Doktor

Družinski vodnik zdravja

106|25

Marec - April - Maj



OSREDNJA TEMA - Alergije

Kako se spopasti s spomladanskimi alergijami?

KLEPET – Matic Ciglič, dr. med., specialist travmatolog

V veliki meri mora pacient odločati o nadaljnjem zdravljenju, saj vendar gre za poseg na njegovem telesu

Zdravniški obisk 24/7

SAMOPLAČNIŠKO



Brez skrbi. Zdravniška ekipa na vašem naslovu

Edinstvena zdravstvena storitev, ki zagotavlja obisk zdravnika na vašem naslovu vsak dan, ves dan, in to že dvajset let. Storitev je namenjena vsem, ki potrebujete ali pa le želite imeti na voljo zdravnika 24/7 in s tem tudi izkušnjo zdravniškega pregleda dvigniti na višjo, predvsem pa bolj udobno raven.

Če potrebujete zdravniški pregled na domu, pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 8112. Vaš klic bo sprejel dežurni zdravnik Doktor 24 Asistence in se z vami dogovoril za obisk na domu.

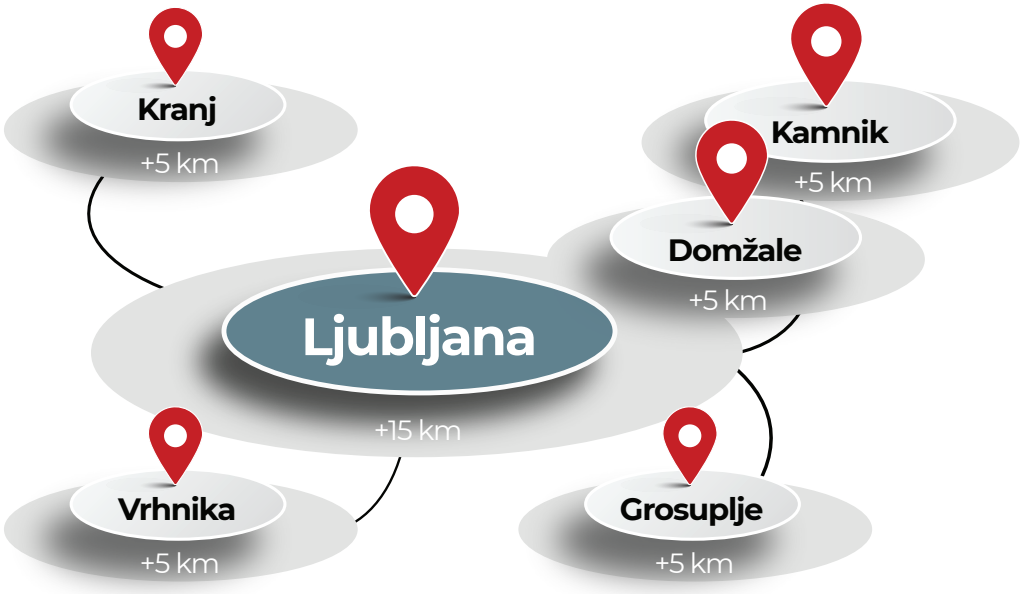
Pri vas se bosta s sodobno opremljenim reševalnim vozilom oglasila zdravnik in zdravstveni tehnik, ki bosta s seboj imela vso ustrezno opremo, tudi 12-kanalni EKG in naprave za osnovno analizo krvi in urina. Tako vam bo lahko zdravnik ob indikaciji tudi že izročil ustrezna zdravila. Po potrebi bo ekipa poskrbela za prevoz v ustrezno zdravstveno ustanovo s svojim ali dodatnim reševalnim vozilom.

Sodelujte v nagradnem žrebanju

za bon v vrednosti obiska zdravnika na domu

Poiščite in vpišite odgovor na zastavljeno vprašanje, izpolnite zahtevane podatke v spodnjem obrazcu in osvojite bon v vrednosti zdravniškega obiska. Pridobite izkušnjo udobja, ki jo ponuja možnost obiska zdravnika kar pri vas doma. Bon je prenosljiv.

Sodelujte



UVODNIK

Izboljšajmo naše podporne sisteme 3

KLEPET

Matic Ciglič, dr. med., specialist travmatolog
V veliki meri mora pacient odločati o nadaljnjem zdravljenju, saj vendar gre za poseg na njegovem telesu. 4

OSREDNJA TEMA

Alergije
- Kako se spopasti s spomladanskimi alergijami? 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Vaša koža je dragocena - ena sončna opeklina v otroštvu podvoji tveganje za kožnega raka v odrasli dobi 14
Ste pogosto utrujeni, brez moči ali celo omotični? 18
Zgaga je res "zgaga" 20
Vedno je čas za krepitev imunskega sistema 22

GIBANJE JE POL ZDRAVJA

Zunaj sonce, mi pa tako brez energije 24

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



Izboljšajmo naše podporne sisteme

Vsako leto 21. marca, obeležujemo svetovni dan Downovega sindroma, letos osredotočeni na temo izboljšanja naših podpornih sistemov. V ospredju so pozivi k vzpostavitvi vključujočih praks na ravni izobraževanja ter pravica do vključujočega zaposlovanja in bolj samostojnega bivanja. Downov sindrom ali trisomija 21 je kromosomska motnja, ki jo povzroči dodaten, 21. kromosom. Bolezen, ki jo pogosto spremljajo srčna obolenja, dihalne motnje, imunske, hormonske in encimske motnje, je poimenovana po britanskem zdravniku Johnu Langdonu Downu, ki je leta 1866 ta sindrom prvi opisal. Svetovni dan Downovega sindroma na pobudo Organizacije združenih narodov zaznamujemo od leta 2012. Glas ljudi z Downovim sindromom in njihovih bližnjih postaja vsako leto močnejši. Ljudem z Downovim sindromom, otrokom, mladoletnim in odraslim, morajo biti zagotovljene popolne in enake pravice kot jih uživajo vsi ostali ljudje. V skupnostih, kjer so otroci z Downovim sindromom in otroci z drugimi posebnimi potrebami vključeni v družbo in imajo priložnost sodelovanja, pridobijo vsi – otroci, njihovi bližnji ter svojci, ker se na ta način oblikuje pozitivno okolje spoštovanja, sprejemanja in prijateljstva. Drage bralke in bralci, z vsem sočutjem do sočloveka, vas vabim k razmisleku in tudi dejanjem, ki bodo podprla prizadevanja tudi v vašem okolju, da bo lahko sleherni posameznik, ne glede na njegovo psihofizično stanje, drugačnost, lahko postal del prijazne, sočutne in strpne skupnosti.

Pri pogovoru meseca je sodeloval specialist, ki se ukvarja z zdravljenjem in oskrbo poškodb in ran, ki nastanejo kot posledica nesreče, Matic Ciglič, dr. med. spec. travmatolog, ki od leta 2019, dela na Kirurški kliniki v UKC Ljubljana, na Oddelku za travmatologijo, subspecialistično se ukvarja s poškodbami kolena, gležnja in stopala. Še posebno rad se ukvarja s športno travmatologijo in z minimalno invazivnimi artroskopskimi posegi. Dr. Ciglič v prispevku omenja, da se pri svojem kirurškem delu najpogosteje ukvarja s poškodbami vezi kolena (križni vezi, kolateralne-stranske vezi), poškodbami na meniskusih in hrustancu, raztrganine oziroma rupture Ahilove tetive. Poškodbe gležnja ali stopala, ki zahtevajo operativno zdravljenje so redkejše. Za zelo zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

Temo meseca je Mateja Ferjan Hvalc, dr. med., specialistka družinske medicine namenila alergijam. Kako se spopasti s spomladanskimi alergijami? Seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati. Pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic. Težave so izrazite predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, na katerega je bolnik preobčutljiv. Ker to pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Za zelo zanimiv prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem. Hvala.

Drage bralke in bralci, naj vas spomnim, da vsako leto sredi meseca marca obeležujemo »Evropski dan žil«. Po statističnih kazalcih lahko ugotovimo, da ima v Sloveniji vsak šesti prebivalec, ki je starejši od 55 let, periferno arterijsko žilno bolezen. Poapnenje žil prizadene arterije in posledično lahko povzroči smrtno nevarne zaplete, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Ali ste se morda vprašali v kakšnem stanju so vaše žile? Svetujem vam, da če na eno od naštetih vprašanj odgovorite pritrdilno (starost nad 45 let, kadilec, povišan krvni tlak, prekomerna telesna teža) obiščite zdravnika, ki vam bo svetoval in izmeril t. i. »gleženjski indeks«. S to preprosto, hitro in nebolečo preiskavo bosta z zdravnikom ovrednotila stanje vašega ožilja in morebiti tudi z nadaljnjimi ukrepi uspešno preprečila napredovanje morebitne periferne arterijske bolezni, oziroma drugih hudih zapletov, ki lahko sledijo. Hvala in srečno.

Vidmar Vito



KLEPET

Matic Ciglič, dr. med., specialist travmatolog

”V veliki meri mora pacient odločati o nadaljnjem zdravljenju, saj vendar gre za poseg na njegovem telesu

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?

Sem specialist travmatologije. Od leta 2019, delam na Kirurški kliniki v UKC Ljubljana, na Oddelku za travmatologijo, subspecialistično se ukvarjam s poškodbami kolena, gležnja in stopala. Posebno afiniteto imamo do športne travmatologije in minimalno invazivnih artroskopskih posegov.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

Več kot 25 let sem bi aktiven košarkar, kjer sem se srečeval s športnimi poškodbami, preobremenitvenimi težavami in nemalokrat sem se tudi sam spopadal s kakšno poškodbo. Potreboval sem kakšen pregled pri tovrstnih specialistih in sem tako razvil željo po pomoči ob tovrstnih težavah. In ker je za to, da postaneš kirurg potrebno najprej pridobiti osnovno izobrazbo preko študija medicine, resne alternative nikoli niti ni bilo.

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

V trenutni politični situaciji, kjer je blatenje zdravnikov postalo nacionalni šport glavne vladajoče stranke, bi si želel biti karkoli, samo zdravnik ne. Namreč, pri vsem vloženem trudu, delu, izobraževanjih v tujini, nešteto preživelimi neprespanimi nočmi v urgentnem kirurškem bloku in za knjigami, je žalitev zelo blaga beseda, ki opisuje odnos trenutne politike do zdravnikov. Zato bi se danes zagotovo odločil za karkoli drugega. V tistem času, leta 2003, pa odnosi niso bili taki, zato nisem razmišljal o resnih alternativah.

Ste specialist travmatolog. Je bila specializacija iz tega področja prva izbira ali alternativa čemu drugemu?

Kolebal sem med ortopedijo in travmatologijo. To sta specializaciji, ki sta po celem svetu združeni v ortopedsko travmatologijo in sta ločeni edino v Sloveniji. V obeh specializacijah vidim prednosti in slabosti.



PREVENTIVNI PREGLEDI

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

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 maja 2025



Pri ortopediji je večja urejenost dela. Travmatologija je bolj dinamična in delo ni tako predvidljivo. V ostalem je sama kirurgija zelo podobna, na nekaterih mestih se povsem prekriva, določeni principi pa so v obravnavi akutnih poškodb zelo pomembno drugačni od ožje elektivne travmatologije.

Kaj je po vašem mnenju bistvena drugačnost travmatologije v primerjavi z drugimi specialnostmi? Kako bi v nekaj besedah našim bralcem pojasnili, s čim se pravzaprav ukvarjate travmatologi?

Travmatologi se ukvarjamo z akutnimi poškodbami in odpravljanjem posledic poškodb. Gre za operacije za učvrstitev zlomov, rekonstrukcije ligamentov, tetiv, regenerativno kirurgijo poškodb hrustanca, deloma tudi endoprotetiko sklepov (zamenjave sklepov).

Zaposleni ste na UKC Ljubljana. Kakšna je razlika med urgentno operacijo in operacijo, ki jo lahko načrtujete in se na njo pripravljate? Mogoče nam lahko razložite tudi, kaj sploh sodi med urgentne operacije?

Urgentne operacije so v ožjem pomenu tiste, pri katerih rešujemo življenje ali okončino. Pri tem gre lahko za zgodnjo dokončno oskrbo, v določenih primerih, ko je okončina ali pacient preveč prizadet za dokončno oskrbo, uporabimo začasne učvrstitve z zunanjim fiksatorjem, s katerim omogočimo mišicam, koži in žilam, da se opomorejo in so nasploh sposobne prenesti dokončni poseg, s katerim omogočimo povrnitev funkcije.

Elektivne operacije pa so tiste, na katere pacienti lahko počakajo doma in se izvedejo planirano, torej na točno določen odloženi termin, ki pa je žal v slovenskem zdravstvu resnično odložen, saj so čakalne dobe zaradi slabe organizacije ZZZS in bolnišnic nenormalno dolge.

En od izzivov tudi v travmatologiji je predolgo čakanje pacientov na ne-nujne oziroma ponovne, nadaljnje posege. Ali in kje vi vidite možnost za izboljšave?

V Sloveniji so trenutno na trgu zavarovanja, ki tovrstne posege omogoča samoplačniško oz. po avtorizaciji s strani izbrane zavarovalnice. Čakalne dobe ob takih zavarovanjih praktično ni. Glavni krivec za stanje s čakalnimi dobami pa je ZZZS, ki ne plača pacientom storitev, ki jim pripadajo. Vsak slovenski državljan namreč plača od svoje plače in drugih prihodkov ogromno denarja, da lahko obtiči v čakalni vrsti ZZZS. Po drugi strani taisti ZZZS plača storitev zasebniku v tujini, le v Sloveniji ne, kar je popolnoma nelogično. Ob tem še ves davek ostane v tujini in je izguba še toliko večja.

ZZZS bi morali ukiniti in zdravstvena zavarovanja urediti na način avtomobilskega zavarovanja, ki bi bilo sestavljena iz obveznega zavarovanja (to bi bilo odvisno od skupnega premoženja posameznika) in »kaska«, kjer bi si vsak izbral postavke, ki jih potrebuje. Namreč nismo vsi enaki in nimamo vsi enakih zahtev. Obvezna dajatev od plače bi se ukinila in ta denar bi prejeli zaposleni na svoje račune. Namreč, kjerkoli ima država prste vmes pri upravljanju z davkoplačevalskih denarjem, je upravljanje slabo.

Verjamem tudi, da bi ljudje ob takšnem načinu plačevali manj kot sedaj, saj bi se dobaviteljske lovke nemudoma ukinile in preplačevanje materialov takoj prenehalo. Zasebne zavarovalnice in zasebni medicinski centri natančno vedo, katere materiale uporabljajo, in kolikšna je njihova vrednost tako v Sloveniji kot v tujini.

V prejšnjem klepetu nam je asist. dr. Boštjan Matos, dr. med., specialist nevrokirurg povedal, da so poškodbe hrbtenice lahko pridružene težjim poškodbam, ki pa se obravnavajo interdisciplinarno, največkrat s travmatologi. Kaj so ključna strokovna znanja specialistov travmatologije ob tovrstnih poškodbah?

Travmatologi gledamo na poškodbe s širšega vidika, torej je primarno pomembna stabilnost pacienta in njegova sposobnost za nadaljnje kirurške posege. Prav pri hrbtenicah pa ima ljubljanska travmatologija sestavljeno subspecialno ekipo, ki se ukvarja s to patologijo. Še pomembnejše je to, da je nekdo iz te ekipe na voljo 24 ur na dan, 7 dni v tednu, 365 dni v letu. To je drugje po svetu redkost, ki je absolutno premalo cenjena.

Prebrali smo, da je vaša subscpecialnost zdravljenje obolenj in poškodb kolena in stopala ter športnih poškodb. Kaj so po vašem mnenju ključne razlike v procesu zdravljenja športnih poškodb v primerjavi s poškodbami drugega izvora?

Športniki si predvsem želijo biti obravnavani čim hitreje, saj je njihova želja čim hitrejši povratek k predpoškodbeni aktivnosti. Ker imajo glede na splošno populacijo večje obremenitve, so običajno tudi bolj zahtevni. Omenjeno je razlog, da so pravi športniki vrhunsko motivirani.

Posebna skupina pa so vrhunski športniki, kjer je zdravljenje drugačno od rekreativcev. Namreč, profesionalni športniki si ne morejo privoščiti daljših rehabilitacij, saj so ob odsotnostih z igrišč finančno prizadeti, zato se pri njih morebitna potreba po operativni terapiji planira glede na potek sezone, verjetnost za dobre uvrstitve v sezoni, posledice zdravljenja z operacijo in brez. Skratka potreben je še dodaten poudarek pri planiranju zdravljenja in predstavitvi pričakovanih rezultatov zdravljenja in vplivu zdravljenja na športnikovo sposobnost za trening ter tekme.

Katere športne poškodbe zdravite najpogosteje in kako običajno poteka zdravljenje?

Najpogosteje gre za poškodbe vezi kolena (križni vezi, kolateralne-stranske vezi), poškodbe na meniskusih in hrustancu, raztrganine oziroma rupture Ahilove tetive. Poškodbe gležnja ali stopala, ki zahtevajo operativno zdravljenje so redkejše.

Kakšen pa je proces rehabilitacije po rekonstrukciji vezi ali sklepov in koliko časa lahko traja?

Rehabilitacija po rekonstrukciji vezi je relativno dolga in odvisna od pridruženih poškodb na meni-



”

Najpomembneje pri odločanju za kirurški poklic je sprejemanje dejstva, da se kirurgije ne da naučiti iz knjige, pač pa je to osnova, ostalo je trening. Zelo podobno je pri športu. Vsak ve, kako je potrebno ustreliti žogo na gol, da je vratar ne bo branil. Pa vendar ni vsak Christiano Ronaldo. Ker tudi ni vsak treniral toliko kot Ronaldo.
In če nisi sposoben v svoje delo vložiti toliko truda in časa, potem to delo zate ni primerno. Hkrati je potrebno imeti sposobnost relativno hitrega odločanja in sprejemanja odgovornosti za svoje odločitve. V kolikor se nekdo v tem vidi, je travmatologija zelo lep in dinamičen poklic.

skusih in hrustancu. Odvisna je tudi od števila prizadetih ligamentov in izbire transplantata. Okvirno je pacient sposoben hoditi brez bergel v 4 do 6 tednih. Po 3 mesecih je ligament priraščen na kost in treba je začeti z intenzivno vadbo v fitnesu, najboljše pod kontrolo strokovnjaka, ki se na tovrstno rehabilitacijo spozna. Po 6 mesecih je pacient sposoben za delo brez omejitev, za zelo intenzivne športe s kontaktom in žogo pa je potrebno ponavadi od 9 do 12 mesecev oziroma dokler ne dosežejo 90 % za starost pričakovanih mišičnih sposobnosti, kar se oceni z izokinetičnim testiranjem.

Kdaj priporočate pri športnih poškodbah operacijo in kdaj konservativno zdravljenje?

Potrebna je izrazito individualna obravnava in odločanje v soglasju z vsakim pacientom posebej. Osnovni princip sledi temu, da kirurško zdravimo tiste paciente, ki imajo zaradi poškodbe težave z bolečino ali nestabilnostjo, nikakor pa ne zdravimo izključno na podlagi slik in izvidov magnetnih resonanc. Zato je vedno potrebna natančna anamneza in klinični pregled.

Koliko pacient sam vpliva na odločitev o operaciji? Vprašanje se nanaša tudi na možnost, da pacient kljub vsemu želi oziroma vztraja pri operaciji.

V veliki meri pacient mora odločati o nadaljnjem zdravljenju, saj vendar gre za poseg na njegovem telesu, z vsemi možnimi posledicami, ki jih lahko kirurško zdravljenje prinese (operacij brez zapletov, kljub temu da jih je zelo, zelo malo, žal ni). Seveda pa osnovno indikacijo za operacijo postavi kirurg, in če ni možno pričakovati izboljšanja stanja z operacijo samo, je potrebno pacientu takšno informacijo tudi predstaviti in občasno želje zavrniti.

Kaj pa menite o novih tehnologijah in inovativnih pristopih v medicini? Katere novosti in postopki so po vašem mnenju najbolj spremenili in vplivali na področje travmatologije?

V travmatologiji je vedno več artroskopske pomoči pri operaciji zlomov. Operativni pristopi so vse manj invazivni. Določeni implantati se lahko dandanes naročijo prikrojeni specifično na točno določenega pacienta. Čakamo na začetek uporabe navigacijskih sistemov, ki bodo operacije naredili še bolj natančne.

Kako daleč menite, da smo od splošne uporabe umetne inteligence (UI) v zdravstvu? Kje bi lahko koristila in v kakšnem obsegu bi lahko zmanjšala delovno obremenitev osebja ter na ta način povečala kakovost obravnave pacientov?

Trenutno se v drugih kirurških vejah s pridom uporablja robotno kirurgijo, ki pa jo še vedno vodi nepogrešljivi človek. Na navigacijo v UKC še čakamo, menim, da bo koristna za določene posege.

Torej, razvoj gre naprej, vendar v bližnji prihodnosti za svoje službe še nismo zaskrbljeni.

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

Včasih za kakšen hiter pregled literature in novosti na določenem specifičnem strokovnem področju. V teh primerih se mi zdi, da v zelo kratkem času z zelo malo napora človek lahko dobi dober in velik nabor informacij.

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

Danes so informacije tako dostopne, da si skoraj vsak pred obiskom zdravnika že najde določene informacije glede diagnoze. Predvsem se mi zdi pomembno, da ima zdravnik v ambulanti vse potrebno znanje, da lahko potrdi ali zavrne vse pacientove informacije, ki jih že ima. Na tak način se ustvari zaupanje med zdravnikom in pacientom in težav običajno ni. Pomembno je vedeti, da eno je znanje iz interneta in knjig, ogromen delež pa prinesejo izkušnje, še posebej to velja za kirurgijo, kjer postaneš strokovnjak predvsem takrat, ko se naučiš, kdaj ne operirati.

Kot sodelavec pri izobraževanju študentov na Medicinski fakulteti imate stik z bodočimi zdravniki. Kaj svetujete tistim, ki jih zanima travmatologija?

Najpomembneje pri odločanju za kirurški poklic je sprejemanje dejstva, da se kirurgije ne da naučiti iz knjige, pač pa je to osnova, ostalo je trening. Zelo podobno je pri športu. Vsak ve, kako je potrebno ustreliti žogo na gol, da je vratar ne bo branil. Pa vendar ni vsak Christiano Ronaldo. Ker tudi ni vsak treniral toliko kot Ronaldo. In če nisi sposoben v svoje delo vložiti toliko truda in časa, potem to delo zate ni primerno. Hkrati je potrebno imeti sposobnost relativno hitrega odločanja in sprejemanja odgovornosti za svoje odločitve. V kolikor se nekdo v tem vidi, je travmatologija zelo lep in dinamičen poklic.

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

Ob 7:15 se začne jutranji sestanek, kjer se seznanimo s svežimi sprejemi poškodovancev, operacijami v dežurni službi, operacijami predhodnega dne in predvidenimi za tekoči dan. Nato sledi vizita na oddelku in za tem odhod na dnevno določeno delovno mesto, večinoma v operativno dvorano kot glavni operater ali asistent, občasno pa na delovišče v urgentnem kirurškem bloku ali v specialistični ambulanti. Sproti poskrbimo še za študente, ki so pri nas na kirurških vajah in jih učimo veščin jemanja anamnez, kliničnega statusa ter osnovnih kirurških veščin (šivanja, odstranjevanja šivov, osnovnih principov zdravljenja zlomov, mavčenja, odstranjevanja mavca…). Dolgčas nam ni nikoli.

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

Skromnosti in ponižnosti. Spominov je veliko, najslajši so vedno tisti, ko uspemo z ekipo iz resnično

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 maja 2025



hude poškodbe, ki bi lahko imela za posledico večjo ali manjšo invalidnost, pacienta pozdraviti, da je lahko ponovno polno aktiven brez omejitev.

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

Znanje in obojestransko spoštovanje ter razumevanje.

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

Srečen sem, da imam partnerko, ki me razume, razume moj poklic, moje želje in me pri vsem tem v celoti podpira. Trenutno delam resnično preveč, zato upam, da mi bo v prihodnje čas uspelo bolj optimizirati, da bom več časa lahko namenil prostočasnim aktivnostim s svojo družino.

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

Večinoma je to šport: gorsko kolesarstvo, smučanje.

V zadnjem klepetu je naš gost asist. dr. Boštjan Matos, dr. med., specialist nevrokirurg zastavil vprašanje naslednjemu gostu, torej vam: »Ali lahko v petih stavkih poveste, kako si predstavlja zdravstveni sistem v Sloveniji čez 5 let?«.

Če trenutna vlada ne bo prisluhnila praktično enoglasni stroki in bo silila v popolnoma nelogične populistične spremembe, bodo čez 5 let čakalne dobe v javnem sektorju zrasle eksponentno, nezadovoljstvo zdravnikov in drugih zdravstvenih delavcev bo raslo, postopoma pa bo sledil eksodus sester in zdravnikov na druga delovna mesta. Skratka s trenutno ideološko vojno in preživetimi idejami iz nekega drugega sistema in časa nam ne kaže nič dobrega. Ne samo na področju medicine, pač pa vsesplošno.

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

Zavedajte se, da smo zdravniki in vse drugo zdravstveno osebje tu za paciente in nikakor ne proti pacientom, kot vam to želijo prikazati že leta. Sam še vedno verjamem, da ljudje zaupajo v slovensko medicino in jo želijo vsaj ohraniti, če že ne izboljšati, kakor se je v zgodovini pokazalo. Blatenje, zlorabe, laži, podtikanja in prisila, rezultata niso dali nikoli!

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Kakšna je razlika, kakšne so prednosti in slabosti dela zdravnika, zdravstvenega delavca v privatnem proti javnemu sektorju in ali mislite, da je sobivanje v obeh sistemih koristno ali slabo?



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

OSREDNJA TEMA

Alergije

Kako se spopasti s spomladanskimi alergijami?

Seneni nahod ali alergijski rinokonjunktivitis je alergijsko vnetje očesne veznice, nosne sluznice ali obeh hkrati. Pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Povzroča ga alergija na cvetni prah ali pelode trav, zeli, žit, dreves ali grmovnic.

Težave so izrazite predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih. Osnova zdravljenja pa je izogibanje alergenu, na katerega je bolnik preobčutljiv. Ker to pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Seneni nahod je alergijsko vnetje nosne sluznice, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Gre za pogosto bolezen, ki prizadene kar četrtino populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let. Ker se običajno pojavlja v času cvetenja, mu pravimo sezonski seneni nahod. Poznamo pa tudi celoletni alergijski rinitis, pri katerem težave vztrajajo vse leto in niso povezane z obdobjem cvetenja. V takih primerih je alergija najpogosteje povezana s povzročitelji (alergeni), s katerimi pridemo v stik doma ali v službi, kot so pršice, dlake domačih živali in plesni.



Pri približno polovici bolnikov se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala

Tako pri sezonskem, kot pri celoletnem alergijskem rinitisu gre za alergijsko reakcijo, ki je posledica napake v delovanju imunskega sistema, ki običajno neškodljive pelode, cvetni prah ali druge povzročitelje prepozna kot grožnjo in se začne boriti proti njim. Ko vdihnete ali se podrgnete po nosu ali očeh, lahko alergeni vstopijo v vaše telo, vaš imunski sistem pa sproži preobčutljivostno reakcijo. Da bi se vaše telo znebilo snovi, za katero meni, da je škodljiva, preide skozi različne reakcije in sprosti vnetne mediatorje, kot je histamin. Ko se histamin veže na receptorje drugih celic v vašem telesu, občutite alergijske simptome, ki vključujejo smrkav nos, kihanje, srbeče ter solzne oči, srbeč nos ali grlo, zamašen nos in pritisk v sinusih.

Simptomi senenega nahoda se značilno pojavijo v sezoni cvetenja rastline, za cvetni prah katere je bolnik preobčutljiv. Ob prizadetosti nosne sluznice se nos zaradi otekline sluznice zamaši, pojavijo se srbenje nosu, obilen voden izcedek in pogosto kihanje. Pri približno polovici bolnikov s senenim nahodom se alergijsko vnetje razširi tudi na spodnja dihala, kar lahko povzroči nastanek astme ali poslabšanje že obstoječe astme.

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

Potrebno je ločiti seneni nahod od navadnega prehlada

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

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

OČESNA AMBULANTA

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

Klikni ali skeniraj

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



24/7
ZDRAVNIŠKI NASVET
IN OBISK

Več

znake pri prehladu to ne vpliva. Pri alergiji je izcedek iz nosu vedno voden in prozoren, pri prehladu pa je lahko gostejši in pogosto rumeno ali rjavo obarvan.

Seneni nahod pomembno znižuje kakovost življenja in ga je treba ustrezno zdraviti

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

Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov oziroma klinične slike. Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, za katerega je bolnik preobčutljiv. Bolniki morajo čim bolj upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu, saj so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni. Ob sončnem in vetrovnem vremenu se je treba izogibati bivanju na prostem, takrat se odsvetuje tudi zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter se preobleči.

Ker pa izogibanje alergenu pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Bolniki, ki vedo, da jih pesti seneni nahod, naj si zdravilo priskrbijo pravi čas, torej nekaj tednov pred pričakovanim začetkom simptomov. Preprečevalna zdravila preprečujejo razvoj alergijskega vnetja in jih je treba začeti uporabljati takrat, ko se pojavi alergen in ne šele takrat, ko ima bolnik že burne simptome. Preprečevalna zdravila je treba prejemati redno, ves čas, dokler je v okolju prisoten alergen. Ta zdravila je najbolje začeti jemati takrat, ko je začela cveteti rastlina, za katero ste preobčutljivi.

V skupino preprečevalnih zdravil sodijo glukokortikoidi (zmanjšajo jakost alergijskega vnetja, za lokalno zdravljenje, v obliki nosnih pršil) ter antilevkotrieni (preprečijo vezavo levkotrienov, ki povzročajo simptome rinitisa, na receptorje). Olajševalna zdravila le ublažijo simptome in ne vplivajo na alergijsko vnetje. Ta zdravila lahko prejemate občasno, torej samo takrat, ko imate simptome, lahko pa tudi redno (če so simptomi vsakodnevni).

V to skupino sodijo antihistaminiki (preprečijo vezavo histamina, ki povzroča simptome alergije, na receptorje v sluznici, v obliki tablet, kapljic za nos), fiziološka raztopina (z nosne sluznice izpere sluz, histamin in alergene) in dekongestivi. Slednji skrčijo drobne žile v sluznici, zato stanjšajo sluznico in sprostijo dihanje skozi nos ter tako za nekaj ur odpravijo simptome bolezni. Namenjeni so le za nekajdnevno občasno jemanje, ker pri dolgotrajnem jemanju okvarijo nosno sluznico. Na voljo so v lekarni brez recepta, v obliki tablet ali kapljic oziroma pršil za nos.



Fotona4D®

Revolucionarno lasersko pomlajevanje obraza

Preberite več

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 gub okrog ust 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 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 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 mladostni sijaj kože brez kirurških posegov, je Fotona4D® prava izbira za vas.

Kako se naročiti?

Na Kliniki Doktor 24 združujemo najsodobnejšo tehnologijo in vrhunsko strokovnost, da pacientom zagotovimo najboljše rezultate. Naš cilj je dolgoročna zadovoljitev estetskih potreb in izboljšanje kakovosti življenja pacientov.

Na posvet in tretma se lahko prijavite preko:
- telefona: 0820 08240
- elektronske pošte: narocanje@doktor24.si
- preko spletnega obrazca
(kliknite ali skenirajte QR kodo zgoraj)



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

Pregled znamenj z optičnim dermatoskopom

Melanom

Vaša koža je dragocena - ena sončna opeklina v otroštvu podvoji tveganje za kožnega raka v odrasli dobi

Preventivni pregled znamenj sodi v skupino preventivnih pregledov, ki zmanjšajo posledice obolenja na najmanjšo možno mero, lahko celo rešijo življenje. Namen preventivnega pregleda znamenj je zgodnje odkrivanje kožnega raka, predvsem melanoma. Kožni rak, ki ga odkrijemo zgodaj je namreč ozdravljiv.

Velika večina znamenj na koži ni nevarnih, obstaja pa možnost, da se iz nekaterih razvije kožni rak. Kožni rak lahko nastane tudi "na novo", to pomeni na mestu, kjer ni bilo obstoječega znamenja. Dermatolog, ki pozna vse oblike nenevarnih znamenj in hkrati tudi tudi oblike kožnega raka, ima na voljo preiskovalne metode, ki omogočijo pravočasno postavitev pravilne diagnoze.

Najnevarnejši kožni rak je melanom

V zadnjih desetletjih opažamo, da je vse pogostejši. Število bolnikov z melanomom namreč v zahodnem svetu narašča hitreje kot število bolnikov s katerokoli drugo vrsto raka.

Nastane z rakasto preobrazbo pigmentne celice, ki tvori melanin. V približno tretjini primerov se razvije iz materinega znamenja, večinoma pa vznikne »na novo«. Pojavi se lahko pri vsakomer. Še posebej pa so zanj dovzetni ljudje z zelo svetlo poltjo, številnimi pigmentnimi znamenji, tisti, ki jih je sonce v preteklosti večkrat opeklo, in tudi tisti, ki imajo ožjega sorodnika, ki je zbolel z melanomom. Če ga odkrijemo zgodaj, je ozdravljiv s preprosto operacijo. Če ga ne opazimo in ne zdravimo, bo sčasoma zaseval v druge organe in povzročil smrt. Za zmanjšanje umrljivosti je zato najpomembnejše njegovo zgodnje odkrivanje. Zato so pomembni redni preventivni pregledi kože.

Dermatoskopski pregled znamenj

Težava pri melanomu je, da ga je v začetni fazi s prostim očesom zelo težko ali celo nemogoče ločiti od materinega znamenja. Zato so časi postavitve diagnoze le s kliničnim pregledom s prostim očesom že zdavnaj mimo. Za postavitev pravilne diagnoze je ključen dermatoskopski pregled. Dermatoskop je optična naprava, ki kožno znamenje presvetli in sliko močno poveča, običajno od 10 do 15 krat. Na ta način dermatolog veliko zanesljiveje loči nenevarna pigmentna znamenja od nevarnega melanoma. Preiskava je enostavna, nebole-

ča in hitra, vendar jo mora opraviti izkušen specialist. Če dermatolog med pregledom najde sumljivo lezijo, je potrebna kirurška odstranitev in histološka (mikroskopska) preiskava vzorca za dokončno postavitev diagnoze.

Preventivni pregled kožnih znamenj vsaj enkrat v življenju

Vsaj enkrat v odraslem življenju je koristno opraviti preventivni pregled kožnih znamenj pri dermatologu, ki bo ocenil, kakšna znamenja imate in kolikšno je tveganje za nastanek kožnega raka. Svetoval vam bo, ali so pri vas morda potrebni redni preventivni pregledi znamenj. Če sodite v skupino ljudi, pri katerih je tveganje za nastanek kožnega raka majhno, vam bo svetoval le redno samopregledovanje kože doma ter odgovorno obnašanje na soncu z ustrezno zaščito.

Nikakor ne odlašajte z obiskom izbranega zdravnika ali dermatologa, če opazite sumljivo kožno spremembo. Ne pričakujte, da bo izginila sama. Pravilo ABCDE vam pomaga prepoznati sumljivo znamenje. Omenjeno je tisto, ki je nesimetrično (A = Asymmetry), ima nepravilne robove (B = Border), je večbarvno (C = Color), meri več kot 6 mm (D = Diameter) in najpomembnejši znak med vsemi, se spreminja oziroma povečuje (E = Evolution).

Poslikava znamenj

V zadnjem času se vse bolj uveljavlja uporaba računalniško podprte dermatoskopije, digitalne dermatoskopije, ki jo laično imenujemo poslikava znamenj. Napredna tehnologija nam resnično pomaga pri zgodnjem odkrivanju melanoma, ker omogoča tudi spremljanje znamenj skozi čas. Eden od teh sistemov je vrhunski nemški digitalni dermatoskop FotoFinder, ki omogoča prikaz in poslikavo znamenj z visokoločljivostno kamero. Mikroskopske fotografije znamenj lahko analiziramo in primerjamo v rednih časovnih intervalih. Na ta način lahko zaznamo že najmanjše spremembe v znamenju, ki bi lahko nakazovale rakasto preobrazbo in tako znamenje pravočasno in varno odstranimo.

Poslikava znamenj je primerna za vsakogar, še posebej pa jo svetujemo osebam, ki imajo povečano tveganje za nastanek melanoma:

- imajo številna znamenja (več kot 50),
- imajo bližnje sorodnike s kožnim rakom,
- so že preboleli melanom,
- imajo materino znamenje, ki je večje od 5 cm,
- opažajo spreminjanje znamenj ali nastajanje novih,
- so imeli sončne opekline v otroštvu ali adolescenci,
- imajo zelo svetlo polt.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena za pregled pri dermatologu

Klikni ali skeniraj

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



Pregled in poslikava znamenj z digitalnim dermatoskopom

Brez skrbi.



Storitve po vaši želji

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



Celodnevna dosegljivost zdravnika

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



Učinkovito reševanje zdravstvenih težav

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



Ugodnosti

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

Sestavite paket povsem po svojih željah

Za več informacij o
Doktor 24 Asistenci skenirajte QR kodo.

Želim več

Osnovni paketi

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



Kako in kdaj lahko začnem?

Pošljete izpolnjeno pristopno izjavo

Prejmete kartico s svojimi podatki



Pokličete



- 0820 08240
- sporočite svoje želje.

Opravite brezplačen pregled



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

Postanite zadovoljni uporabnik Doktor 24 Asistence tudi vi!



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

Dodatni paketi

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

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije



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

Anemija

Ste pogosto utrujeni, brez moči ali celo omotični?



Morda ste slabokrvni.

> Anemija ali slabokrvnost je stanje zmanjšanega števila eritrocitov (rdečih krvnih celic) in koncentracije hemoglobina (beljakovina, ki prenaša kisik) v krvi. Rdeče krvne celice vsebujejo hemoglobin.

Ta omogoča prenos kisika iz pljuč po vsem telesu. Vsa tkiva v telesu potrebujejo za življenje reden dotok kisika. Življenjska doba rdečih krvnih celic je 120 dni. Ko po 120 dneh razpadejo, se ostanki železa (iz hemoglobina) vrnejo nazaj v kostni mozeg, kjer nastanejo nove rdeče krvne celice. Okvirne normalne vrednosti hemoglobina znašajo pri moških od 130 do 170 g/l, pri ženskah pa od 120 do 150 g/l. Če so vrednosti hemoglobina pod spodnjimi referenčnimi vrednostmi, govorimo o anemiji.

Ker se pri anemiji zmanjša količina hemoglobina, kri ne more prenesti dovolj kisika do tkiv in organov. Na slabokrvnost pomislimo, kadar smo iz dneva v dan utrujeni, brez volje in kondicije. Lahko imamo glavobol in omotico ali opazimo spremembe v ustnih kotih in nas peče jezik. Lahko nam šumi v ušesih. Lasje in nohti postanejo krhki, nohtne blazinice postanejo blede, polt je bleda, ustnice pa modrikaste. Hitro nas zebe in opažamo pogostejša obolenja in okužbe, kajti slabokrvnost zmanjša odpornost. Slabokrvni otroci so nemirni, težko se zberejo in koncentracija hitro popusti.

Za slabokrvnost ni vedno kriva le neprimerna prehrana. Vzroki so različni. Nekateri so dedno pogojeni, drugi pa posledica zunanjih dejavnikov:

- Pomanjkanje železa, vitamina B12 ali folne kisline, za kar je po navadi kriva neuravnotežena, dietna prehrana. Do pomanjkanja lahko pride tudi ob izgubi železa ob krvavitvi. To opažamo predvsem pri ženskah ob močnih menstruacijah ali ob prikritih krvavitvah iz črevesja pri starejših. Pri obolenju želodca ali tankega črevesja pride do premajhnega vsrkavanja snovi (pomanjkanje vitamina B12). Anemija je lahko tudi spremljevalka kroničnih bolezni (kroničnih okužb, revmatskih ali avtoimunih obolenj, malignomov, okvare ledvic, vnetij).
- Spremenjena oblika hemoglobina v krvi je dedno pogojena motnja oblike hemoglobina. Spremembe hemoglobina se običajno pojavijo že kmalu po rojstvu, pokažejo pa šele pozneje v otroštvu, npr. talasemija.
- Motena tvorba rdečih krvničk (eritrocitov) in drugih krvnih celic kostnega mozga, ki je pogosto prirojena in le redko pridobljena.
- Čezmerno razgrajevanje eritrocitov, kar imenujemo tudi hemoliza.

Anemija zaradi pomanjkanja železa

Med ljudmi je najpogostejša anemija zaradi pomanjkanja železa. Železo je namreč ključna sestavina hemoglobina, in če telesu primanjkuje železa, sta tvorba in vgrajevanje hemoglobina v eritrocite motena. Posledica je torej slabokrvnost. Najpogosteje telesu primanjkuje železa zaradi obsežnejše krvavitve, kot so: izredno močne menstruacije, krvavitve iz želodčnih razjed ali razjed v prebavilih. Slednje lahko nastanejo ob daljšem rednem jemanju zdravil proti bolečinam, kot so nesteroidni antirevmatiki (Ketonal, Naklofen, Nalgesin, Naprosyn). Včasih zaužijemo premalo hrane, ki je bogata z železom, lahko pa se anemija pojavi tudi v obdobjih, ko telo potrebuje več železa, na primer v nosečnosti, obdobju hitre rasti, pubertete in med virozami. Možno je tudi, da je slabokrvnost posledica neustreznega vsrkavanja železa iz hrane, pri čemer motnje absorpcije (vsrkavanja) povzročajo različne bolezni tankega črevesa.

Zdravnik pri pacientu, pri katerem sumi na slabokrvnost, opravi krvne preiskave, včasih tudi preiskave blata na prikrito krvavitev. Od vzroka in od stopnje slabokrvnosti je odvisno, kakšno bo zdravljenje. V primeru slabokrvnosti zaradi pomanjkanja železa vam bo zdravnik predpisal železove pripravke v obliki tablet,

sirupov, redkeje infuzijo železa. V najhujših primerih slabokrvnosti pa bolnik potrebuje celo transfuzijo krvi. Laboratorijsko kontrolo opravimo po enem mesecu terapije, in ko je vrednost hemoglobina v krvi že normalna, še vedno nadaljujemo z jemanjem železovih pripravkov, da napolnimo tudi izpraznjene zaloge (kar traja še od 3 do 6 mesecev). Pri nekaterih pripravkih boste občutili »težo« v želodcu. V tem primeru vzemite tableto na poln želodec (a učinek tablete bo manjši). Priporočeno je, da pijete veliko sokov z vitaminom C, vendar hkrati ne smete jemati zdravil za umiritev želodca, antacidov (npr. rupurut), ker zmanjšajo absorpcijo železa. Nikar se ne ustrašite, če bo blato bolj črne barve, saj ga železovi pripravki obarvajo črno.

Ob ugotovitvi vzroka slabokrvnosti, razjede v prebavilih ali želodcu, bo zdravnik zdravil tudi to. Če je za vaše težave krivo zgolj pomanjkanje železa in če se spopadate z blago obliko anemije, pa boste verjetno morali le nekoliko spremeniti prehrano in v jedilnik vključiti več tistih živil, ki so bogate z:

- železom (rdeče meso, drobovina, žitarice, suho in nekatero sveže sadje, kot so slive, borovnice, ribez ter jajca, špinača, rdeča pesa),
- folno kislino (zelena solata, cvetača, brokoli, brstični ohrovt, fižol, grah, šparglji, repa in nekatero sadje, banane, jagode, maline),
- vitaminom A in C, ki izboljšujeta absorpcijo železa iz prebavil (surova zelenjava, limone in pomaranče).

Če za takšno uravnoteženo in z železom ter folno kislino bogato prehrano poskrbite že prej, se lahko slabokrvnosti izognete, seveda če za njo ni kriva kakšna bolezen oziroma bolezensko stanje.

Vegetarijanska prehrana ni nujno razlog za pomanjkanje železa, saj pravilna »vegetarijanska prehranska piramida« ne vodi do nastanka anemije. Več težav opažamo pri strogih veganih.

Nekritično samozdravljenje s preparati železa je lahko nevarno, saj se pribitek železa v telesu kopiči v jetrih in dela težave.

Če se po zdravljenju z železom krvna slika ne popravi, vas bo izbrani zdravnik napotil še na dodatne preglede:

- pri ženskah na obisk ginekologa,
- pri sumu na krvavečo želodčno razjedo na gastroskopijo,
- pregled črevesja, kolonoskopijo (krvaveči polip, tumor na debelem črevesju).

Anemija zaradi pomanjkanja vitamina B12

Pri zdravem človeku zelo redko zaznamo pomanjkanje vitamina B12. Ta vitamin se nahaja v mesu, jajcih in mleku. Pomanjkanje običajno opažamo pri strogih vegetarijancih in veganih, saj se vitamin B12 nahaja zgolj v hrani živalskega izvora. Do pojava znakov anemije lahko preteče mnogo let, saj se vitamin B12 kopiči v velikih količinah v jetrih. Največji delež anemij zaradi pomanjkanja vitamina B12 nastane zaradi nezadostne ali nepravilne absorpcije B12 iz želodca in tankega črevesa. Praktično vsi, ki so imeli nekoč operacijo želodca ali tankega črevesa, razvijejo tovrstno anemijo. V želodcu nastaja intrinzični faktor, ki se že v želodcu poveže z vitaminom B12 iz hrane. Skupaj potujeta v tanko črevo in se absorbirata v kri.

Anemijo imenujemo perniciozna anemija. Vitamin B12 ni pomemben samo za nastanek zdravih in primerno velikih rdečih krvničk, pač pa igra pomembno vlogo tudi v centralnem živčnem sistemu (možganih in hrbtenjači). Pomanjkanje B12 se pri bolniku kaže s pozabljivostjo, z zmedenostjo ter mravljinci v rokah in nogah. Nekateri imajo celo težave pri hoji. Vse to je posledica demielinizacije, to je degenerativni proces, ki uničuje živčno zaščitno ovojnico, zaradi česar se živčni impulzi upočasnijo ali ustavijo. Vsi ti nevrološki znaki se lahko pojavijo še pred pojavom anemije. Splošni bolezenski znaki so sicer podobni kot pri vseh anemijah, pa vendar imajo bolniki lahko še bolečino, pekočino na jeziku (sluznica je gladka in svetlo rdeča).

Odrasla oseba potrebuje dnevno do 2,4 mikrograme vitamina B12. Zdravljenje pomanjkanja vitamina B12 poteka kot nadomestno zdravljenje z injekcijami vitamina B12 v mišico. Sheme zdravljenja so različne glede na literaturo in izkušnje. Vzdrževalno zdravljenje traja celo življenje. Prognoza je dobra.

Kaj lahko storimo sami?

Ključnega pomena je ustrezna prehrana ter dodatki vitaminov in mineralov. Najpomembnejša mikrohranila, ki jih moramo vnesti v telo, so: železo, vitamin B12 in folna kislina, vitamin B6 in B2, vitamin C in baker. Železo se nahaja v govejem mesu, jetrih, posušenem sadju, sardelah, jedilni čokoladi, polnozrnatih žitih. Dokazano je, da se železo iz živalskih virov hitreje vsrka kot železo iz rastlin. Zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več in na to morajo biti pozorni vegetarijanci. Vitamin C in baker pomagata telesu vsrkati železo, zato pri obrokih vedno pijte sok iz citronskega sadja.

Poleg vsebnosti železa v hrani pa bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. To so fitati in beljakovine v zelenjavi, neoluščenih žitih ter oreščkih, kalcij in fosfor v mleku ter tanin in kofein v pravem čaju in kavi. Glede na vsa ta dejstva pade tudi teorija o špinači, ki se je drži sloves živila proti slabokrvnosti. Špinača vsebuje fitate, zato je absorpcija železa otežena. A če ste ljubitelj špinače, naj vam to dejstvo ne vzame veselja, da bi jo uživali. Po kosilu nato zaužijte pomarančni sok. Za premagovanje slabokrvnosti je dobrodošel tudi sok iz rdeča pese, učinkoviti pa naj bi bili tudi regrat, peteršilj, velika kopriva, plahtica in rman. Ne smemo pozabiti na robide, borovnice, maline, ribez in bezgove jagode, ki vsebujejo veliko železa.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

KARDIOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena za pregled pri kardiologu

Klikni ali skeniraj

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



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

Zgaga je res "zgaga"

Zgaga in bolečine v zgornjem delu trebuha

Zgaga je res»zgaga«. Nekaj neprijetnega, težavnega, kar ne da miru. Medicinsko gledano gre za prekomerno količino želodčne kisline, ki lahko zateka nazaj v požiralnik (in dela zgago). Redki so srečneži, ki ne poznajo tiste nadležne, pekoče in stiskajoče, lahko krčevite bolečine v žlički.

Akutno, po določeni in očitno neprimerni hrani ali pijači, tudi zaradi določenih zdravil ali kronično, predvsem ob stresu in podobno. Dolgotrajna izpostavljenost sluznic visokim koncentracijam kisline pa ima lahko posledice, ki žal niso samo nadležne, ampak lahko predstavljajo resne težave. Lahko pride do razjede želodčne sluznice, ki je lahko nevarna.

Kaj je zgaga? Kam (lahko) vodi?

Kakor že rečeno, prevelike količine želodčne kisline povzročajo vnetje sluznice. Stopnje vnetja so različne, govorimo o akutnem gastritisu ali o kroničnem gastritisu, ki lahko vodi v razjedo. Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB) nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik, ko kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, erozije ali celo razjede na sluznici. Želodčna vsebina lahko zaide v požiralnik pri vsakem človeku. Kadar so obdobja refluksa kratkotrajna, nimamo težav. To je običajni ali fiziološki refluks. Pri bolezenskem refluksu pa je vračanje želodčne vsebine bolj pogosto in dolgotrajno. Posledica bolezenskega refluksa je vnetje sluznice požiralnika, ki ga imenujemo tudi ezofagitis. Razjede in zožitve požiralnika nastanejo zaradi dolgotrajnega draženja sluznice in lahko zakrvavijo, lahko delajo težave pri požiranju sprva trde, nato tudi mehkejše hrane. Nastale spremembe povečajo tudi možnosti za nastanek raka požiralnika.

Razjedo želodca in dvanajstnika kot posledico prekomerne količine želodčne kisline povzročajo tudi nekatera zdravila, med katerimi so najpogosteje nesteroidna protivnetna zdravila (npr. diklofenak, ketoprofen, naproksen) s katerimi si bolniki lajšajo bolečine predvsem v sklepih in revmatične težave. Ta zdravila namreč zavirajo nastajanje zaščitne beljakovine, ki varuje želodčno sluznico, zmanjšujejo pa tudi tvorbo sluzi in bikarbonata, ki nevtralizira kislino.

Najpogostejši vzrok za nastanek razjede je sicer okužba z bakterijo Helicobacter pylori. Zato okužbo oziroma prisotnost bakterije ob težavah z želodcem aktivno iščemo in jo lahko uspešno zdravimo. Okužbo z bakterijo Helicobacter pylori odkrivamo z invazivnimi in neinvazivnimi preiskavami.

Česa se pri razjedi zelo bojimo?

Nevaren zaplet razjede želodca in dvanajstnika je krvavitev iz razjede. Bolniki lahko bruhajo svetlo ali temno rdečo kri, včasih izbruhana vsebina spominja jo na kavno usedlino.



V nekaterih primerih bolnik ob krvavitvi ne bruha, odvaja pa črno blato, lahko se slabo počuti, je oslabel, v primeru, ko gre za dolgotrajno razjedo, ima znake slabokrvnosti.

Kdaj na gastroskopijo?

Gastroskopijo svetujemo ljudem z neopredeljeno bolečino v trebuhu ali v prsnem košu, z zgago, napihovanjem in spahovanjem, s sumom na celiakijo, predvsem pa, če ima bolnik alarmantne znake. Ti znaki so: ponavljajoča se bolečina v zgornjem delu trebuha, nehotena izguba telesne teže, težko požiranje ali zatikanje hrane, krvavitev iz prebavil (bruhanje krvi ali odvajanje črnega blata), slabokrvnost, trdovratno bruhanje, tipna masa v trebuhu, povečane lokalne bezgavke.

Je lahko še kaj drugega?

Vzroke se brez pregleda in določene diagnostike težko z gotovostjo loči med seboj. So pa nekateri simptomi bolj tipični za želodčne vzroke; ko ne govorimo le o »zgagi«, pač pa že o posledicah, ko je kisline preveč. Znaki za vnetje ali že razjedo (ulkus) želodčne sluznice so poleg bolečine še nelagodje v trebuhu ali spodnjem delu prsnega koša, občutek želodčne polnosti, napenjanje po hrani, spahovanje, slabost in omenjena zgaga. Kadar gre za težave, povezane s sluznico dvanajstnika, bolniki večinoma čutijo bolečino pod desnim rebrnim lokom, lahko tudi v desnem ledvenem predelu. Ponavadi se pojavi uro ali dve po jedi, močnejša je ponoči in bolnika lahko zbudi. Bolečina popusti, ko bolnik zaužije manjši obrok hrane.

Sicer so vzroki za bolečine v prsnem košu in v zgornjem delu trebuha lahko tudi drugi organi. Srčni infarkt se lahko kaže kot bolečina v žlički, lahko gre za težave z žolčnimi kamni ali vnetjem žolčnika, tudi jetra lahko povzročajo nelagodje ali bolečino.

Kaj lahko naredimo sami?

Lahko spremenimo način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se izogibamo hrani pred spanjem. Iz jedilnika izključimo živila, ki nam povzročajo težave: kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi, mastna in močno začinjena hrana, sladkarije, sok citrusov. Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko začnemo, poleg zgoraj naštetih ukrepov, tudi s samozdravljenjem.

V lekarni lahko kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci receptorjev H2). Če po dveh tednih samozdravljenja težave še vztrajajo, moramo obiskati zdravnika, ki lahko predpiše učinkovita zdravila za zdravljenje GERB, t. i. zaviralce protonske črpalke (preko mehanizma zaviranja določenih kemičnih procesov zmanjšajo nastajanje kisline v želodcu). Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje. Ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Zdravljenje je lahko, in ponavadi tudi je, dolgotrajno, sprememba načina življenja mora biti za vedno.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
za pregled pri gastroenterologu

Klikni ali skeniraj

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



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

Odpornost

Vedno je čas za krepitev imunskega sistema

Imunski sistem je obrambni mehanizem telesa. Ravnotežje in harmonija sta ključna za njegovo uspešno delovanje. Prihaja pomlad, zato je dobro razmisliti glede krepitve imunosti, ki lahko zaradi različnih razlogov oslabi tudi ob lepših dnevih.

Naloga imunskega sistema je zaščita našega telesa pred vdorom virusov, bakterij, toksinov, zajedavcev in drugih škodljivih snovi. Sestavljen je iz organov, tkiv in celic, katerih skupen cilj je obraniti telo pred škodljivimi in tujimi snovmi, ki bi lahko ogrozile naše zdravje. Odrasli v povprečju dva do trikrat letno zbolimo za prehladom, otroci šest do dvanajstkrat. V primeru pogostejšega obolevanja je potrebno poleg ustreznih preiskav nekaj ukreniti tudi glede krepitve same imunosti.

Zdravo črevesje je jedro močnega imunskega sistema

Glavnina celic imunskega sistema se nahaja v črevesju, zato je zdrav prebavni sistem temelj močnega imunskega sistema. V našem črevesju je tudi ogromno bakterij, imenovanih črevesna flora. Slednja je sestavljena tako iz dobrih kot slabih bakterij. Za optimalno delovanje organizma in zdravo prebavo mora med njimi ves čas obstajati ravnovesje. Nujno je, da prevladujejo dobre bakterije. Če je naše črevesje zdravo in normalno deluje, potem je tam veliko celic imunskega sistema, ki pravočasno prepoznajo in uničijo škodljive snovi, ki se ujamejo v sluznico črevesja. V nasprotnem primeru pa lahko mikrobi prodrejo v notranjost telesa in povzročijo razna obolenja.

Najpogostejši pokazatelji, da naša imunost peša, so utrujenost, pogoste okužbe, vnetja, alergijske reakcije, kronična driska, počasno celjenje ran. Negativno naj bi na imunski sistem vplivala nezdrava prehrana, pre-

komerna telesna teža, stres, pomanjkanje spanca, kajenje, težko fizično in mentalno delo, proces staranja. Slednji zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema, kar vodi do pogostejših okužb, vnetnih in rakavih obolenj. Študije cepljenja proti gripi so pokazale mnogo manjšo učinkovitost cepiva pri starejših od 65 let v primerjavi z zdravimi otroki, starejšimi od dveh let. Toda kljub zmanjšani učinkovitosti cepiva proti gripi in pnevmokoku bistveno znižajo obolevnost in smrtnost starejših v primerjavi z necepljenimi.

Telesna aktivnost in zdrava prehrana sta zelo pomembni

Redna telesna vadba je eden od temeljev zdravega načina življenja. Izboljša srčno-žilno zdravje, niža krvni tlak, pomaga pri uravnavanju telesne teže in ščiti pred raznimi boleznimi. Redna vadba prispeva k splošnemu zdravju in zdravemu imunskemu sistemu. Zaradi boljše prekrvljenosti ob vadbi se lahko celice in druge komponente imunskega sistema svobodno gibajo po telesu in tako učinkovito opravljajo svoje naloge. Morda je zdaj pravi čas, da razmislimo, kako bomo poskrbeli za redno telesno vadbo jeseni in pozimi, ko bo zaradi slabšega vremena manj možnosti za rekreacijo na zraku.

Močni vojščaki imunskega sistema potrebujejo dobro, redno prehrano. Ljudje, ki živijo v revščini in so podhranjeni, naj bi bili veliko bolj podvrženi okužbam. Glavnina celic imunskega sistema se torej nahaja v črevesju. Ni še čisto dorečeno, ali je povečan pojav bolezni res mogoče pripisati vplivu slabe prehrane na imunski sistem. Probiotiki so živi mikroorganizmi, ki imajo pozitiven učinek na zdravje. Prebiotiki pospešujejo rast, razmnoževanje in aktivnost probiotikov v naši prebavilih, bodisi tistih, ki se tam že običajno nahajajo, bodisi tistih, ki jih kot probiotik vnesemo v telo. Oboji vzdržujejo uravnoteženo črevesno floro. Če se ravnovesje poruši (okužbe, vnetja, zdravila, stres), pa pripomorejo k hitrejši ponovni vzpostavitvi normalnega stanja.

V raziskavah na živalih obstaja nekaj dokazov, da pomanjkanje nekaterih mikrohranil (cinka, selena, železa, bakra, folne kisline in vitaminov A, B6, C in E) vpliva na njihov imunski odziv. Potrebnih je še veliko študij teh sprememb na ljudeh. Vitamin C je izjemno pomemben za krepitev same imunosti. Najdemo ga v papriki, brokoliju, agrumih (pomaranče, limone, grenivke, mandarine), kislem zelju, cvetači, brstičnem ohrovtu. V primeru, da se ne prehranjujete ustrezno, torej zaužijete premalo zelenjave, sadja ali izberete beli kruh namesto polnozrnatega, lahko to do neke mere nadomestite tudi z jemanjem multivitaminskih in mineralnih nadomestkov.

Antioksidanti krepijo imunski sistem, saj nevtralizirajo škodljive proste radikale. Kot antioksidanti delujejo nekateri vitamini in minerali, ki jih najdemo v sadju, temni čokoladi, zelenem čaju, črnem vinu ter rumeni, rdeči in oranžni zelenjavi.

Na policah trgovin je mogoče najti številne zeliščne preparate, ki naj bi krepili imunost. Za nekatere pripravke je bilo dognano, da lahko vplivajo na nekatere komponente imunskega sistema, a ni dokazov, da dejansko okrepijo imunost do stopnje, da bi bili bolje zaščiteni pred raznimi okužbami in boleznimi. Znanstveniki še ugotavljajo, ali imajo lahko zelišča, ki naj bi povečala raven protiteles v krvi, dejansko tudi pozitiven učinek na splošno imunost?

DOKTOR SVETUJE

Ukrepi za podporo delovanja imunskega sistema:

- Uživanje zadostnih količin zelenjave, sadja, polnozrnatih izdelkov in hrane z nizko vsebnostjo nasičenih maščob.
- Odsvetovano je kajenje in uživanje prekomernih količin alkohola.
- Redna telesna aktivnost vsaj pol ure na dan.
- Vzdrževanje primerne telesne teže.
- Urejen krvni tlak.
- Zadostna količina spanja, vsaj osem ur na noč.
- Redno umivanje rok in zadostna termična obdelava mesa preprečujeta razne okužbe.
- Izogibanje stresu.





Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Zunaj sonce, mi pa tako brez energije

Zima se končno poslavlja. Dnevi postajajo daljši in narava se počasi prebuja. Mnoge izmed nas v tem času preseneti nenaden občutek utrujenosti, pomanjkanja energije in brezvoljnosti. Čeprav bi pričakovali, da nas bo pomlad osvežila in prerodila, nas zajame t. i. spomladanska utrujenost. Ne gre za mit, temveč za dejanski pojav, ki ima fiziološko osnovo.

Zakaj nastane?

Spomladanska utrujenost ni bolezen, temveč je odziv telesa na spremembe v okolju. Vzroki zanjo so večplastni:

Hormonske spremembe

Telo se prilagaja večji količini dnevne svetlobe, kar vpliva na hormonsko ravnovesje. Poveča se izločanje serotonina (hormona sreče) in zmanjša nastajanje melatonina, hormona spanja. Ta hitra prilagoditev lahko povzroči občutek izčrpanosti in slabše spanje.

Pomanjkanje vitaminov in mineralov

Zimska prehrana je pogosto manj bogata z vitamini in minerali, kar lahko vodi v pomanjkanje ključnih hranilnih snovi, vitaminov in mineralov (npr.: železa, vitamina D, magnezija). To prispeva k utrujenosti in mišični oslabelosti ter slabšemu razpoloženju.

Spremembe krvnega tlaka

Z višjimi temperaturami se razširijo krvne žile, kar lahko privede do nižjega krvnega tlaka. To se kaže kot vrtoglavica, omotica in kot slabša sposobnost koncentracije.

Alergije in imunski sistem

Spomladi se poveča količina cvetnega prahu, kar lahko sproži sezonske alergije. Telo se bori z alergeni, kar dodatno obremeni imunski sistem in prispeva k občutku izčrpanosti.

Kako prepoznamo spomladansko utrujenost?

Izraža se lahko na različne načine, kot so:
občutek splošne izčrpanosti,

- težave s koncentracijo,
- razdražljivost ali nihanja razpoloženja,
- glavoboli in omotica,
- povečana potreba po spanju ali nespečnost,
- zmanjšana fizična vzdržljivost.

Kako premagati spomladansko utrujenost?

S preprostimi koraki lahko pospešimo prilagoditev telesa na pomladne spremembe.

Prilagodite prehrano

Redno zajtrkujte. Izbirajte živila bogata z beljakovinami in kompleksnimi ogljikovimi hidrati za dolgotrajen vir energije. Povečajte vnos železa tako, da v prehrano dodate rdeče meso, stročnice in zeleno listnato zelenjavo. Dvignite nivo vitamina D z uživanjem rib, jajc ali s prehranskimi dopolnili. Sveža zelenjava in sezonsko sadje je polno mineralov in vitaminov, ki jih potrebujte. Vitamini B kompleksa lahko zmanjšajo razdražljivost in izboljšajo spanec.

Redna telesna aktivnost

Telesna aktivnost igra ključno vlogo pri izboljšanju našega splošnega počutja. Med vadbo se v možganih sproščajo endorfini, ki povzročajo občutke sreče in zadovoljstva. Vadba prav tako poveča proizvodnjo energije v celicah, izboljša krvni obtok in krepi srčno mišico. Vse to prispeva k povečani energiji in boljšemu splošnemu zdravju, kar je še posebej pomembno v boju proti spomladanski utrujenosti. Redno gibanje lahko zmanjša ali odpravi številne zdravstvene težave, pri čemer je njegova učinkovitost v nekaterih primerih primerljiva ali celo boljša od zdravil, brez stranskih učinkov.

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

30 minut dnevne telesne aktivnosti pomaga izboljšati cirkulacijo in pospešiti metabolizem. Začnite z lažjimi in krajšimi vadbenimi seansami ter postopoma povečujte intenzivnost in trajanje. Gibanje na prostem pospešuje nastajanje serotonina in vitamina D.

Uredite spalni ritem

Zvečer pojdite v posteljo vedno ob isti uri, prav tako vstajate ob enakem času, tudi ob koncu tedna. Omejite uporabo telefonov pred spanjem, saj modra svetloba moti nastajanje melatonina. Dobro prezračite sobo in jo ohladite na 16 do 18 °C, kar bo izboljšalo kakovost spanca.

Pravilna hidracija

Spijte od 1,5 do 2 litra vode dnevno. Pomirjujoče lahko delujejo zeliščni čaji, kot sta npr. kamilica in meta. Za budnost izberite zeleni ali mate čaj, saj izboljšata koncentracijo brez tipičnega padca energije, ki ga navadno povzroči kava. V naravi najdete rastline, ki vam nudijo vse kar potrebujete. Poskusite lahko tudi napitke iz ginsenga, ginka, ashwagandhe, kurkume ali npr. nekaterih adaptogenih gob (npr. levja griva, bradavičasta ploskocevka, reishi, shiitake), ki delujejo imunodulatorno, nevroprotektivno, antioksidativno in imajo protivnetne lastnosti. Zaradi možnih interakcij z drugimi zdravili (npr. za redčenje krvi), se pred jemanjem posvetujte z izbranim zdravnikom.

Tehnike sproščanja

Jutranje raztezanje, meditacija ali globoko dihanje pomagajo zmanjšati stres in izboljšajo psihično počutje.

Postopno izpostavljanje sončni svetlobi

Sončna svetloba je koristna, in če se ji izpostavljate postopno, lahko preprečite glavobole in preveliko izčrpanost ter počasi privadite telo na nov letni čas.

Spomladanska utrujenost je resničen pojav, ki prizadene veliko ljudi. Čeprav gre za začasno prilagoditev organizma okolju, lahko le to občutno vpliva na počutje in produktivnost. Kadar utrujenost traja več kot mesec dni ali so ji pridruženi drugi resni simptomi (kot so npr.: hujšanje, bolečine, stalna nespečnost) je priporočljiv posvet z izbranim zdravnikom.

Z upoštevanjem zgoraj naštetih enostavnih ukrepov lahko omilite simptome spomladanske utrujenosti za kar od 70 do 80 % ali se ji celo popolnoma izognete, zato ne hitite in bodite zmerni.

Zdrav življenjski slog in postopno prilagajanje bosta zanesljivo prinesla uspeh, ki si ga želite. Prebujajte se v pomlad z užitkom.

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 maja 2025



Pregled je ob nakupu očal v optiki Doktor 24

BREZPLAČEN

VSAK TOREK DOPOLDAN

STROKOVNI PREGLED ZA MERJENJE DIOPTRIJE

Doktor 24 KLINIKA



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.