tveganje za prekomerni vnos zelo nizko.

Kdo naj torej jemlje magnezij? Če so vaše potrebe povečane (intenzivna vadba in potenje), če imate npr. mišične krče, ob zaprtju (lahko Donat), bolniki z določenimi obolenji, ki lahko vplivajo na absorpcijo hranil kot so Crohnova bolezen, celiakija, pa tudi diabetiki, tisti z ledvičnimi obolenji, starejši.

Na tem mestu se medicinska potreba po dodajanju prehranskih dopolnil, glede na moje mnenje, počasi zaključi. Tisto, kar potrebujete izberite preudarno, preberite informacije o vsebnosti in ne podlezite vsaki reklami.

Denar, ki bi ga namenili za nepotrebna moderna prehranska dopolnila pa raje porabite za nakup sveže in kvalitetne zelenjave in rib na tržnici, za nove športne copate ali izlet v hribe. Mamo, očeta, babico, dedka pa odpeljite na izlet na morje na sonček, na kavico. Učinki bodo na ta način veliko boljši.



Ali smo boljši

Med različnimi ponudbami paketov zdravstvenih storitev in zavarovanj je težko izbrati pravo, se odločiti za nam primernejšo vsebino. Na hitro se zdi, da je prednost povsod ta, da za mesečno doplačilo hitreje pridemo do zdravnika specialista. Je res samo to?

Med prvimi, ki so ponudili tovrstne zdravstvene storitve v paketu za mesečno plačilo, je bila Prva zdravstvena asistenca (PZA). Od takrat teče že devetnajsto leto.

Kaj že ponujamo

Že takrat je PZA omogočala unikatno storitev obiska zdravnika na domu in hiter dostop do zdravnikov specialistov. Brez doplačil in napotnice, brez omejitev. Najprej so se v storitvi našli starejši, bolj izpostavljeni, potem tisti, ki niso želeli ostati v vedno daljši vrsti za specialista, kasneje pa tudi mlade družine, saj je udobnost obiska zdravnika na domu za bolnega otroka res privlačna.

Kljub razmišljanju, da imamo odlično ponudbo in edinstven nabor storitev, saj se od drugih v marsičem razlikujemo, držimo v PZA korak s časom in sproti prenavljamo pakete, širimo ponudbo in območje delovanja. Storitev smo poimenovali Doktor 24 Asistenca.

Kaj se je že spremenilo

Večinoma imamo občasno vsi zdravstvene težave, nekateri razmišljajo preventivno, drugi pa se spopadajo s konkretnimi boleznimi. Nekateri ne želijo ali zmorejo dodatnih plačil. Ali pa morda samo želimo več storiti zase, za svoje zdravje.

Zato smo sprva enotnemu paketu dodali nove možnosti, dodatno izbiro, širšo ponudbo, še vedno pa obdržali izvirno razliko od drugih – 24-urno zdravniško linijo in udobnost obiska zdravnika na vašem domu. Vse brez napotnice in predvsem BREZ omejitev starosti ali zdravstvenega stanja.

Že zdaj lahko izbirate med petimi paketi storitev: Zdravniška linija 24 ur, paketi SPECALIST, PLUS, PREMIUM in Premium AED. Začetne pa lahko dopolnite še s petimi dodatnimi paketi: Zdravniški obisk 24/7, MR/CT, Zobje, Fizioterapija, Reši življenje.

V čem se razlikujemo

Na kratko?

Samo z izbiro storitev Doktor 24 Asistence imate v vseh paketih vključeno 24-urno zdravniško linijo, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan ves dan. Do vseh pregledov ste upravičeni brez napotnice, kar pomeni, da se za vrsto in čas pregleda odločate po svoji želji in presoji. Pristop v kateri koli paket naših storitev je brez omejitev, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z veljavnostjo takoj, brez karence, kar pomeni, da lahko s koriščenjem storitev začnete takoj od trenutka pristopa. Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur, kar pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa zdravnik kadar koli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.



Za prijatelje je dobro le najboljše

Nimate prijatelja v Doktor 24 Asistenci?

Sploh ne poznate storitev Doktor 24 Asistence?

Olajšali vam bomo odločitev.

- **Vsakemu novemu uporabniku**
- **mi podarimo po 70 €**
- **ob sklenitvi nove pogodbe**
- **do 30. novembra 2024**
- **za paket Plus ali Premium.****

Pristopi prek prijatelja in oba bosta nagrajena z najmanj 50 EUR ali celo 100 EUR.*

Ste uporabnik storitev Doktor 24 Asistence in želite tudi svojim bližnjim pomagati pri odločitvi za odlične zdravstvene storitve? Se še niste odločili, si pa želite hiter dostop do pregledov in zdravnika na domu, ker ima to tudi prijatelj?

- Poišči prijatelja, ki že uporablja storitve Doktor 24 Asistence.
- Poišči prijatelja, ki mu želiš sporočiti dobro izkušnjo z Doktor 24 Asistenco.

Skupaj unovčita bon, ki ga je ali ste ga preko Doktor 24 Asistenci pred nekaj dnevi prejeli vsi uporabniki.

Za uveljavljanje popusta 70 € in pristop v Doktor 24 Asistenco skenirajte QR kodo

Pristopam

Kako pravočasno do ugodnosti

Izpolnite pristopno izjavo preko povezave oziroma QR zgoraj in obvezno navedite kodo **ADR104-2024** ali za več informacij pokličite na številko **0820 08240**, pišite na asistenca@doktor24.si, vprašajte ali pa si naročite več informacij na dom, da se boste lahko v miru posvetovali in odločili.

Z veseljem bomo odgovarjali na vaša vprašanja ali pomagali pri izpolnjevanju obrazcev.

Popusti, razen pogodbenih, se med sabo ne seštevajo. Ugodnosti veljajo le za novo sklenjene pogodbe in le ob izbiri paketov Plus in Premium.
*Velja le z izpolnjeno PRISTOPNO IZJAVO ZA PRIJATELJA
** Velja le s pristopno izjavo, objavljeno na https://www.doktor24.si/pristopnica/ oziroma QR zgoraj, izpolnjeno do 30. 11. 2024

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

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije



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

Priporočena cepljenja v sezoni okužb dihal

Akutne okužbe dihal, ki jih povzročajo različni virusi (respiratorni sincicijski virus, virus gripe, SARS-CoV-2, enterovirusi, adenovirusi, ...) in bakterije (pnevmokok, ...), so zlasti pogoste jeseni in pozimi. Pred nekaterimi se lahko učinkovito zaščitimo s cepljenjem.

Cepljenje je enostaven, varen in najučinkovitejši ukrep za zaščito pred nekaterimi nalezljivimi boleznimi. Ne ščiti le cepljenih posameznikov, temveč z zmanjševanjem širjenja bolezni tudi druge. V zadnjih desetletjih je bilo s cepljenjem preprečenih več smrti kot s katerimkoli drugim zdravstvenim ukrepom. Ključnega pomena pri cepljenju je predvsem zaupanje v varnost in učinkovitost cepiv.

Cepljenje proti gripi že poteka

Gripa ali influenca je akutna virusna okužba dihal, ki se zelo hitro širi. Najpogosteje se pojavi pozimi, vrhunec sezone je običajno januarja in februarja. Po ocenah NIJZ (Nacionalnega inštituta za javno zdravje) gripa vsako leto prizadene okoli 10 odstotkov prebivalstva, zato bolezen predstavlja veliko grožnjo za javno zdravje in ima velik vpliv na obolevnost in umrljivost. Najbolj ogroža starejše ljudi, bolnike s kroničnimi srčnimi, pljučnimi, presnovnimi in drugimi boleznimi ter majhne otroke. Najučinkoviteje se pred gripo zavarujemo z vsakoletnim cepljenjem. V sezoni 2024/2025 je v Sloveniji na voljo cepivo, ki vključuje štiri antigene virusov gripe, ki bodo po predvidevanjih Svetovne zdravstvene organizacije krožili v prihajajoči sezoni.

Cepljenje je priporočljivo za vse, ki želijo sebe in svoje bližnje zaščititi pred boleznijo, čeprav je pri nekaterih skupinah (starejši, kronični bolniki, imunsko oslabljeni...) uspešnost cepljenja lahko nižja. Še posebej se cepljenje priporoča za starejše od 65 let, bolnike s kroničnimi boleznimi srca, pljuč in ledvic, diabetike, svojce kroničnih bolnikov, osebe z oslabljenim imunskim sistemom, nosečnice, zdravstvene delavce ter otroke, stare od 6 mesecev do 2 let in njihove družinske člane. Cepljenje je potrebno vsako leto, zaščita se vzpostavi približno 2 tedna po cepljenju. Cepljenje proti gripi je brezplačno za vse z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem, cepite se lahko pri izbranem zdravniku in v ambulantah na območnih enotah NIJZ po celi Sloveniji. Kontraindikacije za cepljenje proti gripi so dokazana težja alergijska reakcija (anafilaksija) na sestavine cepiva proti gripi ter resen neželen učinek po predhodnem odmerku cepiva. Pri osebah z dokazano težjo alergijsko reakcijo (anafilaksijo) na jajca se cepljenje proti gripi opravi pod nadzorom zdravnika, ambulantno. Odrasli in otroci s povišano telesno temperaturo ali akutno boleznijo naj s cepljenjem počakajo do popolnega okrevanja.

Cepljenje proti covidu-19

Cepljenje proti covidu-19 je pomembno, ker dokazano preprečuje težek potek covida-19 in njegove zaplete pri ljudeh z večjim tveganjem za težji potek bolezni. Koristi cepljenja so (zlasti za osebe z večjim tveganjem za težji potek covida-19) večje kot pa tveganje za resne neželene učinke, ki je izjemno majhno. Letos NIJZ cepljenje priporoča oskrbovancem domov za starejše in socialnovarstvenih zavodov, posebej ranljivim kroničnim bolnikom ter vsem starejšim od 65 let. NIJZ sporoča, da je cepljenje z novimi, posodobljenimi cepivi proti covidu-19 smiselno in vključuje zaščito tudi proti trenutnim različicam virusa, kar je še posebej pomembno za najbolj ranljive skupine, kot so starostniki in kronični bolniki. Cepijo se lahko tudi vsi ostali. Cepite se lahko pri izbranem osebnem zdravniku, v cepilnih centrih v zdravstvenih ustanovah ali v ambulantah na območnih enotah NIJZ. Letos je za (poživitveno) cepljenje pri nas na voljo posodobljeno Pfizerjevo mRNK cepivo Comirnaty JN.1, cepljenje je brezplačno za vse prebivalce. Za osebe, ki so prebolele covid-19, naj se cepljenje opravi vsaj 3 mesece po preboleli bolezni.



Cepljenje odraslih proti pnevmokoknim okužbam

Pri starejših osebah in kroničnih bolnikih je hkrati s cepljenjem proti gripi priporočljivo opraviti tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Pnevmokok (Streptococcus pneumoniae) je najpogostejši povzročitelj pljučnice domačega okolja, za katero zbolijo predvsem starejši ljudje. Bakterija je pri večini prisotna v ustno-žrelnem prostoru in v ugodnih razmerah vstopi v pljuča, kar lahko privede do nastanka pnevmokokne pljučnice. Zanjo so značilni nenaden začetek, splošno slabo počutje, povišana telesna temperatura, mrzlica, gnojno izkašljevanje in povišani kazalniki vnetja v periferni krvi. Potrebno je jemanje antibiotika, zdravil za nižanje povišane telesne temperature, pomembna sta ustrezna hidracija in počitek. Povprečno trajanje hospitalizacije pri pnevmokokni pljučnici je 10 dni, okrevanje lahko traja več tednov ali celo mesecev, za petino obolelih pa je bolezen usodna. Pnevmokok lahko povzroči tudi vnetje obnosnih votlin, vnetje srednjega ušesa, vnetje možganskih ovojnic in okužbo krvi (bakteriemijo). V zadnjem času je vse več pnevmokokov odpornih na antibiotike, kar zelo otežuje zdravljenje. Še posebej je pomembno preprečevanje okužb, predvsem s cepljenjem.

Cepljenje je najbolj primerno za sladkorne bolnike, starejše od 65. let, onkološke in hematološke bolnike, bolnike s kroničnimi pljučnimi boleznimi (astma, KOPB, …), dializne bolnike, bolnike z oslabljenim imunskim sistemom (po presaditvi kostnega mozga, organov, na imunosupresivni terapiji) ter kadilce in alkoholike. Na voljo sta dve vrsti cepiva proti pnevmokoku, in sicer konjugirano in polisaharidno, obe sta mrtvi. Cepiti se ne smejo osebe, alergične na katerokoli sestavino cepiva oziroma tiste, ki so imele hudo alergično reakcijo po predhodnem odmerku istega cepiva. Osebe z blagim prehladom so lahko cepljene, pri zmerno ali resno bolnih z vročino pa se cepljenje do okrevanja začasno odloži. Cepljenje za določene skupine se financira iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Revakcinacija (ponovno cepljenje) je priporočljiva enkrat po 5 letih ali več za osebe z oslabelim imunskim sistemom in enkrat za osebe, stare ≥ 65 let, če je od cepljenja minilo najmanj 5 let in je bila starost osebe ob zadnjem odmerku manj kot 65 let (tudi pri ljudeh z oslabljeno imunostjo).

Cepljenje proti gripi in cepljenje proti covidu-19 se lahko opravi sočasno ali s kakršnimkoli presledkom, enako velja tudi za cepljenje proti gripi in cepljenje proti pnevmokoknim okužbam.

Nosečnice se po novem lahko cepijo proti RSV (respiratorni sincicijski virus)

Respiratorni sincicijski virus (RSV) je najpogostejši vzrok za težko potekajoče vnetje najmanjših dihalnih poti pri majhnih otrocih (bronhiolitis). Približno dve tretjini dojenčkov se okužita z RSV v prvem letu življenja, do konca drugega leta pa se z RSV okuži skoraj vsak otrok. Tveganje za razvoj težje oblike okužbe z RSV (bronhiolitis, pljučnica) imajo zlasti prezgodaj rojeni otroci, otroci s kronično pljučno boleznijo in otroci s hujšo prirojeno srčno napako. Cepljenje proti RSV v nosečnosti zmanjša tveganje, da bi se dojenček z virusom okužil oziroma imel težko potekajoč bronhiolitis.

S cepljenjem nosečnic proti RSV se protitelesa, ki jih ustvari materino telo, prenesejo na dojenčka preko posteljice. To dojenčka varuje pred samo okužbo in ga ščiti pred hudim potekom RSV v prvih šestih mesecih življenja, ko je najbolj ranljiv, saj njegov imunski sistem še ni popolnoma razvit. Cepljenje proti RSV se priporoča od 24. do vključno 36. tedna nosečnosti (to pomeni od 24 tednov in 0 dni do 36 tednov in 6 dni). Primarni cilj cepljenja nosečnic proti RSV je zaščita novorojenčka, vendar pa samo cepljenje zagotovi tudi zaščito za nosečnico pred okužbo z RSV. Cepivo je varno, gre za mrtvo cepivo in ne za cepivo, ki bi vsebovalo živi virus in bi teoretično lahko okužilo plod. Vsebuje le beljakovine, na katere reagira imunski sistem nosečnice in ustvari protitelesa, ki otroka zaščitijo.

Na straneh NIJZ navajajo, da je cepivo proti RSV dobilo dovoljenje v lanskem letu, v Sloveniji smo prve odmerke cepiva prejeli v letošnjem septembru. Za nosečnice je cepljenje brezplačno, cepijo se lahko pri izbranem osebnem zdravniku ter pri nekaterih ginekologih. Cepljenje izvajajo tudi ambulante za cepljenje na območnih enotah NIJZ.

Proti RSV se lahko samoplačniško cepijo tudi starejši od 60 let, pri katerih prav tako lahko nastanejo zapleti ali se pojavi hujši potek bolezni ob okužbi. Cepljenje priporočajo predvsem starejšim s pridruženimi boleznimi.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Jeseni tečemo, hribolazimo... se prehladimo. Zakaj?

Vsako jesen se število ljudi, ki poroča o prehladih in drugih resnejših respiratornih okužbah, poveča za 2-3 x. V želji po boljšem zdravju, se mnogi izogibajo mrazu in zadržujejo doma. Je to res prava rešitev? Razlaga, zakaj v tem času zbolimo pogosteje, je kompleksnejša, kot je videti na prvi pogled.

Suh jesenski zrak in radiatorji izsušijo sluznico nosu, medtem ko padec zunanje temperature nekoliko oslabi lokalno odpornost. Oboje sicer pripomore k pogostejšim okužbam, vendar je predvsem daljši čas zadrževanja v zaprtih prostorih tisti, ki omogoči odlične pogoje za širitev virusov in bakterij. Najpogostejši nosilci in prenašalci okužb so otroci. Ti se namreč zadržujejo v šolah in vrtcih, kjer se nahaja veliko število ljudi na manjšem prostoru, kjer je zračenje navadno nezadostno in izolacija težavna. Higienske navade pri otrocih so še vedno slabše razvite, hkrati so običajno ravno oni tisti, ki so socialno najbolj aktivni v naši družbi. Navaden prehlad npr. tako z lahkoto zakroži iz vrtca, v šolske klopi in domove, od tod v različna službena okolja, trgovinske centre, kina in druge dvorane, kjer se radi zadržujemo vsi ostali v slabšem vremenu. Prenosu se težko izognejo tudi najbolj ranljivi posamezniki (npr. starostniki, imunsko kompromitirani, rakavi bolniki…). Kljub temu da slednji svojega doma ne zapuščajo, so vsakodnevno v stiku s svojci in skrbniki, ki prinesejo klice od zunaj. Še tako banalna okužba, kot je prehlad, se pri njih lahko »zakomplicira« in postane nevarna do te mere, da potrebujejo hospitalizacijo.

KAJ LAHKO STORIMO SAMI

Telesna aktivnost

Gibanje spodbudi prekrvavitev in s tem cirkulacijo imunskih celic. V telesu se sproži izločanje signalnih molekul (citokinov), ki omogočijo telesu hitrejšo prepoznavo in boljšo obrambo proti infekcijam. Redna telesna aktivnost hkrati regulira morebitno pretirano delovanje imunskega sistema, kar bi sicer lahko privedlo do različnih imunskih bolezni. Vadba zviša aktivnost naravnih celic ubijalk (NK celice) in makrofagov, ki uničujejo viruse, bakterije in tumorske celice, medtem ko se zniža nivo različnih vnetnih markerjev, kot so npr. C reaktivni protein (CRP) za 20-30 %, interlevkin



-6 (IL-6) za 40 % in tumor nekrotizirajoči faktor (TNF) za 30 %. Gibanje ne izboljša le našega imunskega sistema, temveč tudi naše razpoloženje in pospeši metabolizem. Primerna telesna teža zmanjšuje kronično vnetje v telesu. Prav tako je dobro razpoloženje ključ do dobrega imunskega sistema. Jeseni, ko so dnevi krajši, lahko manj dnevne svetlobe pri posameznikih povzroči sezonsko afektivno motnjo (SAD). Z redno telesno aktivnostjo lahko spodbudite sproščanje endorfinov (naravnih dvigovalcev razpoloženja) in vzdržujete dobro voljo in zdravje.

Izpostavitev mrazu

V nasprotju z današnjim splošnim prepričanjem sta hladen zrak in mraz dejansko koristna za naš imunski sistem. Znani so rezultati raziskav, kjer so se ljudje načrtno kratkotrajno izpostavljali mrazu in imeli številne koristi za zdravje. Izpostavitev mrazu ali hladni kopeli (od 1 do 5 minut) lahko uspešno spodbudijo telo k tvorbi protiteles in zmanjšanju sproščanja vnetnih mediatorjev. Ob tem se stimulira vegetativni živčni sistem in tvorba noradrenalina, adrenalina, dopamina in endorfinov. Posledica je hitrejše okrevanje in regeneracija, izboljšata se spanec in odpornost na stres ter zmanjša tesnoba. Ostali blagodejni učinki so izboljšanje kognitivnih funkcij, boljša osredotočenost in boljše razpoloženje.

Obisk savne

Obisk savne ima podoben blagodejni učinek na naš imunski sistem. Pregrevanje povzroči tvorbo t. i. toplotnih šok proteinov, ki pomagajo celicam pri obnovi. Ravno tako se pri tem poveča število belih krvničk, ki so ključne za boj proti okužbam in znižanje ravni vnetnih mediatorjev. Zaradi vazodilatacije (širjenja žil) se izboljša pretok krvi na periferiji, kar izboljša dostavo hranil in kisika ter odstranitev nakopičenih škodljivih snovi, kar posledično pospeši regeneracijo. Obisk savne naj bi izvajali 2-4 x tedensko. Na začetku zadostujejo krajši intervali, savna (10-15 minut) in hladna kopel (1-5 minut), ki jih ponovite 2-3 x zapored. Vmes poskrbite za dobro hidracijo in počitek. S časom lahko intervale postopno podaljšujte.

Kombinacija telesne vadbe z izpostavljanjem mrazu in z obiskom savne ponuja celovit pristop k zdravju. Na ta način lahko celo prepolovite število obolenj zaradi prehladov. Na poti do boljšega zdravja šteje vsak korak v pravi smeri, zato začnite že danes in zdravi uživajte v vsem, kar ponuja ta čudoviti letni čas.

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 novembra 2024



Pregled je ob nakupu očal v optiki Doktor 24 BREZPLAČEN

VSAK TOREK DOPOLDAN

STROKOVNI PREGLED ZA MERJENJE DIOPTRIJE

Doktor 24 OPTIKA

Cene Jerele, dr. med., Klinični inštitut za radiologijo, UKC Ljubljana
Mark Popović, Biotehniška fakulteta, 1000 Ljubljana



Radiološka obravnava pulzatilnega tinitusa

Tinitus ali zvonjenje oziroma šumenje v ušesih je stanje, pri katerem ljudje slišijo zvok, ki ne prihaja iz okolice. Približno 25 % ljudi ima tinitus, od tega jih ima 8 % pogost tinitus in 3 % tinitus, ki jim onemogoča normalno življenje. Tinitus je lahko utripajoč ali pulzatilen, lahko pa neprekinjen ali nepulzatilen. Pulzatilen tinitus je sinhron s srčnim utripom in je lahko subjektiven, kar pomeni, da ga sliši samo pacient ali objektiven, kar pomeni, da ga slišita oba, pacient in zdravnik.

Pri primarnem nepulzatilnem tinitusu ne najdemo vzroka, pogosto gre za starejše ljudi, ljudi, ki so bili dolgotrajno izpostavljeni zvoku, ljudi z zvišanim krvnim tlakom ali z anksioznimi stanji. Nepulzatilni tinitus pogosto spremlja tudi izguba sluha. Sekundarni nepulzatilni tinitus je posledica bolezni srednjega in notranjega ušesa kot so otoskleroza in tumorji slušnega živca.

Priporočila za radiološko obravnavo pacientov s tinitusom odsvetujejo kakršnokoli radiološko diagnostiko pri pacientih, ki imajo samo nepulzatilni tinitus. Radiološka obravnava nepulzatilnega tinitusa je potrebna le pri pacientih, ki imajo istočasno še asimetrično izgubo sluha ali druge nevrološke simptome. To pomeni, da radiološke preiskave ne usmerimo v tinitus, temveč v izgubo sluha oziroma druge nevrološke znake.

Obvezno radiološko obravnavo morajo imeti pacienti s pulzatilnim tinitusom, ne glede na pridružene nevrološke znake. Pri skoraj 70 % pacientov s pulzatilnim tinitusom, z ustrezno diagnostično obravnavo, najdemo vzrok tinitusa. Radiološka diagnostika mora biti usmerjena v iskanje vzroka za pulzatilni tinitus.

Če poenotimo ameriška in evropska priporočila, potem za izbor radioloških metod velja:

- Računalniška tomografija (CT) temporalne kosti in CT angiografija (CTA) znotrajlobanjskega žilja pri sumu na bolezenske spremembe srednjega ušesa in žilne spremembe možganov.
- Magnetna resonanca (MR) možganov in ušesnih struktur z gadolinijevim kontrastnim sredstvom (GdKS), pri sumu na žilne spremembe možganov ali bolezenske spremembe v slušni poti za labirintom.

Enostranski nepulzatilni tinitus z izgubo sluha

Pri bolnikih z enostranskim nepulzatilnim tinitusom, ki mu je pridružena enostranska izguba sluha, moramo radiološko diagnostiko usmeriti v izgubo sluha. Pri bolnikih s prevodnim tipom ali mešanim tipom naglušnosti naredimo CT temporalnih kosti, saj bolezensko spremembo pričakujemo v zunanjem ali srednjem ušesu.

Mešano izgubo sluha s tinitusom lahko povzroči otoskleroza. Otoskleroza je idiopatski infiltrativni proces kostnine temporalne kosti, ki prizadene kostnino ob obeh oknih ali ob polžku. S CT preiskavo prikažemo litične spremembe kostnine ob ovalnem ali okroglem oknu in ob polžku, ki v kasnejši fazi bolezni postanejo sklerotične.

Če je nepulzatilnemu tinitusu pridružena senzorinevralna naglušnost, potem klinično obstaja sum na bolezenski proces za labirintom npr. švanom vestibulokohlearnega živca. Kar 50 % pacientov s švanomom vestibulokohlearnega živca ima nepulzatilni tinitus in samo 5 % pacientov z nepulzatilnim tinitusom in senzorinevralno izgubo sluha ima švanom vestibulokohlearnega živca. Pri kliničnem sumu na vestibulokohlearni švanom naredimo MR preiskavo možganov in temporalne kosti. Bolnike z velikimi švanomi, ki pritiskajo na druge možganske živce in možgansko deblo ali povzročajo hidrocefalus ter izrazito vrtoglavico, moramo zdraviti kirurško ali z usmerjeno radioterapijo. Samo izguba sluha, brez pridruženih simptomov, ni indikacija za kirurško zdravljenje. Majhni vestibu-

lokohlearni švanomi rastejo počasi in jih zato lahko spremljamo z MR preiskavo.

Pulzatilni tinitus, ki nima žilnega vzroka

Najpogostejši vzroki pulzatilnega tinitusa, brez žilnega vzroka, so sistemska stanja. Med sistemska stanja spadajo predvsem tista, ki povečajo pretok krvi, kot so anemija, povečano delovanje ščitnice in nosečnost. Za sistemska stanja je značilen obojestranski pulzatilni tinitus.

Sistemska stanja ne potrebujejo radiološke obravnave tinitusa, temveč diagnostično obravnavo in zdravljenje sistemskega stanja.

Med najpogostejši tumorski vzrok pulzatilnega tinitusa spadajo paraganglioni votline srednjega ušesa in jugularnega foramna. Paraganglion najdemo v jugularnem foramnu, votlini srednjega ušesa ali v obeh, kar pomeni da iz jugularnega foramna prerašča v spodnji del votline srednjega ušesa.

Izbor diagnostične metode za paraganglion je MR preiskava z GdKS. Pri aplikaciji GdKS intenzivno kopiči kontrastno sredstvo v zgodnji arterijski fazi, s čimer ga razlikujemo od ostalih tumorjev v področju temporalne kosti. S CT preiskavo dobro ocenimo erozivne spremembe temporalne kosti, ki jih povzroči paraganglion.

Prekrvavitev tumorja lahko odlično ocenimo z digitalno subtrakcijsko angiografijo (DSA), preiskavo, ki predstavlja uvod v zdravljenje z znotrajarterijsko embolizacijo.

Če smo izključili sistemski vzrok ali bolezen temporalne kosti, potem moramo diagnostični postopek usmeriti v iskanje arterijskega ali venskega vzroka tinitusa.

Arterijski vzroki pulzatilnega tinitusa

Arterijski vzroki pulzatilnega tinitusa so ateroskleroza vratnih arterij, arterijsko-venska duralna fistula (AVF), disekcija vratnih arterij, fibromuskularna displazija in aberantna notranja karotidna arterija (ACI). Če pri kliničnem pregledu s pritiskom na jugularno veno pulzatilni tinitus ne izzveni, je velika verjetnost, da ima tinitus arterijski vzrok.

AVF je pridobljena, patološka povezava med arterijo in veno brez vmesnega nidusa. AVF, ki jih najdemo vzdolž dure ali v duralnem sinusu imenujemo duralne AVF. Pulzatilni tinitus je tako posledica hitrega pretoka krvi skozi sigmoidni in petrozni sinus. Bolniki z AVF imajo bolj pogosto pulzatilni tinitus kot bolniki z AVM (arteriovensko malformacijo). Na MR in MR angiografiji (MRA) ter CTA preiskavah, ki so sicer izbor radioloških metod, pogosto vidimo le posredne znake AVF, kot so razširjene vene, spremenjen pretok krvi v venskih sinusih, zožitev transverznega sinusa, intraosalne žilne kolaterale, možganski edem in mikrokrvavitve. Dinamiko pretoka krvi najbolje ocenimo z DSA preiskavo, ki hkrati predstavlja uvod v zdravljenje z embolizacijo oziroma zapiranjem žil.

Ateroskleroza vratnega žilja je pogost razlog za šum slišen pri kliničnem pregledu pri pacientih starejših od 50 let. Šum na vratu zaradi zožitve žile, pacienti lahko zaznajo kot pulzatilni tinitus. Radiološka metoda s katero najhitreje in tudi zelo natančno ocenimo stopnjo zožitve arterije je ultrazvok (UZ). CTA in MRA veljata za nadgradnjo UZ preiskave, predvsem kadar so žilne naplastitve kalcinirane in ker istočasno prikažejo še znotrajlobanjsko žilje.

Venski vzroki pulzatilnega tinitusa

Klinični sum na venski vzrok pulzatilnega sinusa postavimo, kadar ob pritisku na jugularno veno tinitus izveni. Venski vzroki za pulzatilni tinitus so visok bulbus jugularne vene, zožitev transverznega sinusa, tromboza duralne vene, divertikel ali dehiscence sigmoidnega sinusa in intrakranialna hipertenzija.

Visok jugularni bulbus je anatomska varianta, ki je v literaturi zelo različno opisana. Avtorji navajajo, da mora jugularni bulbus segati bodisi do višine polžka, spodnjega zavoja polžka ali do notranjega sluhovoda. Visok jugularni bulbus se pogosteje pojavlja na desni strani. V različnih raziskavah, ki so zajemale večje skupine pacientov z visokim jugularnim bulbusom, so dokazali, da jih ima kar 50 % pulzatilni tinitus. Včasih med jugularnim bulbusom in votlino srednjega ušesa ni več kostne stene. Za prikaz obeh variant je najbolj ustrezna CT preiskava temporalne kosti, s katero ocenimo višino jugularnega bulbusa in njegov odnos v primerjavi s strukturami srednjega in notranjega ušesa.

Intrakranialna hipertenzija je pogost povzročitelj pulzatilnega tinitusa, katerega mehanizem nastanka ni popolnoma razjasnjen. Intrakranialna hipertenzija ima lahko venski vzrok, kar pomeni, da nastane zaradi venske tromboze, vaskulitisa, zunanjega pritiska na venski sinus ali tumorja znotraj sinusa. Druga oblika intrakranialne hipertenzije je idiopatska oziroma brez znanega vzroka. Ta oblika intrakranialne hipertenzije povzroči zožitev transvernega sinusa kakor tudi drugih znotrajlobanjskih sinusov. Turbulentni pretok krvi v zoženih sinusih pacienti zaznavajo kot pulzatilni tinitus. Izbor radiološke metode za oceno intrakranialne hipertenzije in zoženja intrakranialnih sinusov je MR preiskava možganovine z GdKS in MR venografija.

Zaključki

Pulzatilni tinitus je lahko posledica resnih, življenjsko ogrožajočih bolezenskih stanj. Zato sta hitra in natančna radiološka in klinična diagnostika zelo pomembni. Kadar obstaja klinični sum na bolezenski proces v področju votline srednjega ušesa, naredimo CT in CTA preiskavo. Kadar je otoskopska preiskava negativna, je potrebno z MR in MRA ali CTA preiskavo, izključiti AVF in zožitve na vratnih arterijah. Izbor radioloških metod pri sumu na vensko povzročen pulzatilni tinitus sta CT temporalnih kosti in MR z GdKS.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ORL AMBULANTA

10 % nižja cena
za pregled pri otorinolaringologu

Klikni ali skeniraj

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

NAGRADNA IGRA

OPTIKE DOKTOR 24

1.11.2024 - 24.12.2024



Vsi nakupi nad 69 €, opravljeni v tem času, grejo v žrebanje za 1 sončna očala Ray-Ban in 1 sončna očala Carolina Herrera

Dva srečna dobitnika bomo izžrebali na predbožični večer, 24. 12. 2024