Doktor

Družinski vodnik zdravja

108|25

September - oktober - november



OSREDNJA TEMA

Jesen — njene lepote in tegobe

Klepetamo z dr. Katjo Novak, dr. med., specialistko gastroenterologije

V deželah blagostanja in na zahodni polovici sveta je najpogostejši vzrok za kronično jetrno bolezen uživanje alkohola, sledi prekomerna telesna teža s pretežno sedečim življenjskim slogom

Podari zdravje!

Presenetite z darilom, ki presega običajno



Za vse lepo, kar nas še čaka!

December je mesec, ki v nas prebudi občutke topline, pričakovanj in veselja. Praznikov, ko si vzamemo čas zase, prijatelje in predvsem svoje bližnje. V tem času nas spremljajo misli na krašenje 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. V tem duhu izbiramo darila, ki simbolizirajo želje po uspehu, napredku, osebni sreči pa seveda najpomembnejšemu in nepogrešljivemu – zdravju.

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

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.

Izberite zdravje!

Izkoristite ugodnosti, ki jih bodo od novembra 2025 do zadnjega januarja 2026 delili »dobri možje« Doktor 24 Asistence:

3 mesece brezplačno za obdarovanca*
(ne glede na izbrane pakete in njihovo število)

1 leto brezplačno in brez obveznosti**
bomo v žrebu podarili trem izmed vas vseh, ki se boste odločili nekomu podariti zdravje. Velja za enak paket, ki ga boste izbrali za svojega obdarovanca,

Zdravniški nasvet 24/7 – BREZPLAČNO
(za vse, ki boste nekomu podarili paket storitev Doktor 24 Asistence v času trajanja te akcije)

Krpica za očala
za vas in obdarovance

*Velja za nove pogodbe, sklenjene do 31. januarja 2026, preko za to namenjenega pristopnega obrazca ali QR povezave, ne glede na izbrane pakete in njihovo število. Popusti, razen pogodbenih, se ne seštevajo.
**Splošni pogoji nagradne igre Podari zdravje

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	7€ /mesec
MR / CT preiskava	7€ /mesec
Zobje	7€ /mesec
Fizioterapija	7€ /mesec
Reši življenje (defibrilator + nasvet)	39€ /mesec

UVODNIK

Ne pozabi nase 3

KLEPET

Klepetamo z dr. Katja Novak, dr. med., specialistko gastroenterologije
V deželah blagostanjwa in na zahodni polovici sveta je najpogostejši vzrok za kronično jetrno bolezen uživanje alkohola, sledi prekomerna telesna teža s pretežno sedečim življenjskim slogom 4

OSREDNJA TEMA

Štirje letni časi življenja 8
Nazaj v šolo po novo znanje in (nove) viruse 14
Kako se spopasti s stresom ob vrnitvi z dopusta 18
Ali smo sami sebi največji sovražnik? 20

GIBANJE JE POL ZDRAVJA

Jeseni je čas za vadba moči in vzdržljivosti 22

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



Ne pozabi nase

Rožnati oktober, mednarodni mesec osveščanja o raku dojk tradicionalno služi kot ključni instrument za promocijo preventive in zgodnjega odkrivanja bolezni, ki prizadene približno 2,3 milijona žensk vsako leto. Poleg splošnega ozaveščanja se v letu 2025 vse bolj poudarjajo tudi specifični vidiki, kot so izzivi metastatskega raka dojk in redkost raka dojk pri moških. Razumevanje te kampanje in čustvenih odzivov različnih posameznikov, ki živijo s to diagnozo, je nujno za celovito dojemanje njenih ciljev in učinkovitosti.

Glavni cilji mednarodne kampanje, znane po rožnati barvi, so jasni in večplastni. Kampanja je zasnovana za podporo posameznikom z diagnozo raka dojk ter za izobraževanje javnosti o dejavnikih tveganja in spodbujanje k udeležbi rednih presejalnih pregledov.

Pred petimi leti je kampanja temeljila na sloganu »Dotik pove največ«, torej je nedvomno najpomembnejši dejavnik za zgodnje odkrivanje in uspešno zdravljenje raka dojk redno samopregledovanje. Strokovnjaki menijo, da bi morala vsaka ženska že od mladosti pričeti s samopregledovanjem in na tak način spoznavati svoje dojke. Redno samopregledovanje do menopavze je priporočljivo deseti dan po začetku menstruacije, po tem obdobju pa na določen dan v mesecu. Pri pregledu je potrebno vestno pretipati obe dojki, biti pozoren na morebitne spremembe kot so zatrdline, spremembe v obliki ali velikosti, uvlečenosti bradavice, pojavu izcedka iz bradavice, spremembe v barvi kože. V primeru ugotovljene spremembe je potreben takojšnji posvet z zdravnikom.

Spoštovane bralke in bralci, ponovno vas prosim, da ob prejemu vabila na preventivne preglede, kot so DORA, ZORA, SVIT in drugi, odreagirate in se odzovete, kajti le na tak način boste lahko uspešno pripomogli k morebitnemu zgodnjemu odkritju predrakavih in rakavih sprememb in s tem posledično k uspešnemu zdravju.

V pogovoru meseca je sodelovala priznana specialistka, ki se poglobljeno ukvarja z boleznimi jeter, Katja Novak, dr. med., specialistka gastroenterologije. V pogovoru razglablja o okvarah jeter in pravi, da za najpogostejše vzroke jetrne okvare obstaja zelo učinkovita preventiva. Zdrav življenjski slog, ki vključuje abstinenco od alkoholnih pijač, vzdrževanje normalne telesne teže ter dovolj gibanja, vsaj 30 minut petkrat na teden. Najbolj se priporoča mediteranska dieta. Pomembno je izogibanje sladkorju v hrani in pijači. Proti okužbi s hepatitisom B imamo zelo učinkovito cepljenje. Žal pa jetrna okvara pozno prepoznana, saj dolgo ne povzroča specifičnih težav.

Vse kronične jetrne bolezni z napredovanjem bolezni povzročajo okvaro jetrnega tkiva in brazgotinjenje. Končna stopnja brazgotinjenja je ciroza jeter. V Sloveniji je škodljivo uživanje alkohola najpogostejši vzrok za kronično jetrno bolezen, sledi presnovna maščobna jetrna bolezen, ki je predvsem posledica prekomerne telesne teže. Potem okužba z virusnim hepatitisom B oziroma C, sledijo druge presnovne in avtoimunske bolezni.

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

Temo meseca je dr. Aleksandra Visnovič Poredoš, dr. med., specialistka družinske medicine posvetila štirim letnim časom življenja, saj je tudi po navedbi dr. Trstenjaka podobno štirim letnim časom. Ob rojstvu se začenja s pomladjo in raste v vroče poletje, se dopolnjuje z rodovitno jesenjo in končuje v zimi. Starost je stanje, ki sicer »ni ozdravljivo«, je pa zdravo. Čeprav ni vsak siv las že znanilec staranja, je pa vsaj v večini primerov zagotovo eden prvih kazalnikov, da nismo več najmlajši. Medtem, ko so na zunaj najopaznejši sivi lasje, pešanje vida in gubice, pa se staranje dogaja tudi navznoter. Gre za običajen fiziološki proces, ki se po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) začne z rojstvom in konča s smrtjo, načeloma pa naj bi se staranje začelo po dopolnjenem 65. letu. Za zelo zanimiv prispevek se specialistki, v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Drage bralke in bralci, naj vas spomin, da vsako leto 11. oktobra obeležujemo Svetovni dan debelosti, ki predstavlja kompleksen problem, povezan z genetiko, okoljem in življenjskim slogom. Prinaša resne zdravstvene težave ter postaja vse večji izziv za zdravje posameznikov in družbe. Pomembno je poudariti, da se osredotočimo na preventivo, ki vključuje spodbujanje zdrave prehrane, fizične aktivnosti in ozaveščanje o pomenu mentalnega zdravja. Na ta dan se spomnimo, da je boj proti debelosti naloga nas vseh, in da skupaj lahko ustvarimo bolj zdravo prihodnost. Hvala in srečno.

Vidmar Vito



KLEPET

dr. Katja Novak, dr. med., specialistka gastroenterologije

”V deželah blagostanja in na zahodni polovici sveta je najpogostejši vzrok za kronično jetrno bolezen uživanje alkohola, sledi prekomerna telesna teža s pretežno sedečim življenjskim slogom

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?

Delam kot specialistka gastroenterologije v UKC v Ljubljani na bolnišničnem oddelku in v ambulanti. Osredotočena sem predvsem na obravnavo bolnikov s kroničnimi jetrnimi boleznimi ter na ultrazvočno in funkcionalno diagnostiko.

Kaj je vplivalo na vašo odločitev za študij medicine?

Že v osnovni šoli me je bolj zanimalo naravoslovje, zlasti biologija, s poudarkom na delovanju človeškega telesa - od genskega do celičnega nivoja. Še vedno me navdušuje, kako lahko človeško telo deluje oziroma gre vse lahko narobe zaradi molekularnih procesov v celicah organov.

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

Kot drugo možnost sem imela v mislih študij primerjalne književnosti. Zelo rada berem.

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

Gastroenterologija se od drugih internističnih subspecialnosti razlikuje predvsem po tem, da se zdravniki naučimo izvajati številne invazivne preiskave in posege na oziroma v več trebušnih organih.

Kaj vse obsega delo gastroenterologa?

Delo gastroenterologa obsega diagnosticiranje in zdravljenje bolezni prebavil, torej bolezni prebavne cevi od začetka požiralnika do zadnjika ter jeter, žolčnika in trebušne slinavke. Osnovne preiskave, ki jih izvajamo gastroenterologi so gastroskopija, kolonoskopija in ultrazvok trebuha. Na te so vezani različni posegi in tudi različne specialne preiskave, ki so nadgradnja osnovnih. Z leti dela se vsak gastroenterolog po navadi usmeri v izvajanje le določenih preiskav iz širokega nabora možnih. Odvisno je tudi ali delaš v bolnišničnem ali v ambulantnem okolju.

Katere težave pacienti najpogosteje navajajo, ko pridejo k vam?

Kot pri vseh gastroenterologih bi rekla, da bolniki najpogosteje navajajo bolečine v trebuhu.

S čim se ukvarja funkcionalna diagnostika v sklopu gastroenterologije in kakšne zdravstvene težave rešuje?

V Sloveniji izvajamo 2 osnovni preiskavi v funkcionalni diagnostiki, ki prideta v bistvu v poštev, ko je bolnik opravil osnovne preiskave, ki težav niso pojasnile ali pa zdravljenje ni uspešno. Za zgornjo prebavno cev sta to manometrija požiralnika, ki je lahko indicirana pri zatikanju hrane pri požiranju in pred 24 urno pH metrijo z impedanco. Obe skupaj največkrat potrebujejo bolniki z zapleteno obliko gastroezofagealne refluksne bolezni. Za opredelitev težav z iztrebljanjem, kot sta zaprtje ali inkontinenca blata, uporabljamo anorektalno manometrijo.

Ali gastroskopija še velja za zlati standard preiskave zgornjih prebavil in česa se pacienti pri njej najpogosteje bojijo?

Da, gastroskopija je zlati standard. Pacienti se pri preiskavah običajno najbolj bojijo bolečin.

Ukvarjate se z ultrazvočno preiskavo trebuha, z elastografijo jeter. Kaj to pomeni in zakaj je ta preiskava pomembna?

Ultrazvok je neboleča osnovna preiskava trebušnih organov, s katero iščemo morebitna patološka odstopanja, ki bi nam lahko pojasnila bolnikove težave. Elastografija jeter je ravno tako neboleča ultrazvočna preiskava, s katero iščemo in ocenimo stopnjo fibroze jeter in s tem stopnjo kronične jetrne bolezni.

Katere bolezni jeter lahko najpogosteje odkrijemo ali spremljamo z elastografijo?

Z elastografijo ne odkrivamo jetrnih bolezni, vendar pri bolnikih z že znano jetrno boleznijo ocenjujemo, koliko so jetra okvarjena. Izmerimo trdoto oziroma podajnost jeter in s tem posredno ocenimo stopnjo mikroskopskega brazgotinjenja oziroma fibroze jeter.

Vse kronične jetrne bolezni z napredovanjem bolezni povzročajo okvaro jetrnega tkiva in brazgotinjenje. Končna stopnja brazgotinjenja je ciroza jeter. V Sloveniji je škodljivo uživanje alkohola najpogostejši vzrok za kronično jetrno bolezen, sledi presnovna maščobna jetrna bolezen, ki je predvsem posledica prekomerne telesne teže. Potem okužba z virusnim hepatitisom B oziroma C, sledijo druge presnovne in avtoimunske bolezni.

Ali je elastografija lahko koristna tudi pri oceni stopnje zamaščenosti jeter?

Z elastografijo napravimo oceno zamaščenosti oziroma stopnje steatoze jeter, vendar je meritev manj specifična. Vrednost je informativna, ker višja stopnja steatoze zaenkrat nima pomena za prognozo bolnika.

Kateri dejavniki tveganja najbolj vplivajo na zamaščenost jeter?

V deželah blagostanja in v zahodni polovici sveta je najpogostejši vzrok za zamaščenost jeter škodljivo uživanje alkohola, kar pomeni več kot 3 merice na dan za moške in več kot 2 merici na dan za ženske večino dni v tednu. 1 merica je 10 g alkohola, kar je 1dcl vina, 0,3 dcl žgane pijače oziroma 2,5 dcl piva. Drugi vzrok je prekomerna telesna teža s pretežno sedečim življenjskim slogom. Posebej ogroženi so bolniki s sladkorno boleznijo.

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 novembra 2025

Pogosto slišimo, da so jetrne bolezni dolgo asimptomatske. Kako lahko pravočasno odkrijemo okvare jeter in ali obstaja učinkovita preventiva?

Za najpogostejše vzroke jetrne okvare obstaja zelo učinkovita preventiva. Zdrav življenjski slog, ki vključuje abstinenco od alkoholnih pijač, vzdrževanje normalne telesne teže ter dovolj gibanja, vsaj 30 minut petkrat na teden, pomembno prispeva k ohranjanju. Najbolj se priporoča mediteranska dieta. Bistveno je izogibanje sladkorju v hrani in pijači. Proti okužbi s hepatitisom B imamo zelo učinkovito cepljenje. Žal pa jetrna okvara dolgo ne povzroča specifičnih težav in je pozno prepoznana.

Ali menite, da imajo sicer ljudje dovolj informacij o pomenu preventivnih pregledov trebušnih organov? Kje vidite največjo vrzel v ozaveščenosti?

Menim, da informacij glede pomena preventivnih pregledov ni nikoli preveč. Manj kot teh je informacij oziroma ozaveščanja o škodljivosti alkoholnih pijač in kako pomemben je zdrav življenjski slog.

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

Sem mnenja, da je najpomembnejše zaupanje bolnika v znanje in izkušnje zdravnika.

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

Pri delu z bolniki sem se oziroma se še učim uspešne komunikacije, predvsem individualnega prilagajanja komunikacije. Ja, seveda imam zgodbe nekaterih bolnikov za vedno shranjene, tako srečne kot nesrečne.

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

Moj delovni dan je pester, vsak dan je drugačen, tako da večinoma sploh ne vem, kdaj mine. Vsak dan sem pol delovnika na oddelku in pol v eni od ambulant. Najljubši del bi težko izbrala.

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

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

10 % nižja cena
za ultrazvok

Klikni ali skeniraj

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



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.

Ja, zaradi dostopnosti vseh možnih informacij na spletu jih je težko »prefiltrirati« na uporabne, nepotrebne, napačne in škodljive. Meja med seznanjanjem s simptomi in možnimi boleznimi in samodiagnosticiranjem je tanka. Po navadi se samodiagnosticira redke bolezni z visoko umrljivostjo. Predlagam, da bralci iščejo informacije na spletnih straneh slovenskih ali pa tujih uradnih medicinskih ustanov ter se čimprej posvetujejo s svojim zdravnikom.

Malo nas zanima tudi vaša osebna plat. Kaj najraje počnete? Kaj vas najbolj sprosti – knjige, potovanja, glasba, šport, hišni ljubljenčki …?

Najbolj me sprošča druženje z družino in prijatelji med pohodom na srednje visok hrib ter sproščeno branje knjige na ležalniku na domačem vrtu v družbi mačka.

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

Želim si več zaupanja javnosti v delo zdravnikov.

V zadnjem klepetu je naša gostja prim. doc. dr. Neli Vintar, dr. med., specialistka anesteziologije, reanimatologije in perioperativne intenzivne medicine zastavila vprašanje naslednjemu gostu, torej vam: »Ker je kovačeva kobila navadno bosa, me zanima predvsem, ali se v zasebnem življenju držite smernic ter napotkov za zdravo življenje, ki jih verjetno dnevno priporočate svojim pacientom?«.

Da, večino časa se trudim živeti zdravo, tako kot to priporočam mojim bolnikom. Seveda brez občasnih prekrškov ne gre. Mogoče sem pa premalo stroga in dajem bolnikom preblaga navodila. Bom razmislila...

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

Bralcem bi sporočila, da naj bolj kot samooklicanim spletnim strokovnjakom zaupajo tistim z ustrezno izobrazbo in izkušnjami.

Zastavite eno vprašanje za našega naslednjega gosta v klepetu.

Naslednjega gosta bi vprašala, ali se mu zdi, da bo umetna inteligenca spremenila njegov poklic in kako?

> Pri delu z bolniki sem se oziroma se še učim uspešne komunikacije, predvsem individualnega prilagajanja komunikacije. Ja, seveda imam zgodbe nekaterih bolnikov za vedno shranjene, tako srečne kot nesrečne.



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



OSREDNJA TEMA

Štirje letni časi življenja

Človeško življenje je po navedbi dr. Trstenjaka podobno štirim letnim časom. Ob rojstvu se začenja s pomladjo in raste v vroče poletje, se dopolnjuje z rodovitno jesenjo in končuje v zimi. Starost je žal stanje, ki ni ozdravljivo, je pa zdravo.

Čeprav ni vsak siv las že znanilec staranja, je zagotovo eden prvih kazalnikov (vsaj v večini primerov), da nismo več najmlajši. Medtem, ko so na zunaj najopaznejši sivi lasje, pešanje vida in gubice, pa se staranje dogaja tudi navznoter. Gre za običajen fiziološki proces, ki se po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) začne z rojstvom in konča s smrtjo, načeloma pa naj bi se staranje začelo po dopolnjenem 65. letu.

Delež starostnikov oziroma oseb, starejših od 65 let, je med prebivalstvom vedno večji, življenjska doba populacije se podaljšuje. Če vzamemo v roke kako zdravniško knjigo, bomo v poglavjih o staranju brali o številnih boleznih, ki spremljajo naraščajoče obrabljanje organizma. Vedno hujša okostenelost hrustančnih ploščic in zmanjševanje prožnosti vezi, napravijo telo bolj togo, okostje pa se upogiba. Gibljivost sklepov popušča, postane težavnejša in pogosto boleča, tudi hoja postane negotova in pogost je občutek, da sklepom primanjkuje maže, ki ga še okrepi občasno škripanje v sklepih. Spomin peša, človek ne prenese več telesnih naporov in izpostavljanja močnemu soncu, ki lahko izzove napad vrtoglavice ali celo kap.

Če opazujemo življenje starejših ljudi nekoliko podrobneje, vedno ugotovimo enake značilnosti: živijo preprosto in zmerno. Delajo, a se ne odpovedo času za počitek in sprostitev. Privoščijo si tudi dovolj spanja in znajo zvečer v pravem pomenu besede leči k počitku. To pomeni, da dnevne vtise docela izključijo in skrbi ne prenašajo s sabo. Življenjske neprijetnosti znajo premagovati s potrpežljivostjo in se z njimi ne ukvarjajo preveč. Bremen skrbi se lotijo preprosto in odločno in jih navadno hitro odpravijo. Tako telesnega staranja sicer ne preprečijo, notranje pa ostanejo mladi in čili. V starosti se zadovoljijo z določeno življenjsko zrelostjo, ki jim nadomesti prednosti mladostne spretnosti in moči. Če dočakajo visoko starost, svoje zaloge moči porabljajo zmerno in jih ne zapravljajo z nekoristno vnemo. Res je prava umetnost, da se človek ne jezi preveč in se ne vdaja slabi volji, temveč hva-

ležno ceni vse lepo. To nam je v pomoč in nam lepša večer življenja. Obstajajo stari ljudje, ki vsak dan hodijo na sprehod in se ob tem nadihajo kisika.

Hrana v starosti mora biti uravnotežena in naravna. Izkušnje dokazujejo, da je mogoče odložiti normalne pojave staranja s spretnimi, naravnimi ukrepi za leta in celo desetletja. To pa le, če se ne nalezemo galopa našega časa, temveč se vedno spominjamo Goethejevih besed, da bo šlo v starosti vse počasi in premišljeno. Prehod iz velike zaposlenosti v mirno obstajanje ni vsakomur lahek. Nasprotno: marsikateri tarna, ko se mu približa doba težav, in se s tem težko sprijazni. Tisti, ki ima do visoke starosti pravilen odnos, se ne bo pritoževal nad starostnimi težavami, kajti njegovo srce bo ostalo mlado.

Proces staranja

Starejše celice delujejo slabše kot mlajše, hkrati pa se v nekaterih organih po 40. letu starosti celice sploh ne obnavljajo ali pa se njihova produkcija močno zmanjša. V splošnem ne moremo reči, da se v procesu staranja izgublja tako veliko število celic, da bi bilo delovanje organov onemogočeno – res pa je, da je delovanje organizma odvisno od tega, kako smo živeli prej, delno pa tudi od genetskih predispozicij. Kako bi le sicer imeli tako vitalne starostnike, ki živahno pihajo svojo stoto svečko!

Faze staranja

Po publikaciji gospe Kapun se starost začne s 65. letom življenja, ko človek vstopi v prvo fazo starosti, t. i. zgodnjo starost. To obdobje zajema življenje med 65. in 74. letom, ko se človek šele dobro upokoji, ima še veliko socialnih stikov, njegovo zdravstveno stanje je relativno dobro, kronične bolezni pa pod nadzorom. Nato sledi obdobje srednje starosti med 75. in 84. letom, ko v večji meri pride do opaznega upadanja življenjske moči, zdravstveno stanje peša, s tem pa z roko v roki peša tudi duševno zdravje, k čemur pripomore vedno več smrti bližnjih – vrstnikov, ki jih s seboj prinaša gola statistika. V obdobju pozne starosti, ki se začne s 85. letom, pa človek vstopi v čisto zadnje življenjsko obdobje, ko potrebuje vedno več pomoči.

Staranje telesa po organskih sistemih

Srčno-žilni sistem

Bolezni srca in ožilja so vodilni vzrok smrti po 65. letu, kar ne presenča, saj staranje s seboj prinaša vedno manjšo prožnost žil in nalaganje maščobnih oblog na njihove stene, kar od srca zahteva večjo črpalno moč. Hkrati se manjša tudi sposobnost krčenja srčne mišice, pojavita se lahko ateroskleroza oziroma zadebeljenje arterijske stene in hipertenzija oz. visok krvni tlak.

Vpliv staranja na dihalno sposobnost

Starejši so nagnjeni k težavam pri dihanju, hitreje se utrudijo. S starostjo se zmanjša elastičnost pljučnega tkiva, upade zmožnost izkašljevanja in čiščenja dihalnih poti, spremenjen položaj hrbtenice vodi v zmanjšano raztegljivost prsnega koša. Pri nepokretnih starostnikih pa zaradi ležečega položaja in oslabelih dihalnih mišic prihaja do težav z dihanjem ter različnih pljučnih obolenj.

Sklepi, kosti in mišice

Kosti začnejo izgubljati gostoto, kar v blažji obliki privede do osteopenije, v težji pa do osteoporoze, zaradi česar postajajo kosti vedno bolj lomljive in krhke. Osteoporoza je pogostejša pri ženskah med menopavzo in po njej, kar je posledica pomanjkanja hormona estrogena.

Zaradi staranja pride do tanjšanja medvretenčnih ploščic in posledično do dejanskega znižanja telesne višine – raziskave kažejo, da naj bi po 40. letu izgubili približno 1 centimeter vsako desetletje življenja. Stanjša se sklepni hrustanec, kar lahko privede do osteoartritisa, pa tudi poškodbe hrustanca na splošno so pogostejše v starosti.

Mišična moč je največja okoli 30. leta, po 50. letu pa se mišična moč in zmogljivost začneta zmanjševati za 1-2 % na leto. Po 60. letu znaša upad 3-4 % na leto, pozneje pa je še hitrejši. Sarkopenija je s starostjo pogojen generalizirani napredujoči upad mišične mase, moči in zmogljivosti, ki vodi v zmanjšano sposobnost samostojne skrbi zase, večjo krhkost ter povečano tveganje za smrt.

Pri starejših je manj učinkovito tudi izkoriščanje beljakovin iz prehrane za obnovo in gradnjo mišičnega ter kostnega tkiva.

Številne telesne spremembe v starosti so povezane s sedečim oziroma neaktivnim načinom življenja. Zato lahko redna telesna aktivnost izboljša oziroma zmanjša negativne posledice staranja. Tudi stare mišice ohranijo sposobnost prilagoditve naporu, vendar se starostnikom odsvetuje sunkovite obremenitve, ki povzročajo mišične poškodbe, zahtevnost vadbe pa je treba stopnjevati zelo postopno. V starosti je treba poskrbeti za primerne gibalne aktivnosti, ki ohranjajo in krepijo telesne ter duševne sposobnosti. Vsem starostnikom bo, ne glede na pridružena bolezenska stanja, koristila redna telesna vadba, udejstvovanje v kakršni koli obliki bo imelo pozitivne učinke na zdravje.

Prebavila

Prebavila so eden od sistemov človeka, ki se ga staranje relativno malo dotakne, vseeno pa se lahko upočasnijo procesi požiranja in prebave, zaradi sprememb

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 novembra 2025

na požiralniku lahko pride do težjega požiranja, pride tudi do zmanjšanja izločanja želodčnih sokov, zaradi česar se hrana težje presnavlja in kasneje absorbira. Črevo je slabše oživčeno, pa tudi manj gibljivo in zaradi sprememb v debelem črevesu pogosto pride do zaprtja. K zaprtju pripomorejo tudi zmanjšana gibljivost, prenizek vnos tekočine in odsotnost vlaknin v prehrani.

Ledvice in sečila

S staranjem ledvice izgubljajo število celic, zaradi česar postajajo manjše. Če izločajo preveč vode in premalo soli, lahko hitreje pride do dehidriranosti. Poleg tega z leti elastičnost izgublja tudi sečni mehur, kar privede do različnih težav. Poveča se denimo potreba po pogostejšem uriniranju, zadrževanje vode postane težje, lahko se pojavi tudi urinska inkontinenca in zmanjša se sposobnost popolne izpraznitve mehurja.

Koža

Zaradi degeneracije kolagenskih vlaken in elastina koža z leti izgublja elastičnost in postaja vedno tanjša, bolj suha, bolj zgubana in pigmentirana, pa tudi bolj nagnjena k poškodbam in modricam. Ker se zmanjšajo maščobne zaloge pod kožo, so gube še hitreje vidne, hkrati pa zaradi tega starejše hitreje zebe.

Lasje

Zaradi zmanjšanja melanina lasje s starostjo sivijo in se tanjšajo, pa tudi dlakavost na običajno poraščenih delih telesa se zmanjša, medtem ko se drugje na neznačilnih mestih, kot so ušesa ali nos, dlakavost poveča.

Oči

Skoraj brez izjeme s starostjo prihaja do poslabšanja vida, že od 40. leta naprej lahko nastopi starostna daljnovidnost ali presbiopija, ki se ji le redkokdo izogne. Leča otrdi in se zamegli, oči se težje prilagajajo svetlobi, saj je leča vedno manj prepustna, spremeni se tudi dojemanje barv.



Starostnike pogosteje motijo odsevi, težje precenijo globino v prostoru, lahko se pojavi tudi siva mrena, zaradi zmanjšanega izločanja tekočine pogosteje tožijo o suhih očeh.

Starostna izguba sluha

S podaljševanjem življenjske dobe se je povečal delež ljudi s starostno izgubo sluha. Starostna naglušnost je napredujoča zaznavna naglušnost na obeh ušesih. Do odmiranja čutnic, ki so odgovorne za zaznavanje tonov zelo visokih frekvenc, pride že pri 20. letih in takrat se že začnejo spremembe v sluhu. Z leti okvara postopoma napreduje in zajame tudi področje nižjih frekvenc, ki so pomembne za sporazumevanje. Človek ne sliši telefona, ne more slediti pogovoru v družbi. Izgubi sluha je pogosto pridruženo šumenje, ki pa je lahko celo bolj moteče kot sama naglušnost. Hujša naglušnost močno oteži sporazumevanje z okolico, starostnike pa vodi v socialno izolacijo, depresijo.

Za oceno naglušnosti je potreben pregled pri otorinolaringologu. Če se ugotovi trajna okvara sluha, je potreben slušni aparat. Pri 80. letih večina že potrebuje slušne pripomočke. Boljši učinek je dosežen z uporabo slušnih aparatov na obeh ušesih. Izboljša se orientacija v prostoru, poslušanje, zmanjša moteče šumenje in prepreči postopen upad razumevanja govora.

Zobje in dlesni: Ohranite zdrav nasmeh

Zobje in dlesni se s staranjem prav tako spreminjajo. Dlesni umikajo od zob, kar povečuje tveganje za zobno gnilobo in okužbe. Poleg tega nekatera zdravila povzročajo suha usta, kar lahko še poslabša stanje.

Redno ščetkanje dvakrat na dan in uporaba zobne nitke vsaj enkrat na dan sta ključna za ohranjanje zdravja zob in dlesni. Prav tako ne pozabite na redne obiske pri zobozdravniku, kjer lahko opravite preventivne preglede in čiščenja.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ORL AMBULANTA

10 % nižja cena
za pregled pri otorinolaringologu

Klikni ali skeniraj

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

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

24/7
ZDRAVNIŠKI NASVET
IN OBISK

Več

Voh in okus

Z leti se zmanjšujeta tako občutek za vonj kot tudi sposobnost razlikovanja različnih vonjav, kar naj bi prizadelo kar tri četrtine starejših starostnikov. Hkrati postajajo brbončice na jeziku vedno manj občutljive, kar skupaj s težavami z vohom pomeni izgubljanje sposobnosti okušanja, predvsem sladke in slane hrane.

Možgani in kognitivne sposobnosti

Čeprav možgani v starosti ne izgubljajo večjega števila celic, kar načeloma pomeni ohranjanje kognitivnih funkcij, pa v primeru kapi ali progresivne izgube živčnih celic zaradi Alzheimerjeve ali Parkinsonove bolezni položaj precej spremeni in ravno ti dve bolezni sta najbolj povezani s staranjem. Sicer gre z roko v roki s starostjo tudi pozabljivost, saj se že od 40. leta naprej možganska skorja krči in ljudje že opažajo pozabljanje npr. imen ali pa zmanjševanje sposobnosti delanja več stvari hkrati. Proces učenja in refleksi postajajo počasnejši.

Seksualnost

Zdrava spolnost lahko sega globoko v starost, drži pa, da z nekaj prilagoditvami. Poleg tega, da se z višjo starostjo zmanjšujeta tako fleksibilnost kot telesna vzdržljivost, se pri ženskah po menopavzi pogosto pojavijo težave z nožnico (npr. suha nožnica) in upad spolne sle, pa tudi bolečine pri spolnih odnosih, pri moških pa je poleg upada spolne sle večja možnost impotence in težav z erekcijo.

Kako krepiti svoje kognitivne lastnosti?

Po upokojitvi se življenje spremeni. Družina se spreminja. Nekdanji sodelavci ostanejo za vami, živijo v svojem svetu, ki zdaj ni več vaš. Ko ste se upokojili, vas na srečo niso zaprosili, da vrnete znanje, ki ste si ga pridobili. Prav je, da ga zdaj negujete, uporabljate pa tudi, da si pridobivate novo, na strukturiran, kontinuiran, ambiciozen način.

Univerza za tretje življenjsko obdobje (UTŽO) v Ljubljani združuje študijske skupine, študijske krožke in druge organizirane skupine starejših. Skupine temeljijo na načelu proste izbire, samo-organiziranosti, prostovoljstva, medsebojne pomoči, izmenjave znanja, izkušenj in kulture med člani skupine in pod vodstvom mentorja. Ob teh skupinah na Univerzi poteka še vrsta drugih skupnih dejavnosti, ki so odprte vsem članom in občasno tudi javnosti. Še več, v sodelovanju z nekaterimi partnerskimi ustanovami UTŽO Ljubljana prireja izobraževalne in kulturne dogodke, študijska potovanja in omogoča prostovoljsko delo v kulturi (kulturni mediatorji itd).

Kako lahko izboljšamo oskrbo starostnika na domu?

Ob napredovanju sprememb na organskih sistemih se pri starostnikih iz različnih vzrokov pojavljajo tudi omotice, omedlevice, razne slabosti in oslabelosti, ki lahko hitro privedejo do nezgod. Veliko starostnikov živi samih, kar seveda nevarnost za zaplete še močno poveča.

Boljša, celovitejša in varnejša je oskrba starejše osebe na domu, kakovostnejše bo njegovo preživljanje časa v tretjem življenjskem obdobju. K sreči je na tem področju na voljo več praktičnih, nadstandardnih možnosti oziroma rešitev.

Na območju Ljubljane z okolico obstaja storitev zdravniškega obiska na domu, ki deluje 24 ur vsak dan, prav tako je zdravnik na voljo za posvet po telefonu v primeru kakršnih koli zdravstvenih težav.

Storitev SOS gumb zajema več možnosti. Pri vseh pa gre v osnovi za to, da se bolnik enostavno s pritiskom na gumb poveže s klicnim centrom, kjer mu usposobljeni operaterji ponudijo potrebno pomoč. Če bi starostnik, ki živi sam, na primer padel in se ne mogel pobrati, bi aktivirali reševalno službo.

Poslanstvo Dnevnega centra aktivnosti za starejše je krepitev in ohranjanje samostojnosti ter telesnega in duševnega zdravja starejših, podpora pri vztrajanju v lastnem domačem okolju, podpora samostojnemu odločanju o lastnem načinu življenja, vključno s krepitvijo danih sposobnosti in zmožnosti, ko gre za ljudi s starostnimi telesnimi ali duševnimi spremembami, krepitev tistih sposobnosti, ki so potrebne za obvladovanje vsakdanjih nalog, pospeševanje socialnih stikov in ohranjanje integracije v družbeno dogajanje, preprečevanje osamitve in samoosamitve ter izključenosti in spodbujanje k občanskemu/političnemu angažiranju.
https://dca-ljubljana.org/

Izvedljiva in zelo priporočljiva je tudi fizioterapija za bolnike v domači oskrbi. Gre za individualno obravnavo, popolnoma prilagojeno zdravstvenemu stanju osebe. Fizioterapevt bolnika na domu obišče s potrebnimi rekviziti za izvedbo kakovostne vadbe, svetuje in nauči tudi svojce, kako vaditi s starostnikom. Fizioterapevt pri obravnavi starostnika upošteva indikacije in kontraindikacije zdravstvenega stanja starostnika ter ga postopo-

ma vključi v telesne aktivnosti. Izbor fizioterapevtskih tehnik je odvisen od ciljev, ki jih želimo doseči (povečanje gibljivosti, mišične moči, vzdržljivosti, izboljšanje koordinacije …).

Pri obravnavi nepokretnega bolnika na domu je cilj fizioterapije preprečevanje sekundarnih posledic nepomičnosti, čim prejšnja mobilizacija na postelji in postopna vertikalizacija (privajanje na pokončni položaj), če njegovo stanje to seveda še dovoljuje.

Dolgotrajna oskrba združuje ukrepe, storitve in aktivnosti, namenjene osebam, ki so zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti v daljšem časovnem obdobju ali trajno odvisne od pomoči drugih oseb pri opravljanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil. Jedro vizije dolgotrajne oskrbe je krepiti mrežo storitev v skupnosti, ki bo vsem, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, omogočila čim dlje ostati v domačem okolju, če to želijo.

Cilj programa je tistim, ki potrebujejo institucionalno varstvo, zagotoviti, da bo zanje to tudi bolj finančno dostopno in dosegljivo. Dolgotrajno oskrbo ureja Zakon o dolgotrajni oskrbi, ki v središče obravnave postavlja posameznika in posameznico, cilja na ohranjanje njihove samostojnosti in zagotavlja oskrbo po meri. Na Ministrstvu za solidarno prihodnost je vzpostavljen kontaktni center za dolgotrajno oskrbo, na tel. št. 114, kjer so na voljo ažurne, verodostojne in celovite informacije o dolgotrajni oskrbi. Vse potrebne informacije lahko dobite tudi na elektronskem naslov: gp.msp@gov.si. O upravičenosti odločajo centri za socialno delo na podlagi vloge.

Zaključek

Ni nujno, da staranje za vsakega posameznika pomeni radikalen upad življenjske energije in pojav težav, drži pa, da bo telo z leti delalo slabše, bolj ali manj občutno. Že Stari Kitajci so vedeli povedati, da se staramo tako, kot smo živeli – in tako bodo k čim večjemu številu svečk na torti zagotovo pripomogli zdrav način življenja, izogibanje kajenju, redna telesna vadba, uživanje zdrave hrane, duševna stabilnost, razgibano družabno življenje in pozitivna naravnanost.

Staranje je neizogibno, vendar lahko s skrbjo za svoje telo in spreminjanjem življenjskega sloga zmanjšamo nekatere negativne učinke. Pomembno je, da ostanemo aktivni, se pravilno prehranjujemo in redno obiskujemo zdravnika. Z ustrezno skrbjo in previdnostjo lahko z leti ohranimo dobro zdravje in vitalnost ter uživamo v kvalitetnem življenju tudi v starosti.





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

Nazaj v šolo po novo znanje in (nove) viruse

Poletja in počitnic je konec. Otroci so vstopili ali se vrnili v vrtec in v šolo, odrasli v službe. Vsekakor sprememba glede na poletni, bolj umirjen in sproščen čas. Če se nam je uspelo čez poletje vsaj malo odpočiti in napolniti baterije, imamo morda malo prednosti pred mikro sovražniki svojega zdravja. Vsekakor pa so v večjih skupinah, med vrstniki v vrtcih in šolah in v kolektivih možnosti, da se nalezemo večje kot drugače.

Kaj lahko naredimo, da preprečimo, da se nalezemo? Najbolj se ponuja odgovor, da gremo nazaj na morje. Ampak, če to ne gre?

Pomembno je, da živimo zdravo, da nudimo telesu vso možno podporo, da lahko uspešno deluje in se brani. Da zdravo in uravnoteženo jemo, da se dovolj gibljemo, da popijemo dovolj tekočine, da dovolj spimo in najdemo način, kako zmanjšati oziroma predelati stres. Lahko si sicer pomagamo tudi s kakšnimi prehranskimi dodatki, vitamini in podobno, vendar se moramo zavedati, da ne obstaja čudežna »multi-oh-in-sploh« tabletka, ki bi nas zaščitila pred boleznijo, če je to edina stvar, ki jo uporabljamo kot ščit in preventivo. Če dodamo npr. vitamin D pozimi, s tem seveda ni nič narobe.

Kljub vsem preventivnim ukrepom bomo vseeno prej ali slej najbrž zboleli, lahko blago, lahko pa se razvije kaj resnejšega.

Prehlad (skupek blagih simptomov okužbe zgornjih dihal) je najpogostejša okužba, ki prizadene dihala otrok in odraslih. Povzročajo jo številni virusi, ki se prenašajo kapljično z nosnim izločkom obolelega ali v izkašljanem zraku, neposredno in posredno preko predmetov ali rok ter po zraku. Teh virusov je res veliko. Med njimi sta tudi virus gripe in ne več tako nov covid 19. Prehlad se lahko razvije tudi v kaj več, odvisno od tipa virusa, ki napade naša dihala in stanja imunskega odziva posameznika. Klinično je na začetku bolezni nemogoče ločiti med tipi virusov, običajno pa se npr. virus gripe hitro razgali, saj gre za hujši potek. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4 krat letno, otroci pa 6–8 krat. Nekje 1–3 dni, po nekaterih podatkih lahko tudi kasneje v primeru novega koronavirusa, po stiku s kužnimi delci se **pojavi prozoren izcedek iz nosu, nos je zamašen, začnemo kihati, suho kašljati, praska in peče ter boli nas v žrelu (faringitis)**. Lahko

se pojavi tudi povišana telesna temperatura, hripavost, govorjenje skozi nos, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa (in voha), glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad, tudi v hujši obliki gripe traja in mine več ali manj sam od sebe v približno v enem do dveh tednih. Specifičnega zdravila za prehlad niti za druga virusna obolenja dihal ni, lahko pa si težave lajšamo: počitek, zdrava hrana bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu.

Vsekakor je potrebno med boleznijo, dokler izločate kapljice z virusi in se počutite slabo, ostati doma, v nekakšni samoizolaciji. To velja za vsa obolenja dihal.

Če močno boli žrelo in je požiranje oteženo in ob tem prisotna tudi vročina z mrzlico, ki je nastala nenadoma, utrujenost, oslabelost, gre zelo verjetno za **bakterijsko vnetje žrela oziroma nebnic (tonzil) - angino.** V tem primeru je potreben antibiotik.

Virusi lahko napadejo tudi glasilke in spodnji del žrela ter grla in povzročijo laringitis. Hripavost, lahko popolna izguba glasu ali pa znižan ton glasu, suh kašelj, bolečine v žrelu so znaki prizadetosti grla oz. glasilk. Najpomembnejše, kar si moramo zapomniti je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo, takrat je potrebna nujna obravnava pri zdravniku. V veliki večini pa laringitis povzročajo virusi, tudi tisti, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom laringitisa pogosto pridruženi še znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko: pomembno je molčanje, počitek, zadosten vnos tekočin ter vitaminov.

Vnetje obnosnih votlin je lahko posledica prehlada ali gripe. Za sinuzitisom zbolevajo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Tipični znaki so neprehoden nos in izcedek iz nosu, ki je lahko prozoren (virus) ali gnojen (bakterija). Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, močan glavobol, vezan predvsem na ležeč položaj, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa. Bolečje pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za nižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosu. Bakterijsko pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom.

Če pa se okužba spusti tudi nižje po dihalnih poteh, govorimo o bronhitisu. Gre za okužbo sapnika in manjših dihalnih poti, ki je spet v večini primerov povzročeno z virusi, le redko bakterije. Vodilni znaki so suh dražeč dolgotrajen kašelj (najpogosteje traja 2–3, lahko tudi 8 tednov), nato gnojni izpljunek, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura, občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih. Hujši potek je pri kadilcih ter ljudeh, ki živijo v okoljih z onesnaženim zrakom. Terapija je ponovno le simptomatska, tj. počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer v primeru hudega kašlja ter če so potrebni, bronhodilatatorji – zdravilo, ki širi dihalne poti in omogoča lažje dihanje. Antibiotik le v primeru bakterijske okužbe.

Če pride do vnetja najmanjših dihalnih poti, govorimo o bronhiolitisu. Značilno je predvsem za otroke v prvih dveh letih starosti, pojavljajo se pozimi in zgodaj spomladi. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo se kašelj, hitro dihanje z uvlekom mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost, zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. Takega otroka seveda mora videti pediater, ki bo presodil ali je potrebna bolnišnična obravnava, sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zbijanje temperature.

Na pljučnico pa moramo pomisliti, ko se pojavi mrzlica, visoka telesna temperatura, kašelj z gnojnim izpljunkom (v zgodnji fazi lahko tudi krvavim), lahko tudi bolečine v prsnem košu (ob vdihu in kašljanju), hitro dihanje, hiter srčni utrip. Pri pljučnici je uvedba antibiotika nujna.

Obramba

Imunski sistem ni vsemogočen. Lahko nam zelo pomaga, če se odzove pretirano tudi škoduje, vsekakor pa potrebuje našo pomoč. Kot je bilo že na začetku napisano, pa ne škodi ponoviti – pomoč telesu v obliki redne telesne vadbe (če ne morete s kolesom na Krvavec, pa skočite vsaj na Rožnik, dvakrat zapovrstjo, če je treba… ok, vsaj v Tivoli). Pomembna je zdrava in uravnotežena prehrana, skrb za dovolj popite tekočine, skrb za duševno zdravje, za sproščanje (za proste popoldneve, za obisk gledališča, kina ali samo za »čvek« s prijatelji). Velik korak k zdravju je tudi preprečevanje prenosa okužb (saj se spomnimo, kajne)? Z maskami, razkuževanjem rok, s samoizolacijo. Morda nam je pandemija le prinesla nekaj dobrega – zavedanje in prakticiranje, da bolni ne hodijo v vrtec, v šolo niti v službo. In da ni treba čakati na visoko vročino in popolno izčrpanost. Preventiva je vedno boljša in večinoma veliko cenejša (ne le finančno) kot kurativa.

Zato, dobro naspani otroci naj gredo v šolo peš, s kolesom, s skirojem, z mandarino ali pomarančo v žepu.

S tem bo prvi korak narejen. Ker nas opazujejo in vidijo vse (čisto vse), moramo biti starši vzor. Zato se gibajmo tudi mi, jejmo uravnoteženo, spoštujemo potrebo po počitku in ne hodimo bolni v službo. Privzgojili jim bomo navade, ki jih bodo širili med svoje vrstnike in prenašali v odraslo dobo.

Se splača.

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 novembra 2025

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



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

Kako se spopasti s stresom ob vrnitvi z dopusta

Poletje se izteka, pred nami je jesen. Nekateri bodo izkoristili še zadnje tople dni za »polnjenje baterij«, ostali pa že obujamo spomine na poletna doživetja. Vrnitev na delo po počitnicah, zlasti dolgih ali intenzivnih, je lahko stresna. Kako lahko ob povratku v hitri in izzivov poln vsakdanjik pozitivne učinke počitnic ohranimo čim dlje in zmanjšamo stres ob vrnitvi k službenim dolžnostim?

Tesnoba, zaskrbljenost, neprijetne misli, težave s spanjem, glavoboli so zelo pogosti simptomi pred povratkom na delo po dopustu. Pozna jih mnogo ljudi. Nekateri temu stanju pravijo anksioznost ali stres ob vrnitvi na delo oziroma celo popočitniška depresija. Na srečo gre samo za začasno stanje, ki bo izzvenelo samo od sebe v tednu ali dveh. Povsem normalno je, da se po dopustu počutite nekoliko otožne in se ne želite vrniti na delo.

Kakšne spremembe se v telesu dogajajo med počitnicami?

V vsakdanjem življenju ob stresnih službah, delu, starševstvu naše telo preplavljajo stresni hormoni, ki jih organizem iz tega ali onega razloga ne uspe odstraniti. Na dolgi rok stres hromi telo, nas dela živčne, ne osredotočene in brez volje za kreiranje novega, boljšega. Če v organizem dovajamo več endorfina in serotonina, torej hormonov sreče, se telo učinkoviteje očiščuje kortizola (stresnega hormona). Naše telo se bo adrenalina otreslo le z ne adrenalinskimi aktivnostmi, kar v praksi pomeni uživanje v naravi, meditacija, znati biti v trenutku, tukaj in sedaj, biti v stiku s samim seboj. Razstrupljanje od stresa se tako prične po naravni poti, tega pa lahko pospešimo tudi s sončnimi žarki in posledično višjimi nivoji vitamina D v telesu. Vedno več študij dokazuje, da pozitivni učinki počitnic, kot so občutek sreče in dobrega počutja, izginejo že prvi teden po vrnitvi, spočitost pa izgine v roku 2 tednov. Ker so blagodejni učinki počitnic kratki, bi morali na počitnice pogosteje, da bi ohranili visoko raven zdravja in dobrega počutja, ugotavljajo študije. Pogostejše, pa čeprav krajše počitnice, povečujejo zdravje in srečo. Dolžina dopusta ni pomembno povezana s pozitivnim

vplivom počitnic na zdravje in počutje. Prav tako ni pomembno ali nujno, da se na počitnicah ves čas nekaj dogaja.

Kako zmanjšati stres pri povratku na delovno mesto?

Nikar svojega prihoda z dopusta ne odlagajte do zadnjega trenutka, um in telo namreč potrebujeta nekaj časa, da si opomoreta. Poskusite načrtovati svoje počitnice tako, da boste imeli vsaj en dan časa za počitek, preden se vrnete na delovno mesto. To bo dovolj, da se sprostite, razpakirate in se s svežo glavo vrnete v službo. Prvi teden po dopustu bo lažje preživeti tudi tako, da se namesto v ponedeljek na delovno mesto vrnete šele v torek ali sredo, saj bo tako delovni teden takoj krajši.

Prvi dan po vrnitvi na delo bo od vas zahteval, da se lotite novih nalog, se spomnite, kje ste končali, in poskusite dokončati, kar ste pustili nedokončano. Če je možno, načrtujte svojo vrnitev vnaprej. Preden se odpravite na počitnice, izdelajte načrt. Tako boste morali svojim zaostankom le dodati nove naloge. Prihranili boste čas, na delo pa se boste vrnili z manj stresa. Ob prihodu v službo si vzemite nekaj časa, da ocenite naloge, ki so se nakopičile med vašo odsotnostjo in jih razporedite po prednosti. Opravila razdelite na pomembne in nujne, pomembne in manj nujne, nekoliko pomembne in nujne ter nekoliko pomembne in manj nujne. Začnite s pomembnimi in nujnimi zadolžitvami, nato pa se počasi prebijte še čez vse ostale.

Nič vas ne bo bolj motiviralo za delo kot sanjarjenje o naslednjem dopustu, saj nič ne zmanjša stresa tako dobro kot načrtovanje naslednjega dopusta. Med službenim odmorom preusmerite misli na svojo naslednjo počitniško avanturo – kam vas vleče, kako boste prišli tja in kaj boste tam doživeli. Pred naslednji oddihom pa si skušajte že vnaprej olajšati stvari. Pred odhodom se dogovorite, kdo vas bo nadomeščal med vašo odsotnostjo, in njihove kontaktne podatke vključite v elektronsko sporočilo o vaši odsotnosti. Postavite tudi jasna pričakovanja glede tega, v katerih primerih (če sploh) vas lahko med dopustom kontaktirajo. Vnaprej načrtujte svoj prihod nazaj, da se boste lažje vključili v delo.

Nasveti za čim manj stresen povratek na delovno mesto po dopustu:

- Z dopusta se vrnite nekoliko prej in si vzemite še nekaj dni zase za sprostitev doma.
- Še pred odhodom na dopust ustvarite seznam nalog, ki se jih boste lotili po vrnitvi.
- Zavedajte se, da vseh delovnih zagat verjetno ne boste mogli razrešiti takoj po povratku, zato ne pretiravajte.
- Načrtujte odmore med delovnikom in po službi počnite nekaj, v čemer uživate (hobiji).
- Izdelajte seznam prednostnih nalog in se najprej lotite nujnih in pomembnih.
- Začnite načrtovati svoj naslednji dopust, kar vas bo dodatno motiviralo za delo.
- Če presodite, da je raven stresa prvi dan po zaključku počitnic kljub vsemu še vedno previsoka, potem je morda pravi trenutek, da si vzamete nekaj minut, da poklepetate z najljubšo sodelavko oz. sodelavcem ali pa si vzamete nekaj minut za sproščanje in meditirate.

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 novembra 2025





Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Prehrana

Ali smo sami sebi največji sovražnik?

V zadnjih desetletjih smo priča paradoksu. Kljub napredku medicine in tehnologije naše zdravje ni boljše, temveč je slabše kot pred 50 leti. Razviti del sveta se sooča z epidemijo debelosti. Danes ima okoli 60 % prebivalstva prekomerno telesno težo. V porastu so sladkorna bolezen tipa II, rakava obolenja, srčno-žilne bolezni in kronične imunske motnje. Še huje. Z njimi se srečujejo že naši otroci.

Zakaj? Razlog se skriva v kombinaciji dejavnikov. Onesnaženje, sedeč način življenja in predvsem vse bolj predelana hrana. V želji po prihranku časa in denarja pogosto posegamo po hitrih, a manj kakovostnih obrokih, ki dolgoročno slabijo naše zdravje.

Kdaj smo zašli s poti

Do še pred nekaj leti je veljalo, da so glavni krivec vseh bolezni maščobe. V 80 letih prejšnjega stoletja je zato nastala prehranska piramida, ki je svetovala kot osnovo za našo prehrano kompleksne ogljikove hidrate. S časom se je izkazalo, da je bil pravi sovražnik skrit drugod. Sladkor v naši hrani je bil tisti, ki nas je tiho zasvojil in načel naše zdravje. S pojavom ultra procesirane hrane smo uspeli združiti vse kar je za nas slabo v en obrok.

Kakšna je razlika med procesirano in ultra procesirano hrano

Medtem ko so tradicionalni postopki predelave (fermentacija, pasterizacija, soljenje) lahko koristni, je ultra procesirana hrana povsem druga zgodba. Gre za industrijske izdelke, kjer osnovnih sestavin skoraj več ne prepoznamo. Hrana vsebuje umetna sladila, emulgatorje, barvila, ojačevalce okusov, arome in hidrogenirane maščobe. Med takšna živila sodijo gazirane pijače, industrijske sladice, prigrizki, hitro pripravljeni obroki in mesni izdelki kot so npr. paštete, hrenovke in klobase. Takšna hrana je mehka, sočna, hitro zaužita in ne ustvari občutka sitosti. Rezultat je jasen: pojemo več, kot potrebujemo.

Takšna kombinacija sladkorja, soli, maščob in aditivov, deluje neposredno na naš možganski center za ugodje ter nas zasvoji. V osnovi je zasnovana tako, da jo pojemo hitro in v velikih količinah. Posamezniki, ki jo uživajo, v povprečju vnesejo okoli 500 kcal več na dan, kot jih potrebujejo. Večina aditivov, ki so dodani zaradi videza, obstojnosti in okusa, je škodljivih za naše zdravje.

Vsak posamezno v manjši meri, vendar kadar gre za »koktejl« vseh skupaj, se njihovi škodljivi učinki ojačajo in pomnožijo. Umetna sladila porušijo ravnovesje črevesne flore in vplivajo na uravnavanje glukoze v krvi. Barvila sprožajo alergije in vedenjske motnje, konzervansi tvorijo rakotvorne spojine, medtem ko emulgatorji porušijo zaščitno plast črevesne sluznice in spodbudijo vnetja v telesu.

Kako je z dietnimi pijačami

Ljudje posežemo po njih, da bi zmanjšali vnos kalorij. Toda zadnje raziskave kažejo, da je kombinacija umetnih sladil in ultra procesirane hrane še bolj škodljiva od običajnih sladkanih pijač. Sladila zmedejo presnovo in signale sitosti, občutek prihranka kalorij pa vodi k večjemu vnosu nezdrave hrane. Rezultat je večji presnovni stres in hitrejši razvoj presnovnih bolezni.

Ali res potrebujemo prigrizke med obroki

Resnica je, da jih ne. Naše telo potrebuje premor med obroki, da uredi raven sladkorja v krvi. Višek le tega povzroča inzulinsko rezistenco in vodi v sladkorno bolezen. V obdobju brez hrane se aktivirajo mehanizmi za obnovo in regeneracijo celic. Nekateri zato celo skušajo podaljšati obdobja med obroki ter tako izkoristiti prednosti takšnega prehranjevanja. Govorimo o t. i. intermitentnem postu.

Tak način prehranjevanja določa obdobja, ko je vnos hrane dovoljen in obdobje, ko hrane ne vnašamo in lahko pijemo le vodo, nesladkan čaj ali kavo. Obdobja hranjenja so različno dolga, lahko v urah ali dnevih (npr. dan, ko 8 ur lahko jeste in 16 ur, ko hrane ne vnašate) ali npr. izmenjujoči dnevi posta. Študije so namreč pokazale, da tak način prehranjevanja lahko omogoči uspešno restrikcijo vnosa kalorij, izboljša porabo maščob (zaradi preklopa metabolizma na ketone), zniža nivo glukoze v krvi na tešče, poveča raven HDL in zniža trigliceride ter zniža krvni tlak.

V času posta se pospeši avtofagija (telo odstrani poškodovane celice), spodbudi se izločanje rastnega hormona ter s tem regeneracija in izboljša delovanje možganov. Seveda tak način ni primeren za vsakogar. Za otroke, mladostnike, doječe matere ter ljudi s hormonskimi ali presnovnimi boleznimi ga odsvetujemo.

Kako se vrniti k zdravim navadam?

Ključ je v preprostih korakih.

- izbirajmo svežo in sezonsko hrano;
- vsak obrok naj vsebuje dovolj beljakovin (idealno živalskega izvora) in zelenjave;
- izogibajmo se enostavnim sladkorjem in omejimo vnos nasičenih maščob;
- izbirajmo kakovostna olja (oljčno, repično, laneno in avokadovo olje);
- obroke pripravljajte doma;
- pijmo vodo, ne gaziranih pijač;
- sladice naj bodo izjema in po možnosti pripravljene doma.

Čeprav je hitra hrana mamljiva in priročna, si z izbiro kakovostnih živil podarimo več zdravja, energije in življenjske moči. Zato izbirajte pametno!

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.





Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Gibanje je pol zdravja

Jeseni je čas za vadbo moči in vzdržljivosti

Jesen prinaša spremembe. Dnevi so krajši, vendar so temperature prijetnejše. Narava nas s čudovitimi barvami vabi v svoj objem. Prav to obdobje je odlična priložnost, da v svoj vsakdan vključimo več gibanja, kar bo koristilo tako našemu telesu kot glavi. Po bolj ležernem poletnem ritmu, je jesen idealen trenutek za vzpostavitev novih navad.

Raziskave kažejo, da ljudje najlažje vztrajajmo pri športni aktivnosti, s katero pričnemo v obdobju, ko se okolje umiri in dnevi postanejo bolj predvidljivi, kar jesen nedvomno je. Poleg tega se s krepitvijo telesa v tem času pripravimo na zimo, ko smo običajno manj aktivni in bolj podvrženi okužbam. Redna vadba okrepi imunski sistem, izboljša počutje in zmanjša utrujenost, ki jo prinašajo krajši dnevi. Za mnoge je jesen tudi psihološko prelomnica, začetek šolskega leta, novih delovnih izzivov in bolj strukturiranega urnika. To pomeni, da je zdaj pravi trenutek, da v urnik vključimo vadbo za moč in vzdržljivost, ki ne krepi le mišic, temveč tudi kosti, sklepe in možgane.

Moč je zdravilo

Moč ni le domena profesionalnih športnikov, temveč je ena izmed osnovnih človeških sposobnosti, ki vpliva na kakovost življenja od mladosti do pozne starosti. Moč je sposobnost mišic, da razvijejo silo. Večja mišična moč pomeni stabilnejše sklepe, močnejše kosti in manjše tveganje za padce in poškodbe. Poleg tega raziskave kažejo, da moč direktno korelira z dolgoživostjo – ljudje, ki ohranjajo mišično moč, živijo dlje in kakovostneje.

Ob intenzivnejši in napornejši vadbi se sprošča tudi največ endorfinov (naravni opioidi) ter hormona sreče (serotonina). Le-ti skupaj blažijo bolečino, izboljšajo razpoloženje, zmanjšujejo stres, izboljšajo motivacijo, imunski sistem in naše kognitivne sposobnosti.

Kakšni so osnovni principi vadbe

- Pogostost: 2–3 vadbe na teden.
- Vaje za velike mišične skupine: počepi (z dvigi uteži), skleci, zgibi in potiski nad glavo aktivirajo več mišičnih vlaken hkrati.
- Obremenitev in ponovitve: za razvoj moči je učinkovito 3–6 ponovitev na serijo pri 75–90 % maksimalne obremenitve.
- Odmori: daljši odmori (2–5 minut) omogočajo, da živčno-mišični sistem v naslednji seriji ponovno deluje z največjo zmogljivostjo.

Moč ni odvisna le od velikosti mišic, temveč tudi od živčnega sistema. Vadba za moč izboljšuje sposobnost možganov, da aktivirajo več mišičnih vlaken hkrati, kar pojasni, zakaj začetniki hitro postanejo močnejši, četudi mišice na pogled še niso večje.

Vzdržljivost in VO_2 max: kako trenirati srce, pljuča in možgane

Če moč gradi naše mišice in kosti, potem vzdržljivost ohranja delovanje srca, pljuč in ožilja. Vzdržljivostna vadba je eden najmočnejših »zdravilnih protokolov«, ki vpliva ne le na telo, ampak tudi na možgane.

Kaj je VO_2 max in zakaj je pomemben

VO_2 max pomeni največjo količino kisika, ki jo telo lahko uporabi med naporom. To je najboljši pokazatelj aerobne zmogljivosti in dolgoživosti. Ljudje z višjim VO_2 max živijo dlje in imajo manj srčno-žilnih bolezni.

Osnovna priporočila za vzdržljivost

- 150 minut zmerne vadbe na teden (hoja, počasno kolesarjenje) ali
- 75 minut intenzivne vadbe na teden (tek, intervali, hitra vadba v naravi).

Kombinacija obeh pristopov je najboljša za dolgoročno zdravje in športne rezultate.

Za zmerno intenzivnost štejejo na primer daljši teki, plavanje ali kolesarjenje – dejavnosti, pri katerih lahko med vadbo še govorimo. Ti treningi krepijo mitohondrije, ki delujejo kot celične »elektrarne«. Za visoko intenzivne treninge pa štejejo npr. kratki, intenzivni intervali teka ali skokov (npr. 4 x 4 minute ali 10 x 1 minuta), ki dramatično povečajo VO_2 max, saj telo prisilijo v maksimalno porabo kisika.

Nevrološke koristi vzdržljivosti

Vzdržljivostna vadba povečuje raven beljakovine v možganih, ki spodbuja rast in zaščito živčnih celic. To pomeni boljši spomin, hitrejše učenje in večjo odpornost na stres.

Ni naključje, da se mnogi po teku, kolesarjenju oz. katerikoli drugi vrsti telesne aktivnosti počutimo psihično prenovljene. Kombiniranje vadbe za moč in vzdržljivost je še posebej praktično, saj se njuni učinki medsebojno dopolnjujejo in prispevajo k celostnemu zdravju. Idealno je, da tedensko opravite 2–3 daljše treninge zmerne intenzivnosti.

Zaključek

Jesen je idealen čas, da začnemo graditi na moči in vzdržljivosti. Že nekaj minut dnevno bo prineslo vidne rezultate. Začnite z enostavnimi vajami za moč ter postopno dodajte vaje za vzdržljivost. Ves čas poslušajte svoje telo in bodite dosledni.

Ključno je, da se gibate. Moč, vzdržljivost in redna športna aktivnost bodo vaši najboljši zavezniki za zdravje, energijo in dobro počutje skozi vse letne čase.

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 novembra 2025

Doktor 24
OPTIKA



20 %

popusta* na sončna očala, korekcijske okvirje in stekla za naročnike revije Doktor

Kako do popusta?

Naroči se na revijo in ob obisku optike pokaži e-sporočilo

Redna ugodna ponudba

- Pisan izbor sončnih očal že od 49 € in korekcijskih okvirjev od 29 €
- Hitro vam izdelamo kvalitetna nova očala na naročilnico (zeleni recept)
- Svetovanje strokovnega osebja in možnost manjših popravil
- Vrednost pregleda vida za ugotavljanje dioptrije se ob nakupu očal odšteje
- Izberite med pestro ponudbo okvirjev

* Popust velja do konca novembra 2025



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.