Doktor

Družinski vodnik zdravja

105|25

December - Januar



OSREDNJA TEMA

Zgodba, ki se še ni končala

KLEPET – dr. Boštjan Matos

Ostanite pozitivni, proaktivni, opazujte dogajanje okoli sebe in v vas. Mislite s svojo glavo in na ta način obračajte svet na bolje.



Preventivni pregledi

Na Kliniki Doktor 24 opravljamo specialistične preventivne zdravstvene preglede, ki v celoto zajemajo posamezne diagnostične preglede.

Specialistični preventivni pregledi so namenjeni predvsem poslovnežem in posameznikom, ki vedo, da je čas, da preverijo svoje zdravstveno stanje.

Namen preventivnih pregledov je odkrivanje začetnih, očem skritih obolenj, ki jih posameznik sam ne opazi oziroma mu še ne povzročajo večjih težav.

Prav v začetni fazi bolezni pa se da narediti največ za preprečitev obolenja. Posebej izpostavljeni so vodilni delavci in delavci z veliko mero odgovornosti, ki so pod vsakodnevnimi psihičnimi obremenitvami in stresom.

Izbirajte med različnimi paketi preventivnih pregledov

Preventivni pregledi za managerje

Manager Osnovni – oseben pristop in možnost dodatnih preiskav
Manager Osnovni + Magnetna resonanca glave
+ izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu
Manager Obsežni – odkrivanje dejavnikov tveganja in opredelitev začetnih sprememb, ki še ne povzročajo težav in niso klinično izražene
Manager – Obsežni + Magnetna resonanca glave
+ izključevanje pomembnih bolezenskih sprememb v centralnem živčnem sistemu

Preventivni pregledi, usmerjeni na posamezno področje:

- Preventivni pregled glave z magnetno resonanco
- Preventivni pregled kožnih znamenj
- Preventivni kardiološki pregled
- Preventivni gastroenterološki pregled
- Preventivni pregled pljuč

Ob klinični indikaciji opravimo dodatne preiskave, za katere priznamo 10 % popusta.

Dodatna ugodnost v tekočem letu opravljanja preventivnega pregleda – 10 % popusta:

- Optika Doktor 24 (na vse artikle po rednih cenah)
- Magnetna resonanca
- Doktor 24 asistenca (10% nižja cena za prvo leto)
- Laser (estetika, ginekologija)
- Zobna ambulanta
- Estetska kirurgija

Klikni ali skeniraj

Termine managerskih pregledov v precejšnji meri lahko prilagodimo vašim potrebam in željam. Seveda nudimo tudi posamične specialistične preglede, tako v preventivne namene, kot za sledenje že znanih bolezenskih stanj.

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

narocanje@doktor24.si
080 8112
Hišni zdravnik
0820 08240

UVODNIK

Okrepimo vodilno vlogo ljudi z oviranostmi za vključujočo in trajnostno prihodnost. 3

KLEPET

asist. dr. Boštjan Matos, dr. med., specialist nevrokirurg
Ostanite pozitivni, proaktivni, opazujte dogajanje okoli sebe in v vas. Mislite s svojo glavo in na ta način obračajte svet na bolje. 4

OSREDNJA TEMA

Dolgotrajni COVID-19 (long covid)
- Zgodba, ki se še ni končala 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Oblecimo živahne barve, ognimo se dietam z malo ogljikovih hidratov 18
Večno priporočilo: Bodite zmerni 21
Kaj pa, če ni samo »muskelfiber« in premalo spanja? 26
Živila, ki jih morate imeti na krožniku v tem času 35

GIBANJE JE POL ZDRAVJA

Miganje, gibanje, telovadba … poimenuje vsak po svoje, koristi pa vsem 32

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



Okrepimo vodilno vlogo ljudi z oviranostmi za vključujočo in trajnostno prihodnost.

Generalna skupščina Združenih narodov je leta 1992, 3. december razglasila za mednarodni dan invalidov, z namenom, da opozori na nujnost zagotavljanja pravic invalidov. Letos poteka pod geslom Okrepimo vodilno vlogo ljudi z oviranostmi za vključujočo in trajnostno prihodnost, s katero globalna kampanja opozarja, da invalidi predstavljajo 15 odstotkov svetovne populacije, kar je približno 1,2 milijarde ljudi. Ljudje, ki imajo različne oviranosti, zaradi tega ne smejo biti slabše obravnavani in imeti manj možnosti in pravic kot druge osebe, ob mednarodnem dnevu invalidov opozarjajo invalidske organizacije. Ob svetovnem dnevu invalidov se v imenu uredniškega odbora zahvaljujemo vsem posameznikom, zvezam, društvom in drugim organizacijam, ki s svojim delovanjem spodbujajo enakopravno, aktivno ter neodvisno življenje invalidov. Hvala.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist, ki se ukvarja z diagnostiko in zdravljenjem bolezni centralnega živčnega sistema, mag. Boštjan Matos, dr. med., specialist nevrokirurg, zaposlen na nevrokirurškem oddelku UKC Ljubljana. Dr. Boštjan Matos v prispevku omenja, da v primeru, ko se pri posamezniku začnejo pojavljati težave v smislu pogostejših glavobolov, motnje govora, motnje motorike ipd., je prvi korak pri postavljanju diagnoze obravnava pri nevrologu. Na podlagi nevrološkega pregleda sledijo nato običajno tudi slikovne preiskave, kamor spadajo magnetna resonanca (MR) in računalniška tomografija (CT) centralnega živčnega sistema. Dodatno pa se lahko, v primeru suma na onkološko bolezen, diagnostične preiskave razširijo tudi na druge organske sisteme, kot so pljuča in trebuh. Po potrebi se vključi tudi druge specialiste. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere. Hvala.

Tematiko meseca je priznani specialist na področju srčno žilnih bolezni primarij Risto Angelski, dr. med. spec. interne medicine, kardiologije in vaskularne medicine namenil dolgotrajnemu Covidu. Primarij v prispevku razlaga, da je dolgotrajni covid še vedno prisoten. Bolniki s številnimi težavami ne obiskujejo le infektologov. Pomoč iščejo pri številnih specialistih, glede na težave, ki se lahko pojavijo po prenehanju infekcije. V prispevku navaja nove ugotovitve, ki so pomembne glede diagnostike in terapije. Dolgotrajni covid opredeljujemo kot nadaljevanje ali pojav novih simptomov in znakov tri mesece po okužbi z virusom sars-cov-2. Dolgotrajni covid se lahko pojavi ne glede na težavnost primarne bolezni, ki je večinoma blaga in jo prebolimo lahko kot lažjo virozo. Dolgotrajni covid se pojavlja večinoma tri mesece po okužbi z virusom sars-cov-2. Traja najmanj dva mesca, lahko tudi eno leto in več.

Stanje opredelimo s pojavom težav in simptomov, kjer vzroka ne najdemo, prisotna je le povezava s primarnim obolenjem. V imenu uredniškega odbora se za zelo zanimiv in poučen prispevek lepo zahvaljujem primariju Angelski Ristu, dr. med. in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

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

Vidmar Vito



” Ostanite pozitivni, proaktivni, opazujte dogajanje okoli sebe in v vas. Mislite s svojo glavo in na ta način obračajte svet na bolje.

Hvala, da ste si vzeli čas za naš pogovor. Zanima nas več o vaši specializaciji in delu, vaših razmišljanjih. Najprej pa, kaj natančno počnete in kje?

Moje ime je Boštjan Matos in sem doktor medicine, specialist nevrokirurg. Od leta 1999 sem zaposlen v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, na KO za nevrokirurgijo. Najprej sem bil zaposlen kot mladi raziskovalec, kasneje sem na istem oddelku opravljal specializacijo in nadaljeval z delom kot specialist.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

Delo zdravnika me je zanimalo že v osnovni šoli, še bolj v srednji šoli, kjer je ta želja tudi dozorela. Tekom študija na medicinski fakulteti sem spoznal, da me najbolj zanima delo kirurga. Že v času študija mi je bilo delovanje možganov in nasploh živčnega sistema najbolj zanimivo področje in želel sem povezati eno z drugim, kar je potem vodilo v to, da sem se začel zanimati za specializacijo iz nevrokirurgije. Zaradi tega je bila izbira specializacije s področja nevrokirurgije prva, v primerjavi z drugimi specialnostmi.

Kaj je po vašem mnenju bistvena drugačnost nevrokirurgije v primerjavi z drugimi specialnostmi?

Nevrokirurgija je kirurgija, ki pokriva področje bolezni možganov, možganskega žilja in motenj v pretoku možganske tekočine. Poleg omenjenega nevrokirurške operacije vključujejo tudi urgentna stanja, ki so večinoma vezana na znotrajlobanjske krvavitve, bodisi po različnih vrstah poškodb ali pa tudi spontane možganske krvavitve. Drug večji sklop bolezni, s katerimi se ukvarja nevrokirurgija pa so obrabne spremembe na hrbtenici, ki se kažejo s pomembnimi utesnitvami živčnega tkiva oziroma živčnih korenin, ki izhajajo iz hrbtenice. Nevrokirurgija je specifična v tem, da med operacijo uporabljamo operativni mikroskop, ki omogoči povečavo vseh možganskih tkiv, možganskih živcev in žil v možganih. Na tak način lahko kirurg z vso natančnostjo izvede posamezne mikro kirurške posege optimalno in varno za pacienta. Kakršnakoli pomanjkljivost v tem smislu je za pacienta lahko usodna. Zahteve so torej zelo visoke in prostora za odklone ne sme biti.

Kakšen je vaš povprečni delovni dan, ko prestopite vrata ambulante, oddelka?

Običajni delovni dan se pri meni začne že ob 7 uri zjutraj s prihodom na oddelek in nato z vsakodnevnim rednim jutranjim raportom, kjer se zberemo vsi specialisti in specializanti ter drugo zdravstveno osebje, kamor spadajo diplomirane medicinske sestre, respiratorni in lokomotorni fizioterapevti. Na tem raportu poročamo in komentiramo stanje posameznih bolnikov in diagnostične ter terapevtske obravnave. V nadaljevanju po končanem raportu sledi bodisi delo v operacijski dvorani, bodisi ambulantno delo in delo na oddelku, z vizito, terapijami in nadaljnjimi diagnostičnimi postopki, interdisciplinarnimi sestanki, pripravami na operacijo. Pedagoško in raziskovalno delo sta stalnica našega dela.

Kaj so vas v letih delovanja naučili pacienti oziroma izkušnje?

Delo zdravnika oziroma nevrokirurga jemljem z vso resnostjo in odgovornostjo. V tem smislu sem se naučil zelo natančno poslušati paciente o njihovih težavah, predvsem pa jih tudi usmerjeno izpraševati in pregledovati na način, da pridobim najbolj pomembne informacije o njihovem stanju.

To je osnova za nadaljevanje diagnostičnih postopkov, predvsem pa najbolj optimalnih terapevtskih obravnav in ustreznega morebitnega operativnega zdravljenja.

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

Pomembno se mi zdi, da se z bolnikom vzpostavi kakovosten, predvsem zaupanja vreden odnos v smislu, da pacient dobi občutek, da je zdravnik strokovno dobro podkovan, z dovolj izkušnjami, da mu lahko čim bolj objektivno svetuje, kakšna obravnava je za bolnika najbolj primerna in seveda tudi v katerem trenutku.

Kako bi našim bralcem v nekaj besedah pojasnili s čim se pravzaprav ukvarja nevrokirurgija?

Nevrokirurgija se ukvarja s široko paleto bolezni možganov, tako da je v nekaj besedah to težko pojasniti. Nevrokirurgija posega v področje operativnega zdravljenja različnih vrst možganskih tumorjev, žilnih sprememb, kot so anevrizmatske spremembe, arterio-venske spremembe. Poleg tega se nevrokirurgija ukvarja tudi z motnjami v pretoku možganske tekočine, z operativnim zdravljenjem nekaterih degenerativnih živčnih bolezni, kot so Parkinsonova bolezen, rezistenten tremor itd. Posebno področje nevrokirurgije pa predstavlja tudi zdravljenje obrabnih sprememb na hrbtenici, tako na vratni kot na ledveni hrbtenici, ki se kažejo z napredovalim bolečinskim sindromom tako v vratu, kot v ledvenem delu hrbtenice in bolečinami v okončinah kot posledica utesnitve živčnih korenin, ki izhajajo iz hrbtenice.

Precej bolj pogosto slišimo o poškodbah hrbtenice, kot o poškodbah glave oziroma možganskih boleznih, kje pa so vaša glavna področja dela?

V sklopu nevrokirurgije pokrivamo vse poškodbe glave, ki so povezane s poškodbami možganov, oziroma znotrajlobanjskega prostora. S temi poškodbami smo soočeni praktično vsakodnevno, saj se pojavljajo bodisi po padcih, udarcih v glavo bodisi doma ali na delu, v prometnih nesrečah itd. Največkrat gre za možganske krvavitve, ki jih je potrebno v nekaterih primerih operativno čimprej odstraniti. Ta stanja so največkrat urgentna stanja, zato se te operacije izvajajo praktično kadarkoli v dnevu oziroma ponoči. Poškodbe hrbtenice so lahko pridružene težjim poškodbam. Ta stanja potem obravnavamo interdisciplinarno, največkrat s travmatologi.

Katero je vaše glavno področje dela?

Moje glavno področje dela bi lahko razdelil v tri sklope. Področje hrbtenice, obrabne in tumorske spremembe, ki zadevajo hrbtenico, največkrat na vratu ter na ledvenem delu hrbtenice, ki sta obrabam najbolj podvržena. Obrabnih sprememb je med populacijo vedno več, saj se populacija stara in ob povečanih obremenitvah prihaja do pospešenih obrabnih sprememb, ki vodijo v utesnitev živčnih struktur in bolečinskih sindromov. Te obrabne spremembe ozirom degenerativne bolezni hrbtenice zdravimo najprej konzervativno s fizioterapevtskimi metodami, s prilagoditvijo delovnih obremenitev in življenjskega sloga. Če so obrabne spremembe bolj izrazite in klinično bolj pomembne, pa seveda v nadaljevanju pride v poštev operativna terapija.

PREVENTIVNI PREGLEDI

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Drug sklop bolezni, s katerimi se ukvarjam, so možganski tumorji, ki se nahajajo na lobanjskem dnu. Gre za tumorje, ki zahtevajo bolj kompleksne tehnične operativne pristope in dobro obvladovanje mikrokirurških tehnik.

Tretji sklop bolezni, s katerimi se tudi ukvarjam, so žilne spremembe, kamor spadajo anevrizmatske spremembe na možganskem žilju in arterijo venske malformacije. Tudi te bolezni zahtevajo visoko znanje mikrokirurških tehnik.

Če se naprej osredotočimo na bolezni hrbtenice (hernije, stenoze, listeze) verjetno prednjači hernia disci. Kaj je to in v katerem delu hrbtenice najpogosteje nastane?

Drži, hernija disci pomeni izbočenje hrustančne medvretenčne ploščice, ki nastane kot posledica spremenjene biomehanične obremenitve, bodisi vratne ali ledvene hrbtenice. Pri tem prihaja v nekem trenutku do vnetno obrabnih sprememb, ki lahko rezultirajo v izbočenje medvretenčne ploščice in celo do utesnitve prileţnih živčnih struktur. To vodi v napredovani bolečinski sindrom. V primeru vratu se bolečina lahko razširi v predelu lopatice, ramena in vzdolž zgornjih okončin. Pojavljajo se tudi različne motnje občutka po rokah. Predvsem je bolečina tista, ki je najbolj moteča in izrazita. Podobno velja tudi za izbočenje medvretenčne ploščice v ledvenem delu hrbtenice, pri čemer se bolečina širi iz ledvenega dela hrbtenice v predel ritnice in nato po spodnji okončini navzdol. Lahko vse do pete ali prstov na stopalu. Tem boleznim, torej herniji na vratu oziroma na ledveni hrbtenici so podvrženi predvsem bolniki, ki v svojem življenju izvajajo ponavljajoča se dela v dolgotrajnih prisilnih držah telesa, kot so delo za tekočim trakom, težja fizična dela, bodisi v gradbeništvu ipd. Po drugi strani pa so tem boleznim podvrženi tudi ljudje, ki dolgo časa sedijo, kot so šoferji ali kakor uslužbenci v pisarnah, za računalnikom.

Kakšne težave lahko povzročajo težave z diagnozo spinalne stenoze?

Spinalna stenoza je bolezen, ki nastaja običajno bolj postopoma. Prihaja do postopnih zadebelitev ligamentov, pa tudi kostnih struktur, kjer postopoma te zadebelitve zožujejo hrbtenični kanal in dražijo duralno vrečo. Hkrati dražijo tudi prileţne živčne korenine, kjer se začne postopoma pojavljati spremenjen metabolizem. Zato se to stanje klinično pokaže najpogosteje z odrevenelostjo po spodnjih okončinah, ki se začne pojavljati največkrat že kar po obeh ritnicah. Odrevenelost se nato spušča navzdol po zadnji strani stegen, goleni. V takih primerih bolniki poročajo o nestabilni hoji, motnjah občutka v nogah, »telečjih nogah«. Te težave se lahko v primeru napredovale stenoze spinalnega kanala pojavijo že po nekaj 10 metrih hoje. Ko se odpočijejo, je stanje spet za kratek čas izboljšano.

Ali lahko pacienti s spinalno stenozo vplivajo na zmanjšanje težav, ki jih ta povzroča?

Načeloma absolutnega vpliva na zmanjšanje težav žal pacienti nimajo. Obrabne spremembe, ki povzročajo utesnitev spinalnega kanala z neko dinamiko in časom napredujejo. V osnovi takim pacientom odsvetujemo težje fizične obremenitve. Predvsem dvigovanje težjih bremen in dolgotrajno delo v prisilnih položajih telesa. Na ta način poskušamo omiliti težave zaradi napredovale zožitve hrbteničnega kanala. Absolutno popolnoma zaustaviti ali preprečiti je ne moremo.

Kaj so listeze, katera od njih je pogostejša in kateri so dejavniki tveganja za nastanek?

Listeza pomeni zamik dveh sosednjih vretenc, ki v osnovi nista položeni eno nad drugo. Listeze so lahko bodisi prirojene, bodisi pridobljene z obrabnimi spremembami oziroma z napačnimi biomehanskimi obremenitvami, kot so dvigovanje težjih bremen. Listeza je stanje, pri katerem se eno vretence premakne naprej glede na spodnje vretence. Obstaja več dejavnikov tveganja, ki prispevajo k razvoju ledvene listeze. To so starost, genetika, poškodbe in športne aktivnosti, kamor spada predvsem gimnastika, nogomet, atletika, odbojka, kjer gre za ponavljajoče se upogibanje in raztezanje hrbtenice. Degenerativne bolezni, kot je osteoartritis, lahko tudi povzročajo obrabo sklepov in medvretenčne ploščice, kar vodi do listeze.

Ali se bolezni hrbtenice po večini zdravijo operativno?

Ko govorimo o tumorskih spremembah na hrbtenici je zdravljenje največkrat operativno. V primerih vnetno-obrabnih sprememb pa je situacija precej drugačna. Če so vnetno-obrabne spremembe začetne oziroma zmerne in ne kažejo pomembnejših utesnitev živčnih struktur, živčnih korenin, v takih primerih operativno zdravljenje ni prva izbira zdravljenja oziroma se za operativno zdravljenje le redko odločimo. V takih primerih predlagamo v prvih vrstah konzervativno obravnavo; protibolečinsko, protivnetno obravnavo, ki vključuje tako fizioterapevtske metode kot druge oblike zdravljenja.

Sprejeti, da imaš tumor, je mogoče še težje, če se diagnoza nanaša na možganski tumor ali hrbtenjačo. Kaj pa so gliomi in kdaj se zdravijo operativno?

Na nevrokirurgiji se v prvi vrsti ukvarjamo z operativnim zdravljenjem možganskih tumorjev. Tumorje razdelimo v grobem na dve skupini, na benigne in na maligne možganske tumorje, pri čemer je tudi prognoza običajno pri benignih boljša. Lahko je že sam operativni poseg dovolj, da je zdravljenje dokončno. Pri malignih možganskih boleznih, kamor spadajo v večji meri najbolj pogosto gliomi, pa je stanje nekoliko drugačno. Gliomi so možganski tumorji za katere velja, da so slabše omejeni od zdrave možganovine, in da se radi ponovijo. Gliomi izraščajo iz glialnih možganskih celic in kažejo različne stopnje proliferacije oziroma malignosti. Na žalost je teh najbolj malignih tudi največ in njihov potencial za rast je na žalost precej velik. Tumorji z višjo stopnjo malignosti žal še niso dokončno ozdravljivi. Največkrat jih najprej zdravimo operativno. Za vse tumorje velja, da je preživetje daljše, če so tumorji čim bolj radikalno odstranjeni. Žal velja, da je pri možganskih tumorjih ta radikalnost odstranitve povezana tudi z morebitnimi tveganji za poslabšanje kliničnega stanja bolnika. Zato je odstranitev tumorja včasih mogoča v večjem obsegu, včasih pa se poslužujemo le manjše redukcije tumorja. V vsakem primeru pa je operativno zdravljenje tumorja smiselno tudi zaradi diagnostičnih razlogov. S postavitvijo patohistološke diagnoze lahko bolnik nato nadaljuje z nadaljnjim, najpogosteje onkološkim zdravljenjem, ki vključuje tako kemo, kot radioterapijo.

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 januarja 2025

Ali obstajajo specifični simptomi, na katere bi morali biti ljudje posebej pozorni, ko gre za možganske ali hrbtenične tumorje?

Žal zaenkrat nimamo dovolj vedenja o tem, zakaj nastajajo možganski tumorji, tako da specifični preventivni ukrepi ne obstajajo. Na žalost se težave pojavijo, ko tumor začne povzročati neke nevrološke simptome, ki so največkrat bodisi motnje govora bodisi motnje motorike ali pa spremembe v obnašanju.

Katere so ključne preiskave za postavitev diagnoze in zdravljenja?

V primeru, da se pri posamezniku začnejo pojavljati neke težave, kot so neobičajni, bolj pogosti glavoboli, motnje govora, motnje motorike, ipd., je prvi korak pri postavljanju diagnoze obravnava pri nevrologu. Na podlagi nevrološkega pregleda sledijo običajno tudi slikovne preiskave, kamor spadata CT in MRI slikanje centralnega živčnega sistema. V primeru suma na onkološko bolezen, se lahko diagnostične preiskave razširijo tudi na druge organske sisteme, kot so pljuča in trebuh. Po potrebi se vključi tudi druge specialiste.

Verjetno je za uspešno obravnavo takega bolnika, od postavitve diagnoze pa do zaključka, zelo pomembno sodelovanje specialistov več področij.

Absolutno drži. V primeru kliničnih težav, nevroloških motenj v prvi vrsti pride obravnava pri nevrologu, ki nato opravi ustrezen sklop preiskav, kamor spadajo najprej slikovne preiskave in po potrebi tudi druge preiskave, ki dokažejo morebiten primarni izvor tumorskega dogajanja v centralnem živčnem sistemu. Lahko gre za metastatsko bolezen, kjer so tumorske spremembe lahko prisotne tudi drugje po telesu. V vseh primerih je seveda potrebno aktivno sodelovanje več specialistov. Največkrat so vključeni onkologi, radiologi, patologi in po potrebi še specialisti drugih specialnosti.

Ali obstajajo kakšne ovire, omejitve, zadržki ali priporočila, kdaj morda operacija možganskega tumorja le ni prava odločitev? Morda vrsta tumorja, mesto in načina rasti, zdravstvenega stanja pacienta?

Način zdravljenja možganskega tumorja je močno odvisno od več dejavnikov. Že sama lokacija možganskega tumorja, velikost, razrast, zdravstveno stanje pacienta, starost pacienta in pridružene bolezni, pomembno vplivajo na odločitev, na kakšen način se zdravljenje pacienta izvaja. V nevrokirurškem smislu zato izberemo tisto kirurško metodo, ki je za pacienta najbolj primerna. Vodilo te metode je predvsem, da se z operacijo ne povzroči dodatna iatrogena okvara, ki bi vodila v poslabšanje nevrološkega stanja pacienta in v nadaljevanju tudi zmanjšala možnost za dodatno morebitno onkološko zdravljenje.



”

Ko govorimo o tumorskih spremembah na hrbtenici je zdravljenje največkrat operativno. V primerih vnetno-obrabnih sprememb pa je situacija precej drugačna. Če so vnetno-obrabne spremembe začetne oziroma zmerne in ne kažejo pomembnejših utesnitev živčnih struktur, živčnih korenin, v takih primerih operativno zdravljenje ni prva izbira zdravljenja oziroma se za operativno zdravljenje le redko odločimo.

Kateri posegi v možganih se izvajajo pri polnem zavedanju pacienta in s potrebnim sodelovanjem pacienta in zakaj?

Govorimo o operativnih posegih v budnem stanju pacienta. Gre za primere bolnikov, ki imajo ugotovljen glialni možganski tumor s počasno rastjo, z nizkim malignim potencialom, kjer se tumor nahaja v neposredni bližini t. i. elokventnih con, kamor spada tudi govorno področje. Z budnim stanjem pacienta je omogočena v realnem času med samim potekom operacij ocena delovanja govorne regije. V tem primeru v operacijo vključimo tudi specialiste nevrofiziologe, ki nam s svojimi instrumenti omogočijo draženje možganske skorje v področju govorne regije. Na ta način z nizkimi električnimi tokovi dražimo možgansko skorjo v področju govorne regije in jo na ta način natančno anatomsko zamejimo. To kirurgu predstavlja osnovo za varno odstranitev možganskega tumorja, ne da bi v nadaljevanju povzročil pomembne funkcionalne okvare govorne sposobnosti pri pacientu. Pacient med samim operativnim posegom aktivno sodeluje, tako da odgovarja na zastavljena vprašanja nevrofiziologu, ki ves čas sedi poleg pacienta. Ključno je tudi dobro sodelovanje z anesteziologom, ki skrbi za pravilno protibolečinsko stanje pacienta, tako da je kljub zahtevnosti operativnega posega počutje pacienta med operacijo čimbolj stabilno in neboleče.

Ali se tudi pri nas, v Sloveniji izvajajo operacije možganov brez splošne anestezije. Če da, v katerih primerih in kakšna so morebitna večja tveganja ali korist?

Seveda, v UKC v Ljubljani, na KO za nevrokirurgijo, izvajamo operacije možganov pri budnem stanju oziroma brez splošne anestezije pri pacientih, pri katerih gre največkrat za počasi rastoč glialni možganski tumor, ki je relativno slabo omejen od okolne zdrave možganovine, vendar je zaradi lokacije, kjer se ti tumorji nahajajo, smiselna operacija pri budnem pacientu.

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

V dobrem desetletju je tehnologija bistveno spremenila nekatere operativne postopke in jih precej izboljšala. S pomočjo moderne tehnologije so kirurški posegi lahko bistveno bolj planirani, natančni, prilagojeni posameznemu pacientu, njegovim individualnim karakteristikam in so seveda bolj varni. Z moderno tehnologijo lahko natančno planiramo vsak korak operativnega posega vnaprej. Tukaj bi najprej omenil nevronavigacijske metode, ki omogočijo kirurgu v vsakem trenutku operativnega posega podporo za določanje natančne lokacije tumorja in drugih pomembnih anatomskih struktur ter omogoča tudi precej natančno oceno o obsegu odstranitve tumorskega tkiva. Predvsem v primerih, ko gre za gliomske tumorje, za katere velja, da so slabo omejeni od zdrave, okolne možganovine, si pomagamo tudi s posebnimi barvili, ki ob reakciji s tumorskim tkivom oddajajo fluorescenčno svetlobo, kar zaznamo pod operativnim mikroskopom in tako lahko še dodatno izboljšamo obseg odstranitve tumorskega tkiva. V zadnjem obdobju vse bolj vključujemo tudi elektrofiziološke metode, s katerimi si pomagamo oceniti bližino posameznih živčnih prog. Najpomembnejša izmed teh je motorična kortikospinalna proga, ki je odgovorna za gibanje okončin. S pomočjo električnega draženja z nizkimi tokovi lahko zelo natančno definiramo lego in oddaljenost omenjene proge od operativnega polja in na ta način tudi lahko precej natančno določimo varen obseg redukcije tumorskega tkiva.

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

Umetna inteligenca oziroma uporaba umetne inteligence postaja vse bolj aktualna na različnih področjih življenja. Gotovo bo tudi v zdravstvu imela določen vpliv. Predvsem menim, da bo imela korist v izboljšanju kakovosti obravnave pacientov. Bolj natančna oziroma dodelana je, bolj že ima določeno korist tudi na zmanjšanje delovne obremenitve. Kljub temu sem mnenja, da se samo na umetno inteligenco še dolgo časa, če sploh kdaj, ne bo veljalo popolnoma zanesti.

Tehnologija in njena dostopnost danes vsakemu omogoča odgovor na zastavljena vprašanja praktično isti trenutek. Tako ima vsak posameznik tudi odgovor »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 oz. mogoče nasvet kako si pravilno lahko pomagamo s spletnim orodjem in kako biti dovolj kritičen do rezultatov iskanja?

Moderna tehnologija, kamor spada tudi internet in različni spletni brskalniki, kjer je najbolj znan Google, nam omogočajo pridobivati različne informacije, tudi zdravstvene. Teh informacij je ogromno, nekatere so do neke mere koristne, moje mnenje pa je, da jih je potrebno jemati nekoliko z rezervo, selektivno. Vsekakor je v končni fazi smiselno, če ima posameznik težave, da se posvetuje najprej z osebnim zdravnikom, ki ga napoti nato k specialistu ustrezne stroke, ki ima ustrezna strokovna znanja in tudi izkušnje. Menim, da je tako reševanje zdravstvenih problemov še vedno najbolj primerno.

Ali vi uporabite umetno inteligenco?

Osebno sem se že malo »poigral« z umetno inteligenco, s posameznimi vprašanji in odgovori, ki so me v nekem smislu pozitivno presenetili. Še vedno pa menim, da ima umetna inteligenca zaenkrat omejene možnosti za kvalitetno in celovito obravnavo pacienta.

Kje na svojem področju vidite največ priložnosti za izboljšave, ki bi optimizirale vaše delovanje oziroma omogočile več časa z bolniki?

Vprašanje je precej splošno, menim pa, da bi zdravstveni sistem v naši družbi lahko bil precej bolje urejen, kjer bi vsi deležniki, ki smo bodisi zdravniki, v nekem trenutku pa tudi bolniki, lahko imeli na voljo kakovostnejše storitve in predvsem bi do teh storitev morali priti hitreje in na ta način bi bila kvaliteta življenja za vse nas boljša. Težko bi opredelil posamezna področja, saj bi bile izboljšave potrebne praktično na vseh področjih delovanja zdravstvenega sistema.

Besedne zveze, kot so »s kirurško natančnostjo«, »kirurški prsti« ali »imeti mirno roko kot kirurg«, so splošno znane. Kako in na kakšne načine se kirurg uči teh spretnosti? Je v času hitrejšega razvoja to ostalo

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

NEVROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca januarja 2025

enako pomembno, glede na to, da je vedno več robotov, ki pomembno sodelujejo pri operacijah?

V času hitrejšega razvoja to ostaja enako pomembno, ne glede na to, da je vedno več robotskih sistemov na voljo, ki pomembno sodelujejo pri operacijah. Za kirurga bo vedno pomembno, da je kirurško natančen, da ima mirno roko, saj samo na tak način lahko izpelje poseg, ki bo strokovno korekten in varen. Tukaj ni pomemben čas, kljub temu, da sedaj živimo v času hitrejšega razvoja, ko se nam vse hitreje dogaja, ko smo zasuti s številnimi različnimi informacijami, ko živimo v družbi, kjer je vse zelo nasičeno z različnimi, velikokrat tudi nepomembnimi informacijami. Vsak operativni poseg zahteva največjo možno stopnjo koncentracije kirurga ter natančnost, kar je povezano z dobro psihofizično kondicijo kirurga, ki je strokovno visoko usposobljen. V prvi vrsti teoretično, seveda pa tudi praktično. Te kirurške veščine in spretnosti se kirurg nauči zelo postopoma, dolgo časa kot asistent, kasneje pa postopoma preide v samostojno delo in na ta način »zori« oziroma strokovno napreduje. Delo kirurga je specifično. Je poslanstvo, za katerega velja, da ga je potrebno ves čas ustrezno gojiti in temu pogosto tudi prilagoditi življenjski slog.

Za primerjavo prej – potem, se kdaj spomnite svoje prve samostojne operacije?

Ja. Seveda se spomnim moje prve samostojne operacije, ko sem prvič samostojno operiral s skalpelom v roki, ko mi ga je predala instrumentarka, na katerem je bila tudi majhna papirnata mašnica in sem jo razumel kot iniciacijo za vstop v samostojen kirurški svet.

Kaj si v tem trenutku, glede na trenutne razmere v zdravstvu najbolj želite?

Najbolj si želim, da bi se zdravstveni sistem čimprej konsolidiral. Na tak način, da bi bili tako bolniki kot tudi vsi deležniki, ki smo v nekem trenutku bodisi izvajalci storitev v naslednjem trenutku pa tudi uporabniki, zadovoljni s storitvijo, s hitrostjo in z dostopnostjo do teh storitev, in da bi imeli tako ustrezne primerne infrastrukturne možnosti, kot tudi dovolj osebja, ki bi lahko kakovostno opravljali svoje delo v korist pacienta.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat, kako vam gre usklajevanje želja bližnjih z delovnimi obveznostmi?

Usklajevanje poteka na način, da je potrebno veliko pogovora in ne nazadnje tudi pravočasnega dogovora, da se lahko izpeljejo tako službene kot tudi osebne obveznosti, ki jih je potrebno včasih prilagoditi delovnim obveznostim. A s skupnim, pozitivnim pristopom in konstruktivnim sodelovanjem, saj le na ta način lahko dosežemo najboljše rešitve, ki pa zahtevajo tudi odrekanja. To je del življenja.

Kaj najraje počnete v prostem času, če in ko vam ga kaj ostane?

V prostem času se najraje malo sproščam v naravi, s hojo, tekom. V poletnem in zimskem času pa tudi s plavanjem in smučanjem.

V zadnjem klepetu je naša gostja asist. dr. Aleksandra Bergant Suhodolčan, specialistka dermatologije zastavila vprašanje naslednjemu gostu, torej vam. Kaj se vam zdi najpomembnejši preskok v veji medicine v zadnjem desetletju? Ali menite, da v Sloveniji sledimo svetovnim ali evropskim napredkom?

Kot sem že povedal, v nevrokirurgiji je pomemben preskok pomenila vključitev tehnoloških pripomočkov, kot so uporaba nevronavigacije in tudi nevromonitoringa ter še nekaterih drugih metod, ki nam pomagajo pri izboljšanju operativnih postopkov, ki so sedaj lahko še bolj kakovostni in še bolj varni za paciente.

Ali v Sloveniji sledimo svetovnim in evropskim napredkom?

Do neke mere, da. A če se zdravstvenemu sistemu v celoti ne bo družba bistveno bolj posvetila in postavila posameznika in družbe na višje mesto, kot prednostno kategorijo, potem menim, da bodo zdravstvene storitve postopoma postajale vse težje dostopne in verjetno tudi slabše, kar pa si nihče od nas zares ne želi in upam, da se bodo stvari predvsem hitreje začele obračati na bolje.

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

Ostanite pozitivni, proaktivni, opazujte dogajanje okoli sebe in v vas. Mislite s svojo glavo in na ta način obračajte svet na bolje.

Zastavite vprašanje za naslednjega gosta v našem klepetu.

Ali lahko v petih stavkih pove, kako si predstavlja zdravstveni sistem v Sloveniji čez 5 let.



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

Dolgotrajni COVID-19 (long covid)

Zgodba, ki se še ni končala

V naši reviji smo že pisali o dolgotrajnem covidu. Pandemija covida se je umirila, vendar je obolenje še vedno prisotno v Sloveniji in drugod po svetu, a nima takih pandemičnih lastnosti, kot smo jim bili priča na začetku bolezni. O pojavu bolezni se ne poroča več vsakodnevno, ni več toliko hospitaliziranih bolnikov zaradi komplikacij.

Žal je dolgotrajni covid še vedno prisoten. Bolniki s številnimi težavami ne obiskujejo le infektologov. Pomoč iščejo pri številnih specialistih, glede na težave, ki se lahko pojavijo po prenehanju infekcije.

V prispevku bomo ponovno osvetlili značilnosti dolgotrajnega covida in novejše ugotovitve, ki so pomembne glede diagnostike in terapije.

Dolgotrajni covid opredeljujemo kot nadaljevanje ali pojav novih simptomov in znakov tri mesece po umiritvi težav po okužbi z virusom sars-cov-2. Prisotno je vmesno obdobje, ko ima oseba občutek, da je bolezen popolnoma prenehala. Dolgotrajni covid se lahko pojavi ne glede na težavnost primarne bolezni, ki je večinoma blaga in jo lahko prebolimo kot lažjo virozo. Blagi potek primarne infekcije ne izključuje pojava dolgotrajnega covida in tudi ne zagotavlja njegovega blažjega poteka.

Omenjena ugotovitev je zelo pomembna za pravočasno diagnozo komplikacij in ustrezno terapijo.

Dolgotrajni covid se večinoma pojavi tri mesece po okužbi z virusom sars-cov-2. Traja najmanj dva meseca, lahko tudi eno leto in več.

Stanje opredelimo s pojavom težav in simptomov, kjer vzroka ne najdemo, prisotna je le povezava s primarnim obolenjem.

Razširjenost

V obdobju od 2020 do 2021 ocenjujejo, da je bilo na svetu 145 milijonov novih primerov dolgega covida. Večinoma je bil pri nehospitaliziranih bolnikih, več pri ženskah kot pri moških in več pri delovno aktivni populaciji. Pri osebah, ki niso bile cepljene je pojavnost dolgega covida štirikrat večje. V Evropi naj bi bilo teh bolnikov v omenjenem obdobju slabih šest milijonov. Pri nehospitaliziranih bolnikih je veliko število takih, ki ne obiščejo zdravnika in težave pripisujejo drugim vzrokom in ne kot posledico dolgotrajnega covida. Še posebej, če so težave blage, ne zelo moteče in ne zmanjšujejo bistveno kakovosti življenja. Zaradi tega je dejansko število teh bolnikov lahko bistveno večje. Mnoge težave tudi niso opredeljene kot posledica dolgega covida, kar tudi povečuje število teh bolnikov.

Za Slovenijo podatkov ni, vendar se ocenjuje, da je bilo do sedaj teh bolnikov okrog 100.000.

Glede na še vedno prisotno primarno obolenje se ne pričakuje upada števila bolnikov z dolgotrajnim covidom. Natančnejša opredelitev števila teh bolnikov je možna pri bolj poglobljenem spremljanju bolnikov, ki so bili pozitivni pri testiranju na virus sars-cov-2 ali pri določanju protiteles pro-



ti temu virusu. Testiranje protiteles predstavlja problem, ker so testi različni in jih med seboj ni mogoče primerjati, poleg tega se še ne ve natančno, kaj določena vrednost protiteles predstavlja glede dolgoročne zaščite.

Pandemija, sindemija

Pandemija pomeni pojav nalezljive bolezni, ki zajame človeško populacijo na velikem geografskem področju npr. celini ali celem svetu. Izraz sindemija se pogosto uporablja ob pandemiji. Pomeni pridružitev dveh ali več nekužnih bolezni k osnovnemu virusnemu obolenju. Pri infekciji z virusom sars-cov-19 lahko govorimo o pandemiji in tudi o sindemiji.

Vzroki dolgotrajnega covida z nekaj novejšimi ugotovitvami

Stanje predstavlja določeno obliko kroničnega vnetja kot posledico spremenjenega imunskega odziva na primarno obolenje. **Stalno prisotno vnetje** različne intenzitete na različne načine vpliva na številne organe. Pri dolgotrajnem covidu sta možna dva načina delovanja. Eden je direktni vpliv samega virusa, ki je lahko v določeni obliki prisoten v telesu dalj časa. Drugi, pogostejši način, je posledica tvorbe protiteles proti tkivom lastnega telesa. Virus sars-cov-2 ob primarni infekciji spremeni običajni obrambni (imunski) odziv telesa. Posledično se sproži ne samo tvorba protiteles proti virusu ampak tudi proti tkivom lastnega telesa. Stanje je kompleksno tudi zato, ker dalj časa prisoten virus v telesu stalno vpliva na tvorbo omenjenih protiteles. To povzroča dolgotrajnost obolenja, ki se pogosto noče umiriti. Številne težave, ki jih bomo omenili, so torej posledica stalne tvorbe protiteles in njihovega delovanja na številne organe.

Prizadetost organov

Pri nekaterih bolnikih je lahko prizadetih več organov. Najbolj pogosta je prizadetost drobnih žil številnih organov s tvorjenjem strdkov v drobnih žilah organa, npr. pljuč ali srca.

Strdki so lahko tudi večji, kadar je prizadeto delovanje notranje ovojnice večjih žil organa. To lahko povzroči srčni ali možganski infarkt. Omenjeni proces lahko poslabša že prej obstoječe spremembe na notranji ovojnici velikih žil. Na notranji ovojnici velikih žil, npr. srca, poteka lahko že prej prisotno kronično vnetje, ki se kaže kot aterosklerotični proces. Ta proces pomeni nalaganje vnetnih celic v notranjo ovojnico velikih žil, nalaganje zlasti LDL holesterola in kalcija s tvorbo oblog, ki zožujejo notranjost žile. Dolgotrajni covid lahko ta proces pospeši, predvsem lahko povzroča nestabilnost kape obloge. Oblogo pokriva kapa, ki lahko poči, posledično se na tem mestu tvori večji strdek, ki žilo akutno zapre, lahko se razvije srčni infarkt ali infarkt drugih organov (možgani, žile nog, črevesja, ledvic in ostalih organov).

Danes vemo, da so lahko **virusi prisotni tudi v možganskih celicah** in povzročajo težave z motnjami spomina, koncentracije, pomnjenja (možganska megla), regulacije telesne temperature ter srčne frekvence.

Kužnost

Predvidevamo, da je lahko virus prisoten v telesu še dalj časa po primarni infekciji. Tako prisoten virus po akutni bolezni nima sposobnosti razmnoževanja in zato **bolnik z dolgotrajnim covidom ni kužen**. Lahko so še dalj časa prisotni le delci genetskega dela virusa. Ta delec se lahko vgradi v gene celice gostitelja (DNK zdravih celic). Tako spremenjena celica tvori določene snovi, ki jih bolnik spozna kot tujke in tvori proti njim protitelesa. Zato je lahko testiranje prisotnosti protiteles na virus sars-cov-2 (test PCR) pri dolgotrajnem covidu še dalj časa

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

KARDIOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena za pregled pri kardiologu

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca januarja 2025

pozitivno, čeprav bolnik ni več kužen. Opisano imunsko dogajanje se lahko razvije tudi med akutnim potekom primarne infekcije. Potek je lahko hiter, dramatičen, »vrti« se v začaranem krogu in se noče ustaviti. »Vrtenje« je čedalje hitrejše in prizadene vse več organov. Tak dramatični potek imenujemo citokinski vihar, ki lahko pri odraslih in otrocih povzroča odpoved številnih organov (multisistemska organska odpoved).

Simptomi, povezani z dolgim covidom

Težave se lahko kažejo kot splošni simptomi in simptomi, ki so vezani na delovanje konkretnega prizadetega organa.

Splošni simptomi so utrujenost, zasoplost, glavobol, motnje pozornosti, panični napadi, težave s koncentracijo, spominom (možganska megla), sposobnostjo reševanja težav, tesnoba. Običajne dnevne aktivnosti so zelo moteče in jih bolniki zelo težko izvajajo. Nezmožnost izvajanja vsakodnevnih rutinskih aktivnosti zelo vpliva na zmanjšanje kvalitete življenja. To se nanaša npr. na vsakodnevno umivanje, kopanje, oblačenje, obuvanje, sezuvanje in ostalo.

Vse to vpliva na bolj ali manj ali celo zelo hudo zmanjšano delazmožnost, običajno komuniciranje s sodelavci, z družino in prijatelji. Socialni kontakti so zelo moteni, mnogi se jih zaradi tega izogibajo. Okolje večkrat težko razume opisana stanja in jih pripisujejo drugim vzrokom. Pogosto okolica ne verjame, da taki bolniki ne bežijo od dela. Nasprotno, prejšnjo sposobnost za delo si zelo želijo nazaj.

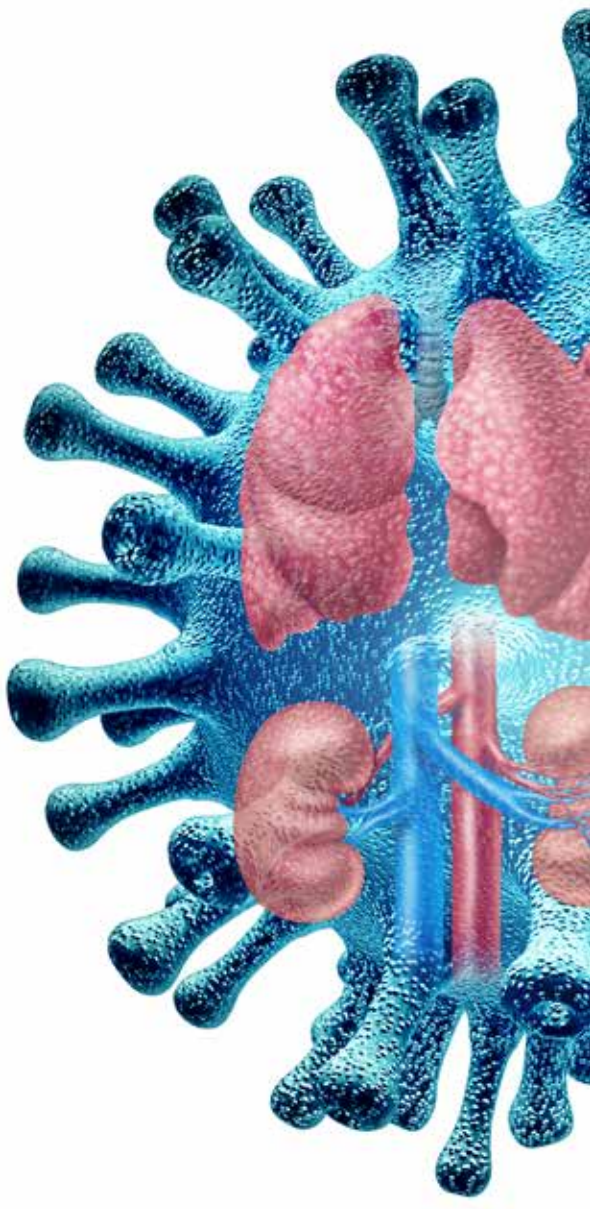
V naši ambulanti smo pred kratkim pregledovali mladega obrtnika, ki dela s stroji ne more opravljati zaradi utrujenosti in močno ovirane koncentracije. Ne zmore delati drobnih gibov s prsti na rokah, kar bi lahko bilo usodno pri delu s stroji, ki jih uporablja v svojem poklicu.

Novejša delitev težav dolgotrajnega covida

Določeni avtorji v novejših člankih delijo težave v tri skupine: **kognitivno (zaznavno), srčno - pljučno in mišično - skeletno**.

Za skupino s **kognitivnivnimi** težavami je značilna predvsem motnja **spomina** (možganska megla), motnja **koncentracije, pozornosti**. Reševanje različnih problemov je upočasnjeno, ovirano, rešujejo se le delno in ne do končnega rezultata. Močno je prizadeta sposobnost sklepanja, logičnega razmišljanja. Taki bolniki imajo glavobol različne jakosti in trajanja. Prisotne so **motnje spanja** z različno stopnjo nespečnosti. Bolniki trpijo zaradi nočnih mor, hude tesnobe, nenadzorovanih misli, duševnih stisk. Začaran krog se povečuje in še bolj zapleta, ker take, prej aktivne in zdrave osebe, sedaj ne morejo funkcionirati v vseh pogledih. To lahko povzroča še dodatne depresije in tesnobe. Hudi problemi so, če tako stanje prizadene mlade osebe, ki so bile normalno produktivne.

V ambulanti smo pregledovali profesionalnega pevca v zboru, ki sedaj tega dela ni zmožen opravljati zaradi hude motnje pomnjenja.



Omeniti je potrebno še dalj časa trajajoče občutke motnje **okusa, vonja in sluha.**

Pri skupini bolnikov s **srčno - pljučnimi** težavami so prisotne **bolečine v prsnem košu, zadihanost** z občutkom nezmožnosti napolniti pljuča do konca. Vsekakor jih mora pregledati pulmolog zaradi eventualne prisotnosti strdkov v drobnih ali velikih žilah pljuč zaradi ustrezne terapije. Pojavljajo se občutki **nepravilnega in močnega bitja srca**. Poseben problem predstavlja pospešeno bitje srca v stoječem položaju, kar bom v nadaljevanju podrobno opisal.

Pri tretji skupini bolnikov so prisotne **bolečine v mišicah in sklepih celega telesa.**

Utrujenost, kot eden od najbolj motečih težav dolgotrajnega covida

Utrujenost je lahko tako huda, da bolnik ne more opraviti niti minimalnega dela (pitje vode, hranjenje, umivanje in podobno). Spanje je zelo moteče. Utrujeni so že zjutraj preden vstanejo.



Zato je razpoloženje zelo slabo. Bolniki so depresivni in ne vedo kako si pomagati. Občutek imajo, da še nikoli v življenju niso čutili take utrujenosti. Večino dneva prespijo. Okolici zelo težko dopovejo, kaj se z njimi dogaja. Po nekoliko večjem naporu se lahko stanje še poslabša. Tako izrazitejše poslabšanje lahko traja nekaj dni.

Bolečine v mišicah in sklepih

Bolečine so prisotne v mirovanju in se lahko povečajo že pri najmanjšem naporu. Spremljajo jih tudi bolečine v sklepih. Pogosto se te težave lahko prepletajo z revmatskimi obolenji. Lahko se slika dolgotrajnega covida skriva v revmatskih obolenjih (polimialgija, fibromialgija, artritisi -vnetja sklepov).

Določeni članki opisujejo pojav težav ob dolgotrajnem covidu po preboleli boreliozi pred mnogimi leti. Težave ob dolgotrajnem covidu se lahko prepletajo s težavi pri pozni obliki borelioze. Stanje zahteva pregled pri infektologu zaradi ustrezne terapije, čeprav je bolnik prebolel primarno boreliozo že pred leti.

Napadi hitrega, močnega in nepravilnega bitja srca

Bolniki lahko zaznavajo močno in hitro bitje srca v mirovanju ali pri najmanjšem naporu. Običajno težave ne zahtevajo posebnih ukrepov, a je potrebno napraviti temeljit pregled, napraviti EKG, UZ srca in po potrebi eno ali večdnevni holter monitor. Pojavijo se lahko epizode ali trajno spremenjeno stanje z določenimi motnjami ritma, ki zahtevajo ustrezno terapevtsko ali drugačno ukrepanje.

Motnje srčnega ritma se lahko pojavijo v vsaki fazi bolezni. Lahko so prisotne po umiritvi težav dolgotrajnega covida in ostanejo kot edini simptom bolezni.

Pri zdravljenju bolezni v akutnem stanju in kasneje se uporabljajo zdravila, ki lahko še dodatno povečujejo nagnjenost k razvoju motenj srčnega ritma. Številni članki opozarjajo na negativno delovanje določenih zdravil, zlasti na negativen učinek kombinacije le-teh.

Pospešeno bitje srca v stoječem položaju

Kadar se pojavlja pospešeno bitje srca v stoječem položaju približno tri mesece po prebolelem covid-19, govorimo o pokovidnem posturalnem tahikardnem sindromu. Diagnozo postavimo ob dvigu srčne frekvence za 30 in več na minuto (oz. 40 na minuto pri starosti 12 do 19 let), v trajanju najmanj deset minut, v stoječem položaju. Dvig srčne frekvence je lahko sicer prisoten pri bolnikih, ki v stoječem položaju slabo vzdržujejo normalni krvni tlak in je tak dvig srčne frekvence v tem položaju nadomestni mehanizem za dvig krvnega tlaka. Če tlak ni ustrezno reguliran v stoječem položaju, lahko bolnik kolabira, izgubi zavest, lahko se pojavijo motnje srčnega ritma. Govorimo o vazovagalni sinkopi, ki jo diagnosticiramo s testom z nagibno mizo.

Po prebolelem covidu se pojavlja pospešeno bitje srca (tahikardija), ob normalnem tlaku, v stoječem položaju. Stanje se poslabša že pri najmanjšem naporu. Prisotno je torej pospešeno in neustrezno hitro bitje srca, ki zelo moti kvaliteto življenja, saj lahko traja ves dan.

Pomagamo lahko z določenimi zdravili, ki lahko umirijo hitro bitje srca. Na Inštitutu za nevrofiziologinjo UKC Ljubljana se še posebej ukvarjajo s tem problemom.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

24/7 ZDRAVNIŠKI NASVET IN OBISK

Več

Pristopi z ugodnostjo

> V Evropi in po svetu se pojavljajo centri, kjer naj bi zdravili dolgotrajni covid. Številni se odločajo za zdravljenje v teh centrih, kjer uporabljajo tudi diagnostične in terapevtske postopke, ki niso z dokazi podprta medicina in za velike stroške izkoriščajo obup takih bolnikov, ki so pripravljeni storiti vse, da se vrnejo v normalno stanje. Z osveščanjem javnosti, pisanjem različnih strokovnih člankov, seminarjev, poučnih oddaj na radiu in televiziji, se bo povečala ozaveščenost ljudi o tej pomembni diagnozi.

Bolečine v prsnem košu

Pri opredelitvi bolečine v prsnem košu moramo biti zelo previdni. Bolečina večinoma ne kaže na angino pektoris, torej na bolečino, ki je posledica motnje v prekrvavitvi srčne mišice. Vendar dolgotrajni covid lahko povzroči pospešeno nalaganje vnetnih celic, kalcija in LDL holesterola, kar vodi v tvorbo oblog (leh) na notranji ovojnici velikih žil srca. **Dolgotrajni covid lahko že obstoječe spremembe poslabša.** Z razvojem ali napredovanjem že obstoječega aterosklerotičnega procesa se lahko zmanjšuje preskrba srčne mišice ob naporu, na to nas opozarja bolečina v prsnem košu – angina pektoris. Proces se lahko nadaljuje do stopnje, ko obloga poči, kar vodi v razvoj akutnega infarkta, ki se lahko med drugim kaže z bolečino različne intenzivnosti.

Krvni strdek se lahko pojavi, ko obloga poči, vendar lahko ob dolgotrajnem covidu strdek nastane zaradi sprememb, ki vodijo v pospešeno strjevanje krvi brez prisotne počene obloge.

Zelo pomembno je, da z dobro anamnezo razlikujemo med seboj omenjene bolečine in ob bolečini zaradi aterosklerotičnega procesa ustrezno ukrepamo tako diagnostično kot terapevtsko.

Prizadetost drobnih žil srca

Srčno mišico oskrbujejo velike žile srca, ki se razvejajo v tisoče drobnih žilic. V notranji ovojnici teh žil lahko prav tako poteka proces ateroskleroze in proces vnetja ob dolgotrajnem covidu. Posledica je pojav bolečine v prsnem košu v mirovanju, še bolj pa ob naporu. Tudi to bolečino moramo opredeliti z ustrezno diagnostiko in zdraviti z zdravili, ki jih uporabljamo posebej v ta namen.

Prizadetost velikih žil lahko rešujemo z razširitvijo (PTCA), vstavljanjem opornice (stent) ali z operativnim posegom premostitve. Bolezen drobnih žilic lahko zdravimo le z zdravili.

Bolezen srčne ovojnice in lističev zaklopk

Opisani vnetni in avtoimuni procesi lahko prizadenejo srčno ovojnico s posledičnim vnetjem (perikarditis). Vnetje lahko prizadene tudi ovojnico lističev srčnih zaklopk s posledično motnjo delovanja zaklopke. Pojavi se lahko puščanje ali zoževanje ustja zaklopke, lahko tudi kombinacija obeh sprememb.

Popuščanje srca

Popuščanje delovanja srca je lahko prisotno že pred obolenjem covid-19 ali pa se pojavi med akutnim obolenjem. Akutni covid-19 lahko že prisotno popuščanje delovanja srca še poslabša. Še posebej se popuščanje lahko razvije, če covid -19 spremlja vnetje srčne mišice (miokarditis) in vnetje srčne ovojnice (perikarditis). To lahko vodi v pospešeni proces tvorbe strdkov v velikih ali malih žilah srca.

Popuščanje srca je lahko posledica okvare lističev zaklopk v akutni fazi covid -19 ali kasneje. Zaklopka se zoži, kar pomeni, da se ustje zaklopke zmanjša. Lahko se pojavi pomembno popuščanje zaklopke ali kombinacija obeh sprememb različnih stopenj. Vse to lahko močno bremeni funkcijo srca.

Problem se lahko še bolj zaplete, če se pojavlja **motnja delovanja ledvic ali drugih organov**. Začarani krog, ki vodi v popuščanje srca, lahko povzročajo vnetja, kot je pljučnica.

Ob popuščanju srca moramo biti pozorni na nepojasnjeno utrujenost, zadihanost pri naporu, pojavljanju nočnega dušenja, ko mora bolnik vstajati in odpirati okna, da lažje diha. Bolniki potrebujejo za spanje visoko vzglavje. Imajo nabrekle vene na vratu, nad pljuči se sliši zastoj tekočine, jetra so povečana, prisotna je oteklina goleni in skočnih sklepov. Krvni tlak je lahko povišan ali znižan. Stanje lahko spremljajo motnje srčnega ritma in bolečine v prsih.

Anamneza je pri popuščanju srca izrednega pomena. Temeljito se moramo pogovoriti o težavah, da jih lahko opredelimo kot popuščanje srca. V kardiološki ambulanti Klinike Doktor 24 z UZ preiskavo srca, ki je ključna v diagnostiki tega obolenja, lahko stanje natančno opredelimo.

Na osnovi anamneze in pregleda se lahko že takoj odločimo za uvedbo moderne terapije pri popuščanju srca v skladu z veljavnimi smernicami Združenja kardiologov Evrope (ESC) in Slovenije. Vsa sodobna zdravila za zdravljenje tega obolenja so na razpolago v Sloveniji, stroške teh terapij pokriva ZZZS.

Uspešnost zdravil za popuščanje srca in ostale metode zdravljenja

S trenutnimi modernimi zdravili za popuščanje srca nismo do sedaj še nikoli imeli tako dobrih uspehov. Večina bolnikov bistveno lažje diha pri naporu, ponoči jih ne duši, nimajo otečenih nog, so bolj fizično zmogljivi in se pri naporu ne utrudijo tako hitro.

V določenih primerih ob popuščanju srca bolniki potrebujejo posebne srčne vzpodbujevalnike, zdravljenje motenj srčnega ritma ali invazivne preiskave za opredelitev stanja žil srca zaradi eventualnih posegov (razširitev žil – PTCA, vgrajevanje opornic – stentov ali premostitvene operacije – by pass).

Kardio - renalno - metabolni sindrom

V novejšem času lahko pogosto beremo o skupini simptomov, ki prizadenejo srce, funkcijo ledvic, motnje metabolizma maščob v krvi in sladkorno bolezen. Dolgotrajni covid lahko povzroči poslabšanje tega stanja. Predvsem je pomembno, da sodobna zdravila, ki jih uporabljamo pri zdravljenju popuščanja srca, ugodno vplivajo na delovanje ledvic in sladkorno bolezen. Delovanje je tudi obratno, saj zdravila, ki jih uporabljajo specialisti za obolenje ledvic in sladkorno bolezen, rešujejo tudi obolenje popuščanja srca.

Strjevanje krvi v arterijskem in venoznem sistemu

V arterijskem sistemu se lahko pojavi tvorba strdkov pri osebah, ki nimajo nobenih rizičnih faktorjev (družinska anamneza, povišani krvni tlak, sladkorna bolezen, kajenje, debelost in ostalo) za razvoj omenjene bolezni. Koronarografija je pri takih osebah v mejah normale. Tudi preiskava, ki pokaže obremenitev s kalcijem v področju srčnih žil, je v mejah normale.

Spremembe se lahko pojavijo tudi na arterijah spodnjih okončin, arterijah v trebušni votlini, v področju vratu in možganov. Na pljučih so lahko prizadete velike in male arterije.

Pri venoznem sistemu se pojavi strdek v globokih venah spodnjih okončin, v trebuhu in lobanjski votlini. Posledično se lahko pojavi pljučna embolija.

Kako dolgotrajni covid poteka

Približno dve tretjini bolnikov ozdravi v približno treh mesecih. Določeni simptomi se lahko pojavljajo s poslabšanjem stanja ob fizičnih ali psihičnih stresih. 15 % bolnikov ima težave še po enem letu.

Pri **cepljenih** osebah je pojavnost dolgotrajnega covida **štirikrat manjša**. Pomembna je ugotovitev, da lahko cepljenje umiri težave dolgotrajnega covida.

Diagnostični postopki

Diagnozo dolgotrajnega covida težko postavimo. Pomembna je anamneza pri kateri vrsto opisanih težav, ki jih prej ni bilo, povežemo s covid-19. Za različne bolezni in stanja imamo v medicini smernice, ki jih sprejema evropsko ali regionalno stanovsko združenje in ki se jih moramo držati pri diagnosticiranju in zdravljenju. **Posebej za covid -19 smernic ni**, so le priporočila ekspertnih skupin. Zato moramo simptome, ki jih bolniki navajajo, opredeliti, da se v ozadju ne bi skrivala bolezen, ki jo lahko diagnosticiramo ali zdravimo. Bolečina v prsnem košu je lahko posledica pomembne zožitve žil srca, kar zahteva ustrezno diagnostiko in zdravljenje. V kolikor ne najdemo organske spremembe za bolezen ali stanje, zdravimo le simptome z namenom omilitve težav in izboljšanja kvalitete življenja. Pomembni so programi pljučne in kardiovaskularne ter fizikalne rehabilitacije. Potrebne so prilagoditve delovnega okolja pri osebah s kronično utrujenostjo in kognitivnimi motnjami (spomin, koncentracija). Pri mnogih moramo po dolgotrajnih bolniških odsotnostih razmišljati o kategorizaciji na Invalidski komisiji ZPIZ-a.

Ker je simptomatika lahko zelo pestra, mora sodelovati več različnih specialistov glede na težave, ki jih bolnik navaja.

V Evropi in po svetu se pojavljajo centri, kjer naj bi zdravili dolgotrajni covid. Številni se odločajo za zdravljenje v teh centrih, kjer uporabljajo tudi diagnostične in terapevtske postopke, ki **niso z dokazi podprta medicina in za velike stroške izkoriščajo** obup takih bolnikov, ki so pripravljeni storiti vse, da se vrnejo v normalno stanje.

Z osveščanjem javnosti, pisanjem različnih strokovnih člankov, seminarjev, poučnih oddaj na radiu in televiziji, se bo povečala ozaveščenost ljudi o tej pomembni diagnozi.

Tak pristop bo pomagal tudi pri razumevanju okolice glede težav bolnikov.

Zaključek

Po pandemiji covid-19 je dolgotrajni covid še vedno prisoten. Med nami so številni bolniki pri katerih bolezen vpliva na psihofizično, socialno, produktivno, ekonomsko in finančno stanje bolnika.

Izguba ali zmanjšanje delovne in splošne fizične sposobnosti predstavlja še vedno resen problem za posameznika in družbo.



Podari zdravje

Za vse lepo, kar nas še čaka!

December je mesec praznikov, ki v nas prebudijo občutke topline, pričakovanj in veselja. Praznikov, ko si vzamemo čas zase, prijatelje in predvsem svoje bližnje. V tem času nas spremljajo misli na zaljšanje doma, druženja, zaključek leta ter optimizem za še boljše leto, ki prihaja.

Poleg vsega lepega pa nas decembra čaka še kar nekaj »obveznosti«, med katerimi je gotovo ena pomembnejših iskanje popolnih daril, da bi svojim najbližjim izkazali pozornost in ljubezen.

Tokrat lahko presenetite z darilom, ki presega običajno in seže v prihodnost z obljubo varnosti in skrbi. Podarite jim pot do boljšega zdravje z Doktor 24 Asistenco.

Izberite zdravje!

Izkoristite ugodnosti, ki jih bodo od januarja 2025 do zadnjega januarja 2025 delili »dobri možje« Doktor 24 Asistence. Vsem, ki se boste odločili nekomu podariti pot do zdravja, pripada:

- 3 mesece brezplačno
  (ne glede na izbrane pakete in njihovo število)
- krpico za očala
- Darilni bon za optiko
  (lahko ga unovči kdorkoli, ne glede na odločitev o pristopu v Doktor 24 Asistenco).

*Velja za nove pogodbe, sklenjene do 31. januarja 2025, preko spodnje QR povezave ali spodnjega pristopnega obrazca, ne glede na izbrane pakete in njihovo število. Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.

20€ DARILNI BON

Doktor 24 OPTIKA

0820 08240

optika@doktor24.si

LEPO TE JE VIDETI ...

DARILNI BON

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

Veljavnost darilnega bona je od 1.12.2024 do 31.5.2025.

Želimo prijetne praznične dni v nasmejani družbi najbližjih, osebno srečo, zdravje in prijazno leto 2025!



Zakaj podariti ravno Doktor 24 Asistenco?

Samo uporabniki Doktor 24 Asistence imajo vsak trenutek, 24/7 na voljo zdravnika za nasvet po telefonu ali obisk na domu, poleg tega pa dostop do brezplačnih specialističnih pregledov, kontrol in diagnostičnih postopkov, brez napotnice, brez čakanja in brez omejitev glede na starost ali zdravstveno stanje. **Ne glede na to, ali ste bili za isto zdravstveno težavo že obravnavani ali ne**.

Začetne pakete lahko kadarkoli dopolnite s kar nekaj dodatnimi po vaši želji.

Za hitrejši pristop in uveljavljanje ugodnosti skenirajte QR kodo

Podarim zdravje

Zdrav človek je srečen in motiviran za vse lepo, kar ga še čaka.

Osnovni paketi

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

Dodatni paketi

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



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

Zimska depresija

Oblecimo živahne barve, ognimo se dietam z malo ogljikovih hidratov

Ste tudi vi zaradi vse krajših in mrzlih dni vedno bolj nerazpoloženi? Vas pestijo utrujenost, pomanjkanje volje, težave s koncentracijo? Potem je pravi čas, da vzamete stvari v svoje roke in si izboljšate psihično počutje.

Zaradi vse krajših dni in posledičnega pomanjkanja svetlobe mnogi v jesenskem času občutijo poslabšanje razpoloženja. Krivo je pomanjkanje sončne svetlobe. Pri številnih ljudeh jesenska sivina in pomanjkanje svetlobe vplivata na slabše razpoloženje. Ker so dnevi vse krajši in ozračje vse hladnejše, se marsikdo zapre med štiri stene, opusti svoje na naravo vezane prostočasne dejavnosti in se raje kratkočasi s televizijo ter hrano. Raziskave kažejo, da se pri desetih odstotkih ljudi nerazpoloženje prevesi v depresijo. Med njimi kar polovica potrebuje psihiatrično pomoč.

Sezonsko razpoloženjsko motnjo, znano tudi kot sezonska ali zimska depresija, uvrščamo med atipične depresivne motnje. Zanjo je značilno vsakoletno doživljanje depresivne epizode v zimskih mesecih, ko je manj sončne svetlobe. Sezonska depresija se spomladi ali poleti navadno umakne. Z njo se sreča od 4 do 6 odstotkov populacije. Njena pogostnost se razlikuje tudi glede na zemljepisni položaj bivanja: v skandinavskih državah je pogostejša (do 10 odstotkov) kot v južnejših (1 do 2 odstotka populacije). Tovrstna motnja je pogostejša pri ženskah med 30 - 40. letom in pri mlajših osebah.

Depresija ali zimska depresija

Najpomembnejši diagnostični kriterij za razlikovanje med zimsko in tipično depresijo je, da se zimska depresija pojavlja skorajda izključno v zimskih mesecih in se ponavlja iz leta v leto. Najpogosteje izbruhne novembra, vrh doseže januarja in februarja, umiri pa se s prihodom spomladanskih sončnih dni v mesecu marcu. Za diagnozo, sezonska depresija, se mora ta vsaj dvakrat zaporedoma ponoviti v enakem časovnem obdobju.

Zimska depresija se od običajne depresije razlikuje po večji potrebi po hrani (predvsem po sladkem) in spanju. Osebe s sezonsko depresijo so navadno precej nemirne in impulzivne, zato pri tej motnji pogosteje kot pri tipičnih depresijah pride do samopoškodova-

nja, v najhujših primerih celo do samomora. Prepoznavanje motnje lahko otežuje odsotnost značilnih depresivnih občutkov (žalost, brezup, nemoč). Namesto teh osebe čutijo predvsem pomanjkanje energije, ki je potrebna za opravljanje vsakodnevnih dejavnosti.

Ker je veliko ljudi pozimi manj dejavnih, drugačno razpoloženje pripisujejo spremembi v življenjskem slogu ali pa težavo spregledajo, zlasti zato, ker spomladi izzveni sama od sebe.

Najpogostejši znaki sezonske depresije

- občutek brezupa in nemoči večino dneva,
- izguba zanimanja za stvari, ki so nekoga včasih veselile,
- povečana potreba po spanju in težko ohranjanje budnosti,
- pomanjkanje energije in zanimanja za večino stvari,
- težave z osredotočenjem,
- občutek tesnobe in razdraženosti ter težave z obvladovanjem stresa,
- nepripravljenost sodelovati z drugimi in velika želja po samoti,
- zmanjšanje spolne želje,
- hrepenenje po sončni svetlobi,
- napadi lakote in neobvladljiva želja po hrani, bogati z ogljikovimi hidrati.

V depresivno epizodo ne sodijo depresivna stanja, ki nastanejo kot neposredna posledica organske bolezni ali zdravljenja bolezni/stanja, ki je posledica zlorabe drog in alkohola. Nizka frustracijska toleranca in težave s koncentracijo nastopijo tudi pri motnji pozornosti in hiperaktivni motnji (ADHD). Bolezni ščitnice (premajhno izločanje hormonov) povzročajo podobna stanja, zato je treba s testiranjem izključiti tudi te težave.

Dejavniki tveganja

Med dejavnike tveganja za nastanek sezonske depresije spadajo:

- **spol:** nekatere študije kažejo, da je diagnoza sezonska depresija pogostejša pri ženskah kot pri moških, vendar so pri moških simptomi izrazitejši,
- **lokacija:** kaže, da je sezonska depresija pogostejša med ljudmi, ki živijo daleč severno ali južno od ekvatorja (to utegne biti posledica manjše količine sončne svetlobe pozimi in večje v poletnih dneh),
- **družinska zgodovina:** verjetnost za nastanek sezonske depresije je večja pri osebah, ki imajo sorodnike s to motnjo.

Biološka ranljivost – nevrobiološke značilnosti

- **Biološka ura (cirkadiani ritem):** manjša količina sončne svetlobe jeseni in pozimi lahko zmoti ritem telesne notranje ure, ki nam omogoča, da vemo, kdaj bi morali spati ali biti budni. Kadar je izpostavljenost sončni svetlobi manjša, biološka ura deluje počasneje. Motnja tega ritma lahko zmoti tudi uravnavanje hormonov ter raven energije in razpoloženje, kar lahko sproži depresivno počutje.
- **Raven melatonina:** sprememba sezone lahko poruši ravnotežje naravnega hormona melatonina, ki sodeluje pri uravnavanju spanja (povzroča zaspanost) in razpoloženja. V normalnih količinah melatonin blaži depresijo, v zimskih mesecih pa se njegova količina v organizmu poveča, kar povzroči večjo zaspanost, pomanjkanje energije ter sezonsko ali zimsko depresijo.
- **Raven serotonina:** manj sončne svetlobe lahko povzroči padec ravni serotonina, možganskega nevrotransmiterja, ki vpliva na razpoloženje, tek in spanje, zato utegne igrati vlogo pri sezonski depresiji. Po drugi teoriji naj bi se živčni prenašalci ali nevrotransmitorji med menjavo letnih časov »zmedli«. Ta neravnovesja naj bi odpravila prav izpostavljenost svetlobi.

Žleza češerika v polmraku in temi izloča melatonin, za njegovo izgradnjo pa potrebuje serotonin. Hormon melatonin uravnava spalni cikel, medtem ko ima serotonin neposreden spodbuden učinek in pri ljudeh izboljša razpoloženje. Zato skrajšanje obdobja polmraka čez dan omeji tudi porabo serotonina za tvorjenje melatonina, kar pripelje do dviga ravni serotonina in boljšega počutja.

Psihološka ranljivost – tvegane osebnostne lastnosti

Nekateri ljudje so bolj podvrženi sezonski depresiji: introvertirane osebe, ki so vase zaprte ali osebe, ki kot obrambo uporabljajo predvsem izogibanje, umik.

Kdaj ukrepati

Normalno je, da smo občasno slabše razpoloženi. Če se sprememba razpoloženja vleče več kot dva tedna, se obrnite na psihoterapevta, zlasti če ste opazili, da se je spremenil vaš spalni ritem ali apetit, če čutite brezup, razmišljate temačno ali pa za sprostitev posegate po alkoholu.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

PSIHIATER

10 % nižja cena za pregled pri psihiatru

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca januarja 2025



Prva pomoč pri zimski depresiji sta sprememba prehrane in povečanje telesne dejavnosti na svežem zraku, zlasti podnevi. Priporoča se:

- Uživanje jedi, bogatih z ogljikovimi hidrati, ki nadomeščajo pomanjkanje serotonina. Obenem je nujno uživati čim manj beljakovin ter več svežega sadja in zelenjave.
- Gibanje na prostem pomembno prispeva k dvigu ravni serotonina. Dovolj je že pol ure sprehoda na dan – najbolje opoldne, saj je takrat svetloba najmočnejša. Nekateri strokovnjaki pravijo, da je tek trikrat tedensko enako učinkovit proti slabemu razpoloženju ali celo depresiji kot psihoterapija.
- Nadziranje spalnega cikla. Stroka priporoča zgodnje vstajanje tudi ob koncu tedna, saj je ljudem, ki obolijo za sezonsko depresijo, tako na voljo več časa, ki ga lahko preživijo na prostem. Vreme pri tem niti ne igra pomembne vloge, saj v oblačnem vremenu lahko raven svetlobe doseže vrednost deset tisoč luksov, medtem ko raven svetlobe v sončnem vremenu lahko preseže celo vrednost nekaj sto tisoč luksov.
- Druženje. Čeprav je želja po samoti pri osebah s sezonsko depresijo velika, je pomembno, da se ne osamijo in izogibajo ljudem ter druženju, še posebej s tistimi, ki imajo pozitiven pogled na svet.
- Uporaba eteričnih olj. Razpoloženje je možno izboljšati tudi z eteričnimi olji, ki se jih doda v toplo kopel ali se z njimi odišavi prostor. Bergamotka, geranija in jasmin imajo antidepresivni učinek, kamilica in sivka pomirjata in sproščata. Ravno obraten učinek ima žajbljevo eterično olje – to deluje poživljajoče in odpravlja duševno izčrpanost.
- Zelo učinkovita pomoč pri tej obliki depresije je tudi svetlobna terapija s pomočjo posebne luči, ki oddaja spekter, podoben sončni svetlobi. Taka terapija je tudi osnovna oblika zdravljenja.
- Pomaga tudi popoldansko dodajanje melatonina.

Če so simptomi zimske depresije močni in vztrajni, zdravniki navadno predpišejo še zdravila, največkrat antidepresive. Pri nekaterih pacientih je treba zdravljenje z zdravili kombinirati s psihoterapijo.

Zaključek

Tudi v jesenskem času lahko veliko naredimo za boljše razpoloženje z drobnimi stvarmi. Oblečemo živahnejše barve, izogibamo se dietam z redukcijo ogljikovih hidratov. Včasih pomaga že sprehod po dežju, še posebej v prijetni družbi. Na vsak način pa poskrbimo za druženje.





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

Večno priporočilo: Bodite zmerni

Zapluli smo v veseli december, pripravljamo se na praznične dneve. V času praznikov se ljudje sprostimo tudi pri prehranjevanju. Uživamo preveč hrane, pogosteje je na meniju nezdrava hrana, pogosto ob tem zaužijemo tudi več alkohola. Vse to je velika preizkušnja za želodec in črevo. Kaj in kako jesti med prazniki, da telo ne bo preveč trpelo? Odgovor je na dlani - zmernost za vse in vsakogar.

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

Najpogostejše težave, s katerimi se soočamo med praznično pretiravanjem

Med najpogostejšimi težavami je zagotovo zgaga. Običajno praznične večerje spremljajo mastne jedi, ki našim želodcem ne naredijo nobene usluge. Pravzaprav so mastne jedi eden poglavitnejših vzrokov za težave z zgago. **Težava s kislino se skriva tudi v raztegovanju želodca**, do katerega pride, če se prenajemo. Ker se želodec raztegne ali prenapihne, pritiska na spodnjo zapiralko požiralnika, ki skrbi za to, da se želodčne kisline ne premikajo v napačno smer. Če pa je pritisk prevelik, se širijo navzgor proti žrelu, čemur rečemo, da imamo refluks. Tipični simptomi so pekoč občutek ali bolečina za prsnico, ki se širi navzgor v vrat ter vračanje kisle želodčne vsebine ali grenkobe navzgor. Težave z zgago povzroča tudi uživanje alkohola, predvsem rdečega vina, pekoča hrana in čokolada, kava in drugi kofeinski napitki, citrusi, gazirane pijače in paradižniki. Običajno je ravno v prazničnih časih takšnih jedi največ.

Pogoste so tudi bolečine v želodcu. Včasih namreč med prazniki jemo toliko različne hrane, da lahko tudi kombinacija, ki se prebavlja v naših želodcih, slabo vpliva na naše počutje. Bolečina se lahko začne v žlički in se širi navzdol ali na obe strani trebuha. Po tipu je bolečina lahko pekoča, topa ali kljuvajoča. Sami si lahko pomagate z izdelki iz lekarne brez recepta, predvsem z antacidi, Donatom Mg, rastlinskimi pripravki. Če je bolečina močnejša, lahko na trebuh položite grelno blazino, izogibajte pa se mlečnim izdelkom, še posebej, če čutite krče. Kadar čutite bolečino v želodcu, se ulezite na hrbet, dvignite vzglavje in pokrčite noge ter nekaj časa počivajte, da vidite ali bo bolečina minila. Običajno bolečine minejo in ne povzročajo daljših težav. Kadar pa je bolečina huda ali se slabša in ne mine v nekaj dneh, je treba k zdravniku. Pregled pri zdravniku je nujen tudi v primeru močne, nenadne bolečine ali večkratnega bruhanja.



Novost v Sloveniji

AMBULANTA ZA ZDRAVLJENJE DEBELOSTI

Želodčni balon v obliki kapsule, ki jo le pogoltnete

Samo na
Kliniki Doktor 24

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Kadar imate znane žolčne kamne in se pri prehrani prekršite, lahko pride do žolčnih kolik, ob tem se včasih lahko žolčnik tudi vname (akutno vnetje žolčnika). Značilno je, da je bolečina na začetku hujša, nato popusti. Lahko je ostra, pojavlja se v presledkih, traja lahko tudi več ur. Mesta bolečine so lahko različna, v večini primerov boli v zgornjem desnem predelu trebuha pod rebrnim lokom, lahko pa se bolečina razširi tudi navzad proti desni lopatici. Bolečino pogosto spremljajo še slabost, bruhanje, spahovanje, občutek polnosti. Ob povišani telesni temperaturi, mrzlici, rumeno obarvani koži in sluznicah (zlatenici) je nujen pregled pri zdravniku.

Nezmerna prehrana ali uživanje alkohola lahko povzročita akutno vnetje trebušne slinavke. Mehanizmov nastanka vnetja slinavke je več. Vnetje lahko sproži že samo uživanje alkohola. Mastna, sladka hrana ali cvrtje lahko sprožijo izločitev žolčnega kamna iz žolčnika v žolčni vod, kjer lahko zamaši izvodilo trebušne slinavke in povzroči vnetje. Mastna in sladka hrana v povezavi z uživanjem alkohola lahko povzroči porast krvnih maščob (trigliceridov) do te mere, da pride do vnetja trebušne slinavke. Pri nenadnem vnetju trebušne slinavke bolnik najpogosteje občuti močno bolečino v zgornjem delu trebuha, ki se pojavi zelo hitro in jo lahko spremljata slabost in bruhanje. Pogosto bolečina seva v hrbet.

Dietni prekrški lahko seveda poslabšajo stanje številnih drugih bolezni, in sicer sladkorne bolezni, bolezni srca in ožilja, bolezni pljuč. Zdravniki zato priporočajo, da se ljudje tudi med prazniki hranijo zdravo, večkrat na dan jedo manjše obroke in se izogibajo nezdravi hrani. Hrano si seveda lahko praznično popestrijo in jedo tisto, česar si vsak dan ob hitrem ritmu življenja ne privoščijo. Tudi zdrava hrana je lahko dobra, včasih zahteva le nekaj več časa za pripravo.

Nasveti kako med prazniki imeti čim manj težav

Prazniki so velikokrat povezani s praznično obloženo mizo, pogostejšim prenajedanjem in opuščanjem telesne dejavnosti. Pestra ponudba praznične hrane, ki ima lep videz, vonj in okus, poveča apetit. Naštetih je nekaj pravil, ki vam lahko pomagajo pri izogibanju težavam:

- Zastavite si omejitev, koliko boste pojedli in popili in se jih držite.
- Pri jedi si vedno vzemite čas in hrano dobro prežvečite, namesto da bi jo samo pogoltnili. Encimi v ustih tako že razgradijo sladkorje in želodcu prihranijo delo.
- Jejte vsaj dve uri pred spanjem, da želodec lažje prebavi hrano. Leže je namreč ta naloga zanj veliko težja.
- Zlato pravilo je zmernost tako pri hrani, kot pri pijači.
- Pijte dovolj tekočin (vode ali nesladkan čaj). Tako se boste izognili dehidraciji in zaprtju, saj velika količina tekočine pripomore k temu, da je blato manj trdo, poleg tega tekočina napolni želodec, kar nam daje občutek sitosti.
- Izogibajte se sladkarij. Sladkarije dajejo lažen občutek sitosti, spodbudijo pa tudi sproščanje inzulina in se hitro prebavijo, zato smo kasneje še bolj lačni.
- Kadar imate poln želodec in občutek neprijetne sitosti, kozarček žganja ne pomaga k izboljšanju težav. Grenčične snovi, ki jih vsebujejo grenka žganja, sicer spodbudijo prebavo, vendar dražijo želodec.
- Omejite vse, kar povzroča tvorbo želodčne kisline (alkohol, mastna hrana, kava, nikotin). Če imate težave z zgago, spite z rahlo dvignjenim vzglavjem.
- Prehranjujte se 5-krat na dan v manjših količinah namesto dva- ali trikrat dnevno v velikih porcijah. Izogibajte se večerjanju po18. uri.
- Če vam določena vrsta hrane povzroča težave, se je izogibajte, četudi jo obožujete.
- Zmanjšajte delež mesa in uživajte čim manj maščobe.
- Alkohol pijte tako, da srkate, ne pa pijete, s tem boste spili manj. Ne mešajte različnih alkoholnih pijač med seboj, saj s tem preprečite glavobol naslednji dan.
- Živite zdravo in aktivno življenje.



Kako si pomagati, če vas težave kljub vsemu doletijo?

Če ste se pošteno pregrešili pri hrani, se zaradi tega ne obsojajte preveč. Oprostite si in takoj vzpostavite normalen režim prehranjevanja. Ne dovolite si, da bi zaradi enega spodrsljaja padli v serijo prenajedanj. Začnite normalno jesti takoj, ko ste lačni. Stradanje naslednji dan ne bo imelo nikakršne koristi – prej bo škodilo vašemu metabolizmu. Kar lahko storite, je, da dan po obilnem družinskem obedovanju vnos ogljikovih hidratov zmanjšate na nujen minimum. Privoščite si daljši sprehod, tek ali kolesarjenje.

V lekarnah je na voljo veliko izdelkov (tudi registriranih zdravil), ki vam bodo učinkovito pomagale, kadar se bodo neprijetne prebavne težave kljub upoštevanju vseh zgoraj naštetih nasvetov pojavile. Star recept, ki so ga s pridom uporabljale že naše babice, je pitje čaja grenkega pelina, rmana ali tavžentrože, ki vsebuje grenčine. Te spodbujajo tvorbo želodčnih sokov in encimov ter tako spodbudijo prebavo in zmanjšajo občutenje bolečine v želodcu. Pri vetrovih in napenjanju pomagajo komarček, kumina in janež. Kamilica ni priporočljiva pri razdraženem želodcu, saj naj bi po nekaterih podatkih samo še močneje dražila, poleg tega pa lahko povzroči bruhanje. Grenčine se dobijo tudi v obliki t. i. švedske grenčice, ki prav tako hitro pomaga, kadar imamo neprijeten občutek v želodcu.

Zelo učinkovite so zeliščne kapljice, proizvod galenskih laboratorijev ali pa takšne, ki so registrirane kot zdravilo, ki pomagajo pri peristaltičnih in funkcionalnih motnjah želodca, torej takrat, kadar za težave niso krivi organski vzroki. Te delujejo tako, da pospešijo gibanje želodca in zaležano hrano pomaknejo naprej po prebavni cevi. Spodbudijo tudi izločanje prebavnih encimov in nekoliko zmanjšajo izločanje želodčne kisline, spodbujajo izločanje žolča, kadar se ta premalo izloča, delujejo proti krčem, vplivajo na tonus želodca in tako zmanjšajo občutek polnosti ter zmanjšajo občutljivost želodca.

V primeru kislega spahovanja, vračanja želodčne kisline nazaj v požiralnik, bolečin za žličko in drugih težav, ki so posledica povečanega izločanja želodčne kisline, si lahko pomagamo z jemanjem zdravil, ki vplivajo na želodčno kislino. Najblažja oblika teh zdravil so antacidi (Rupurut, Talcid, Rutacid), kombinirani pripravki magnezijevih, aluminijevih in kalcijevih soli, ki nevtralizirajo že izločeno želodčno kislino. Delovati začnejo hitro in delujejo kratek čas (nekaj ur). Antagonisti histaminskih receptorjev ali H2-antagonisti (Ranital) delujejo tako, da zmanjšajo izločanje želodčne kisline z zaviranjem histaminskih receptorjev v želodčni sluznici. Vse faze izločanja želodčne kisline so zavrte, vendar je zdravilo manj učinkovito pri zaviranju izločanja kisline po obroku hrane. Učinek zaviranja se pojavi pozneje kot pri antacidih, vendar traja 6 do 12 ur. Zaviralci (inhibitorji) protonske črpalke so zdravila, ki najučinkoviteje zavirajo izločanje želodčne kisline. Dobro zavirajo tudi s hrano povzročeno zvečano izločanje želodčne kisline. Vzdržujejo visoko vrednost pH (nad 4) v želodcu.

Kadar se pojavi zaprtje, je najprej potrebno pitje večjih količin tekočin, da bo črevesna vsebina primerno vlažna. Pripravki, ki vsebujejo magnezijeve soli, sokovi iz suhih sliv, fig ali same suhe slive in fige delujejo blago odvajalno. Svetujemo veliko vlaknin (sadje, zelenjava, različna žita) in izdelke, ki vsebujejo mlečno kislino (kefir, sirotka). Pomaga tudi masaža trebuha v smeri urinega kazalca. V primeru tršega blata lahko uporabimo glicerinske svečke, ki zmehčajo blato. V lekarni so na voljo tudi različna odvajala v obliki čajev, sirupov, tablet in svečk, ki lahko v izjemnih situacijah pomagajo pri iztrebljanju. Pri uporabi nekaterih od njih je treba biti previden, saj lahko povzročijo navajenost in posledično leno črevo. O uporabi se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Če težave v dveh tednih ne izginejo, je potreben obisk osebnega zdravnika.

DOKTOR SVETUJE

- praznične obroke načrtujte,
- zastavite si omejitve pri hrani in pijači in se tega držite,
- med hranjenjem pijte dovolj tekočin (vode, nesladkani čaj), še posebej takrat, ko pijete zraven alkohol,
- naslednji dan ne stradajte, ampak zaužijte lahke obroke,
- ne pozabite na telesno aktivnost.

Fotona4D®:

Revolucionarno lasersko pomlajevanje obraza

S staranjem se naša koža sooča z različnimi izzivi, kot so izguba elastičnosti, pojav gub in neenakomerna tekstura. V iskanju učinkovitih, a neinvazivnih rešitev za pomlajevanje kože se je laserska tehnologija izkazala za izjemno uspešno. Ena izmed najnaprednejših metod na tem področju je Fotona4D®, ki združuje štiri različne laserske postopke za celovito pomlajevanje obraza.

Kaj je Fotona4D®?

Fotona4D® je nekirurška metoda pomlajevanja obraza, ki s pomočjo dveh komplementarnih valovnih dolžin laserja (Er:YAG in Nd:YAG) deluje na več ravneh kože. Ta edinstvena kombinacija omogoča obravnavo tako površinskih kot globljih struktur kože, kar vodi do izboljšane napetosti, elastičnosti in splošnega videza kože.

Štirje koraki do pomlajenega videza

Postopek Fotona4D® vključuje štiri zaporedne faze, od katerih vsaka cilja na specifične plasti kože:

1. SmoothLiftin™ (Er:YAG laser): Postopek se začne z obravnavo znotraj ustne votline, kar omogoča učinkovito zmanjšanje perioralnih gub in spodbujanje nastajanja novega kolagena. Ta notranji pristop zagotavlja polnejši in bolj napet videz kože okoli ust.
2. FRAC3® (Nd:YAG laser): V tej fazi laser cilja na globlje nepravilnosti v koži, kot so pigmentacije in drobne žilice. Postopek spodbuja regeneracijo kože in izboljšuje njeno strukturo ter tonus.
3. PIANO® (Nd:YAG laser): Ta korak je namenjen globinskemu segrevanju kože, kar vodi do učvrstitve in zategovanja. Posebej je učinkovit pri obravnavi povešene kože na spodnjem delu obraza in čeljusti.
4. SupErficial™ (Er:YAG laser): Zaključna faza vključuje nežen, hladni piling površinske plasti kože, ki izboljša njeno teksturo, zmanjša drobne gube in daje koži svež, sijoč videz.

Ta štiristopenjski pristop omogoča celovito pomlajevanje, saj deluje na vseh ravneh kože – od površine do globokih struktur.

Prednosti Fotona4D®

- Neinvazivnost: Postopek ne zahteva kirurških posegov, igel ali anestezije, kar zmanjšuje tveganja in čas okrevanja.
- Takojšnji in dolgotrajni rezultati: Pacienti pogosto opazijo izboljšave že po prvem tretmaju, pri čemer se rezultati s časom še izboljšujejo, saj se stimulira nastajanje novega kolagena.
- Minimalen čas okrevanja: Po posegu se lahko takoj vrnete k vsakodnevnim aktivnostim, saj je okrevanje minimalno ali ga sploh ni.
- Naravni videz: Ker postopek spodbuja naravne procese obnove kože, so rezultati videti naravni in subtilni.

Kako poteka postopek?

Terapija Fotona4D® traja približno 30 do 45 minut. Med postopkom lahko občutite rahlo toploto in občasno blago ščemenje, kar pa je običajno dobro prenašano. Po tretmaju je lahko prisotna blaga rdečica, ki običajno izzveni v nekaj urah. Večina pacientov se lahko takoj po posegu vrne k svojim običajnim dejavnostim.

Komu je namenjen Fotona4D®?

Fotona4D® je primeren za vse, ki želijo izboljšati videz svoje kože brez kirurških posegov. Posebej je učinkovit pri:

- Zmanjševanju drobnih in globljih gub
- Učvrstitvi povešene kože
- Izboljšanju teksture in tonusa kože
- Zmanjševanju pigmentacij in drugih nepravilnosti

Pred posegom je priporočljiv posvet s strokovnjakom, ki bo ocenil stanje vaše kože in določil najprimernejši pristop za dosego želenih rezultatov.

Zaključek

Fotona4D® predstavlja vrhunec sodobne estetske medicine, saj združuje napredno lasersko tehnologijo z neinvazivnim pristopom k pomlajevanju kože. S štirimi sinergijskimi koraki omogoča celovito obnovo in pomlajevanje kože, kar vodi do naravnih in dolgotrajnih rezultatov. Če si želite osvežiti svoj videz in povrniti mladostno sijaj kože brez kirurških posegov, je Fotona4D® prava izbira za vas.

Zdaj na Kliniki Doktor 24

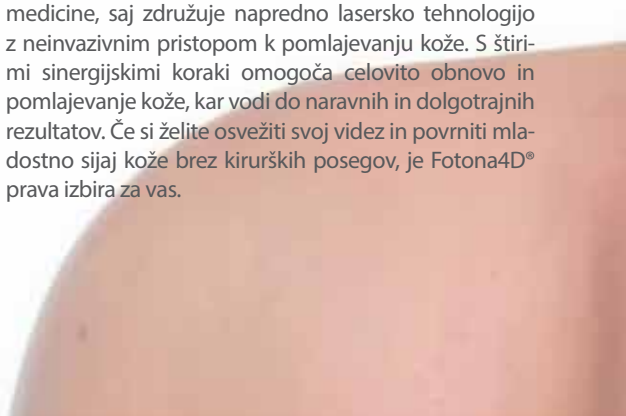
DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
Lasersko pomlajevanje – glajenje in učvrščevanje kože

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca marca 2025







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

narocanje@doktor24.si

0820 08240



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

Fibromialgija

Kaj pa, če ni samo »muskelfiber« in premalo spanja?

Strokovno gledano sodi sindrom fibromialgije v skupino zunajsklepnega revmatizma, saj pri tej bolezni nikoli ni vnet sklep, ampak jo uvrščamo med revmatizem mehkih tkiv, ko je težava na nivoju mišic, vezi in kit.

Prisotne so razširjene bolečine, bolniki so močno utrujeni, zbujajo se nenaspani, lahko imajo tudi kognitivne težave, glavobole, depresijo, bolečine v trebuhu.

Zakaj?

Vzrok fibromialgije ni pojasnjen. Raziskovalci domnevajo, da bolezen povzročajo različni posamični dejavniki ali več teh dejavnikov hkrati. Ti dejavniki so: nalezljiva bolezen, poškodba, čustven pretres, hormonske spremembe, nastanek druge bolezni, npr. revmatoidnega artritisa.

Simptomi

Bolečina

Navadno občuti posameznik razširjeno bolečino v mišicah in vezeh vsega telesa, lahko pa ga sprva boli le en predel telesa, npr. vrat ali rame, in se bolečina šele pozneje razširi tudi na druge predele. Bolečino opisujejo zelo različno, eni kot žgočo, pekočo, drugi kot trgajočo ali pa navajajo predvsem okorelost. Stopnja intenzivnosti bolečine se čez dan pogosto spreminja in je odvisna od dejavnosti posameznika, vremena, spanca in stresa. Bolečino določene intenzitete občuti večina ljudi s to boleznijo ves čas, pri nekaterih je zelo močna.

Ob splošnem pregledu se sprva ponavadi ne najde posebnosti. Šele podrobnejši pregled odkriva na značilnih mestih točke bolečnosti na pritisk. Če zdravnik ob pregledu odkrije te točke, lahko pojasni mišične bolečine s fibromialgijo in sklepa, da vzrok bolečin niso nekatere druge podobne bolezni. Značilno je, da so običajno točke bolečnosti na pritisk simetrične, tj. na istih mestih na desni in levi strani telesa.



Utrujenost in moten spanec

Stopnja utrujenosti ni vsak dan enaka. Velika večina (90 odstotkov) ljudi s fibromialgijo je zmerno do močno utrujenih in slabše telesno zmogljivih, včasih celo tako izčrpanih kot med prebolevanjem gripe ali pri pomanjkanju spanja. Utrujenost pogosto predstavlja celo večjo težavo kot bolečine. Sama utrujenost seveda ni diagnostični kriterij za fibromialgijo, lahko gre tudi za sindrom kronične utrujenosti. Diagnostični kriteriji za to so nepojasnjena utrujenost vsaj 6 mesecev, bolnik pa ima še vsaj 4 od 8 spremljajočih simptomov: otežено zmožnost jasnega razmišljanja, vneto žrelo, na otip boleče bezgavke, pekoče mišice in sklepe, glavobol, moten spanec, občutek šibkosti, ki traja več kot 24 ur po telesni obremenitvi. Simptomi se prekrivajo.

Večina ljudi s fibromialgijo ima moten spanec. Čeprav zaspijo brez težav, je spanec plitek in se ponoči pogosto prebujajo. Moten spanec povzroči spremenjeno tvorbo različnih snovi, ki omogočajo celjenje manjših mišičnih poškodb, nekatere pa odločajo tudi o tem, kako posameznik občuti bolečino. Moten spanec nedvomno poslabša simptome fibromialgije.

Simptomi živčnega sistema

Razpoloženje posameznikov s fibromialgijo se spremeni, počutijo se povsem na tleh, so potrti, zaskrbljeni za svojo usodo in tesnobni. Vendar jih je le okrog 30 odstotkov resnično depresivnih. Pogosto se težko osredotočijo že na zelo enostavna miselna opravila, vendar se te težave s trajanjem bolezni praviloma ne poglabljajo, lahko tudi izzvenijo.

Druge težave

Pogosto se sindrom fibromialgije pri posamezniku prekriva z enim ali več bolezenskih stanj, ki so vsa posledica neustreznega delovanja živčevja in žlez z notranjim izločanjem.

Taka bolezenska stanja so npr. sindrom kronične utrujenosti, sindrom preobčutljivosti za številna kemična sredstva in neurejen menstruacijski cikel (primarna dismenoreja). Kar 50 odstotkov ljudi s fibromialgijo ima pogosto tenzijski ali celo migrenski glavobol. Ne tako redek je tudi sindrom vzdraženega črevesja, ki se kaže s trebušno bolečino, napenjanjem in menjavanjem zaprtja in driske. Zaradi krčev in vzdraženosti sečnega mehurja imajo težave z odvajanjem urina.

Prisotna je lahko tudi vrtoglavica, suhost oči in ust ter bolečina v obeh čeljustnih sklepih (do 25 odstotkov), ki izvira iz okolnih mišic in vezi, in ne iz samega sklepa.

Zaradi preobčutljivosti žilja za zunanjo toploto in vlago lahko koža pri osebi s fibromialgijo prehodno spremeni barvo. Včasih občuti posameznik v rokah, dlaneh, nogah, stopalih ali obrazu mravljinčavost ali omrtvičenost, ima občutek nabrekanja prstov. Pogoste so boleče menstrualne krvavitve in težave pred menstruacijo. Pogosta je preobčutljivost za vonjave, glasne zvoke, močno svetlobo.

Diagnoza

Leta 1990 je Ameriško revmatološko združenje (American College of Rheumatology, s kratico ACR) oblikovalo diagnostična merila za opredelitev bolezenskih znakov sindroma fibromialgije, ki so jih sprejela tudi revmatološka združenja po vsem svetu. Po merilih ACR ima oseba fibromialgijo, če:

- občuti razpršeno bolečino v mišicah in vezeh po vsem telesu,
- ki traja vsaj tri mesece,
- zdravnik pa pri njem odkrije vsaj 11, od priporočenih 18 značilnih točk, bolečih na pritisk.

Diagnoza bolezni je torej mogoča le z natančnim kliničnim pregledom in je ne omogočajo nobene laboratorijske preiskave, niti rentgensko slikanje ali

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 januarja 2025



mikroskopski pregled odvzetega koščka mišice, saj se je pokazalo, da so izvidi vseh teh preiskav v mejah normale, ni nobenih odstopanj, ki bi kazala na ozadje bolezni.

Kako zdravimo

Težko, dolgotrajno in z velikim trudom bolnika. Pri redkih posameznikih s fibromialgijo lahko bolečino zmanjšajo nesteroidni antirevmatiki, npr. ibuprofen, naproksen in protibolečinska zdravila, npr. paracetamol ali tramadol. Bolečino lahko zmanjšajo, hkrati pa izboljšajo spanje tudi antidepresivi (triciklični antidepresivi ali zaviralci ponovnega prevzema serotonina) ali benzodiazepini. Včasih pomagajo zdravila, ki sproščajo mišično napetost (mišični relaksant). Vendar uspeh zdravljenja s temi zdravili pogosto ni zadosten. Njihovo uporabo omejujejo tudi neželeni učinki antidepresivov, kot so omotičnost, zaprtje, suha usta in zvečan tek. Posamezne zelo boleče točke lahko zdravnik omrtvi z lokalno injekcijo protibolečinskega zdravila ksilokaina.

Kaj pa lahko naredimo sami

Veliko. Največ. Pomembna sestavina protibolečinskega zdravljenja so redne zmerne telesne gibalne vaje in raztezne vaje, ki vzdržujejo mišično moč in zmanjšajo okorelost. Gibalne vaje tudi zvečajo zmogljivost srčno-žilnega sistema in zmanjšajo bolečino. Telesna vadba naj bo sprva zmerna, priporočljivo je plavanje, kolesarjenje, sprehodi. Na začetku naj oseba s fibromialgijo vadi krajši čas (trikrat po pet minut) vsak drugi dan, postopno pa podaljšuje čas (vsak dan 30 minut) in intenzivnost telesne vadbe. Pred gibalnimi vajami in po njih naj izvaja raztezne vaje. Fizioterapevt lahko bolnika nauči vaj za izboljšanje telesne drže in mu pomaga z masažo.

Posameznik se lahko z bolečino, ki mu jo povzroča fibromialgija, spopade tudi s tehniko sproščanja mišic, meditacijo, jogo, dihalnimi vajami, spremembo življenjskega sloga, smiselno porazdelitvijo dela. Pomembna je skrb za duševno uravnoteženost, ki jo doseže z duhovnimi vajami, branjem, poslušanjem umirjene glasbe.

Kako pa naprej

Potrpežljivo in vztrajno. Sindrom fibromialgije je kronična bolezen in zmanjšuje bolnikovo zmožnost za delo, vendar je napoved razvoja bolezni glede prizadetosti sklepov in drugih delov gibal zelo ugodna. Bolezen nikoli ne povzroči gibalne invalidnosti. Kljub temu, da se moč bolečin menjava od blagih do hudih, se s pravilnim pristopom bolezenske težave lahko bistveno zmanjšajo.

V Sloveniji deluje Društvo za fibromialgijo (www.drustvo-fm.si), ki ima vedno širšo mrežo in ponuja veliko informacij ter podporne skupine. Organizirajo tudi redna srečanja, v obliki vadb, sproščanj in drugih oblik pomoči.



Pregled je ob nakupu očal v optiki Doktor 24 **BREZPLAČEN**

VSAK TOREK DOPOLDAN

STROKOVNI PREGLED ZA MERJENJE DIOPTRIJE

Doktor 24 OPTIKA

Lasersko odstranjevanje dlak

– trajna rešitev za gladko kožo

Zdaj na Kliniki Doktor 24

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
Lasersko odstranjevaje dlak

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca marca 2025

Neželeno poraščenost že stoletja odstranjujemo na različne načine – od britja, voskanja, depilacije do krem in elektrolize. A vse te metode prinašajo le kratkotrajne rezultate, pogosto pa tudi neželene stranske učinke, kot so draženje kože, vraščene dlake in pordelost. Danes imamo rešitev, ki omogoča dolgotrajne rezultate in odpravo teh težav – lasersko odstranjevanje dlak.

Kako deluje lasersko odstranjevanje dlak?

Lasersko odstranjevanje temelji na selektivni fototermolizi. To pomeni, da laser s točno določeno valovno dolžino ciljno deluje na melanin v dlaki, ki absorbira svetlobo in se pri tem segreje. Toplota se prenese do lasnega mešička, kar povzroči njegovo trajno poškodbo in prepreči ponovno rast dlake. Ker laser deluje natančno na melanin v dlačicah, koža pri tem ostane nepoškodovana.

Ali je postopek primeren za vse tipe kože?

Sodobni medicinski laserji, kot je Fotonin SP Dynamis, omogočajo varno in učinkovito odstranjevanje dlak pri različnih tipih kože. Ključnega pomena je, da je postopek prilagojen posamezniku – od barve kože in dlak do občutljivosti posameznih predelov telesa. Svetlejše dlake, ki vsebujejo manj melanina, lahko zahtevajo več tretmajev, medtem ko temnejše dlake običajno bolje absorbirajo lasersko svetlobo in hitreje prenehajo rasti.

Prednosti laserskega odstranjevanja

- Dolgotrajni rezultati – Po zaključenem številu tretmajev (običajno 6–8) je rast dlak trajno zmanjšana.
- Brez vraščenih dlak – Laser uniči lasni mešiček, zato dlake ne vraščajo in ne povzročajo vnetij.
- Manj draženja kože – V primerjavi z britjem ali voskanjem je laser nežnejši do kože, saj preprečuje ureznine in rdečico.
- Hitrost in učinkovitost – Postopek je hiter – lahko zajame več dlačic hkrati, zato so večji predeli telesa, kot so noge ali hrbet, obdelani v kratkem času.
- Minimalno nelagodje – Zahvaljujoč naprednim tehnologijam hlajenja je postopek skoraj neboleč, občutek je podoben rahlemu zbadljaju ali toplini na koži.

Kako poteka postopek?

1. Posvet s strokovnjakom – Pred začetkom terapije specialist oceni stanje kože in dlak ter določi optimalne parametre tretmaja.
2. Priprava kože – Pred posegom je treba predel obriti (ne depilirati), da laser deluje neposredno na lasne mešičke.
3. Laserska obdelava – Svetlobni impulzi prodrejo do lasnih mešičkov, segrejejo in jih postopoma uničijo.
4. Ohlajanje kože – Sodobni laserji vsebujejo hlajenje, ki zmanjšuje morebitno rdečico in zagotavlja prijetnejšo izkušnjo.
5. Obdobje okrevanja – Po tretmaju je treba kožo zaščititi pred soncem, saj je bolj občutljiva na UV-sevanje.





Koliko tretmajev je potrebnih?

Ker dlake rastejo v različnih fazah, je za optimalne rezultate potrebno več tretmajev. Laser deluje najbolj učinkovito v anageni fazi, ko je dlaka aktivno povezana z mešičkom. Običajno je potrebnih 6–8 ponovitev v razmiku nekaj tednov, da zajamemo vse dlake v aktivni fazi rasti.

Kdaj se vidijo prvi rezultati?

Po prvem tretmaju je mogoče opaziti znižano rast dlak in tanjšanje strukture dlake. Po nekaj terapijah je večina strank opazila kar 80–90 % zmanjšanje rasti dlak, pri čemer preostale postanejo finejše in manj vidne.

Ali obstajajo kakšni stranski učinki?

Lasersko odstranjevanje dlak je varna in preverjena metoda, ki se izvaja pod strokovnim nadzorom. Redki in blagi stranski učinki lahko vključujejo začasno rdečico, rahlo oteklino ali občutek toplote na tretiranem območju, ki običajno izzvenijo v nekaj urah. S pravilno nego kože in zaščito pred soncem se tveganje za neželene učinke zmanjša na minimum.

Zakaj izbrati lasersko odstranjevanje dlak na kliniki Doktor 24?

Na kliniki Doktor 24 uporabljamo vrhunsko medicinsko lasersko tehnologijo, ki zagotavlja največjo varnost, natančnost in dolgotrajne rezultate. Postopek izvajajo izkušeni strokovnjaki, ki vsak tretma prilagodijo potrebam posameznika.

Če si želite trajno gladko kožo, se naročite na strokovni posvet in odkrijte, kako lahko sodobna laserska tehnologija izboljša vašo kakovost življenja.

Poslovite se od britvic in voskanja – izberite trajno gladkost s pomočjo sodobne laserske tehnologije!

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

narocanje@doktor24.si

0820 08240



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Miganje, gibanje, telovadba … poimenuje vsak po svoje, koristi pa vsem

Zima. Mnogi imajo jasno opredeljen odnos do nje. Ali jo sovražite ali jo obožujete, le redko kdo ostane neopredeljen. Prvim, ob omembi tega letnega časa, padejo na pamet besede kot so: mraz, tema in bolezen. Tisti, ki so jo komaj čakali, imajo v mislih zabavo, šport na snegu in igro zunaj. Skupno vsem je veselje do praznikov in rahlo nelagodje ob misli na nizke temperature, kar ne pomeni, da se je potrebno odpovedati zabavi in telesni aktivnosti. Pravzaprav imajo nizke temperature tudi svoje prednosti pri vadbi.

Zakaj vaditi tudi pozimi

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

Naj telovadim zunaj ali notri

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



Kako ostati varni in zdravi

Vsa umetnost je v čebulnem načinu oblačenja, kar pomeni čim več plasti, ki jih po potrebi slečete ali oblečete. Občutek mraza je lahko pri temperaturi 10 stopinj in blagem vetru enak kot, da je zunaj temperatura pod ničlo. Čeprav je vaša prva misel, da oblečete nekaj bombažnega, se temu uprite. Ko se le ta enkrat zmoči, vas bo ohlajal in ne grel. Najbolje za prvo plast oblačil so športna oblačila, ki odvajajo vlago od kože, nato naj sledi flis, preko katerega zopet oblečete tanjšo plast vodoodpornega oblačila. Ne pozabite na rokavice in tople nogavice iz podobnih materialov.

Dovzetnejši za podhladitev so otroci in starejši. Zlasti tisti, ki so omejeni v gibanju in komunikaciji. Manj podkožne maščobe pomeni slabšo izolacijo pred mrazom. Slabše zaznavanje temperature pri starejših lahko vpliva na prepozni umik na toplo in večjo možnost podhladitev. Glava predstavlja veliko površino preko katere se izgublja toplota, še posebej kadar je le-ta brez las. Topla kapa oziroma pokrivalo je nujno potrebno. V mrazu vas lahko izda občutek za žejo. Pri roki imejte nekaj toplega, kar vas bo centralno ogrelo in rehidriralo. Odlično se obnesejo čaji z medom ali tople juhe.

Čeprav se odločite, da boste ostali v zaprtih prostorih, to ni izgovor, da ne bi izkoristili tega časa za večjo telesno aktivnost. V kolikor ne boste obiskali fitnesa ali vodenih vadb, lahko uporabite lastno telesno težo, elastične trakove za vadbo ali lažje uteži kar doma. Pripravite si lahko krožni trening. Manj aktivni se lahko potolažijo s tem, da tudi vsakodnevne aktivnosti pripomorejo k boljši kondiciji. Lahko se npr. lotite intenzivnega pospravljanja doma, ob tem plešete ob svoji najljubši glasbi in nekajkrat odnesete smeti po stopnicah. Na delovnem mestu vsekakor naredite kratke 10 minutne pavze za vadbo. Najmanj kar lahko storite zase je, da vstanete in se dobro raztegnete na vsako uro dela.

Zakaj ne ostanite na kavču

Povprečen človek presedi 9 -13 ur dnevno. Takšen način življenja pusti poledice na našem telesu in zdravju. Debelost in sladkorna bolezen (tip 2) nista več samo bolezni odraslih, temveč tudi otrok. V Sloveniji ima približno 20 % otrok in kar 50 % odraslih oseb prekomerno telesno težo. Zanimiv podatek je tudi, da debeli ljudje presedijo 2, 5 uri dnevno več kot suhi. Ste vedeli, da se med sedenjem zmanjša aktivnost encimov za razgradnjo maščob, nivo dobrega holesterola (HDL) se zniža za 20 % v samo 2 urah, medtem ko pretok krvi v nogah lahko pade za 50 % in se v tem času kar 2 x poveča verjetnost kardiovaskularnih dogodkov? Dolgotrajna mišična neaktivnost povzroča tudi neobčutljivost receptorjev na insulin v mišicah, kar vodi v razvoj sladkorne bolezni. S sedenjem se poveča tudi pojavnost raka na črevesju, dojki, maternici in jajčnikih, večja je verjetnost nastanka krčnih žil in pojava globoke venske

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 januarja 2025



tromboze. S sedenjem oslabijo mišice, kar se pokaže kot bolečine v kolku, kolenu in v hrbtenici. V kolikor si tega ne želite, morate ostati aktivni.

Kako naj se borim

Čim več hodite. Hoja, kot oblika redne telesne aktivnosti, je kombinacija aerobne vadbe in sproščanja v enem ter ima številne pozitivne učinke na naše zdravje in počutje. S tem, ko prenašate lastno telesno težo in uživate v sončnih žarkih (dvigujejo nivo vitamina D), uspešno preprečujete osteoporozo. Hoja vas ščiti pred kardiovaskularnimi boleznimi, znižuje krvni tlak, zmanjšuje tveganje sladkorne bolezni in pomaga pri uravnavi telesne teže. Izboljša tudi psihično počutje, spanje, spomin in zmanjšuje tesnobo. Vsi pozitivni učinki hoje trajajo še nekaj ur po zaključeni aktivnosti. Dodatna prednost hoje je ta, da se lažje izognete poškodbam, ki so pogosto posledica preutrujenosti pri teku. Hoja poveča kreativnost za kar 60-80 %. V kolikor naletite na miselno blokado, jo lahko poskusite odpraviti s sprehodom. Zanimivo je dejstvo, da lahko s hojo, dosežete enake rezultate kot pri teku. V kolikor prehodite primerno večjo razdaljo, kot jo nekdo preteče, bo poraba kalorij približno enaka. S hojo na hrib ali dodatno obremenitvijo z utežmi lahko dosežete celo podobno intenziteto napora.

Tek za napredne

Tek prinaša vse ugodnosti dobrega počutja, ki jih lahko dobite s hojo. Ker je količina sproščenih endorfinov pri teku še toliko večja, vam le-ta še učinkoviteje izboljša razpoloženje. Intenziteta telesne dejavnosti je tu višja, zato so pozitivni učinki na metabolizem neprimerno večji. Ob teku porabite kar 2,5 x več kalorij kot s hojo. Poraba kalorij po prenehanju teka je večja in traja še dlje. Tekače ogrožajo predvsem zvini oz. nategi vezi ter preobremenitve mišic. Nevarne motnje srčnega ritma se najpogosteje pojavijo ob preobremenitvi srca in takoj po zaključku intenzivnega treninga. V izogib nevšečnostim se zato na daljše napore pripravite postopoma. Varen trening pomeni, da se gibajte v območju zmernega napora. To je približno v območju, ko vaša srčna frekvenca doseže 70 % maksimalne vrednosti za vaša leta. Z redno kontrolo lastnega srčnega utripa (na 5-10 minut med naporom) lahko trening prilagodite svojim zmogljivostim.

Ostale zimske aktivnosti

V kolikor vam je zmanjkalo idej, kako biti aktiven pozimi, lahko poskusite kakšnega od spodaj naštetih zabavnih dejavnosti: smučanje, deskanje, sankanje, tek na smučeh, krpljanje, drsanje, kepanje, zgradite snežena moža ali iglu, pripravite zimski lov za zakladom, obiščite terme, pojdite na bowling, kegljanje ali npr. sekiromet. V kolikor se lotite vsaj ene aktivnosti na teden, vam bo zima zanesljivo minila kot bi mignil in zna se zgoditi, da bo tokrat tudi mnogo bolj zabavna.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Živila, ki jih morate imeti na krožniku v tem času



Pozimi hitro pozabimo, da pred mrazom in prehladi ne zadostuje samo zunanja zaščita. Potrebujemo dobro notranjo obrambo, ki nam jo lahko zagotovi le zdrava prehrana. Naš imunski sistem je kot vojska, ki brez pravega goriva ne bo prišla daleč. Sladkarije in hitra prehrana se v tem času hitro prevečkrat zvrstijo na vašem krožniku. Pomagamo si lahko tako, da za ostale obroke zavestno izbiramo tista živila, ki bodo za naše telo delovala kot »vitaminski ščit«. Samo tako bomo uspešni v boju proti okužbam in imeli dovolj energije za dodatne zimske podvige, čeprav bo to le sprehod do prve tople peči.

1. Hrana bogato z vitaminom C

Vitamin C je močan antioksidant, ki nevtralizira proste radikale in zmanjšuje oksidativni stres, kar prispeva k zaščiti celic pred poškodbami. Pomemben je tudi za sintezo kolagena, ki je ključna sestavina vezivnih tkiv, kože, kosti in žil. Vitamin C podpira imunski sistem z izboljšanjem funkcije belih krvničk in pomaga pri absorpciji drugih vitaminov, kot je npr. antioksidant vitamin E. Pomanjkanje vitamina C vodi v bolezen. Tak primer je skorbut, za katerega je značilna krvavitev iz dlesni, pojavi se lahko splošna šibkost in slabša regeneracija tkiv.

Največ vitamina C najdemo v jagodičevju, citrusih (pomarančah, limonah, grenivkah), kiviju, rakitovcu in papriki. Vedeti morate, da kuhanje uniči vitamin C, zato uživajte čim več svežega sadja in zelenjave.

2. Hrana bogata z vitaminom D

Vitamin D spodbuja absorpcijo kalcija in fosfata v črevesju, kar je bistveno za zdravje kosti in zob. Vitamin spodbuja mineralizacijo kosti in s tem prepreči osteoporozo in rahitis. Igra tudi pomembno vlogo pri povečevanju odpornosti proti okužbam, saj uravnava vnetni odziv in aktivacijo imunskih celic, kot so makrofagi in T celice. Nizke ravni vitamina D v krvi so bile povezane z višjim tveganjem za visok krvni tlak, sladkorno bolezen in depresijo. Nekatere študije kažejo celo, da lahko zavira rast raka dojk, debelega črevesja in prostate.

Vitamin D se tvori v koži pod vplivom UV žarkov. Za ustrezno sintezo zadostuje že od 10 do 30 minut sonca na dan, vendar je učinkovitost odvisna od površine izpostavljene kože, letnega časa in geografske lege. Temnopolti in starejši ga tvorijo slabše, v Sloveniji ga ima premalo kar tri četrtine prebivalstva v tem času, zato ga je pametno dodajati. Veliko vitamina D najdete v morskih ribah (npr. losos, sardine), jajčnem rumenjaku in mlečnih izdelkih obogatenih z vitaminom D.

3. Živila z antioksidanti

Antioksidanti so spojine, ki nevtralizirajo proste radikale. Prosti radikali so nestabilne molekule, ki nastanejo kot posledica presnove in zunanjih stresnih dejavnikov (npr.: UV sevanje, kajenje, onesnaženje) in se kopičijo ter vodijo v oksidativni stres, ki lahko poškoduje celice (DNK, beljakovine in lipide). Vse to je povezano z nastankom raka, z boleznimi srca, s sladkorno boleznijo, z nevrodegenerativnimi boleznimi in prezgodnjim staranjem.

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 januarja 2025

Najboljši antioksidanti so vitamin C in E, karotenoidi, polifenoli in flavonoidi. Najdete jih v jagodičevju (borovnice, maline, ribez, jagode), granatnem jabolku, temni čokoladi, v zelenjavi (špinača, brokoli, brstični ohrovt, paradižnik), citrusih ter v zelenem čaju in začimbah (npr. kurkuma, rožmarin, origano).

4. Česen, hren in ingver

Žveplovi derivati v česnu (alicin) nastanejo, ko se le- ta zdrobi ali nareže. Alicin deluje proti številnim bakterijam (zlasti E. coli in Candidi albicans), glivam, virusom in parazitom. Česen spodbuja sproščanje dušikovega oksida, ki širi žile in zavira nastanek hormona, ki sicer zvišuje krvni tlak (angiotenzina II). Redno uživanje česna lahko tako zniža krvni tlak. Alicin znižuje tudi nivo slabega holesterola (LDL) in dviguje nivo dobrega holesterola (HDL) ter s tem ščiti proti srčno žilnim boleznim. Zmanjšuje lahko strjevanje krvi, s čimer zmanjša tveganje za trombozo in infarkt. Njegovo zaviranje določenih vnetnih poti v telesu je koristno v boju pri avtoimunim in kroničnim vnetnim boleznim. Proti okužbam, ki nas napadajo deluje tudi tako, da spodbuja aktivnost imunskih celic (makrofagov, limfocitov in naravnih ubijalk). Zanimivo je, da alicin zavira rast rakavih celic in pospeši apoptozo ter s tem prepreči razvoj metastaz. Pozitivni učinki nakazujejo zaščito pred rakom debelega črevesja, želodca in dojk. Posamezniki, ki imajo težave z želodcem, ga lažje prenašajo v obliki kapsul in tinktur. Še dve živili z ostrim okusom delujta zelo podobno. To sta hren in ingver. Hren vsebuje glukozinolate, ki imajo močne protimikrobne lastnosti. Spodbuja delovanje prebavnih encimov in s tem izboljša zdravje črevesja. V dihalih poteh lahko olajša izkašljevanje. Ingver je ravno tako znan po tem, da zmanjšuje vnetja in izboljšuje prekrvavitev.

5. Tople juhe

Doma pripravljena juha bo odlično poskrbela za dobro hidracijo, primerno nadomeščanje mineralov in ogrevanje od znotraj, ko je zunaj mraz. Klasična piščančja juha vsebuje aminokislino cistein, ki zmanjšuje sluz v dihalnih poteh. Topla juha sama po sebi blaži bolečine v grlu in pospešuje odvajanje sluzi iz dihal. Zelenjavne juhe zagotovijo vnos antioksidantov, ki krepijo imunski sistem. Juha iz kosti pomaga pri regeneraciji in zmanjšanju vnetij. Miso (japonska začimba iz fermentiranega riža, ječmena ali soje) in paradižnikova juha sta bogati z likopenom, ki zmanjšuje vnetje in podpira imunsko funkcijo.

6. Med, propolis in matični mleček

Med in njegovi izdelki so znani po svojih antimikrobnih, antioksidativnih in regenerativnih lastnostih. Med zavira rast bakterij, pospešuje celjenje ran, pospeši regeneracijo tkiva ter zavira rast rakavih celic. Propolis ima močne protivnetne lastnosti, zato je odličen v boju s prehladi. Izredno zdravilen je tudi matični mleček. Z njim čebele hranijo svojo kraljico - matico. Za njo je dobro le najboljše, saj je od tega odvisno preživetje cele kolonije. Matični mleček je izredno hranljiva snov, ki vsebuje beljakovine, imunoglobuline in antioksidante, za obrambo proti okužbam. Določene spojine v njem (npr. acetilholin) lahko izboljšajo prekrvavitev možganov in s tem izboljšajo spomin, koncentracijo in preprečijo kognitivni upad. Matični mleček je bogat vir naravnih sladkorjev in vitaminov skupine B (zlasti B5-pantotenska kislina), kar je ključno za energijo in zmanjšanje stresa. Deluje tudi kot naravni stimulans, saj izboljša fizično in mentalno zmogljivost. Ker vsebuje tudi fitoestrogene, lahko pomaga uravnavati hormone, zlasti pri ženskah v menopavzi. Najbolje se absorbira, če ga damo v usta z leseno ali plastično žličko in ga ne pogoltnemo, temveč raztopimo pod jezikom.

7. Kava z dodatkom?

Mnogi izmed nas imamo svoj ustaljeni ritual, kadar gre za pitje kave. Isti čas, ista skodelica, isti okus, celo isti lokal. Znano in domače. V tem zimskem času bi vam predlagala manjši poskus. Začinite svojo najljubšo kavo z eno od naslednjih zdravilnih začimb in si poleg novega okusa, pričarajte dodatne koristi samo z enim ščepcem na dan.

Kurkuma vsebuje kurkumin, ki zavira molekule, ki sprožajo vnetje v telesu. Je močan antioksidant. Na ta način lahko ščiti proti raku in srčno žilnimi boleznimi ter odlično spodbuja aktivnost belih krvniček v boju proti okužbam. Kurkuma izboljša prebavo maščob in zmanjša prebavne motnje, kot so zaprtje, driske in krči pri npr. razdražljivem črevesju. Kurkumin prehaja čez možgansko bariero in zmanjšuje kopičenje beta-amiloidnih plakov. Na ta način lahko upočasnjuje nastanek demence (npr. Alzheimerjeve bolezni). Zanimivo je, da se najbolje absorbira v maščobah, medtem ko kombinacija kurkume s črnim poprom, lahko izboljša absorpcijo kurkumina za več kot 10 X.

Cimet vsebuje polifenole, ki ščitijo pred prostimi radikali in podpirajo imunski sistem. Odlično stabilizira nivo krvnega sladkorja, kar prepreči nihanje energije preko dneva in lajša prebavne težave, kot so krči, napenjanje in slabost. Topli cimetovi napitki blažijo vneto grlo in spodbujajo prekrvavitev, kar lahko pospeši okrevanje pri prehladih.

Muškatni orešček deluje celostno. Podpira prebavo, pomaga uravnavati črevesno floro z rastjo dobrih bakterij, zmanjšuje vnetje in pomaga pri obvladovanju stresa. Miristicin in elemicin v muškatnem oreščku delujeta kot naravna pomirjevala. Vsi učinki skupaj prispevajo k boljši imunosti.

S pravo izbiro prehrane lahko telesu podarimo le najboljše. Občutek vitalnosti ob tem zanesljivo ne bo izostal. Naj vas ti majhni in premišljenimi nasveti dobronamerno pospremijo skozi letošnjo zimo.



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.

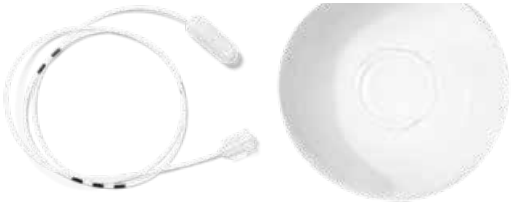
Kako deluje program Allurion?

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.

Doktor 24

2025

Januar

P	T	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Februar

P	T	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Marec

P	T	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

April

P	T	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Maj

P	T	S	Č	P	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junij

P	T	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julij

P	T	S	Č	P	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Avgust

P	T	S	Č	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

September

P	T	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Oktober

P	T	S	Č	P	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

November

P	T	S	Č	P	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

December

P	T	S	Č	P	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Skenirajte ali kliknite QR kodo za prenos brezplačnega koledarja, ki si ga lahko natisnete do velikosti B1

Koledar 2025

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

narocanje@doktor24.si

080 8112
Hišni zdravnik

0820 08240