Doktor 11

Družinski vodnik zdravja

Marec 2015



Tema meseca

Osteoporoza

Vse, kar ste vedno želeli vedeti o hujšanju

Pogovor

Pediatrični kardiolog, doc. dr.

Samo Vesel

dr. med.

NEDELJSKI



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK:
Ko je spanje urejeno, je za zdravje in srečo poskrbljeno 3

POGOVOR:
V pediatriji je lepo delati 4

TEMA MESECA:
Osteoporoza – tiha nevarnost – 1. del 9

Lasersko zdravljenje stresne urinske inkontinence in ohlapne nožnice 14
Zdravljenje glavkoma – 2. del 16
Glavkom in očesni tlak 16
Gastroezofagealna refluksna bolezen in zgaga 18
Rak ustne votline 19
Skrb za redno prebavo 20
Preventiva in vpliv na bolezni ustne votline 21

USTNA MEDICINA:
Pravilno diagnosticiranje parodontalne bolezni in njene rizične skupine 22

Kihanje, izcedek iz nosu in srbeče oči 26
Akupunktura kot metoda lajšanja bolečin 28
Ledvena spinalna stenoza 30
Hujšanje 32
Povečanje (augmentacija) dojk 34
Spomladanska utrujenost 35

DOKTOR ODGOVARJA:
Dr. odgovarja 37

Slovenska naravna termalna zdravilišča 38
Pogrešam morje ter mediteransko podnebje in vzdušje 42
Koliko teka je zdravo? 43

DOKTOR KUHA:
Porov narastek 46

Doktor
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnik glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
Vito Avguštin za Dnevnik
Strokovna urednica: doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatologije
Strokovni uredniški odbor:
prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, estetske in rekonstrukcijske kirurgije;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.

Pomočnik direktorice oglasnega trženja na Dnevniku:
Domen Rant: GSM: 041/637-585, tel.: 01/30 82 160, domen.rant@dnevnik.si
Jezikovni pregled: Danilo Mencej
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Thinkstock, www.studiocapsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SET-podjetje za usposabljanje invalidov, d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
Število tiskanih izvodov: 105.000
Naslovnica: Thinkstock

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Ko je spanje urejeno, je za zdravje in srečo poskrbljeno

Petek pred spomladanskim enakonočjem obeležujemo Svetovni dan spanja. Težave s spanjem, ki ogrožajo zdravje in kakovost življenja, so globalna epidemija, ki zajema že več kot 40 odstotkov populacije. Raziskave kažejo, da na kakovost življenja vpliva količina in pa kakovost spanja. Spanje je pomembne fiziološki proces in biološka nuja, ki vpliva na telesno, duševno in čustveno zdravje ljudi. Strokovnjaki opozarjajo, da manj kot tretjina tistih, ki imajo težave s spanjem, poišče ustrezno strokovno pomoč. Zavedanje pomena dobrega spanja je začetni korak na poti k dobremu spanju. Številne motnje spanja lahko že sami preprečimo z doslednim izvajanjem primerne higiene spanja in upoštevanjem 10 zapovedi zdravega spanja.

Temo meseca smo posvetili osteoporozi – tihi nevarnosti. Specialistka doc. dr. Mateja Legan, dr. med., spec. internistka endokrinologinja je na obširen, pregleden in slikovit način opisala, kako pomembno je bolezen pravočasno odkriti, pravočasno in ustrezno zdraviti, in kaj lahko storimo sami, da se ta ne razvije v hujše oblike. Bolezen zmanjšane kostne mase in mikroarhitekture kostnega tkiva navsezadnje pomeni krhkost človeka ter posledično zmanjšano sposobnost skrbeti zase. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist na področju otroških srčnih bolezni, doc. dr. Samo Vesel, dr.med. specialist pediater kardiolog, ki je redno zaposlen na Pediatrični kliniki v Ljubljani na oddelku za pediatrično kardiologijo. V svojem zelo zanimivem prispevku je odgovoril na številna vprašanja glede otroških srčnih napak, kako zelo pomembna je zgodnja razpoznava in diagnostika, kar pomembno vpliva na izboljšanje zmožnosti zdravljenja. Dr. Vesel pravi, da je razumljivo, da se diagnostika srčnih napak premika v čim zgodnejši čas, v idealnem primeru že pred rojstvo otroka. Za zelo poučen in zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim še veliko nadaljnjih uspehov pri njegovem kliničnem in raziskovalnem delu na tako pomembnem in občutljivem področju, kot je pediatrična kardiologija.

Drage bralke in bralci. Minilo je prvo uspešno leto naše in vaše revije Doktor, ki smo jo pričeli pripravljati z namenom širšega osveščanja in ozaveščanjema o zdravem načinu življenja, svetovanja, kako lahko tudi sami preprečimo nekatere bolezni, kdaj k zdravniku in podobno.

Zahvaljujemo se vam, da ste nas tako lepo sprejeli, v uredniškem odboru pa vam obljubljamo, da se bomo trudili po vseh svojih močeh še naprej. Hvala

Vidmar Vito

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin



Pediatrični kardiolog, doc. dr. Samo Vesel, dr. med.

V pediatriji je lepo delati

Dr. Samo Vesel v zadnjem letniku gimnazije še ni imel jasno izražene želje po poklicu, zanimala so ga različna področja. Res pa je, da je imel vedno rad biologijo in da je bil rad med ljudmi. Sam študij je bil po njegovih besedah zanimiv, ob tem pa je poudaril, da je imel tedaj poleg pridobivanja strokovnega znanja priložnost zgraditi se tudi osebnostno. Nato je svoje odigral splet naključij.

»Moj zadnji izpit na fakulteti je bila pediatrija. Takrat je bilo težko dobiti službo in običajno je bilo, da si poskusil z volonterskim delom na oddelku, kjer si se želel uveljaviti. No, na tem, zadnjem izpitu se mi je ponudila priložnost za prostovoljno stažiranje na pediatrični kliniki, za kar sem takratnemu strokovnemu direktorju, profesorju Kržišniku, še vedno hvaležen. Po nekaj mesecih so mi ponudili službo in specializacijo,« je na začetku pogovora povedal dr. Samo Vesel.

Vam je bilo kdaj žal te odločitve?

Ne, nikoli mi ni bilo žal, da sem se odločil tako, kot sem se. V pediatriji je lepo delati in tudi večina kolegov pediatrov pravi, da bi, če bi izbirali še enkrat, ponovno izbrali pediatrijo.

Kdaj se pri otrocih izrazijo znaki srčne napake?

Približno tretjino bolnikov s pomembnimi srčnimi napakami razpoznamo že v maternici, druge pa večinoma v prvih dneh po rojstvu.

Izjemnega pomena je seveda pravočasno odkritje ...

Pravočasna razpoznava srčne napake vsekakor izboljša možnosti zdravljenja. Vsekakor se pediatri, še prej pa ginekologi, trudimo, da bi bolnike razpoznali, še preden se bolezen klinično izrazi. To še zlasti velja za tako imenovane kritične srčne napake, pri katerih je po rojstvu do kirurške ali kardiološke intervencijske poprave krvotok odvisen od odprtega Botallovega voda, se pravi enako kot v maternici. Razumljivo je, da se diagnostika zato premika v čim zgodnejši čas, v idealnem primeru že v čas pred otrokovim rojstvom. V razvitem svetu se je prenatalna razpoznava srčnih napak začela v začetku osemdesetih let prejšnjega stoletja, že kmalu pa smo temu sledili tudi pri nas; v začetnem obdobju zgolj s posameznimi primeri, konec devetdesetih pa smo pediatri kardiologi in perinatologi spoznali, da na tem področju zaostajamo, zato smo se odločili to dejavnost dodatno razviti. Sam sem se takrat začel učiti plodovo srce pregledovati v ljubljanski porodnišnici, in sicer pri zdravih plodovih. Potem so šle stvari spontano naprej. Ker sem bil specializant otroške kardiologije, so se, kadar je bilo pri plodu s srcem kaj narobe, kolegi perinatologi vse pogosteje obračali name in počasi smo se spoznavali ter si vse bolj zaupali. Hitro je dozorelo spoznanje, da nismo rivali, ampak partnerji. In hitro je postalo jasno tudi, da se prenatalna diagnostika prirojenih srčnih napak ne bo izboljšala brez programov dodatnega usposabljanja ginekologov, ki delajo ultrazvočni pregled, tako imenovani skrining, na primarni ravni. Mislim, da smo prvo mednarodno učno delavnico organizirali leta 2001, od takrat pa jih je bilo še vsaj deset.

Kje smo in kam nas to uvršča v primerjavi z Evropo?

Če smo konec devetdesetih v Sloveniji pre-

natalno razpoznali posamezne primere, zdaj razpoznamo približno 40 odstotkov bolnikov s pomembnimi srčnimi napakami. Diagnostika je organizirana stopenjsko. Primarna raven so ginekologi, ki vodijo nosečnost, sekundarna perinatologi s poglobljenim znanjem ultrazvočne diagnostike, terciarna pa fetalni kardiologi v centrih za fetalno oziroma perinatalno kardiologijo. V nasprotju s presejalnim ultrazvočnim pregledom je fetalni kardiološki pregled temeljitejši in poleg natančne morfološke opredelitve srčne napake obsega še oceno funkcije srčne mišice, opredelitev in zdravljenje motenj srčnega ritma, splošno oceno stanja ploda in, najpomembnejše, svetovanje družini glede naravnega poteka bolezni in možnosti zdravljenja. Stopenjska organiziranost je smiselna predvsem zaradi tega, ker se velika večina otrok s srčnimi napakami rodi parom brez kakršnih koli znanih dejavnikov tveganja za rojstvo otroka s srčno napako.

Kdaj se začne oblikovati srce?

Srce se v glavnem oblikuje med četrtim in osmim tednom nosečnosti, vendar je zarodek takrat za še premajhen pregled. Tudi prvi ultrazvočni pregledi nosečnic niso namenjeni ugotavljanju nepravilnosti organov. Iz tega izvira tudi marsikatero nerazumevanje v smislu: »Zakaj niste napake ugotovili že prej, saj ste opravili že kar nekaj ultrazvokov?«

Kdaj je torej pri plodu moč razpoznati srčno napako?

Najprej lahko gledamo v dvanajstem ali trinajstem tednu, v času merjenja nuhalne svetline. Vendar, to moram poudariti, pregled srca ni redni del tega pregleda. Srce se pregleda v okviru tako imenovane morfologije ploda, ki se opravlja okoli dvajsetega tedna nosečnosti. Takrat ginekolog pregleda vse organe in organske sisteme, pa tudi okončine. To je čas, ko se odkrije največ strukturnih napak.

Srčnih napak je najbrž veliko?

Prirojene srčne napake so najpogostejše prirojene napake organov in organskih sistemov s pomembnim vplivom na obolevanje in umrljivost otrok, zlasti v prvem letu starosti. Če poenostavim, naj velja, da se srce izoblikuje iz ene same žile, ki se v nekem trenutku razvoja zarodka po naprej določenem genskem programu začne vihati, predeljevati in spreminjati v tlačilko, ki naslednjih osemdeset, devetdeset let poganja kri po telesu. Srčno napako ima približno osem od tisoč novorojenčkov, a



je polovica napak takšnih, da nikoli ali pa le izjemoma potrebujejo pozornost zdravnikov oziroma se s časom same pozdravijo.

Približno štirje od tisoč novorojenčkov pa imajo pomembne srčne napake, ki jih je treba zdraviti z operacijo ali kardiološko intervencijo, večinoma že v prvem letu življenja. Nekatere napake so takšne, da jih lahko razrešimo enkrat za vselej z enim samim posegom, del napak pa zahteva stopenjsko zdravljenje. Vseh napak z operacijo ali intervencijo ne moremo odpraviti, vendar lahko z nekaterimi posegi večini takšnih bolnikov pomembno izboljšamo kakovost življenja. Pri večini bolnikov s srčno napako gre za izolirano bolezen, pri nekaterih bolnikih pa je srčna napaka samo ena od manifestacij osnovne bolezni. To so predvsem bolniki s kromosomskimi in genetskimi boleznimi. Pri sicer zdravih bolnikih gre največkrat za nesrečno kombinacijo nezavedne genetike in dejavnikov okolja.

Nekoč ste dejali, da različne srčne napake pri otrocih res lahko ločimo, vendar pa je vsak bolnik zgodba zase.

Res je in ravno zato je delo na področju otroške kardiologije zanimivo in polno izzivov, saj tudi po dvajsetih letih pridejo dnevi, ko te neka napaka oziroma zgodba popolnoma preseneti.

So vas te zgodbe zaznamovale? Jih nosite domov?
Mislim, da večina zaposlenih zgodbe iz službe nosi domov. Verjetno je le malo poklicev, v katerih imajo zaposleni privilegij, da ob 16. uri nekaj popolnoma zaključijo, zaprejo in odprejo ponovno naslednji dan ob 8. uri zjutraj. Večina nas pozna občutek, ko se ti na sprehodu, v kinu ali med gledanjem nogometne tekme nenadoma porodi ideja, kako rešiti problem, ki te sicer muči že nekaj časa. Večinoma se tega niti ne zavedaš, stvari se dogajajo nezavedno.

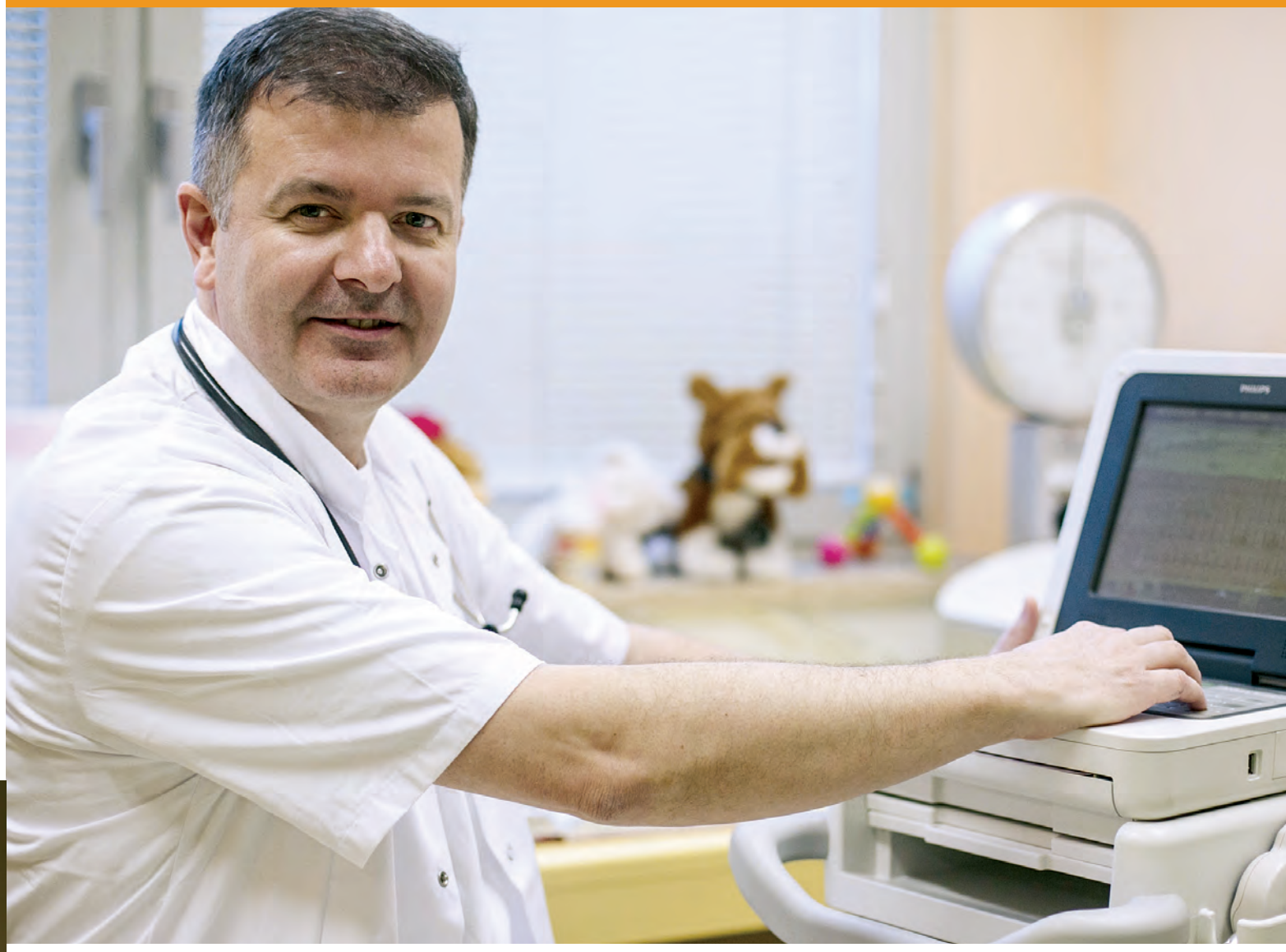
Vas te zgodbe prizadenejo?
Seveda me. Gre za bolnike, otroke, za mlade družine, ki jih bolezen neredko zaznamuje za vse življenje.

Je odgovornost lahko tudi breme?
Odgovornost je velika. Pred seboj imaš novorojenčka in veš, da z vsako odločitvijo vplivaš na nekaj, kar ga bo spremljalo vse življenje. Vendar to ni breme, ki bi me blokiralo, gre za pozitiven stres, ki mi da dodatno motivacijo in energijo.

Dr. Sama Vesela si sploh ne znam predstavljati slabe volje, jeznega. Njegovi premišljeni in tehtni odgovori vzbujajo zaupanje, njegov vedno rahlo nasmejani obraz pa okoli sebe širi pozitivno energijo in prijaznost. Tudi ko ga vprašam, če ga je moč razjeziti, se najprej nasmehne in nato počasi odgovori: »Da, da se me razjeziti. Predvsem me razjezijo neumnost, okorelost in birokracija, in to tako v službi kot zasebno.«

Bi lahko rekli, da je naša pediatrična kardiologija dobra?
Razpoznava prirojenih srčnih napak je predvsem delo pediatrov, še zlasti neonatologov. Slovenski pediatri so v tem uspešni. Tako gre na primer iz porodnišnic v Sloveniji domov manj otrok z neprepoznanimi srčnimi napakami kot iz porodnišnic drugih, tudi precej bogatejših evropskih držav. Ima pa ta zgodba dva obraza – tudi ležalna doba v slovenskih porodnišnicah je daljša kot na primer v Veliki Britaniji in na Švedskem, s tem pa je širše tudi okno, v katerem odkrijemo bolezen. Tudi obravnava bolnikov je pri nas primerljiva, bolniki se obravnavajo po enakih standardih, imamo pa v zadnjih letih problem z otroško srčno kirurgijo.
Po spletu nesrečnih okoliščin smo v letu 2007 v Sloveniji ostali brez polno usposobljenega domicilnega kongenitalnega kardiokirurga, ki ga ne potrebujejo samo otroci, ampak tudi odrasli s prirojenimi srčnimi napakami. Nekaj let smo problem reševali z gostujočimi kardiokirurgi in ga pravzaprav še sedaj, je pa velika želja vseh, ki delamo na tem področju, da bi čim prej pridobili oziroma izšolali lastnega, domicilnega, polno usposobljenega kongenitalnega kardiokirurga. Seveda se zavedamo, da gre za proces in da se stvari čez noč ne morejo urediti, bi si pa želeli, da bi nas v naših predlogih in pričakovanjih, tisti, ki





vodijo ta sistem, bolj izdatno podprli.
V kirurško obravnavo bolnikov s prirojenimi srčnimi napakami se je v preteklem delu predano in s srcem vključil dr. Miha Weiss, ne bi pa rad pozabil tudi na dr. Janeza Vodiškarja, ki se za to delo že nekaj let usposablja v Nemčiji. Tu bi pripomnil, da se premalo zavedamo, da smo leta 2004 postali del skupnega evropskega trga in da bi se tako, kot se tuji centri trudijo pritegniti naše strokovnjake, tudi mi morali bolj potruditi in v primerih, kakršen je naš, hitreje odreagirati ter manjkajoče strokovnjake angažirati iz tujine. Seveda ob prijaznem postopku pridobitve licence ter možnosti, da se takšnega strokovnjaka plača po individualni pogodbi.

V zvezi z vsako zdravstveno težavo lahko preberemo, kako se ji lahko ognemo s preventivo, s pravilnim ravnanjem, zdravim načinom življenja … Kaj moramo delati, da bodo imeli naši otroci zdravo srce?
Predvsem se naj veliko gibajo, mladost naj preživljajo na igrišču, z žogo, na kolesu. Pomembna je tudi prehrana. Hrana naj bo uravnotežena ter količinsko in kalorično primerna. Ogibajo naj se sladkim pijačam. Recept za vse to je pravzaprav preprost – če bomo tako delali starši, se bodo otroci tega priučili in to prenesli tudi na svoje otroke.

Ali lahko rečemo, da je glede rednih pregledov za otroke dobro poskrbljeno?
Za otroke je dobro poskrbljeno s sistematskimi pregledi, ki se začnejo že v predšolskem obdobju in potekajo ves čas šolanja. Takrat se tudi odkrijejo manjše srčne napake. Ob tem bi rad na nekaj posebej opozoril: vsak od staršev se je že srečal s pojmom šum na srcu in rad bi poudaril, da šuma na srcu ne gre enačiti s srčno napako. Pozor: polovica otrok ima srčni šum, le pri enem odstotku pa je šum na srcu posledica strukturne napake srca. Če imate otroka, ki nima nobenih težav, pa pride s sistematičnega pregleda z informacijo, da ima šum na srcu, v 99 odstotkih primerov to ne pomeni prav nič hudega.

Kako ti mali borci potem dohitevajo vrstnike? Se razkorak v razvoju kdaj premosti?
Cilj je seveda vrniti bolnika v svoje okolje telesno enako sposobnega, kot so njegovi vrstniki. Pri večini nam to uspeva, so pa seveda tudi primeri, ko popolna rehabilitacija ni možna.

Kako se najbolj spočijete in se sprostite?
Največ mi pomenijo prosti trenutki v krogu družine in prijateljev. Imam srečo, da imam širšo družino, ki je povezana in drži skupaj, imam pa tudi krog prijateljev, ki jim popolnoma zaupam. Zelo rad smučam, zadnje čase kolesarim, sicer pa so naš skupen družinski konjiček potovanja, spoznavanje novih krajev, ljudi …

Katero glasbo poslušate v avtomobilu?
V avtomobilu imam zgoščenko francoske pevke Isabelle Geffroy, bolj znane pod imenom Zaz.

TelekomSlovenije

Doktor 24

KLIK NA POMOČ
SOS DOMA ALI SOS MOBILNI



Storitvi 24 ur na dan po celi Sloveniji zagotavljata Telekom Slovenije in Doktor24. Za več informacij obiščite www.doktor24.si ali pokličite 08 200 82 40.

HITRA IN STROKOVNA POMOČ **24 UR/DAN**

V primeru stiske lahko uporabniki storitev hitro in enostavno prek SOS-gumba na mobilnem ali fiksnem telefonu sprožite klic v klicni center, kjer vam operater zagotovi hitro in strokovno pomoč (pokliče svojce, gasilce, policijo ali medicinsko pomoč).



www.telekom.si

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Osteoporoza
– tiha nevarnost – 1. del

Doc. dr. Mateja Legan,
spec. internistka,
endokrinologinja

Osteoporoza, bolezen zmanjšane kostne mase in spremenjene mikroarhitekture kostnega tkiva, se praviloma prične in razvije tiho in neopazno. Vodi v večjo lomljivost kosti in zvišano tveganje za zlome. Neredko jo prvič klinično opazimo, ko pride do nizkopražnega zloma. Bolezen pa je mnogo več kot zlom kosti, pomeni krhkost človeka ter posledično zmanjšano sposobnost skrbeti zase ter komplikacije, ki spremljajo imobilizacijo in zlome, od pljučnic do tromboz.



Osteoporoza v zgodovini ni bila tolikšen problem kot dandašnji. Življenjska doba je bila krajša in za boleznimi kasnejšega življenjskega obdobja ljudje niso množičneje obolevali, pa tudi način življenja je bil drugačen. Razen redkih izbrancev, ki so razmišljali v senci knjižnic in študijskih sob, niso poznali danes prevladujočega sedečega načina življenja. Čez dan so zvečine fizično delali, zvečer niso posedali pred televizorjem ali računalnikom. Nenačrtno so bili preprosti ljudje celo največ na svežem zraku in soncu, ki jim je tvoril vitamin D. Verjetno bi lahko več razpravljali o zdravi prehrani tistega časa, pa vendar – zdrava, uravnotežena domača čim bolj presna hrana je dobra tudi za zdravje kosti. Prav gotovo je bogatejša od današnje hitre in premastne ter obenem mineralno in vlakninsko osiromašene hrane, ki jo premnožično uživamo.

Kostno tkivo je bilo tako nenehno v zdravi, s telesno vadbo spodbujeni tvorbi in premeni. Kostnina je namreč še kako živo tkivo, v katerem nenehno teče pregradnja ali premena. Zagonu tvorbe kostnine, ki jo izvajajo specializirane kostne celice osteoblasti, v pravilnem remodelacijskem ciklusu sledi razgradnja, ki jo vodijo osteoklasti. Če iz kakršnegakoli razloga (dolgotrajna imobilizacija, nepokretnost, nekatere hormonske motnje, neustrezna prehrana, starejše življenjsko obdobje) ravnovesje v premeni kostnine izgine oziroma se prevesi v korist razgradnje, se poveča nevarnost za nastanek osteoporoze.

O osteoporozi govorimo, ko se mineralna kostna gostota (MKG) kostnine na referenčnih mestih zmanjša za vsaj 2,5 standarnega odklona glede na mlado odraslo dobo ali pa se je že zgodil nizkopražni zlom vretenc(a) ali kolka in ko za postavitev diagnoze izmerjena MKG ni več odločilna.

Ker osteoporotične kosti ne bolijo, osteoporoza pogosto ostane tiha in neprepoznana, dokler oseba ne utrpi nepričakovanega zloma. Ob zlomu pa vemo, da je bolezen že napredovala. Opozorilni znak za bolezen je lahko zmanjšanje višine, ki je nazadovala vsaj 3 centimetre glede na mlado odraslo dobo. Pomemben je podatek o osteoporozi pri starših in starih starših, saj je genetska komponenta obolenja močna. Danes vemo, da genetska komponenta pomeni 70 odstotkov kostne

adrialab
synlab laboratorij
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ
• Biokemične preiskave
• Imunološke preiskave
• Hematološke preiskave
• Urinske preiskave
Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00
PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30
www.adrialab.si

mase, le s 30 odstotki pa lahko tudi sami vplivamo na zdravje svojih kosti. Trdnost kosti torej tudi podedujemo, kar nam ob morebitnih drugih dejavnikih tveganja lahko odločilno pomaga, da ne obolimo. Sicer pa naj velja, da smo mi (in naš osebni zdravnik) tisti, ki moramo pomisliti na možnost obolenja in opraviti diagnostično preiskavo.

Negenetski dejavniki trdnih kosti in kako lahko nanje vplivamo

Kadar zdravniki pomislimo na kosti, se nam pred očmi zavrti četverček – vnos kalcija, telesna dejavnost, vitamin D in spolni hormoni. A kar po vrsti.



Ne moremo dovolj poudariti, kako pomembna je pravilna prehrana in zadosten dnevni vnos kalcija za kvaliteto naših kosti. Pa ne samo v zrelih letih, pač pa že od zgodnjega otroštva in adolescence. Danes vemo, da trabekularna kostnina doseže svoj maksimum proti koncu druge dekade življenja, kortikalna pa v tretji dekadi. Če tedaj ni zgrajena dovolj dobra maksimalna kostna masa, startamo z nižjo kostno gostoto, zato nas lahko prej in hitreje zateče osteoporoza.

Zakaj kalcij in koliko kalcija v prehrani

Kalcij je glavni mineral v kosti. Je tako pomemben, da je kostnina nekašen rezervoar kalcija. V obliki kalcijevega hidroksiapatita kostem daje trdnost, saj bi se sicer organsko zgrajena kost zvila (tako je pri rahitisu). Majhne, a nujne količine kalcija so še v krvi in zunajcelični tekočini, saj je kalcij pomembno vključen v vzdražnost celičnih membran in pomembne celične iniciacijske procese. V krvi je v stalni sorazmerno ozko omejeni koncentraciji, ki pa je zelo pametno regulirana. Da koncentracija kalcija v krvi ne bila postala prenizka ali previsoka, namreč rezervoar kalcija iz kosti pod dirigentsko palico kalciotropnih hormonov (parathormon, kalcitonin in vitamin D) skrbi za stalno ravnovesje, sproščanje in privzemanje. V igri je seveda tudi stalni privzem kalcija iz hrane (dotok) ter regulirano izgubljanje kalcija skozi steno črevesja in ledvica (odtok). Oboje tudi pod kontrolo prej omenjenih kalcijevih hormonov.
Zamislimo si, kakšna zmeda oziroma v dolgoročni perspektivi negativna bilanca kalcija bi nastala, če bi uživali s kalcijem povsem osiromašeno hrano. Dotok bi se zmanjšal, odtok ostal približno enak ali še večji in organ, ki bi ga to prizadelo, so kosti. Organizem in nje-



MEDICUS

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MEDICUS
Barjanska cesta 62d, Ljubljana
Tel.:**01/280 96 80**, **01/280 96 81**
E-pošta : **maja.zivec@siol.com**
physis.ordinacija1@gmail.com



Maja Kozlevčar Živec, dr.med

- Ambulanta z najdaljšo tradicijo merjenja mineralne kostne gostote in možnostjo posveta z zdravnikom
- Slovenska in ameriška licenca za izvajanje meritve kostne gostote
- Izvid in mnenje izda zdravnica Maja Kozlevčar Živec, dr.med, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicien

govi regulatorni mehanizmi bi namreč kosti prisilili k sproščanju kalcija v obtok, zaradi česar bi te porabljale svoje zaloge in postale krhke in lomljive.

Danes k sreči že dobro vemo, koliko kalcija dnevno telo potrebuje, da ostane v ničelni bilanci in ne načne kostnine oziroma da je poskrbljeno za normalen obrat med kalcijevimi predelki. Pri odrasli osebi večinoma 1000 do 1200 miligramov kalcija dnevno, kar pomeni zaužitje na primer 2 do 3 decilitrov mleka, jogurta in koščka sira ali skute dnevno ob siceršnji vsebnosti kalcija v običajni zdravi dnevni hrani (250 do 300 mg). V priloženi tabeli boste našli podatke, katera hrana vsebuje pomembno količino kalcija, da boste lahko ustrezno skombinirali svoj dnevni vnos. Prav ste opazili, ni zelo veliko živil, bogatih s kalcijem, zato je treba uživati mlečne izdelke, posegati po ustrezni zelenjavi, stročnicah, sardinah in suhem sadju, da se z zdravo prehrano zagotovi primeren dnevni vnos kalcija.

Ko smo malo izkušeni, opazimo, da to sploh ni težko. Navadimo se, da mleko »podtaknemo« v kuhane jedi (pireji, omake, sladice), ko izbiramo namaz, posežemo po mlečnem ali po maslu, sardine pa pogrizemo s kostmi vred. Seveda lahko vedno naletimo na – toda! Ljudje z laktozno intoleranco (neprenašanje mleka) in nekaterimi redkimi obolenji ne smejo ali ne morejo uživati mlečnih izdelkov v zadostni količini (ali sploh ne), z drugo prehrano pa je že kar umetnost vsak dan pridobiti približno primerno količino kalcija. Moderni časi so rešili tudi ta problem. Farmacevtski pripravki z vsebnostjo kalcija v njegovi aktivni obliki med 200 in 600 miligrami so v prosti prodaji in jih lahko po potrebi vključimo kot prehransko dopolnilo. A pozor, časi precej nekritičnega vnosa kalcijevih tablet so mimo. Danes velja, da dnevno po potrebi dodamo eno kalcijevo tableto, ki vsebuje 400 do 600 miligramov kalcija, ne več. Če je šumeča, je učinek boljši, če napitek srkamo dlje (nekaj ur), po požirkih oziroma si ga del pustimo za pozneje.

Najbrž ni odveč zapisati, da uživanje kalcija ni vse, kar v prehranskem smislu lahko naredimo za svoje kosti. Pomembno je tudi, da se prehranjujemo po načelih zdrave prehrane. Sodobno prehranjevanje pomeni pravilno prehransko piramido, ki ji bomo najbližje, če upoštevamo sredozemsko dieto. Beljakovine so pomembne, a jih ne sme biti preveč, saj izrazito pozitivna beljakovinska bilanca pospeši izgubljanje kalcija skozi ledvica. Enako deluje preveč zaužite kave. Pomen vlaknin, sadja in zelenjave je treba poudariti zaradi pravilne absorpcije hrailnih snovi in dotoka magnezija, ki deluje sinergično s kalcijem. V ravnovesje mineralov se vpleta tudi fosfor, ki se prav tako nahaja v mlečnih izdelkih, a njegova regulacija ob približno pravilenem vnosu kalcija teče samodejno in se nam z njim ni treba ukvarjati. No, vsaj nekaj, porečete.

Zakaj je vitamin D pomemben za kosti

Vitamin D je dejavnik, ki omogoča, da se dobljeni kalcij dobro vsrka (absorbira) tako skozi črevesno steno kot skozi ledvica in da se dolgoročno nalaga tudi v kosti in polni zaloge, ki se sicer ves čas porabljajo. Če vitamina D primanjkuje, se kalcij iz hrane ne izkoristi optimalno in ne naloži dovolj učinkovito v kosti.

V zadnjih desetih letih so velike svetovne študije pokazale, da živimo v obdobju epidemije pomanjkanja vitamina D. V prvi vrsti je to posledica pomanjkanja gibanja na svežem zraku v optimalnem delu dneva in uporabe krem za sončenje. Pod vplivom sončne svetlobe namreč v naši koži nastaja holekalciferol (najzgodnejša oblika vitamina D), ki ga nato



Nagradno vprašanje:

Kako se imenuje bolezen zmanjšane kostne mase in spremenjene mikroarhitekture kostnega tkiva?

a. Tuberkuloza
b. Osteoporoza
c. Sarkoidoza

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 8. aprila 2015, na naslov:
DOKTOR revija,
Savska cesta 3, Ljubljana

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Prve zdravstvene asistence

V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Izžrebanec vprašanja Doktor 10, ki prejme **ŠTEVEC KORAKOV OMRON**, je: **MARJAN KOVAČ**, Prešernova 33, ZAGORJE OB SAVI

Izžrebanec vprašanja Doktor 09, ko nam je zagodel tiskarski škrat, prejme **ŠTEVEC KORAKOV OMRON**, in je: **MIRAN HOČEVAR**, Levstikova 22, LJUBLJANA

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel ŠTEVEC KORAKOV OMRON.

Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo ENO mesečno nadomestilo za Pravo zdravstveno asistenco.*

***Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.**

naše telo samo pretvori v aktivno obliko. Jetra holekalciferol hidroksilirajo v prvo in ledvica v drugo aktivno obliko (končni produkt je 1,25 – dihidroksi-holekalciferol). Sonce pa je dovolj močno le pol leta (od marca do septembra), in to od 10. do 16. ure, da tvori vitamin D. Če je koža zaščitena s protektivno kremo, ne more tvoriti D vitamina. Prav tako ni učinka, če gremo na zrak po 16. uri.

K sreči pa lahko vitamin D dodajamo preprosto in učinkovito. Dnevna potreba vitaminu D je 800 do 1000 internacionalnih enot vitamina D – holekalciferola (preparat so npr. kapljice vitamina D; na našem trgu je v najširši uporabi Plivit D3). Da je še lažje, lahko naenkrat vzamemo tedenski odmerek holekalciferola in nam ves preostali del tedna na to ni treba misliti. Vendar pozor, le holekalciferol je sorazmerno enostaven in varen za prejemanje. Aktivne oblike vitamina D (hidroksilirane) so rezervirane za posebne bolezenske primere in rokovanje z njimi je pod izključnim in kontinuiranim nadzorom zdravnika. Pri aktivnih oblikah namreč ob nepravilni indikaciji, nepravilnem odmerku ali odsotnosti ustreznega nadzora obstaja resna nevarnost predoziranja in bolezenske situacije, imenovane zastrupitev z vitaminom D.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

MERJENJE MINERALNE KOSTNE GOSTOTE
10 % nižja cena
za merjenje kostne gostote

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Ocenjujemo, da vitamin D v obliki holekalciferola (Plivit D3) potrebuje večina starejših ljudi prek vsega leta, veliko sicer zdravih odraslih oseb pa vsaj občasno v jesensko-zimskih mesecih. Posvetujte se s svojim zdravnikom, ali potrebujete dodatek vitamina D – holekalciferola, kljub vsemu gre za zdravilo in je zanj potreben recept! Vitamin D je namreč lipidotopen vitamin, ki bi ga se načeloma lahko tudi predoziralo, kar pa je v neaktivni obliki (holekaciferol) razen pri nekaterih sorazmerno redkih spremljajočih obolenjih k sreči velika redkost. Drugače je, kot smo že omenili v prejšnjem odstavku, z aktivnimi oblikami vitamina D, ki zato niso za splošno rabo.

Sicer pa lahko v poletnih mesecih uporabljamo manjši trik. S protektivno kremo se ne namažemo že pred odhodom na plažo, pač pa pot na plažo in urejanje prostora za sončenje izrabimo za sončenje brez kreme. Nekaj minut koži ne bo naredilo škode (razen izjemoma, zato upoštevajte navodilo dermatologa), ustvarila pa se bo zaloga vitamina D (v desetih minutah koža na soncu ustvari približno 20.000 I.E. vitamina D), ki jo boste potrebovali v tednih in mesecih brez sonca. Izrabite torej poletne sončne dneve in si ustvarite zalogo vitamina D za jesen in zimo.

Telesna dejavnost in čvrste kosti

Telesna aktivnost je naložba v dobre kosti in zdravo staranje. Ne le športne aktivnosti, tudi hoja namesto prevoza z avtom ali dvigalom pomembno pripomore k močnim kostem. Gre za direkten mehanični stimulus osteoblastov preko obremenitvenega mehaničnega učinka. Gibajte se torej vsak dan, po možnosti na svežem zraku, poleg tega pa dva- do trikrat tedensko telovadite.

Na splošno velja, da je najbolj učinkovito gibanje tisto, kjer smo v pokončnem položaju in na telo deluje sila teže lastnega telesa, na primer hoja v hribe, aerobika, poskakovanje in tek. Takšna gibanja priporočamo zlasti za preventivo, ko smo še zdravi. Za starejše velja, naj delajo vaje z manjšo amplitudo, da se ognejo poškodbi, a z dobro izometrično kontrakcijo. Tudi takšne vaje odlično okrepijo mišice, močnejše mišice pa nasploh bolje obvladujejo telo, ohranjajo ravnotežje in ublažijo padec. Poudariti je treba pomen in lepoto plavanja, s katerim bomo poskrbeli za lepšo držo in si okrepili mišice v vseh starostnih obdobjih.

Spolni hormoni in vpliv na kostnino

Danes natančno vemo, da spolni hormoni poleg osnovnih kalcitropnih hormonov vplivajo na trdnost in zdravje kosti. Pri ženskah so to estrogeni, pri moških androgeni.
Pomemben mejnik, ki pri ženskah desetletje pred moškimi povzroči pospešeno izgubljanje kostnine, je menopavza. Padec nivoja estrogenov, ki so skrbeli za ravnotežje med tvorbo in razgradnjo (resorpcijo) kostnine, se poruši v korist razgradnje kostnine. V prvih letih po menopavzi je izgubljanje kostne mase še posebno hitro in dosega približno 3 do celo 5 odstotkov letno, po približno petih letih pa se upočasni. Pri moških tako izrazitega mejnika v zmanjšanju spolnih hormonov ni, zato se njihova izpostavljenost bolezni pojavi kasneje in manj silovito.

Del stalnega anamnestičnega arzenala je tako vprašanje o nastopu menopavze in morebitnem hormonskem nadomestnem zdravljenju, ki deluje prevenitvno pred izgubljanjem kostnine v letih po menopavzi. Na tem mestu velja omeniti, da hormonsko nadomestno zdravljenje ni primerno za vsako uporabnico oziroma je potreben reden letni nadzor (ginekolog, pregledi dojk z mamografijo). Pri ženskah pred menopavzo ali celo mladih ženskah ob vprašanjih, povezanih s kostno maso, vedno povprašamo po rednosti ciklusa. Nereden ciklus je dejavnik tveganja za razvoj osteoporoze. Izrazit primer so športnice, ki jim zaradi intenzivne telesne vadbe menstruacija izostane za več mesecev, celo let. Kljub zaščitnemu dejavniku telesne aktivnosti bodo zelo verjetno razvile nizko kostno maso za starostno skupino.

Za moške velja, da pri ugotovljeni osteoporozi določimo celoten testosteron v krvi. Pomanjkanje testosterona in pretiran upad v neki starostni dobi pomembno vplivata na kostno maso. Vzročno usmerjeno zdravljenje tako imenovane sekundarne osteoporoze je najustreznejša terapija.

Drugi vzroki osteoporoze/ osteopenije

Poleg naravnih dejavnikov obstajajo ki lahko porozne kosti povzročijo tudi bolezni in situacije. V mladostni dobi sta taka dejavnika neješčnost in izrazito nizka telesna teža (ekstrem je bolezen anoreksija nervoza), v vseh življenjskih obdobjih pa prejemanje nekaterih zdravil (npr. kortikosteroidi, heparin, antiepileptiki starejšega tipa in imunosupresivi) in dolgo obdobje imobilizacije. Na kostno gostoto smo pozorni pri nekaterih jetrnih obolenjih ter pri boleznih malabsorpcije, kot je celiakija. Osteoporoza se lahko pojavi tudi pri obolenjih ščitnice, malignih boleznih in bolezni obščitnic, pri kateri se izloča preveč parathormona. Če je vzrok osteoporoze katero od bolezenskih stanj, govorimo o sekundarni osteoporozi, in tedaj moramo obvezno zdraviti tudi ta vzrok oziroma dejavnik. Ob ugotovitvi osteoporoze je zato pomembno, da osebni zdravnik opravi nujne diagnostične preiskave krvi, s katerimi preseje morebitne sekundarne vzroke bolezni. Ne nazadnje pa so dejavniki tveganja za nizko kostno maso tudi razvade, kot sta kajenje in čezmerno uživanje alkohola. Njun učinek je poguben tako zaradi neposrednega toksičnega učinka na osteoblaste kot tudi zaradi negativne vpletenosti v metabolne poti kalcija v telesu.



ZAUŽIJETE DOVOLJ MINERALOV?
Kalcij in magnezij sta dva ključna!

NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

KALCIJEV CITRAT, 100 tablet
Sinergična formula obogatena z magnezijem, cinkom, bakrom, manganom in vitaminom D.

KALCIJ:
- je potreben za ohranjanje zdravih kosti in zob,
- prispeva k normalnemu strjevanju krvi,
- prispeva k normalnemu prenosu živčnih impulzov.

MAGNEZIJ prispeva k:
- zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti,
- delovanju mišic.

VITAMIN D:
- prispeva k normalni absorpciji kalcija
- prispeva k delovanju imunskega sistema,
- ima vlogo pri delitvi celic.



Kalcijev citrat je lažje prebavljiv in se bolje absorbira kot druge oblike.

Prehranska dopolnila NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih ter na www.hisa-zdravja.si

Za več informacij o izdelku lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:
080 80 12

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

Lasersko zdravljenje stresne urinske inkontinence in ohlapne nožnice

Matija Urh, dr. med.,
specialist ginekologije
in porodništva

Stresna urinska inkontinenca je nehoteno uhajanje urina ob povečanju tlaka v trebušni votlini, ki nastane ob kašljanju, kihanju, teku ali dviganju težjih bremen. Pojavlja se pri približno tretjini žensk, se s starostjo poslabšuje in tako pomembno vpliva na kakovost življenja.

Vzroki uhajanja

Vzrok uhajanja urina je v slabosti podpornega tkiva sečnice in spremenjene lege sečnice. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena ali pa je posledica porodov, dvigovanja bremen in čezmerne telesne teže.

Možnosti zdravljenja so različne. Na začetku svetujemo vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Mišice lahko spodbujamo z elektrostimulacijo ali magnetoterapijo, bolj učinkovite pa so operativne metode (klasična sprednja plastika s podpornimi šivi pod sečnico in vstavljanje trakov pod sečnico, imenovanih TVT).

Lasersko zdravljenje

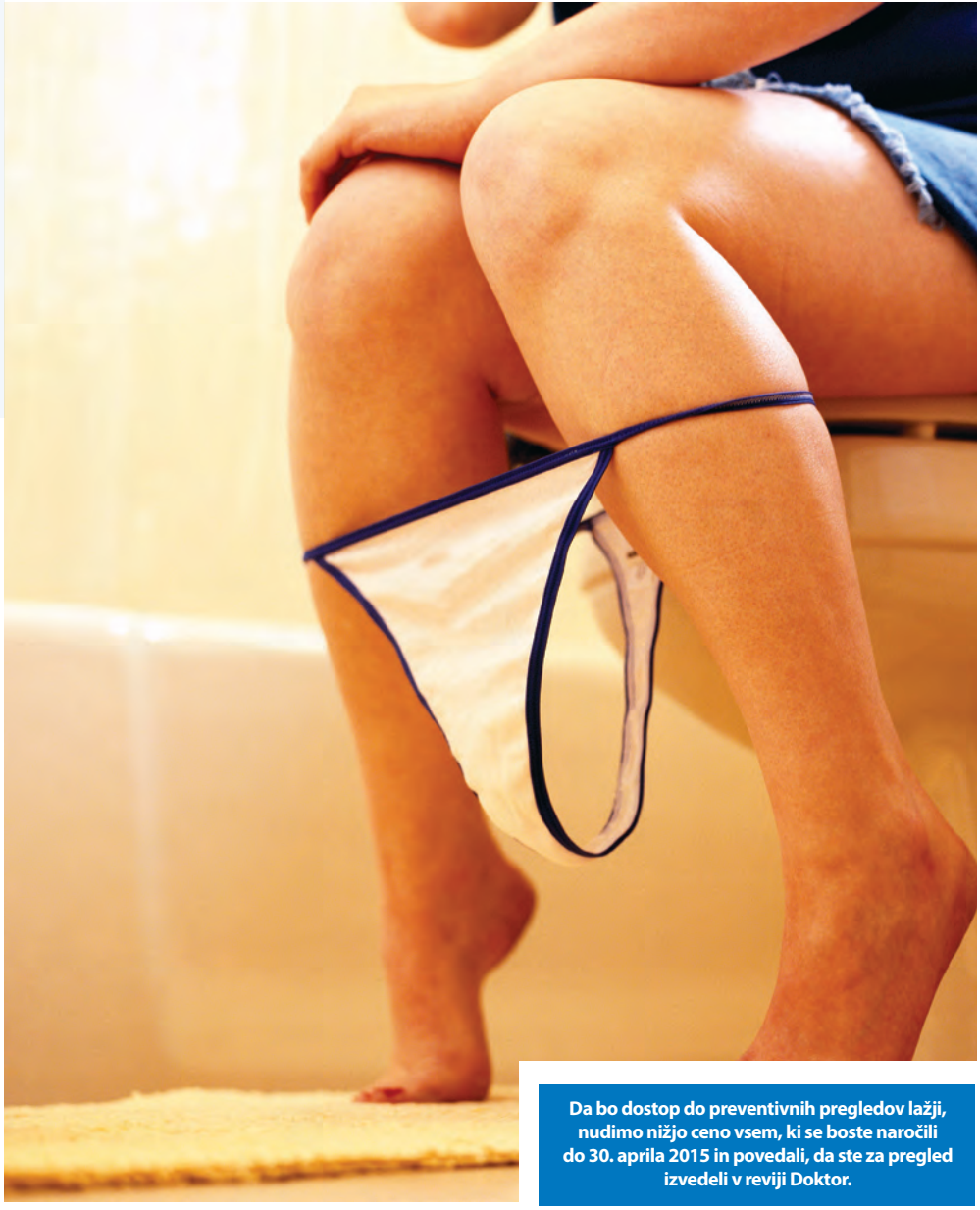
Najnovejša metoda je lasersko zdravljenje. Laser s toplotnim učinkom povzroča krčenje kolagena in njegovo ponovno rast, s tem pa se okrepi podpora sečnici. Postopek laserskega zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne dejavnosti. En teden odsvetujemo spolne odnose, tri tedne pa dviganje težjih bremen.

Uspešnost laserskega zdravljenja ugotavljamo po enem mesecu na kontrolnem pregledu. Kolagen se na novo tvori ves mesec. 95 odstotkov pacientk navaja bistveno izboljšanje urinske inkontinence, 70 odstotkov pacientk pa po štirih mesecih ni imelo več težav.

Lasersko pomlajevanje ohlapne nožnice

Sindrom ohlapne nožnice pomeni oslabitev stene nožnice, ki je posledica porodov, staranja in genetske slabosti tkiva. To lah-





ko privede tudi do urinske inkontinence ter nelagodja pri športnih aktivnostih, kar pomembno vpliva na kvaliteto življenja.

Ohlapno nožnico zdravimo z laserjem. Postopek je podoben laserskemu zdravljenju stresne urinske inkontinence (zgoraj). Laser spodbudi preoblikovanje kolagena, s tem pa zoženje in večjo prožnost nožnice.
Študije kažejo, da se nožnica zoži za petino. 94 odstotkov žensk občuti zožitev nožnice in navaja bolj zadovoljivo spolnost.

Laserska terapija je nova, uspešna in varna metoda zdravljenja

V primerjavi z operativnim zdravljenjem je laserska terapija manj invazivna, ne poškoduje tkiv in organov, je pa tudi neboleča in zato anestezija ni potrebna. Še posebno primerna je za starejše bolnice s kroničnimi boleznimi.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

STRESNA URINSKA INKONTINENCA

10 % nižja cena
na lasersko zdravljenje stresne urinske inkontinence

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Pogosto
uriniranje?
Vzrok je lahko v
povečani
prostati

Na malo potrebo ponoči?

Šibak curek in kapljanje?



A.Vogel

Kapsule **Prostasan**
so preizkušeno naravno zdravilo za težave s prostato.
Uporabniki jih dobro prenašajo.

To zdravilo je na voljo brez recepta za lajšanje blažjih težav, vendar je pri kakršnihkoli težavah zaradi prostate nujen pregled pri zdravniku. Zdravilo Prostasan je na voljo v lekarnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.avogel.si, www.farmedica.si

Zdravljenje glavkoma – 2. del

Glavkom in očesni tlak

Maja Krapež,
dr. med., spec. oftalmologije



Glavkom je kronična in progresivna očesna bolezen, ki lahko vodi v slepoto, če ni ustrezno zdravljena in pravilno spremljana. Poznamo različne vrste glavkoma. Večina jih je povezana z visokim očesnim tlakom, kar pomeni, da očesni tlak presega normalne vrednosti, vendar pa ima pomemben delež pacientov očesni tlak znotraj normalnih meja, kar otežuje diagnozo. Kakorkoli, klinične raziskave so pokazale, da je napredovanje glavkoma, ne glede na njegov tip, povezano predvsem z očesnim tlakom. Namen zdravljenja glavkoma je torej znižati očesni tlak in upočasniti napredovanje bolezni ter tako ohraniti kvaliteto pacientovega življenja.

Kako zmanjšamo očesni tlak

Poznamo tri različne načine zmanjševanja očesnega tlaka: zdravljenje s kapljicami, lasersko zdravljenje glavkoma in operativno zdravljenje. Zdravnik oftalmolog se odloči za ustrezno metodo zdravljenja glede na bolezen in pacientove lastnosti. Zdravljenje glavkoma se večinoma začne z medicinsko terapijo, to je z aplikacijo kapljic za zmanjševanje očesnega tlaka.

Antiglavkomske kapljice

Očesne kapljice vsebujejo različna zdravila, ki so shranjena v majhnih stekleničkah. Vsaka vrsta zdravil deluje drugače. Poznamo veliko različnih vrst očesnih kapljic. V nekaterih stekleničkah je samo eno zdravilo, druge pa vsebujejo kombinacijo dveh. V stekleničkah so praviloma tudi konzervansi, ki onemogočajo kontaminacijo z mikroorganizmi. V zadnjem času se pojavljajo enoodmerni vsebniki brez konzervansov, ki so na voljo za določene vrste protiglavkomskih zdravil. Klinične študije so pokazale, da so konzervansi škodljivi za očesno površino, predvsem kadar jih uporabljamo dolgo in ob sočasnih drugih očesnih boleznih, na primer suhem očesu. Treba pa je povedati, da je dobra lastnost kozervansov, da omogočijo penetracijo zdravila in s tem povečajo njegovo učinkovitost. Zdravnik se bo odločil za kapljice s kozervansi ali brez njih glede na bolezen ter glede na značilnosti pacienta.

Kako pravilno vkapamo očesne kapljice

Očesne kapljice si je treba dati tolikokrat in takrat, kot naroči zdravnik. Nekatere je treba jemati enkrat dnevno, le zvečer, druge dvakrat dnevno, potem ko vstanemo in dvanajst ur pozneje. Ko zdravnik predpiše dve steklenički različnih zdravil, si lahko ta pacient vkapa ob približno istem času, vendar je pomembno, da med eno in drugo aplikacijo mine vsaj pet minut, da se medsebojno ne izperejo. Če si pacienti sami dajo kapljice, je to velikokrat najlažje pred ogledalom, tako da se spodnja veka potegne navzdol, kapne kapljico in narahlo zamiži. Za tem je treba za nekaj minut pritisniti v notranji očesni kot, da kapljice ne odtečejo v nos. Pacienti, ki imajo s tem težave, naj prosijo za pomoč sorodnike ali prijatelje. Kapljice si morajo pacienti dajati vsak dan, dobro je, da se aplikacija poveže z dnevno rutino, na primer umivanjem zob.

Ko zdravljenje začne, je treba z njim nadaljevati. Ne sme se ga prekiniti, ko je stekleničkа prazna. Pacienti ne smejo pozabiti pravočasno vprašati zdravnika za nov recept. Nekatere kapljice imajo lahko stranske učinke, večinoma so ti blagi in reverzibilni. O njih je treba obvestiti zdravnika in ne kar samovoljno prenehati zdravljenja.

Vloga laserske terapije pri glavkomu

Z laserjem lahko zdravimo glavkom na različne načine. V nekaterih primerih, glede na anatomijo očesa, zdravnik oftalmolog ugotovi potencialne težave pri drenaži očesne tekočine in tedaj je potrebna laserska iridotomija. V drugih primerih, ko očesnega tlaka ne moremo uravnati le s kapljicami, zdravnik svetuje lasersko trabekuloplastiko kot dodatno zdravljenje. V težkih primerih, ko druge terapije niso zadostne, za znižanje očesnega tlaka uporabimo ciklofotokoagulacijo. Neredko je po laserski terapiji potrebna tudi terapija s kapljicami. To pomeni, da pacient z aplikacijo antiglavkomskih zdravil morebiti ne bo prenehal, četudi je bila laserska terapija uspešna.



Kdaj se odločimo za operativno zdravljenje

Operativno zdravljenje potrebno takrat, ko s kapljicami ali laserjem ni moč dovolj znižati očesnega tlaka (morebiti tudi zaradi stranskih učinkov zdravil ali kontraindikacij jemanja zdravil zaradi splošnega zdravstvenega stanje pacienta) Glavkomske operacije ne pozdravijo bolezni, njihova vloga je, da znižajo očesni tlak tako, da se pospeši odtekanje prekatne vodke, ki nastaja v očesu. Kirurg bo med različni kirurškimi posegi izbral najprimernejšo metodo za vsakega pacienta posebej. Obstaja veliko različnih kirurških tehnik, cilj vseh pa

je enak – upočasnitev ali celo zaustavitev napredovanja bolezni.

Če operativno zdravljenje ne zniža dovolj očesnega tlaka, se lahko zdravnik odloči za dodatno zdravljenje z zdravili ali lasersko terapijo. Če je potrebno, se lahko pozneje opravi še drugo glavkomsko operacijo. Ob hkratni prisotnosti sive mrene se lahko sočasno operira glavkom in sivo mreno ali pa se opravi dve ločeni operaciji, odvisno od primera. Včasih že operacija sive mrene zniža očesni pritisk, vendar to znižanje očesnega tlaka navadno ni zadostno za kontrolo bolezni.

Drugi načini zdravljenja glavkoma

Upočasnitev napredovanja glavkoma je na žalost dokazana le za znižanje očesnega tlaka. Za paciente je pomembno ohranjanje dobrega splošnega zdravstvenega stanja, ogibati se morajo debelosti, pomembni pa so tudi zdrava uravnotežena prehrana, zmerna telesna dejavnost in dobre spalne navade.

Simptomi in znaki

Glavkom je do poznih stadijev asimpomatska bolezen, opazimo pa lahko simptome, kot je manjkajoč predmet v vidnem polju.
Tudi podaljšan čas prilagoditve na svetlobo ali temo (ko na primer pripeljemo v predor, je čas prilagoditve na temo daljši, kot je bil nekoč) nas lahko opozori na nevarnost glavkoma ali druge očesne bolezni.

Doktor svetuje

Redno obiskujte vašega oftalmologa.
Če je v vaši družini glavkom, so predvsem pri sorodnikih v prvem kolenu potrebne pogostejše kontrole pri oftalmologu.
Nikoli ne prenehajte uporabljati kapljic, ne da bi se pred tem posvetovali s svojim zdravnikom.
Kapljice si dajajte redno.
Poskusite dajanje kapljic povezati z eno od dnevnih rutin.
Posvetujte se z zdravnikom, če menite, da vam kapljice ne ustrezajo in vplivajo na vaše splošno zdravje.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Dr. Böhm®
KAKOVOST IZ LEKARNE



Rastlinska moč za žensko po 40. letu

Dr. Böhm® Isoflavon 90 mg forte obložene tablete

- Edinstvena kombinacija z izoflavoni iz črne detelje in soje
- Vitamin B6 prispeva k uravnavanju delovanja hormonov
- Z dragocenim rastlinskim svetlinovim oljem

Naravno, blago in harmonizirajoče

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Roseggerkai 3, 8010 Graz, Avstrija
www.apomedica.si

TESTIRANO V EU!

Gastroezofagealna refluksna bolezen in zgaga

Mag. Manfred Mervic,
dr. med., spec. internist,
spec. gastroenterolog



Kaj je gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB)

To je bolezen, ki nastane zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Kisla želodčna vsebina draži sluznico požiralnika in lahko povzroči vnetje, redko pa nastanejo celo razjede na sluznici požiralnika. Najpomembnejši vzrok čezmernega vračanja želodčne vsebine v požiralnik je nepravilno delovanje mišice spodnje zapiralke požiralnika. Težave lahko povzroča tudi hrana, ki zmanjša tesnjenje spodnje požiralnikove zapiralke, kot so na primer kava, čokolada, alkohol, lešniki in orehi. Podoben učinek ima tudi nikotin. Povečano vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroči tudi dvigovanje težkih bremen, uživanje obilnih obrokov hrane in ležanje takoj po jedi. Tudi pri ljudeh, ki imajo hiatalno kilo požiralnika, je GERB verjetnejša. Gre za eno od najpogostejših kroničnih težav, za katero iz leta v leto trpi več ljudi.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

10 % nižja cena
za gastroskopijo
in kolonoskopijo
s sedacijo ali anestezijo

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Kaj je zgaga

Zgaga je najpogostejši simptom GERB. Je pekoč občutek ali nelagodje v predelu za prsnico, ki se širi od žličke proti žrelu. Pojavi se kmalu po obroku hrane. Ocenjujejo, da ima težave z zgago vsak deseti človek. Pogosta, a prehodna je v nosečnosti. Poleg zgage lahko GERB povzroča tudi dvigovanje želodčne vsebine v žrelo, hripavost, dražeč kašelj in napade težkega dihanja.

Kako ugotovimo GERB

Zdravnik lahko že ob pogovoru o simptomih z veliko verjetnostjo ugotovi, da gre za GERB. Včasih se odloči tudi za preiskave, kot so endoskopija zgornjih prebavil (gastroskopija), merjenje kislosti v spodnji tretjini požiralnika (pH-metrija) in merjenje delovanja spodnje zapiralke požiralnika (manometrija). Pomembno je, da s preiskavami izključi nevarno, rakasto bolezen, ki jo je treba zdraviti popolnoma drugače.

Kako zdravimo GERB

Danes so nam na voljo učinkovita zdravila za zdravljenje GERB. To so zaviralci protonske črpalke, ki jih predpiše zdravnik na recept. Težave pa lajšajo tudi antacidi in zaviralci H2-receptorjev. Te lahko prosto kupimo v lekarni. Z zdravili zmanjšujemo kislost želodčne vsebine in s tem dražeče delovanje, ne vplivamo pa na vračanje želodčne vsebine v požiralnik. Pomembno vlogo pri lajšanju težav ima tudi sprememba načina življenja. Zdravljenje GERB je navadno dolgotrajno in lahko traja več let.

Kaj lahko storimo sami

Spremenimo lahko način življenja. Uživamo manjše obroke hrane večkrat na dan in se ogibamo hrani pred spanjem. Z jedilnika umaknemo živila, ki nam povzročajo težave – kavo, čokolado, alkohol, lešnike in orehe, mastno in močno začinjeno hrano, sladkarije, sok citrusov in podobno. Opustimo kajenje in skrbimo za primerno telesno težo. Spimo s privzdignjenim vzglavjem. Pri blagih težavah lahko pričnemo tudi samozdravljenje. To pomeni, da v lekarni kupimo zdravila, ki jih dobimo brez recepta (antacidi in zaviralci receptorjev H2). Če po dveh tednih samozdravljenja težave vztrajajo, moramo obiskati zdravnika.

Kdaj moramo nujno k zdravniku

K zdravniku morajo nujno vsi, ki opazijo kateregakoli od alarmantnih znakov:

- krvavitev iz prebavil,
- težko požiranje in zatikanje hrane,
- hujšanje,
- vztrajno bruhanje,
- stalna bolečina v zgornjem delu trebuha.

Bolnike z alarmantnim znakom in tudi tiste, ki imajo dolgotrajne težave in jim zdravila ne pomagajo, bo osebni zdravnik napotil na preiskave. Z njimi bo potrdil diagnozo, ocenil resnost bolezni in izključil zaplete.

Kaj je netipična refluksna bolezen

O netipični refluksni bolezni govorimo, ko se simptomi refluksne bolezni pojavljajo zunaj požiralnika. Bolniki imajo dolgotrajen kašelj, vnetje glasilk, hripavost, astmo, povzročeno z refluksom, in spremembe na zobni sklenini. Do 80 odstotkov bolnikov z refluksno boleznijo ima tudi netipične simptome. Pri bolnikih z netipičnimi simptomi se običajni simptomi refluksne bolezni ne pojavljajo vedno, zato na vzroke zunaj požiralnika pogosto pomislimo šele po pregledih pri različnih specialistih (pri pulmologu, alergologu, otrorinolaringologu, stomatologu), če s pregledi niso pojasnili vzrokov za težave. Zdravljenje netipične refluksne bolezni poteka nekoliko drugače – potrebni so večji odmerki zdravila za zmanjševanje izločanja kisline, praviloma pa tudi traja dlje.

Škodljivo kajenje in pitje alkohola

Rak ustne votline

asist. Aleš Grošelj, dr.med.,
specialist otorinolaringolog

V Sloveniji vsako leto odkrijemo več kot štiristo bolnikov z rakom glave in vratu. Pri četrtini teh bolnikov rak vznikne na sluznici ustne votline.



Predvsem v zgodnji fazi je rak ustne votline dobro obvladljiva bolezen, ki jo večinoma uspešno pozdravimo brez pomembnejših posledic. Kadar ga ne prepoznamo dovolj zgodaj, lahko hitro zaseva v vratne bezgavke, nato pa tudi v druge dele telesa.

Dejavniki tveganja za nastanek raka ustne votline

Glavna dejavnika tveganja, ki pripeljeta do nastanka raka v ustni votlini, sta kajenje in čezmerno uživanje alkohola. Vsak izmed njiju deluje rakotvorno, ob hkratnem delovanju pa se njun rakotvoren učinek še dodatno poveča. Rak v ustni votlini najpogosteje nastane na ustnem dnu in stranskem delu jezika, kjer se rakotvorne snovi skupaj s slino najdlje zadržijo. Poleg kajenja in alkohola k nastanku raka prispevata tudi slaba ustna higiena in propadajoče zobovje, ki povzročata lokalno vnetje in tako dodatno prispevata k poškodbi celic. Vendar za rakom glave in vratu lahko zbolijo tudi nekadilci in abstinenti. Pri teh je vzrok za nastanek raka navadno okužba z nekaterimi rizični tipi humanih papiloma virusov (HPV). HPV-okužba dokazano povzroča raka v ustnem žrelu, manj jasen pa je vpliv okužbe na nastanek raka v ustni votlini.

Da ga ne čutite, ne pomeni, da ga ni

V začetni fazi rak ustne votline ne povzroča večjih težav, zato več kot polovico bolnikov odkrijemo razmeroma pozno, kljub temu da je ustna votlina dobro dostopna (samo)pregledu. Včasih je prvi znak, ki bolnika pripelje k zdravniku, šele zasevek na vratu. Bolečina se pojavi razmeroma pozno z napredovanjem bolezni. V začetku so lahko prisotni povsem neznačilni znaki, kot so nelagodje pri požiranju, občutek tujka, slab zadah ali težave pri nošenju proteze.

Kljub odsotnosti težav pa morebitne spremembe v ustni votlini, kot so razjede, belkaste ali rdečkaste obloge, zahtevajo posebno pozornost in čimprejšnjo obravnavo pri otorinolaringologu, ki celovito pregleda ne le ustno votlino, temveč tudi žrelo in grlo. Rakotvorno delovanje alkohola in tobaka namreč ni omejeno le na sluznico ustne votline, temveč je prizadeta celotna sluznica zgornjih prebavil in dihal. Pri 10 do 20 odstotkih bolnikov z rakom glave in vratu ob otorinolaringološkem pregledu odkrijemo rakave spremembe na več kot enem mestu.

Zdravljenje

Zdravljenje raka ustne votline je večinoma kirurško. Ob napredovali bolezni je treba zdravljenje dopolniti z obsevanjem, ki ga v nekaterih primerih kombiniramo s kemoterapijo. Namen kirurškega zdravljenja ni le odstranitev rakave bolezni, ampak tudi dobra kvaliteta življenja po zdravljenju, kar danes omogočajo sodobne rekonstrukcijske tehnike.

Če so defekti tkiv po odstranitvi tumorja veliki, jih lahko nadomestimo s tkivi drugih delov telesa. V zgodnjem obdobju po operaciji imajo bolniki po tako obsežnih posegih težave s požiranjem in dihanjem, a se navadno dobro rehabilitirajo že v nekaj tednih. Bolniki po končanem zdravljenju večinoma požirajo in dihajo brez težav, lahko pa imajo težave pri govoru, predvsem zaradi motene artikulacije.

Pravočasno odkritje lahko reši življenje

Obseg in posledice zdravljenja so toliko manjši, kolikor manjša je bolezen. Poleg ustrezne ozaveščenosti ljudi o škodljivih posledicah kajenja in uživanja alkohola je pomembna tudi ozaveščenost o pomenu preventivnih pregledov pri osebnih zdravnikih, zobozdravnikih ter otorinolaringologih. Zgodnje odkritje raka ustne votline ne izboljša le preživetja bolnikov, ampak močno vpliva tudi na kakovost življenja po končanem zdravljenju.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

PREGLED PRI SPECIALISTU ZA UŠESA, NOS, GRLO
10 % nižja cena
za pregled pri otorinolaringologu

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Zaprtje

Skrb za redno prebavo

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Zaprtje (obstipacija) pomeni odvajanje majhnih količin blata, ki ga navadno spremljajo napenjanje in krči, včasih pa tudi zasušitev blata (zapeka). Zaprtje je dokaj pogosta motnja pri odvajanju blata zlasti pri starejših ljudeh, le redko pa povzroči resnejše težave in zaplete.



Zaradi različnih prehranskih navad pravilo-ma težko govorimo o normalnem, absolutnem številu pogostosti odvajanja blata, na splošno pa za normalno šteje od trikrat na dan do trikrat na teden. Ritem iztrebljanja ni stalen in se spreminja glede na vnos tekočine, prehrano, zunanje okoliščine, razpoloženje, menstruacijski ciklus ...

Najpogostejši vzroki zaprtja

Vsekakor je najzaslužnejši vzrok neprimerno oziroma nepravilna hrana, ki vsebuje premalo vlaknin in drugih potrebnih sestavin, ki ohranjajo normalen volumen blata. Ob opustitvi ali zmanjšanju telesne aktivnosti (zimski meseci, starost, onemoglost) prihaja do zmanjšanja motilitete črevesa in do oslabelosti trebušnih mišic, kar vpliva na manjšo pogostost iztrebljanja. Včasih kljub izključitvi organskega vzroka ne dokažemo vzroka motenj v delovanju črevesa, kar je značilno zlasti za mlajšo žensko. Pogosto so vzroki tudi organske narave. Sem sodijo polipoidne formacije, tumorji v širokem črevesu in danki, ki ožijo črevesno svetlino, kronične vnetne črevesne bolezni (Chronova bolezen, ulcerozni kolitis itn.), divertikuloza, okvara vegetativnega živčevja, hemoroidi, nekatere druge presnovne bolezni in podobno.

Kako si pomagati

Priporočljivo je pogosteje posegati po hrani, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken, balasta, sestavljenega iz celuloze. Balastne snovi so nujne, saj pospešujejo gibanje črevesa in tako vlivajo na njegovo redno praznjenje. V to prehransko skupino sodijo predvsem žita, različna semena, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, kislo zelje in suhe stročnice. Koristna je tudi skrb za redno telesno aktivnost. Skrbeti je treba za redno in mehko odvajanje blata. Zelo pomemben dejavnik je tudi primeren vnos koristnih tekočin, kot so voda in druge negazirane brezalkoholne pijače. Magnezijeve soli (mi-

NAJBOLJŠE ZA VAŠE ČREVESJE!

NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



GR8-Dophilus™, 60 kapsul

- Kombinacija **8 vrst probiotičnih bakterij**.
- Vsebina je shranjena v **enterično obloženi kapsuli**, ki je odporna na kisline v želodcu in tako **prenese mikrofloro direktno na mestu delovanja - v črevesje**.
- Vaska kapsula ob proizvodnji vsebuje 11 milijard živih mikroorganizmov, do konca roka uporabnosti pa se ohranijo najmanj 4 milijarde.

Sestava: 1 kapsula vsebuje:	
8 vrst probiotičnih bakterij	4 milijarde organizmov
Lactobacillus acidophilus	1.2 milijarde
Lactobacillus casei	600 millionov
Lactobacillus rhamnosus	600 millionov
Lactobacillus salivarius	600 millionov
Streptococcus thermophilus	400 millionov
Bifidobacterium bifidum	200 millionov
Bifidobacterium longum	200 millionov
Bifidobacterium lactis	200 millionov



Prehranska dopolnila NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih ter na www.hisa-zdravja.si

Za več informacij o izdelku lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:
080 80 12

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

Doktor se šali

Jure pride razburjen k zdravniku: "Pomagajte mi, doktor! Vsak dan imam okoli šestih zjutraj hude težave s prebavo."
"To je pa imenitno!" reče zdravnik, "marsikdo, ki je zaprt, bi vam to zavidal!"
"Že mogoče, toda jaz se zbudim šele ob sedmih!"

neralna voda z veliko magnezija) delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Ogibati se gre pretiranemu vnosu nekaterih živil, kot so čokolada, banana, cmoki, štruklji, črni čaj in suhomesnati izdelki. Če vse to ne zadošča, je potreben posvet pri zdravniku, ki po natančni klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetuje primerno odvajalno sredstvo.

Kdaj je potrebna zdravniška pomoč

Kadar se po odvajanju blata pojavi občutek nepopolnega izpraznjenja danke, moramo biti še posebno pozorni na sledove krvi v blatu, kar je lahko posledica resnejšega obolenja spodnjega dela debelega črevesa. Sprememba pri iztrebljanju v smislu tanjše formiranega in trdega blata ter izmenjava zaprtja in driske sta lahko tudi posledici hujše organske spremembe na debelem črevesju (rak, večje polipozne formacije itn.). Strokovno pomoč je vsekakor treba poiskati tudi ob nenadnem (akutnem) pojavu zaprtja ter v primeru dolgotrajnih kroničnih težav.

Ali ste vedeli?

- Več kot polovica starejših ljudi ima težave z zaprtjem, pogosteje ženske kot moški.
- Pri mlajših ženskah se pogosteje pojavi tako imenovano leno črevo, katerega razlog še ni znan.
- Če v blatu opazimo sledove krvi, moramo takoj obiskati zdravnika.
- Nekateri prikrito jemljejo odvajalna sredstva (predvsem ženske z osebnostnimi motnjami in anoreksijo). Tu govorimo o sindromu zlorabe odvajal.
- Moški se iztrebljajo pogosteje kot ženske in mladi ljudje pogosteje kot starejši.

Doktor svetuje

Uživajte zadostno količino hrane, ki naj vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta) – vsaj 20 do 30 gramov na dan.
Prisluhnite klicu narave in ne zadržujte iztrebljanja.
Bodite redno telesno aktivni.
Zaužijte od štiri do šest obrokov hrane na dan.
Skrbite za primeren vnos tekočin.
Če v blatu opazite kri, takoj obiščite zdravnika!

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240

Preventiva in vpliv na bolezni ustne votline

Krunoslav Pavlović, dr. dent. med.



Usta so sestavni del človeškega telesa in kot taka tudi mesto, kjer se kažejo različna kronična obolenja. Ob stomatološkem pregledu v ustih opazujemo spremembe, ki so lahko simptomi sladkorne bolezni, avtoimunega obolenja, zmanjšane imunske odpornosti, metabolnih motenj in tudi rakastih obolenj (primarno ali sekundarno).

Najboljša preventiva pred razvojem raka ustne votline so odstranitev dejavnikov tveganja in redni stomatološki pregledi ustne votline. Najpogosteje se rak pojavi na ustnem dnu, ustnici, jeziku in nebu.

Pogosto sumljivo spremembo odkrijemo v zobni ambulanti, ko opravljamo redne stomatološke preglede. Žal pa nas pacienti pogosto obiščejo v kasnejši fazi bolezni, ko že nastopijo simptomi, kot so oteženo požiranje, žvečenje, govor, sprememba okusa in kašelj. Simptomi so sprva blagi, nato pa se s širjenjem bolezni poslabšujejo.

Pregled obsega pregled ustnega preddvora, ustnega dna, jezika (preverimo tudi njegovo mobilnost), trdega, mehkega neba, goltnih ožin, korena jezika in zadnje stene žrela. Strukture tudi temeljito pretipljemo, da izključimo prisotnost zatrdlin.

Ob pregledu ustne votline smo pozorni predvsem na kronične razjede, ki ne bolijo in nespremenjene vztrajajo dalj časa ali pa se počasi povečujejo. Oprezamo tudi za izrastki (polipi), izboklinami in bulami. Belkasto-rdečkaste spremembe so navadno posledica kroničnega draženja sluznice (mehansko, kemično, toplotno), ob prisotnosti dejavnikov tveganja pa je verjetnost njihove spremembe v rakasto obolenje večja. Temeljito pretipamo tudi vse vratne lože, kjer iščemo morebitne neboleče zatrdline. Te so lahko premične ali vraščene v okolno tkivo.

Ko ugotovimo sumljivo lezijo, pacienta pošljemo na nadaljnjo obravnavo k maksilofacialnemu kirurgu, kjer sta potrebni histološka verifikacija spremembe in morebitna nadaljnja obravnava.

Petletno preživetje raka ustne votline je danes le približno 50-odstotno, predvsem zaradi poznega odkrivanja sprememb. Odkritje sprememb v zgodnjih fazah bolezni lahko pomeni le konzervativno zdravljenje brez večjih rekonstrukcijskih posegov in ozdravitev.

Doktor svetuje

Najboljša preventiva so redni stomatološki pregledi vsaj enkrat letno. Verjetnost za razvoj raka ustne votline lahko zmanjšamo z opustitvijo kajenja in uživanja žganih pijač.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

BREZPLAČNI PRVI PREGLED PRI ZOBOZDRAVNIKU
20 % nižja cena
za vse storitve, materiale in protetiko po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Ustna medicina

Pravilno diagnosticiranje parodontalne bolezni in njene rizične skupine





Dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.

Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

V zobozdravstvenih ordinacijah se vsakodnevno srečujemo s posamezniki, ki so si med seboj zelo različni. Sleherni izmed nas ima namreč v zvezi s svojimi usti različne želje, pričakovanja, sistem vrednot, higienske navade in ne nazadnje zdravstvene potrebe. Z izobraževanjem se naše higienske navade spreminjajo in nadgrajujejo, želje postajajo bolj strukturirane in pričakovanja vse višja. Zdravstvene potrebe pa se ne glede na našteto razlikujejo od posameznika do posameznika in so navadno povezane z zdravjem vsega telesa.

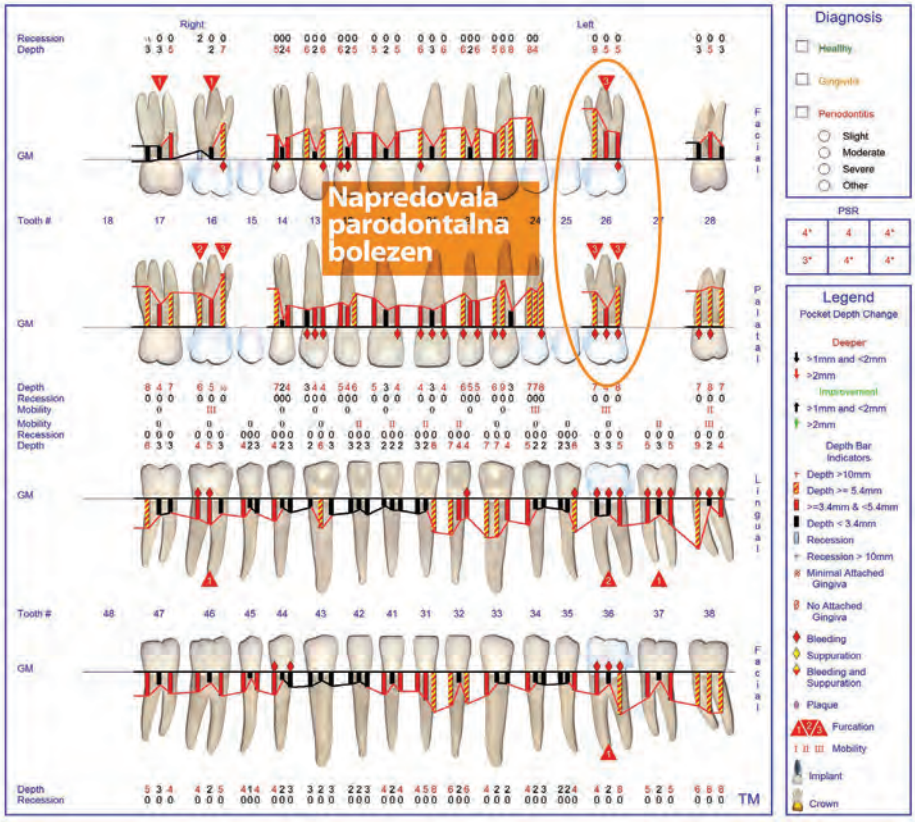
Ohranjanje "dobrih" bakterij v ustih ter redna in temeljita ustna higiena sta ključnega pomena. Z leti se namreč sestava bakterijske flore ust spreminja. V slini imamo vse manj bakterij, ki nas ščitijo pred nastankom parodontalne bolezni. Tako se lažje razmnožujejo "slabe" bakterije, ki vdrejo v naš krvni obtok preko obzobnih tkiv, ki so jih vnele. Slabe bakterije s svojimi produkti vplivajo na celotno telo, kar se kaže kot vnetje, ki je ne nazadnje ključni element številnih bolezni in ne nazadnje tudi parodontalne bolezni.

Rizične skupine

Posamezniki z boleznimi srca in ožilja, ljudje, ki živijo v hudem stresu, kadilci, starejši od petdeset let, ali tisti, ki bolehajo za artritisom ali se bojujejo s čezmerno telesno težo, ter ne nazadnje nosečnice in sladkorni bolniki so tako imenovana rizična skupina, ki je še posebno občutljiva za negativne vplive parodontalne bolezni na telo. V rizičnih skupinah ta kronična okužba z agresivnimi bakterijami navadno poteka v hujših oblikah. Zato ni presenetljivo, da, sodeč po raziskavah, zmerna do napredovala parodontalna bolezen lahko pomeni dva- do trikrat večjo verjetnost za srčno ali možgansko kap, sedemkrat večjo verjetnost za prezgodnji porod in nizko porodno težo otroka, sladkorni bolniki pa imajo kar petnajstkrat večjo verjetnost, da bodo ostali brez zob.

Celostna oskrba

Pravočasno diagnosticiranje vašega ustnega zdravja temelji na pravilni (dosledni) komunikaciji med terapevtom in pacientom. Pomanjkanje komunikacije in zaupanja pa navadno vodi v nezadovoljstvo pacienta in neuspešno izvedene terapije terapevta. Naloga terapevta je, da človeka razumsko in čustveno pripelje do tistega, kar je zanj najbolje, in mu ne vsiljuje svojega prav. Z drugimi besedami, pripeljati vas mora do takšnega zdravja in stabilnosti, kot ste si ju sami zaželeli. To nam omogoča le celostna oskrba, ki pomeni upoštevanje vseh možnih kriterijev.



Računalniška diagnostika za odkrivanje prisotnosti parodontalne bolezni.

Zobna bolečina je na lestvici bolečin uvrščena med najhujše, kar jih lahko izkusimo, zato je pomen ustne higiene še kako pomemben, saj lahko le s pravo in dosledno ustno higieno zavarujemo zdravje svoje ustne votline. Klasična zobna bolečina je povezana z obolenjem zoba, in ne obzobnih tkiv. Prav zaradi tega bolezni dlesni, ki so, mimogrede, temelj ustnega zdravja, navadno ne zaznamo dovolj hitro oziroma simptomov obolelih dlesni v večini ne jemljemo dovolj resno. Znanost je v zadnjih dvajsetih letih naredila velik napredek v razumevanju bolezni obzobnih tkiv, dlesni, in še posebno v procesu razumevanja parodontalne bolezni.

Bakterije v zobnih oblogah, ki se zadržujejo ob robu dlesni, natančneje na zobnem vratu, so glavni vzrok za začetek kroničnega vnetja obzobnih tkiv, parodontalne bolezni, ki se kaže v propadanju podpornih struktur zoba. Povzročata jo okužba z bakterijami ter vnetni odziv našega telesa na te bakterije. Da to bolezensko stanje ni tako redko, pričajo podatki, da ima v svetu eno od oblik parodontalne bolezni več kot 80 odstotkov ljudi, ljubljanska študija pa kaže na kar 98 odstotkov obolelih.

Sladkorni bolniki

Znanstvene raziskave potrjujejo, da je pojavnost parodontalne bolezni pri sladkornih bolnikih višja, še več, je šesti zaplet sladkorne bolezni. Sladkorni bolniki imajo namreč tri- do štirikrat večje tveganje za razvoj parodontalne bolezni in kar petnajstkrat večjo verjetnost, da bodo izgubili vse svoje zobe, v primerjavi s tistimi, ki imajo zdrave dlesni in nimajo sladkorne bolezni. Parodontalna bolezen pri sladkornih bolnikih napreduje veliko hitreje kot pri tistih, ki imajo zdravo presnovo sladkorja. Razlog lahko najdemo v dejstvu, da so diabetiki bolj podvrženi okužbam zaradi slabšega delovanja imunskih celic in da imajo slabšo prekrvljenost v dlesnih. Tako se bakterije ob dlesni in pod njo hitreje razmnožujejo in naredijo škodo, ki je največkrat nepovratna. Tretji razlog za hujši potek parodontalne bolezni pri diabetikih pa je okrnjeno celjenje prizadetih obzobnih tkiv. Glede na to, da ima več kot 80 odstotkov svetovne odrasle populacije eno izmed oblik vnetja obzobnih tkiv, lahko predpostavimo, da moramo med 130.000 sladkornimi bolniki v Sloveniji vsaj 100.000 posvetiti posebno zobozdravstveno diagnostiko in posledično terapijo.

Pomembno je, da parodontalno bolezen odkrijemo dovolj zgodaj, ko bolezen še ni napredovala in še nima vpliva na urejenost sladkorja v krvi, zapleti sladkorne bolezni pa še niso izraženi. Odkrivanje in zdravljenje sladkorne bolezni sta pomembni za zmanjšanje njenega vpliva na stanje obzobnih tkiv ter na uspeh parodontalnega zdravljenja. V obratni smeri je parodontalno zdravljenje z zmanjšanjem vnetja obzobnih tkiv nujno, da se ognemo poslabšanju urejenosti glikemije (nivo sladkorja v krvi). V primeru, da pri sladkornem bolniku odkrijemo parodontalno bolezen, moramo k temu pristopiti z vso resnostjo in zaskrbljenostjo ter čim prej pričeti odstranjevanje okužbe.

Parodontalna bolezen je zelo trdovratna in večplastna bolezen. Temu dejstvu moramo prilagoditi tudi način zdravljenja. S pravim protokolom zdravljenja ter s sodelovanjem pacienta in njegovega diabetologa lahko parodontalno bolezen zaustavimo in prevzamemo nadzor nad okužbo v ustih. Zaustavljena parodontalna bolezen zmanjša nivo sladkorja v krvi, zato se pogosto zgodi, da morajo pacienti po terapiji obzobnih tkiv ponovno nastaviti odmerek inzulina za kontrolo krvnega sladkorja. Tipi sladkorne bolezni niso zanemarljivi. Sladkorne bolnike tipa 1 in tipa 2 z dobro urejeno glikemijo lahko obravnavamo kot bolnike, ki nimajo sladkorne bolezni. Pri sladkornih bolnikih z izrazito slabo urejenim sladkorjem, pri katerih je sladkor v krvi običajno višji od 15 mmol/l in imajo tudi klinične simptome hiperglikemije (taki bolniki imajo običajno tudi visoke vrednosti HbA1c, več kot 9 ali 10 %), je najbolje, da se pred zdravljenjem sladkorno bolezen uredi. Če to ni možno, je priporočljivo opraviti predvsem urgentne posege, še posebno če bi z njimi lahko odpravili vzrok za neurejen sladkor v krvi. Tudi pri zdravljenju se izkaže očitna dvosmernost. Veliko težje bomo namreč uravnavali krvi sladkor brez zdravljenja parodontalne bolezni in zdravljenje parodontalne bolezni bo manj uspešno, če bo hiperglikemija.

Brez prave diagnostike diagnoze ni

Vsak posameznik, še posebno pa tisti iz zgoraj naštetih rizičnih skupin, mora imeti opravljene meritve globin obzobnih žepov, zato najbolj primerna pa je računalniško vodena diagnostika, brez katere se nikakor ne moremo pogovarjati o diagnozi parodontalne bolezni. Rentgen je spremljevalni diagnostični podatek in je le v oporo. Na podlagi pridobljene diagnoze se pripravi načrt zdravljenja, po koncu tega pa se opravijo kontrolne meritve. Rizičnim skupinam se za vzdrževanje zdravega stanja ust svetujejo redni trimesečni kontrolni pregledi pri zobozdravniku in ustnem higieniku in šele ko zaznamo stabilen trend, to podaljšamo na šest mesecev. Kontrolne meritve je treba opravljati enkrat letno za osebe, starejše od petdeset let, in enkrat na vsakih pet let za mlajše od petdeset let.

Ključnega pomena je, da se bolezenske spremembe v ustih odkrijejo čim prej, zato ne odlašajte s pregledom obzobnih tkiv. Simptomi parodontalne bolezni se navadno pojavijo pozno, najpogosteje, ko je narejene že veliko škode. Najpogostejši simptomi so krvavitev ob ščetkanju ali nitkanju, majavost zob, boleča dlesen, odmik dlesni in posledično daljši zobje, občutljivost zob ter neprijeten zadah. Vnetje dlesni se pojavi že po 48 urah nehigiene. Prva značilnost vnetja je krvavitev. Zdrava dlesen je rožnate in nikoli rdeče-vijolične barve, pri čiščenju pa nikoli ne zakrvavi. To naj bo vodilo, ki vas bo spremljalo pri vsakem čiščenju zob, tudi površin v medzobnih prostorih.

Parodontalna bolezen
prikrito uničuje zdravje ust in zdravje vsega telesa.

UstnaMedicina®

Povezuje se s številnimi bolezenskimi stanji in tveganji.
Med najbolj ogrožene skupine spadajo:

- diabetiki,
- nosečnice,
- srčno-žilni bolniki,
- kadilci,
- osebe, starejše od 50 let.



Prvim desetim, ki nas boste poklicali, bomo podarili 50 eur za računalniško diagnostiko zdravstvenega stanja vaših obzobnih tkiv.

Za več informacij in brezplačen posvet o vašem ustnem zdravju nas obiščite na Nazorjevi ulici 5 v Ljubljani ali pa nas pokličite na telefonsko številko 01/23 23 235. Več informacij o tihem ubijalcu tudi na info@ustna-medicina.com in spletnem portalu www.ustna-medicina.com.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.
Savska cesta 3 Ljubljana

Naložba v zdravje je najboljša naložba v prihodnost



Primer

Ker želite zdravstvene težave reševati takoj, ste se odločili za samoplačniški pregled in ugotovili, da boste zanj plačali:
- več kot 90 € za pregled pri kardiologu, ortopedu …
- več kot 50 € za različno ultrazvočno diagnostiko
- več kot 60 € pri dermatologu
- več kot 130 € za gastroskopijo

Ste vedeli, da za isti znesek, ki ga odštejete za en samoplačniški pregled drugje, lahko pri Prvi zdravstveni PZA asistenci opravljate brezplačno številne zdravstvene storitve najmanj 2 meseca?

Prva zdravstvena asistenca je prava rešitev

- Hitri in kakovostni pregledi pri zdravnikih specialistih različnih specialnosti
- Nič več čakanja v vrsti
- 24-urna dosegljivost
- Popolna prilagodljivost vašim potrebam
- Na voljo povsod, po celi Sloveniji
- Brez dodatnih stroškov in doplačil
- Brez starostnih ali drugih omejitev
- Enostavno naročanje preko ene številke
- Preprosta vključitev
- Možen brezplačen obisk zdravnika tudi na vašem domu
- Mreža preko 50 zasebnih zdravstvenih ustanov, z več kot 450 zdravniki specialisti.

Vse to za mesečno plačilo največ 26,35 €!

Za več informacij in naročanje pokličite

www.pza.si

0820 08240

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo s PZA sklenili do 30. aprila 2015. Izpolnite pristopno kartico na desni ali pošljite ta kupon s svojimi podatki.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

30 € nižja cena
in usnjen etui

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Informacije o Prvi zdravstveni asistenci lahko dobite na

0820 08240
pza@pza.si
www.pza.si



Darilo!
30 € in USNJEN ETUI
Izkoristite ugodnost, ki še vedno velja s spodnjo PRISTOPNO KARTICO, do 31. marca 2015.

www.pza.si

Za več informacij in naročanje pokličite **0820 08240**

Izvrstna rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam,

Prva zdravstvena asistenca!



NOVA ugodnost za bralce revije DOKTOR!

30 € nižja cena + darilo
- usnjen etui za dokumente.

Velja do konca marca 2015.
Kartico Prve zdravstvene asistence boste prejeli v usnjenem etuiju.
Vsem, ki boste s **PRISTOPNO KARTICO** spodaj pristopili do 31. marca 2015, **podarimo 30 €** in **USNJEN ETUI** za dokumente.

PRISTOPNA KARTICA:

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Elektronski naslov

Datum

Podpis

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Vpišite svoje podatke, izrežite PRISTOPNO KARTICO in jo pošljite na naš naslov do 31. marca 2015. Tako boste unovčili svoj popust 30 € in prejeli še darilo - USNJEN* ETUI ZA DOKUMENTE!**

**Ugodnost 30 € nižja cena + darilo usnjen etui velja samo s to PRISTOPNO KARTICO in le ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 30. aprila 2015.

*etui je iz ekološkega usnja.

Podpisani pristopam k programu "Prva zdravstvena asistenca" in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje Prva zdravstvena asistenca, d.o.o., objavljene na www.pza.si, ter dodajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev. S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.

Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

Več informacij o pristopu in storitvah PZA na 0820 08240 in na www.pza.si

Seneni nahod

Kihanje, izcedek iz nosu in srbeče oči

Doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor24



Seneni nahod ni nevarna bolezen, vendar pogosto močno poslabša kakovost življenja. Skupaj z alergijsko astmo in atopijskim dermatitisom ga uvrščamo med atopijske bolezni. Te tri bolezni so povezane s tvorbo protiteles na sicer neškodljive snovi iz okolice, ki jih bodisi vdihnemo bodisi zaužijemo.



V primeru teh bolezni se imunski sistem nepravilno odzove in bori proti snovem, ki človeka ne ogrožajo. Vnetje, ki ob tem nastane, povzroči simptome in znake alergije. Nagnjenost k tvorbi protiteles na sicer neškodljive snovi se imenuje atopija in se podeduje, zato se alergijske bolezni v nekaterih družinah pojavljajo pogosteje.

Ima ga skoraj četrtina ljudi

Seneni nahod, ki ga strokovno imenujemo alergijski rinokonjunktivitis, je najpogostejša med atopijskimi boleznimi, ima ga skoraj četrtina ljudi. Najpogosteje se prvič izrazi v najstniških letih in traja vse odraslo obdobje. Pogosto so imeli ljudje s senenim nahodom v otroštvu težave z atopijskim dermatitisom (srbečo kožno boleznijo) ali z alergijsko astmo.

Seneni nahod povzročajo pelodi vetrocvetk, ki cvetijo od februarja do pozne jeseni. Že februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo topol, vrba in brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli. Pelodi se prenašajo po zraku z vetrom in lahko potujejo kilometre daleč. Z zrakom jih vdihavamo in tako prihajajo v stik z nosno sluznico, odlagajo pa se tudi na očesno veznico. Pri preobčutljivih ljudeh povzročijo alergijsko vnetje v očesni veznici in sluznici zgornjih dihal. Simptomi in znaki bolezni so solzenje in srbenje oči, srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos. Včasih je težave ob senenem nahodu težko ločiti od tistih pri navadnem prehladu, ki je zelo pogosta virusna okužba. Prehlad navadno ne traja več kot teden dni, srbež ni zelo izrazit, pogosto je pridruženo slabo počutje. Težave s senenim nahodom trajajo dlje, to je ves čas cvetenja rastline, za katere pelod je človek preobčutljiv.

Značilne težave

Na seneni nahod lahko posumimo že na podlagi značilnih težav. Za potrditev diagnoze opravimo alergološko testiranje. Na voljo sta dve vrsti testiranja, ki sta glede rezultatov povsem primerljivi. Prva metoda je kožno vbodno testiranje, pri katerem v kožo notranje strani podlahti vnesemo majhne količine potencialnih alergenov in opazujemo, ali bo prišlo do alergijske reakcije na mestu vboda. Druga metoda je dokaz alergijskih IgE protiteles v krvi preiskovanca. Z alergološkim

Pršilo za nos **Nisita** je sterilna izotonična raztopina, ki omogoča spiranje alergenov iz nosu, s čimer lahko preprečimo alergijski odziv. Poleg tega učinkovito vlaži nosno sluznico, kar vzpostavlja njen naravni čistilni mehanizem. Primerno je za odrasle in otroke od 2. leta starosti naprej. Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za več informacij pokličite na telefonsko številko 01/524 02 16 ali pišite na e-naslov **nasveti@farmedica.si**.





testiranjem odkrijemo, za katere alergene je oseba preobčutljiva. Za potrditev diagnoze senenega nahoda se mora rezultat testiranja ujemati s kliničnimi težavami, ki morajo biti prisotne natanko v času cvetenja.

Najpomembnejši ukrep pri zdravljenju alergij je ogibanje alergenom, to je snovem, na katere je človek preobčutljiv. To žal ni vedno in v popolnosti izvedljivo, vendar se skuša stik z alergenom omejiti na najmanjšo možno mero. Med največjo dnevno koncentracijo peloda, ki povzroča težave, se je bolje zadrževati v zaprtem prostoru. Aktualni podatki o koncentraciji pelodov v zraku so del vremenske napovedi in jih lahko sproti spremljamo. Ob lepem in suhem vremenu je v zraku več peloda, zato takrat stanovanja ne zračimo.

Prezračimo ga zgodaj zjutraj, ko je koncentracija peloda najmanjša. Na prostem se zadržujemo med dežjem ali tik po njem. Perilo sušimo v stanovanju ali v sušilnem stroju. Oči lahko pred pelodom vsaj delno zaščitimo s sončnimi očali.

Zdravljenje

Ob izrazitejših težavah svetujemo zdravljenje z zdravili. Ta delujejo simptomatsko, kar pomeni, da lajšajo težave, bolezni pa žal ne ozdravijo. V poštev pridejo antihistaminiki v obliki tablet, ki zavirajo učinke histamina, to je snovi, ki se sprošča pri alergijskem vnetju in povzroča nastanek simptomov senenega nahoda. Nekateri so na voljo v lekarni tudi brez recepta, običajno odmerjanje je enkrat dnevno. Jemati jih je treba ves čas prisotnosti peloda, ki nam povzroča težave. Obstajajo tudi protialergijske kapljice za oči in protivnetna kortikosteroidna nosna pršila, ki jih predpiše zdravnik. Pomemben del zdravljenja je redno spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino, ki vsaj deloma odstrani pelod s sluznice. V hujših primerih lahko zdravnik alergolog pomaga tudi z imunoterapijo.

Doktor svetuje

Seneni nahod je bolezen, ki se pojavlja sezonsko, vsako leto ob istem času, od spomladi do jeseni.
Februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo topol, vrba in brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli.
Med največjo koncentracijo peloda, ki povzroča težave, omejite zadrževanje na prostem.
Poskusite s samozdravljenjem senenega nahoda. Če to ni uspešno, obiščite zdravnika.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan.
Naročite se na www.doktor24.si
ali 0820 08240

Kako se znebiti pomladnih alergij

Vam spomladi teče iz nosu in oči, kihate in kašljate?
Vas srbijo oči? Potem ste najbrž alergični na cvetni prah.

Uporabljajte Nasaleze, ki omogoča hitro in učinkovito zaščito pred pomladnimi alergijami. Nasaleze je inovativno pršilo za nos. V nosu tvori tanko plast gela, ki zadrži cvetni prah in ga onemogoči.

Nasaleze klinično dokazano preprečuje seneni nahod, ustavi kihanje in izcedek iz nosu, varuje pred srbenjem oči, prinaša olajšanje pri alergijah na cvetni prah, alergijah na hišni prah ali domače živali. Je enostaven in popolnoma varen za uporabo. Nima stranskih učinkov. Primeren je za odrasle in otroke, tudi za nosečnice in doječe matere.



Nasaleze učinkuje na vzrok alergije, zato vas simptomi ne prizadenejo.

Nasaleze Mint in **Nasaleze Junior** sta na voljo v **lekarnah** in na **www.naturamedica.si**
Več informacij na NaturaMedica d.o.o., tel. 03/56-30-022 in 040-214-620.

Akupunktura kot metoda lajšanja bolečin

Doc. dr. Neli Vintar,
dr. med., specialistka anesteziologinja



AKUPUNKTURA je ena od metod zdravljenja kitajske tradicionalne medicine. Ker je učinkovita, se je kot pomembna komplementarna metoda uveljavila tudi na zahodu. Sodi med metode lajšanja bolečin brez analgetikov. Zdravila za lajšanje bolečin pri določenih ljudeh izzovejo neprijetne stranske učinke, da raje trpijo bolečine, kot da bi prenašali bolečine v želodcu, omotico ali slabost, ki jih povzročajo analgetiki.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

AKUPUNKTURA

10 % nižja cena
za pregled in terapijo

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Kako deluje akupunktura?

Vbadanje iglic v določene točke, ki so jih Kitajci našli z opazovanjem učinka pred več tisoč leti, sprošča telesu lastne snovi, ki olajšajo bolečine in sproščajo (endogeni opioidi).

AKUPUNKTURA temelji na filozofiji, da po telesu teče vitalna energija, ki ji rečemo Qi (Či). Pretok energije poteka po tako imenovanih meridianih ali kanalih, ki so glede na splošno doživljanje sveta in narave razdeljeni v Yin kanale in Yang kanale. Yin in Yang sta dva enakovredna pola energije, ki se dopolnjujeta in tvorita celoto – vedno uravnotežena (hladno/toplo, dobro/slabo, tema/svetloba, sonce/luna itd.)..

Meridiani povezujejo posamezne akupunkturne točke v niz, hkrati pa so te točke povezane z določenim notranjim organom. Tudi meridiani so med seboj povezani z akupunkturnimi točkami. Akupunkturne točke tako predstavljajo vstopne točke do meridianov, ki so opredeljeni kot črte v telesu, ki so v telesu bolj električno prevodne kot ostale.

Telo se na spremembe letnih časov, na zunanje klimatske spremembe odziva z imunskim odgovorom. Prav tako se odziva na stresne situacije in močna čustva, še predno se vključi razum. Vsi organi in organski sistemi so med seboj povezani, imajo svoj dnevni ritem, kar pomeni, da so bolj dejavni ob določenih urah dneva. Kitajska tradicionalna medicina gleda na človeka kot celoto v povezavi z naravo in okoljem, v katerem živi. Ob načrtovanju akupunkturnega zdravljenja zato upoštevamo različne dejavnike, ki so zahodnemu človeku in zdravniku neobičajni.

Akupunkturne tehnike

Akupunkturne točke se običajno nahajajo na točno določenih lokacijah na poteku meridianov, nekatere pa se nahajajo zunaj klasičnih meridianov in jim rečemo ekstra točke – te so običajno namenjene zdravljenju točno določenih bolezni. Tretja vrsta točk se imenujejo A-shi točke, ki sicer nimajo točno določene lokacije, vendar se nahajajo na točkah največje občutljivosti pri bolečinskih sindromih. V sklopu stimuliranja po klasičnih meridianih se omenja 365 točk, vendar pri vsaki terapiji izberemo le 8 do 10 akupunkturnih točk, od katerih jih nekaj izberemo pri vsaki terapiji, nekatere akupunkturne točke pa menjavamo. Točke lahko ali stimuliramo ali zavremo njihovo draženje. Tako tudi nadzorujemo učinke zdravljenja. Da bi dosegli dolgotrajno izboljšanje stanja, je potrebnih več terapij, praviloma izvajamo 8 do 10 zaporednih terapij vsaj 1x tedensko.

Glavobol

Zaradi stresa in živčne napetosti se pogosto pojavi tenzijski glavobol. Številne žene in dekleta mučijo glavoboli v zvezi z menstrualnim ciklusom ali ob pojavu menopavze. Mnogi morajo zaradi migrenskih glavobolov vsak mesec ali celo vsak teden preležati ves dan v temni sobi in takrat ne morejo v službo. Po pregledu pri nevrologu morda dobijo učinkovito zdravilo, ki ublaži ali prepreči glavobol, če tablete vzamejo pravočasno, ko glavobol šele nastaja. Če pa zamudijo pravi trenutek in vzamejo zdravilo prepozno, se glavobol razvije in jih spet položi v posteljo ali pa s težavo prebijejo dan s hudim glavobolom. Z akupunkturo učinkovito zdravimo glavobole. Že v času akupunkturnega zdravljenja ljudje povedo, da so glavoboli manj intenzivni in da se redkeje pojavljajo. Včasih pa je učinek opazen šele po zaključku akupunkturnega zdravljenja.

Bolečina v križu

Skoraj vsak izmed nas se je v odrasli dobi že srečal z bolečino v križu. Sedeč način življenja, premalo gibanja ali pa prevelike fizične obremenitve za netrenirano ali neogreto telo sprožijo nastanek bolečine v križu. Pacient a pregleda ortoped in če operacija ne pride v poštev, je potrebna učinkovita fizioterapija.



Pacienta pa boli in lahko fizioterapijo izvaja le, če mu bolečine učinkovito ublažimo. Nekateri ljudje analgetike zelo slabo prenašajo ali pa so do analgetikov odklonilni. Akupunktura je učinkovita metoda za lajšanje bolečin v križu, ki daje pacientu možnost za telesno aktivnost za krepitev mišic hrbta.

Trd vrat

Tudi trd vrat je pogost spremljevalec stresnih življenjskih situacij. Ker je trd vrat praviloma posledica zakrčenih mišic, pomagajo masaže in sprostilne tehnike, pomaga pa tudi akupunktura.

Akupunktura delno olajša bolečine tudi v primerih, ko se bolečine iz vratu širijo v roke zaradi degenerativnih sprememb vratne hrbtenice.

Ambulanta za zdravljenje bolečin

V ambulanti za zdravljenje bolečin in akupunkturo se boste lahko pogovorili z anesteziologom. Opisali boste svoje bolečine in povedali, katera zdravila za lajšanje bolečin jemljete, kako so učinkovita in kaj sami počnete, da bi si olajšali bolečine.

Na osnovi vseh teh podatkov bomo skušali izbrati za vas najbolj ustrezen način lajšanja bolečine, praviloma zdravila kombiniramo z metodami brez zdravil.

Doktor svetuje

Akupunktura vam lahko ublažiti bolečine. Če redno jemljete zdravila za lajšanje bolečin, boste morda lahko zmanjšali odmerke zdravil, morda pa nekaterih zdravil ne boste več potrebovali. Ob manjših bolečinah in v obdobjih brez bolečin boste lahko v prihajajočih pomladnih dneh telesno bolj aktivni ali pa se boste z veseljem družili s prijatelji in znanci.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan.
Naročite se na www.doktor24.si
ali 0820 08240

BaldriMed® 450 mg

Za dober spanec in miren dan
– najmočnejši baldrijan v Sloveniji

Tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, **namenjeno vsem**:
- ki želijo **izboljšati spanec,**
- so dalj časa izpostavljeni **napetosti in stresu**.

Ne povzroča odvisnosti.

Več informacij in naročilo: tel. 080 32 35 ali **www.fidimed.si**

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.



PharmaSwiss
Choose More Life

BAL0115-01, januar 2015

mag. Tomaž Silvester,
dr. med., specialist ortoped



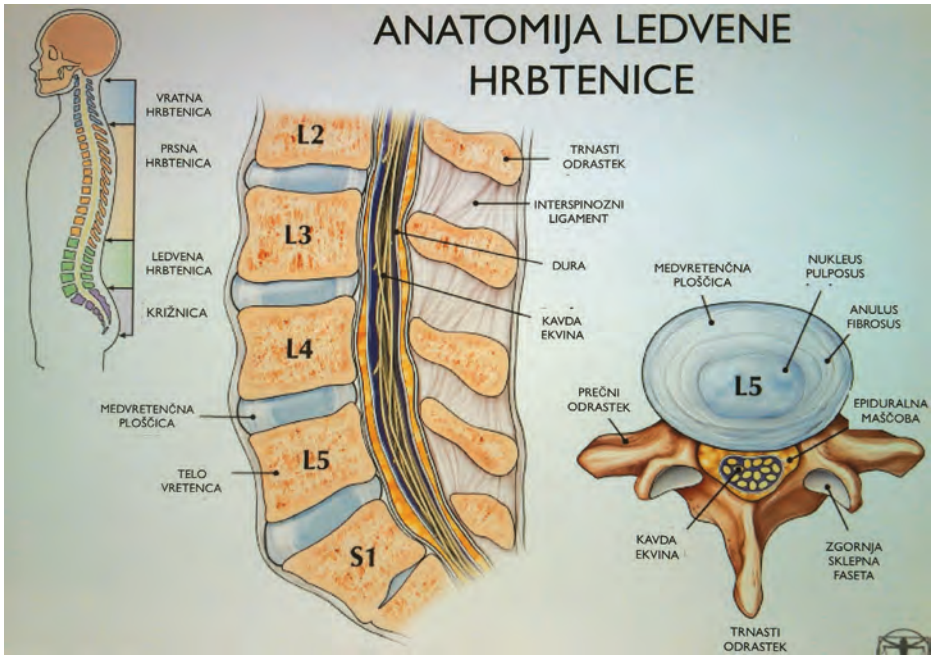
Bolečine v ledvenem predelu hrbtenice in nogah

Ledvena spinalna stenoza

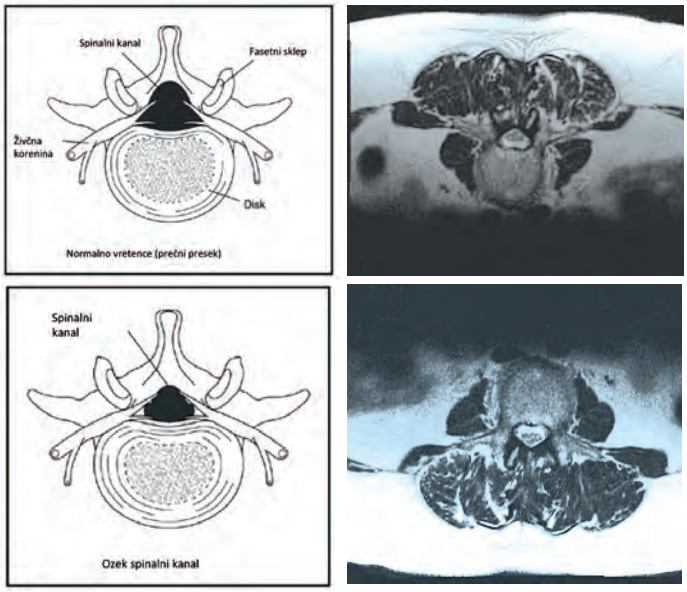
Spinalna stenoza – zoženje hrbteničnega kanala, je zlasti pri starejših pogost vzrok bolečin v ledvenem predelu hrbtenice in nogah.

Osnovna anatomija

Ledveni del hrbtenice sestavlja pet vretenc, ki jih povezujejo medvretenčne ploščice (diskuse) in vezi. Hrbtenjača se konča v višini prvega ledvenega vretenca, nižje pa so v duralni vreči v hrbteničnem kanalu le proste živčne korenine. Živčne strukture so torej zaščitene znotraj koščenega hrbteničnega kanala.



Slika 1. Anatomija ledvene hrbtenice.



Slika 2. Levo primerno širok, desno povsem zožen hrbtenični kanal.

Velikost hrbteničnega kanala je lahko zelo različna, pri nekaterih je kanal že prirojeno ožji. S staranjem nastajajo degenerativne spremembe hrbtenice, kar lahko vodi do zožitve hrbteničnega kanala. Medvretenčne ploščice se znižajo in se lahko izbočijo proti hrbteničnemu kanalu, kar povzroča preobremenitve tako imenovanih fasetnih sklepov hrbtenice. To vodi do njihove obrabe in pojava koščenih izrastkov, ki prav tako zožijo hrbtenični kanal, zlasti na mestu, kjer živčne korenine zapuščajo hrbtenico. Kot reakcija na te obremenitve in draženje se zadebelijo tudi vezi, ligamenti ob sklepih in med vretenci, kar še dodatno zoži kanal.

Degenerativne spremembe hrbtenice se lahko začnejo pojavljati že po dvajsetem letu življenja, v starosti petdesetih let pa so prisotne pri 95 odstotkih ljudi. Težave zaradi spinalne stenoze se pojavljajo predvsem pri starejših ljudeh, navadno po šestdesetem do petinšestdesetem letu starosti. Manjši delež pacientov

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

ORTOPEDSKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled pri ortopedu

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si



ima lahko že prirojeno ožji hrbtenični kanal (kongenitalna spinalna stenoza) in pri teh se simptomatika prične že prej, lahko že po tridesetem do štiridesetem letu.

Klinična slika

Navadno je klinična slika dokaj nespecifična. Zlasti v začetnih stadijih pacienti težje natančno opišejo ali definirajo težave, vseeno pa lahko izluščimo nekaj značilnosti. Prisotna je lahko bolečina v križu, ki se lahko širi v zadnjična krajca in navzdol po nogah. Simptomatika je lahko eno- ali obojestranska. V bolj napredovalih stanjih pacienti navajajo negotovost pri hoji, odrevenelost nog in slabšo moč.

Tipično se simptomi pojavijo pri aktivnostih, zlasti pri hoji. Po določeni razdalji lahko postanejo tako moteči, da se mora pacient ustaviti in razbremeniti hrbtenični kanal. To stori tako, da se usede ali počije v predklonu. Nato lahko hojo dokaj hitro zopet nadaljuje do podobne razdalje. Govorimo o nevrogenih klavdikacijah in klavdikacijski razdalji. To je razdalja, ki jo pacient lahko prehodi, ne da bi se ustavil. Predklon ali naprej nagnjeno telo nekoliko razbremeni hrbtenični kanal in tako zmanjša težave. Značilno je, da vožnja s kolesom ne povzroča težav.

Pri zelo napredovali zožitvi hrbteničnega kanala lahko človek prehodi le nekaj deset metrov. Pri tem je nagnjen naprej, hoja je lahko bolj širokotirna, trda in negotova.

Diagnostika

Ob natančni anamnezi s pogovorom o pacientovih težavah lahko z dokajšnjo gotovostjo pomislimo na spinalno stenozo. S kliničnim pregledom, zlasti pri bolj začetnih stanjih in manj izraziti stenozi, se posebnosti morda ne ugotovi. Za potrditev diagnoze je tedaj potrebna slikovna diagnostika, predvsem magnetna resonanca ledvene hrbtenice (MR). Če ta zaradi kakršnih koli razlogov ni možna (npr. kovinski tujki v telesu), naredimo mielografijo z računalniško tomografijo (CT). Dodatne informacije o prizadetosti živcev nam poda elektromiogram (EMG) spodnjih udov.

Nekirurško zdravljenje

Zdravljenje oziroma ukrepanje pri spinalni stenozi je sprva vedno konzervativno, torej nekirurško, in je namenjeno lajšanju simptomov. Konzervativni ukrepi sicer ne spremenijo zožitve hrbteničnega kanala, a izboljšajo stanje in zmanjšajo bolečine.

Fizioterapija
Ta lahko pomembno zmanjša težave. Pomembne so redne vaje za hrbtenico, zlasti za sproščanje hrbteničnega kanala in krepitev mišičnega steznika telesa, lokalno ledveno pa gretje, masaže …

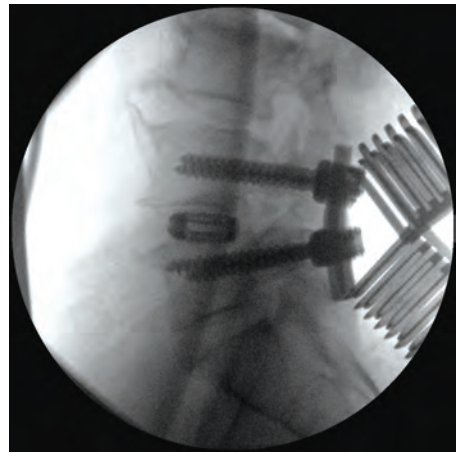
Protibolečinska zdravila
Zaradi svojega protivnetnega učinka so najbolj učinkoviti nesteroidni antirevmatiki, pri katerih pa je potrebna pazljivost zaradi stranskih učinkov na prebavni trakt in srčno-žilni sistem.

Epiduralna injekcija kortikosteroidov
Epiduralna injekcija kortikosteroidov ima močan protivnetni učinek. Zmanjša oteklino, razdraženost živcev in s tem zmanjša bolečino in odrevenelost. Učinek je prehoden, vendar relativno dolgotrajen, tako da te injekcije lahko ponavljamo.

Kirurško zdravljenje.

Za kirurško zdravljenje se odločimo, če težave pomembno vplivajo na kvaliteto življenja. Stalne bolečine, negotovost pri hoji, oslabelost nog in kratka klavidikacijska razdalja pripomorejo k odločitvi za operacijo.

Namen kirurškega posega je dekompresija oziroma sprostitev hrbteničnega kanala. To je lahko edina procedura, lahko pa je kombinirana s stabilizacijo, to je medsebojno učvrstitvijo vretenc.
Pri sprostitvi hrbteničnega kanala govorimo o laminektomiji. Pri tej odstranimo del koščenega oboda – lamino vretenca, koščene izrastke in zadebeljene ligamente, torej vse elemente, ki utesnjujejo kanal. Zaradi napredovalih degenerativnih sprememb hrbtenice lahko poleg zožitve kanala pride do segmentne nestabilnosti, tudi zdrsa vretenca. V takem primeru poleg laminektomije naredimo še dodatno stabilizacijo z vijaki in palicami.



Slika 3. Laminektomija in dodatna stabilizacija.

Kirurški poseg je pri večnivojski stenozi lahko relativno velik, tako da so možni tudi zapleti, ki so splošni, kot na primer krvavitev ali infekt, pa tudi specifični, kot so poškodba živca, poškodba dure, zlom vijaka ali palice in nezaraščanje.

Hrbtenica po kirurški dekompresiji kanala ni in nikoli več ne bo enaka kot pred operacijo. Zato je zelo pomembna ustrezna zgodnja pooperativna rehabilitacija in nato nenehna, vsakodnevna skrb zanjo. Sem sodijo redne vaje za mišični steznik telesa ter ustrezna prilagoditev aktivnosti in obremenitev.
Na splošno lahko rečemo, da so rezultati sprostitve hrbteničnega kanala zelo dobri, značilno pa je, da je operacija bolj učinkovita pri odpravi simptomov v nogah kot pri zmanjšanju bolečine v križu.

Vse, kar ste vedno želeli vedeti o hujšanju

Hujšanje

Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine



Vam je naslov takoj padel v oči? Ste se zalotili, kako preletavate članek in v njem iščete nekaj, česar o hujšanju še niste vedeli? Če je vaš odgovor da, lahko mirno sklepam, da sodite med tiste, ki so prebrali že kup nasvetov za hujšanje in verjetno poskusili tudi veliko bližnjic do želenega rezultata. Je delovalo? Poznate jo-jo efekt? Stop! Ne hodite v začaranem krogu.

Poskusila vam bom z medicinskega stališča pojasniti nekaj mitov in dejstev o telovadbi in hujšanju. Upam, da boste tako dobili odgovor na vprašanje, kako za vloženi trud dobiti najboljši rezultat. Dodatno znanje vam bo pomagalo izbrati pravi način prehranjevanja in odpraviti napake, ki ste jih delali doslej.

Morda niste vedeli

1. Kdaj je bolje telovaditi, zjutraj ali zvečer?

Že dvajset minut vadbe poveča koncentracijo, izboljša kognitivne sposobnosti in poveča porabo kalorij v naslednjih nekaj urah. Je, kot bi si nataknili krila za začetek dneva, zato je zelo zaželeno, da dan začnete na ta način. Študije so pokazale različne prednosti vadbe v zgodnjih jutranjih urah. Ugotovljeno je bilo, da imajo tisti, ki izberejo jutranjo vadbo, za 75 odstotkov več možnosti, da bodo telovadili redno in navade ne bodo opustili. Hkrati se jim z vadbo v jutranjih urah izboljša spanec, kar za vadbo v popoldanskih urah ne velja. So pa raziskave dokazale tudi nekaj prednosti vadbe v popoldanskem času. Takrat je namreč telo že povsem prebujeno, hormoni so na vrhuncu moči in tkiva ogreta, možnost poškodb pa zato manjša. Če niste jutranji tip in je že vstajanje iz postelje za vas napor, bosta vaša zagnanost in izkoristek vadbe zjutraj verjetno slabša, zato se raje prilagodite svojemu bioritmu. Na koncu šteje le, da se aktivirate.



2. Naj se najprej lotimo kardiovadbe ali uteži?

Večina bi jih laično sklepala, da je bolje najprej odteči nekaj kilometrov, da se ogrejemo in spotimo, in se šele nato lotiti vaj za moč. Napaka! Poskusite obratno. Po krajšem ogrevanju se lotite uteži. Telo bo spočito, zaloge energije na vrhuncu in vi še ne boste preutrujeni. Za dober učinek porabe kalorij si lahko izberete vaje z lastno težo ali utežmi. Za dame še namig: dvokilogramske uteži so prelahke, naredite raje manj vaj z večjo težo, saj od mišic tako zahtevate več. Ob tem nastanejo v mišicah mikropoškodbe, ki od telesa zahtevajo regeneracijo, to pa pomeni dodatno porabo kalorij za okrevanje. Ker boste po približno dvajsetih minutah že dobro načeli zaloge glikogena, boste telo prisilili, da se loti maščobnih blazinic. Po tem je pravi čas za zmerno intenzivno kardiovadbo.

Je bolje telovaditi večkrat v istem dnevu ali enkrat dlje? Je nujno vaditi vsak dan?

Štejeta vloženi čas in intenziteta. Vseeno je, kako razporedite minute, ki jih posvetite vadbi, ključ do uspeha je doslednost. Po obremenitvah je namreč poraba kalorij povišana še več ur (t. i. »afterburn effect«). Ta učinek želimo izrabiti in najboljši način je, da ga redno izzivamo in tako stalno povišujemo porabo energije. Kolikokrat na teden bi bilo idealno trenirati, je odvisno predvsem od našega nivoja pripravljenosti, genetske sposobnosti okrevanja in načina življenja. V povprečju za pridobivanje kondicije, moči in hujšanje

zadošča tri- do štirikrat na teden po štirideset minut. To lahko tudi ob redni zaposlitvi večina izmed nas stisne v svoj urnik. Seveda lahko treniramo tudi pogosteje, a moramo paziti, da ne pretiravamo. Telo mora imeti dovolj časa za počitek, v nasprotnem primeru ga pahnemo v prevelik stres in odzove se ravno obratno, kot si želimo. Zaradi povišanega kortizola bo kopičil več maščob, gradil manj mišic in občutek utrujenosti in izčrpanosti ne bo izostal. Privoščimo si vsaj en dan počitka v tednu in si izdelajmo dober program, po katerem bomo izmenično obremenjevali posamezne mišice in opravljali aerobne in anaerobne vaje.

3. Katera vadba najbolj porablja kalorije?

Za najučinkovitejše so se izkazale vadbe z visoko intenziteto (HIIT FIT, Boot camp). Po izvajanju teh je porast rastnega hormona najvišji, poraba maščob večja, bazalni metabolizem pa ostane povišan tudi za 15 odstotkov za več ur ali celo dni.

Izredno učinkoviti so tudi intervalni treningi. V testnih skupinah so kratka 30-sekundna obdobja intenzivnega napora izmenjevali z enominutnim počitkom. Če so med vadbo udeleženci porabili 300 kalorij, so jih po njej še dodatnih 45.

Ker imajo večjo porabo večje mišice, boste več kalorij kot med vajami z bicepsom ali tricepsom pokurili med počepi in poskoki. Zato, ko izvajate vaje za zgornji del trupa, stojte. Tako boste aktivirali mišice, ki bi sicer počivale.

Aktivirajte hitra mišična vlakna, ki pokurijo več. Eksplozivne vaje, kot so preskoki pri hoji po stopnicah, so odlične za pospeševanje metabolizma. Ujemite vsako drugo. To je vadba, ki jo lahko opravite mimogrede, v službi ali na poti domov.

4. Je učinek vadbe na tešče boljši?

Tu se bije mnenjska bitka. Zmerna vadba na tešče je sicer med vadbo pokazala večjo porabo kalorij. Kar je pričakovano, telo mora namreč tedaj iz svojih zalog pokriti bazalni metabolizem in tisto, kar porabimo med vadbo. Zanimivo pa je, da se takoj po vadbi na tešče aktivira proces »varčevanja«. Telo namreč sklepa, da so pred njim zelo slabi časi, saj se od njega zahteva trdo delo, ne da bi ga prej napolnili z energijo, zato po takem naporu hitro vključi vse hormone in mehanizme za čim manjšo porabo kalorij. Končni rezultat je tako manjša celotna poraba kalorij prek dneva. In ker svoje telo stradamo, to aktivira tudi signale za lakoto ter nas tako prisili, da si naslednjič poiščemo hrano, še preden kaj takega zahtevamo od njega. Po takih treningih so testiranci v povprečju pojedli več kot običajno in učinek povišane rabe kalorij (»after burn«) je bil manjši.

Mišice za delo potrebujejo glukozo, za porabo alternativnih virov energije (ketoni) pa čas in prilagoditev, ki traja nekaj dni in ne nekaj ur. Ob izvajanju visoko intenzivne vadbe na tešče so zato nujna posledica simptomi, ki nas opozarjajo, da telo ne more kompenzirati primanjkljaja. Pojavijo se omotica, vrtoglavica in izguba moči. Sklep: pred treningom je treba jesti.

Prihodnjič bomo pojasnili, zakaj stradanje ne deluje, zakaj imajo ženske več težav s hitro izgubo telesne teže in zakaj po nekaj z lahkoto izgubljenih kilogramih naletimo na zid. Podali bomo tudi nekaj navodil o prehrani za vse, ki želite vedeti več. Srečno!



RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

- 1000 mg **visoko prečiščenega ribjega olja** v eni kapsuli s kar **45% omega-3**.
- Brez strupenih primesi – težkih kovin, dioksina in pesticidov.
- Z naravnim vitaminom E.
- Ne povzroča spahovanja.

Dobro je vedeti, da imata EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) vlogo pri delovanju srca (koristni učinek dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK), pri vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov (z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK) in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka (z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK), DHK pa tudi pri delovanju možganov in ohranjanju vida (z dnevnim vnosom 250 mg). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

RibaMed® 1000 je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči.

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235 Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss Choose More Life

RIBM4-05

Povečanje (augmentacija) dojk

Redni profesor.
dr. sc. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, estetske in rekonstrukcijske kirurgije



Povečanje dojk sodi med najpogostejše estetske operacije. Je skupno ime za različne kirurške posege, ki imajo isti cilj – lepši in naraven videz ter povečanje dojk v skladu s telesom. Na osnovi anatomskih danosti in želje bolnice izberemo ustrezen silikonski vsadek. Določimo njegove prostornino, obliko, površino in polnilo.

Kirurško povečanje dojk navadno opravimo v splošni anesteziji v bolnišnici ali strokovno usposobljenem centru. Dolžina operacije je odvisna od izbire velikosti vsadka in načina vstavitve. Navadno traja od uro do dve. Izbrani kirurg naredi nekaj centimetrov dolg rez na mestu, ki ga med pregledom pred posegom izbere z bolnico.

- Najpogosteje izberemo rez v gubi pod dojko, ki je skrit v kožni gubi pod dojko in omogoča dobro preglednost med operacijo in enostavno vstavitev silikonskega vsadka.
- Rez ob kolobarju je zelo dobro skrit, vendar ni primeren za vse bolnice. Rez v pazduhi je primeren za ženske, ki ne želijo imeti brazgotin na dojkah. Vsi rezi imajo svoje prednosti in slabosti, za posledico pa nekaj centimetrov dolgo brazgotino na koži, ki estetsko največkrat ni moteča.

Ne glede na izbiro reza pa je pomembno, da izberemo primeren položaj vsadka. Vsadke lahko med kirurškim povečanjem dojk namestimo pod mlečno žlezo (podžlezna vstava) ali pod veliko prsno mišico (podmišična vstava).



»Le dve uri sta me ločili od popolne sreče.« (Aleksandra)

Pogosto se odločimo za sodobno dvonivojsko vstavo (biplanarna ali »dualplain«), pri kateri dobimo boljšo obliko spodnjega pola dojke, zgornji del vsadka pa prekrijemo z mišico (rob vsadka ni viden ali tipen).

Navadno imajo bolnice nekaj dni po operaciji zmerne bolečine, ki so posledica raztegnitve mišice in kože ter pritiska na čutilne živce. Največje bolečine so v prvih 24 do 72 urah in jih blažimo z različnimi sredstvi proti bolečinam. Dojke so sprva nekoliko otekle in boleče na pritisk. K hitrejšemu okrevanju in primernem položaju dojk pomembno prispeva tudi uporaba posebnega nedrčka ali kompresijskega perila. To je oblikovano tako, da omogoča dodatno oporo med okrevanjem in zmanjšuje bolečine. Okrevanje je različno dolgo in odvisno od številnih dejavnikov (lastnosti tkiva, velikosti vsadka, mesta vstave itn.).

Možni zapleti

Zapleti so redki. Med akutne zaplete sodita krvavitev (hematom) in vnetje, med kasne pa zlasti nastanek moteče tkivne ovojnice, ki lahko spremeni obliko dojke in povzroča bolečine. Pri 15 odstotkih bolnic je posledica operacije trajna sprememba občutljivosti bradavice, pri manj kot odstotku pacientov pa klinično opazna okužba okoli vsadka. Pomemben zaplet je tudi asimetrija, ki je lahko posledica premika ali tkivnih sprememb v okolici vsadka. Treba se je tudi zavedati, da vsadki niso trajni.

Osebno mnenje

Glede na dejstvo, da je povečanje dojk navidezno enostavna operacija, lahko neustrezni izvajalci povzročijo veliko slabe volje in dodatne kirurške posege. Neustrezno izbran vsadek, vsadek slabe kakovosti, nameščen na neustrezno mesto, s slabo kirurško tehniko in slabim poznavanjem anatomskih različic, lahko povzroči številne zaplete in dolgotrajne posledice, ki vplivajo na kakovost življenja. Zato zgolj cena posega nikoli ne sme biti glavno merilo za estetsko povečanje dojk. Z natančnim pogovorom in dobrim pregledom ter pravilnim izborom silikonskega vsadka, natančno izvedeno operacijo, z nežnim ravnanjem s tkivi in ustrezno zaščito pred vnetjem lahko dosežemo telesno skladnost in omogočimo, da se ženska po krajšem posegu srečna in samozavestna vrne v delovno okolje ter družabno življenje. (www.estetika-ahcan.si)

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA
za pregled

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Spomladanska utrujenost

Rok Lokar, dr. med.,
spec. družinske medicine



Skupek pestrih občutkov, ki ga imenujemo spomladanska utrujenost, je zelo pogost. Različni ljudje jo doživljamo različno. Za nekatere je utrujenost lahko celo prijetna in hkrati izgovor za popoldansko poležavanje, večinoma pa so nam ti občutki neprijetni in bi se jih radi znebili. Občutki se pričnejo pojavljati zgodaj spomladi in večinoma minejo, ko se konča spomladansko deževje.

Dr. Steinberger Eisenblut Plus je naravni tonik z visokim odmerkom železa, ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti. Železo je v tem toniku v obliki glukonata, ki ga telo lažje uporabi. Ne povzroča prebavnih motenj in ne barva sklenine. Izdelek je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za več informacij lahko pokličete na telefonsko številko 01/524 02 16 ali pišete na e-naslov **nasveti@farmedica.si**.

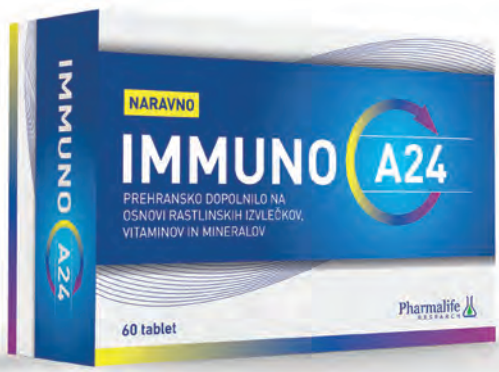


Spomladanska utrujenost ni medicinska diagnoza in sama po sebi ne sodi med zdravstvene težave. Vzroki zanjo so različni. Najpomembnejši je zagotovo pomanjkanje telesne aktivnosti in s tem zmanjšanje telesne kondicije v zimskem času, zato jo bistveno manj (ali sploh ne) občutijo tisti, ki so pozimi zelo aktivni in se radi ukvarjajo z zimskimi športi. Pomembna sta še naveličanost zaradi slabega, turobnega vremena in pomanjkanje svežega sadja ter zelenjave v prehrani ter posledično zmanjšan vnos predvsem vitamina C.

Večina pogreša toploto sonca in sončno svetlobo, kar je pomemben psihološki dejavnik. Obstaja še več dodatnih dejavnikov, ki vsak zase pripomorejo k občutku utrujenosti. Manj izrazita je, paradoksno, pri tistih, ki imajo težje kronične bolezni, saj imajo podobne težave prek vsega leta in so te manj sezonsko izražene.

BODITE
NEPREMAGLJIVI

Učinkovita kombinacija rastlinskih izvlečkov, mineralov in vitaminov bo v obdobju povečanih življenjskih izzivov poskrbela za optimalno stanje vašega imunskega sistema.



- ✓ Pripomore k **zaščiti pred stresom** in **dviguje raven energije** (astragalus in sibirski ginseng).
- ✓ Sodeluje pri **delovanju imunskega sistema** (cink, selen, baker).
- ✓ Pomaga **preprečevati utrujenost** in **zvišuje nivo koncentracije** (pravi ginseng).
- ✓ Prispeva k **zaščiti celic** pred povečanimi zunanjimi dejavniki (astragalus).

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
www.sanofarm.si

Pharmalife RESEARCH



Kako preprečiti spomladansko utrujenost

Glede na to, da so vzroki za njen nastanek bolj ali manj znani, lahko spomladansko utrujenost uspešno preprečimo. Najpomembnejše je, da ne zmanjšamo redne telesne aktivnosti, ko se lepo jesensko vreme poslabša in prevesi v turobno deževno sivino. Večina aktivnosti na prostem sicer res ne pride v poštev, je pa zato pomembno najti nadomestila v domačem okolju. Primerna so sobna kolesa, eliptični trenažerji, stepperji, tekoči trakovi, enostavna sobna aerobika. Za vsakogar se najde nekaj, potrebno je imeti le nekaj motivacije, dobre volje in vztrajnosti. Res je, da je rekreacija med štirimi stenami, v nasprotju s tisto v zunanjem okolju, razmeroma dolgočasna, a zato ni nič manj zdrava.
Pomanjkanje sveže sezonske zelenjave in sadja je v zadnjem času zaradi široke ponudbe v trgovinah nekoliko manjši problem, kot je bil včasih. Kljub temu pa zaradi navad iz preteklosti pozimi mnogi uživajo težjo, enolično, energijsko gosteišo hrano in manj zelenjave ter sadja. Za tiste, ki jim je to navado težko spremeniti, so koristni razni vitaminski pripravki, bodisi v obliki vitaminskih napitkov, sokov ali multivitaminskih tablet. Najenostavnejši način za svež in okusen vitaminski napitek je sok iz sveže stisnjenih pomaranč; alternativa za tiste, ki agrumov ne marajo, je sok iz svežega korenja.
Vse našteto je hkrati »zdravilo« za že prisotno spomladansko utrujenost.

Kaj ni značilno

Kadar je utrujenost tako izrazita, da kvari kakovost življenja, in se ji pridružijo tudi druge težave, na primer nespečnost, naraščanje telesne teže ali hujšanje, brezvoljnost, žalost, močan nemir, tesnoba ali bolečine, potem je smotrn obisk zdravnika, saj gre morda za simptome bolezni, najpogosteje depresije, ki sama po sebi sicer ni nevarna, je pa kronična in v nasprotju s spomladansko utrujenostjo močno slabša kakovost življenja. Pogoste so še težave s ščitnico in anemije, ki se jih da, tako kot tudi depresijo, dobro in učinkovito zdraviti.

Doktor svetuje

Spomladansko utrujenost najučinkoviteje preženemo z redno telesno aktivnostjo. Stopnja aktivnosti je odvisna od starosti in telesne kondicije; starejšim zadošča hoja, mlajši se morajo malo bolj potruditi (hoja v hribe, kolesarjenje, tek, aerobika, fitnes). Zadržujmo se v naravi, na svežem zraku, sončen dan izrabimo za izlet, ob tem pa uživajmo čim več svežega sadja in zelenjave.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan.
Naročite se na www.doktor24.si
ali 0820 08240



Edino zdravilo s Q10 v Sloveniji!

- Krepi telesno zmogljivost in izboljša počutje.
- Ugodno deluje pri oslabelem srcu in utrujenosti.
- S kombinacija Q10 in vitamina E za preprečevanje oblog na ožilju.

Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek www. fidimed.si.



Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss
Choose More Life

FKO104-25, okt. 2014



Doktor odgovarja

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



Spoštovani,
Pred nekaj dnevi sem imel v nedeljo popoldne napad ledvičnih kamnov. Bolečine poznam, saj sem imel napade že večkrat in navadno sem jih z zdravili obvladal sam. Tokrat je bil napad hujši in zdravila, ki sem jih imel doma, niso pomagala. Žena je poklicala na urgenco, rekli so ji, naj me pripelje na pregled. V bolečinah sem se nekako spravil v avto in žena me je odpeljala. Tam so me pregledali, dal sem kri in vodo in potem so mi dali infuzijo proti bolečinam. Bolečina je popustila, dočakal sem tudi izvide in žena me je odpeljala domov.
Sem se pa zelo namučil. Že doma, ko se je bilo treba obleči, pa avto, pa vožnja, pa čakanje …
Slišal sem, da obstaja možnost, da pride zdravnik v takih primerih na dom,
pa me zanima, če tudi ob nedeljah. Kaj pa ponoči?

Hvala za odgovor in lep pozdrav,
Mirko iz Ljubljane

Spoštovani gospod Mirko,

Prav ste slišali. Res obstaja služba, ki opravlja zdravniške obiske na domu, tudi v takem primeru, kot ste ga opisali, in tudi ob nedeljah. Pravzaprav 24 ur vsak dan, tudi ponoči. Gre za storitev Prve zdravstvene asistence, ki pokriva širše območje Ljubljane. Kadarkoli lahko pokličete na telefonsko številko za obiske na domu, se z zdravnikom pogovorite in se po potrebi se dogovorite za obisk. Na obisk pride zdravnik z zdravstvenim tehnikom, s seboj pa imata vse potrebno – zdravila, osnovni laboratorij in tudi druge pripomočke. Zdravnik opravi pregled, po potrebi odredi preiskavo krvi in urina ter se odloči za terapijo, ki jo takoj tudi dobite. Če zdravnik presodi, da je potreben nujen pregled pri specialistu, vas tja tudi napoti, po potrebi pa se poskrbi tudi za prevoz z rešilnim avtomobilom in reševalci. V vašem primeru bi se to lahko zgodilo, če bolečina po zdravilih ne bi popustila in bi lahko šlo za zagozdenje kamna v sečevodu. Takrat bi vas zdravnik poslal na dodaten pregled v nujno urološko ambulanto v Urgentni blok Kliničnega centra. Zdravnik seveda napiše tudi izvid oziroma zdravniško poročilo obiska, iz katerega je jasno razvidno, kaj se je dogajalo, in ga lahko pokažete tudi svojemu lečečemu zdravniku.
Tako vam ni treba nikamor, saj vse pride k vam.
Poudariti moram le, da vse napisano in opisano velja za stanja, ki neposredno ne ogrožajo življenja. Stanja, ki lahko pomenijo ogroženo življenje, spadajo še vedno na urgenco oziroma Službo nujne medicinske pomoči, številko 112.

V upanju, da ste dobili dovolj informacij, vam želim vse dobro.

Da bo dostop do pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste naročili obisk zdravnika na domu do 30. aprila 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

10 % nižja cena
za obisk zdravnika na vašem domu

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Informacije o Prvi zdravstveni asistenci lahko dobite na

0820 08240
pza@pza.si
www.pza.si

Zdravje in voda

Slovenska naravna termalna zdravilišča

Naravni zdravilni učinki termalnih voda, blagodejnost morske in gorske klime z aerosoli s slanico in solinskim blatom, zdravilni peloidi in šota so tiste zdravilne danosti, s katerimi narava v Sloveniji ni skoparila. Vse to je osnova za delovanje slovenskih naravnih zdravilišč, ki prinašajo tudi pestro paleto možnosti, kako preživeti počitnice, podaljšan vikend, samo en dan ali dva ali nekaj ur, pa naj gre za mlade, stare, družine ali pare.

S široko paleto ponudbe od savn, masaž, negovalnih in zdravilnih programov, nudijo slovenske teme tudi veliko posebnosti, odetih v različne klimatske značilnosti - so namreč na najrazličnejših koncih Slovenije, od morja preko dolenjskih in posavskih gričev, ob Savinjsko-Sotelskih dolinah do panonskih ravnic. V naslednjem pregledu smo pripravili kratke opise zdravilišč in za zdravljenje katerih bolezni so primerne vode v poznačilnosti posameznih termalnih zdraviliščih.

Terme Čatež



Terme Čatež ponujajo zdravljenje pri revmatičnih boleznih, stanjih po operacijah, boleznih prebavil, nevroloških in ginekoloških boleznih.
Terme Čatež so z enim največjih termalnih vodnih parkov v Evropi izjemno privlačna družinska turistična destinacija 365 dni v letu, z možnostjo bivanja v hotelih, apartmajih, Gusarskem zalivu ali Indijanski vasi. Gostje lahko uživajo v vodnih atrakcijah bazenov, se sproščajo v wellness centrih, se preskusijo v številnih športih, med drugim se v zimski Termalni rivieri lahko zabavajo v atraktivnem deskanju na valovih.

Gostje Term Čatež se zelo radi prepustijo tudi razvajanju v wellness centrih in preskusijo edinstvene rimsko-irske kopeli, namenjene popolni telesni in duševni sprostitvi. V Centru zdravja in lepote v Hotelu Terme izvajajo še različne masaže in limfne drenaže, tui na masaže, ajurvedo, aromaterapijo in biserne kopeli. V Spa&Wellness centru v Hotelu Čatež obiskovalce razvajajo s posebnimi rituali, ki vključujejo masaže s toplimi kamni, aromasoul masaže, ponujajo pa tudi wellness programe v dvoje. V sklopu zimske Termalne riviere deluje priljubljeni Savna park. Posebnosti osmih različnih savn so osvežilni piling z ledom, kneipp krogi in nudistična terasa.

Terme Dobrna

Termalna voda za ginekološka in urološka obolenja ter revmatična obolenja in zdravljenje poškodb gibalnega sistema.
Terme Dobrna so najstarejše delujoče slovensko termalno zdravilišče, saj se ponašajo z več kot šeststoletno tradicijo – leta 1403 so vodo prvič uporabljali v zdravstvene namene. Srce zdravilišča je termalni vrelec v osrednjem delu Zdraviliškega doma. Voda s temperaturo pri izviru od 35 do 36 stopinj Celzija prihaja iz globine 1200 metrov in blagodejno zdravilno vpliva na vse vrste ženskih bolezni. Bolnicam ponujajo linijo izdelkov za intimno nego blagovne znamke Terme Dobrna z dodano zdravilno termalno vodo iz termalnega vrelca. Odlikujejo se tudi po posebni ureditvi prostora po kitajski metodi feng šuj, wellness ponudbi in menedžerskih preventivnih programih, v okviru katerih izvajajo različne masaže, klinične aromaterapije, rituale, nego obraza in telesa, pedikuro in manikiro. Posebne so tudi marmorne kopeli, saj voda kroži in vedno znova prinaša telesu sveži kisik in zdravilne učinke.

Terme Dolenjske Toplice

Zdravilišče za revmatična obolenja, osteoporozo in ginekološka obolenja.
Že v času avstro-ogrske monarhije so veljale za ene uglednejših toplic, s sodobno ponudbo zdravstvenih in wellness storitev pa so tudi v današnjem času privlačen cilj gostov iz vse Evrope. Njihov razvoj je temeljil na lastnostih zdravilne termalne vode, ki je bila prvič analizirana leta 1777, prva kopališka stavba pa je bila sezidana že sredi 17. stoletja.
Center zdravja, Wellness center Balnea z zunanjimi in notranjimi bazeni, sodoben Hotel Balnea ter hotela s pridihom zgodovine Vital in Kristal, obilo možnosti za sprostitev, šport, za prijetne, aktivne, zdrave počitnice… Sprostitvena ponudba je zaobjeta v Wellness centru Balnea, ki je ob robu čudovitega parka s stoletnimi drevesi pravo kraljestvo kopeli, masaž, savn in vodnega razvajanja. Z individualnimi oziroma prilagojenimi programi za posameznike in pare se Balnea uvršča med prepoznavna središča dobrega počutja.

Thermana Laško

Zdravilišče za programe fizioterapije in rehabilitacije.
Skrivnostna moč laških termalnih vrelcev je bila poznana že starim Rimljanom. Od takrat do danes, ko se je Zdravilišče Laško razvilo v enega najsodobnejših središč zdravstvenega in wellness turizma, je termalna voda iz Laškega številnim ljudem pomagala ponovno vzpostaviti zdravje in ohraniti dobro počutje. Na temeljih zdravilnih termalnih vrelcev so se razvili v sodoben in kakovosten center zdravstve-



nega in wellness turizma.
Z namenom zagotoviti ljudem uresničevanje wellness filozofije in filozofije zdravega načina življenja so odprli Wellness Spa Center, v katerem so oblikovali nove atraktivne programe, ki temeljijo na pestrosti in kakovosti, usmerjene k cilju – dati gostu več, kot pričakuje.

Terme Lendava

Zdravilišče za revmatična obolenja, opekline, po poškodbah gibalnega sistema in obolenja perifernega živčevja.
Terme Lendava najdemo v mestu z več kot 800-letno tradicijo. Posebnost pokrajine in mesta je zdravilišče, ki ga odlikuje edinstvena fosilna, zdravilna termomineralna voda. Odkrili so jo po naključju leta 1965, ko je pri izkopavanju namesto nafte na dan bruhnila vroča voda. Čez čas so domačini ugotovili, da kopanje v tej vodi lajša tegobe, za katere pravimo, da jih prinesejo leta.
Strokovno osebje v termah izvaja različne vrste terapij: hidroterapijo, mehanoterapijo, termoterapijo, elektroterapijo, magnetoterapijo, kinezioterapijo. Kopanje v svetu pestrih vodnih doživetij v Termah Lendava lahko dopolnite še z obiskom savn, izbiro sprostitvenega ali lepotilnega wellness programa, ki vsebuje aromaterapijo, masažo s kamni, za posameznike pripravijo tudi individualne programe. Novost je tudi tajska in tui na masaža ter akupunktura.

Terme 3000 Moravske Toplice

Zdravilišče za revmatska obolenja, bolezni dihal in kože, rehabilitacijo po poškodbah na lokomotornem sistemu.
Na zelenih prekmurskih ravnicah na severovzhodu Slovenije so iskalci črnega zlata pred skoraj petdesetimi leti namesto pričakovane nafte našli črno geotermalno vodo. Ugotovili so, da je kopanje v njej osvežilo njihov organizem, izboljšala se jim je prekrvavitev, zmanjšala živčna napetost, njihova polt pa je na soncu hitro porjavela. Danes so Terme 3000 v Moravskih Toplicah med prepoznavnejšimi termalnimi središči v Sloveniji in ponujajo sprostitvene in zdraviliške programe, wellness s pridihom Prekmurja.
Za dobro počutje in krepitev zdravja vam Terme 3000 v centru Thermalium ponujajo številne možnosti, raznovrstnih wellness in terapevtskih storitev. Obiščete lahko tudi Thai center v hotelu Livada Prestige z najsodobnejšo ponudbo tajskih masaž in tretmajev.
V wellness centru Thermalium v Termah 3000 je med najbolj priljubljenimi kopelmi panonska kopel v naravni termomineralni vodi. Tudi masaže so edinstvene, od masaže z bučnim oljem do masaže z oljem, ki vsebuje zelišča s panonskih travnikov. Poleg omenjenih ponujajo tudi celo vrsto eksotičnih masaž: havajsko, z zlatimi lističi ali kamni, ajurvedsko…

Terme Olimia Podčetrtek

Zdravilišče za revmatska obolenja, kožne bolezni, arterijske obtočne motnje, po poškodbah kosti in mišic, periferno živčevje.
Terme Olimia ležijo v Obsotelju, v osrčju Kozjanskega. Po ustnem izročilu so zdravilno vodo iz teh krajev poznali že Kelti in Rimljani, vodo v zdravilne namene pa naj bi izkoriščali tudi pavlinci iz Olimja. Ta blagodejno deluje na revmatična obolenja, kožne bolezni, arterijsko obtočne motnje, stanja po operativnih posegih in poškodbah kosti in mišic. Tu lahko vsakdo najde svoj prostor za razvedrilo, razmišljanje in počitek.
V Termah Olimia postaja wellness način življenja. Wellness je filozofija, ki na najrazličnejše načine krepi telo in duha. Je način, ki omogoča ohranjanje in vzdrževanje zdravja, dobrega počutja in obenem pomaga izboljšati kakovost življenja. Še posebno so ponosni na Wellness Orhidelio, najprestižnejši svet termalnih užitkov. V bazenih se boste lahko potopili v čudoviti vodni svet in sprostili v objemu vodnih kapljic, na voljo vam je tudi več vrst savn. Obilo užitkov in sprostitve ponuja tudi v Wellness center Termalia, kije prava oaza savn, masaž in bazenov.

Terme&Wellness LifeClass Portorož

Zdravilišče za bolečine v hrbtenici, križu in sklepih, center za sprostitvene, lepotne in terapevtske namene.
Portorož je že v 13. stoletju slovel kot zdraviliški kraj. Takrat so benediktinci iz samostana sv. Lovrenca z morsko vodo in slanico zdravili revmatizem, čezmerno telesno težo in vodenico. Sestavili so tudi že prvo metodologijo zdravljenja z naravnimi zdravilnimi dejaviki iz

FIDI klub

Fidiklub kotiček

Vprašanje
Pozdravljeni, na vaši spletni strani sem našla izdelek Floradix Floravital. Je izdelek brez stranskih učinkov in za kaj vse ga priporočate? Zanima me tudi, kako se uporablja in ali je boljša izbira tonika ali tablete? Vnaprej hvala in lep pozdrav,

Simona

Odgovor
Spoštovana gospa Simona,
tonik in tablete Floradix Floravital so namenjene tistim, ki so nagnjeni k slabokrvnosti in so utrujeni zato, ker jim primanjkuje železa. Izdelek je na voljo v dveh oblikah. Ker nekateri ne marajo tablet in drugi ne tonikov, izdelka zadostita potrebam prvih in drugih. Uporablja se ju dnevno: 10 ml tonika dvakrat dnevno ali 1 tableta enkrat na dan, najbolje na prazen želodec. Priporočamo vam, da popijete še napitek, bogat z vitaminom C, ki izboljša absorpcijo železa.

Za dodatna vprašanja smo na voljo na brezplačni telefonski številki **080 32 35** vsak dan med 8. in 16. uro.

Mag. Urška Strlekar, mag. farm.



Pravi učinki v pravih trenutkih

Naravna mineralna voda Donat Mg z mobilno aplikacijo

Droga Kolinska d. d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana EU.

Posvetite svojemu zdravju dovolj pozornosti, da vam bo služilo dobro in dolgo. Z magnezijem najbogatejšo* naravno mineralno vodo Donat Mg strokovnjaki priporočajo pri vseh pomanjkanjih magnezija in kadar so potrebe po njem povečane (nosečnost, dojenje in obdobje intenzivne rasti). Donat Mg je pravzaprav odličen pomočnik pri vzdrževanju zdravja, tudi če nimate posebnih težav. Odslej Donat Mg z mobilno aplikacijo Donat Mg Moments uporabnikom te dragocene naravne mineralne vode v pravih trenutkih pomaga do pravih učinkov.



Donat Mg pomaga pri zaprtju ter ugodno deluje na prebavo in presnovo. Višja vsebnost magnezija v tej naravni mineralni vodi (1 liter vsebuje okrog 1000 mg magnezija) prispeva k sproščanju energije iz presnovljene hrane, saj brez njega presnova ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ni mogoča. Zaradi višje vsebnosti hidrogenkarbonatov pa **Donat Mg** pomaga tudi pri povišani želodčni kislini – gasi zgago. Magnezij prispeva tudi k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, ravnotežju elektrolitov, delovanju mišičnega in živčnega sistema ter ohranjanju zdravih kosti in zob. Za pokritje potreb po magneziju zadoščajo že 3 decilitri **Donata Mg** dnevno. Naravna mineralna voda **Donat Mg** z več kot 400-letno tradicijo uporabe v terapevtske in preventivne namene, je zdaj v sodelovanju z zdraviliščem Medical Center Rogaška razvila mobilno aplikacijo **Donat Mg Moments**, ki uporabnikom te dragocene naravne mineralne vode v pravih trenutkih pomaga do pravih učinkov. Aplikacija je na spletnih trgovinah Google Play in App store na voljo brezplačno, prvi uporabniki pa s svojimi ocenami in komentarji že napovedujejo topel sprejem. **Donat Mg Moments** je za uporabo enostavna in diskretna. Uporabnik vnese osnovne podatke o svojem poteku dneva ter tegobah, nato pa od aplikacije na svojem mobilnem telefonu ali tabličnem računalniku prejme informacijo kdaj, v kakšni količini ter kakšno temperaturo naravne mineralne vode **Donat Mg** naj zaužije - za prave učinke ob pravih trenutkih.





Za več informacij obiščite **www.donatmg.eu.**

*Pregledani primerjalni podatki obsegajo vse na trgu dostopne, priznane, naravne mineralne vode iz registra EU.

Sečoveljskih solin. Tudi romarji so se zdravili tako, da so se mazali z blatom, se sončili in zatem kopali v solinski vodi.
V sklopu naših storitev deluje tudi lepotni center za nego obraza in telesa. Pri svojem delu si pomagajo s sodobnimi medicinskimi dognanji in starodavnimi vedami. V Shakti – Ayurveda ponujajo avtentične ajurvedske masaže in terapije, ki jih izvajajo certificirani indijski terapevti in profesionalni strokovnjaki za ajurvedo. Gostje lahko obiščejo tudi naš največji center za tradicionalno tajsko masažo in naravno nego obraza in telesa zunaj Tajske, center Wai Thai. V pristnem tajskem vzdušju lahko gostje izbirajo med terapijami z izbranimi eteričnimi olji, izvlečki tajskih zelišč, sadja in cvetov, ki jih izvajajo profesionalni tajski terapevti.

Terme Ptuj

Zdravilišče za rehabilitacijo revmatičnih in degenerativnih obolenj, poškodbe lokomotornega sistema, nevrološke in menedžerske bolezni.
Terme Ptuj so s svojimi 35 leti ene najmlajših term v Sloveniji in domujejo v najstarejšem slovenskem mestu. Posebnost pa je termalni park – bazenski kompleks, ki ponuja več kot 4200 kvadratnih metrov vodnih površin z največjim toboganskim sistemom v Sloveniji.
V rimskem slogu opremljen Valens Augusta Wellness v Grand Hotelu Primus je sestavljen iz treh sklopov, in sicer Imperiuma dobrega počutja, termalne kopeli in savne Flavia ter bazenskega dela Vespasianus. Imperium je najsodobnejši center dobrega počutja, narejen v rimskem duhu. Na voljo vam je bogata ponudba za nego obraza in telesa. Wellness Valens Augusta vam ponuja tudi različne pakete, ki so oblikovani za popolna sprostitvena doživetja posebej za moške, ženske ali za pare. V privlačnem rimskem vzdušju dopolnjujejo Valens Augusta Wellness termalne kopeli in savne Flavia. Za sprostitev in dobro počutje so vam na voljo finska savna s kromoterapijo, ekstremna finska savna, aroma savna, blatna savna, solna savna, whirpool s termalno vodo in ohlajevalni bazen. Rimska VIP-savna, imenovana Antinoos, pa je namenjena vsem, ki si želijo nekoliko več zasebnosti.

Zdravilišče Radenci

Zdravilišče za bolezni srca in ožilja, ledvic, sečnih poti, revmatičnih obolenj in motenj gibalnega sistema ter bolezni presnove.
Legende pravijo, da mineralni vodi v Zdravilišču Radenci utirajo poti pridni palčki pod zemljo. Podzemno brbotanje je leta 1833 slišal tudi študent medicine Karel Henn ob svojem prvem obisku Radencev. Po temeljnih analizah vode se je vrnil v Radence kot priznani zdravnik in leta 1869 z radensko slatino napolnil prvo steklenico. Poslej so jih dostavljali na cesarski dvor na Dunaju in papeškega v Rimu. Prvi gostje so zdravilišče obiskali že pred skoraj 130 leti, natančneje leta 1882. V neposredni bližini Zdravilišča Radenci ležijo Terme Banovci, kjer vas hotel in hotelsko naselje Zeleni gaj pričakujeta sredi neokrnjene narave, daleč stran od industrijskih središč.
Mineralno vodo uporabljajo pri pitni kuri in mineralni kopeli. Temperatura mineralne kopeli znaša 30 do 33 stopinj Celzija, traja pa od 5 do 20 minut, odvisno od posameznika. Pomemben zdravilni dejavnik v Zdravilišču Radenci je tudi sladkovodno blato. Peloidna obloga deluje zmerno pomirjevalno, blaži bolečino in ugodno deluje pri kroničnih vnetjih. Zdravilišče Radenci je poznano tudi kot bioklimatsko zdravilišče, ki ima več kot 250 sončnih dni na leto.



Zdravilišče Rogaška Slatina

Zdravilišče za bolezni prebavnega sistema, metabolne in menedžerske bolezni.

Rogaška Slatina je starodavni zdraviliški kraj s štiristoletno tradicijo. Legenda pripoveduje, da je grški bog Apolon ukazal mitološkemu krilatemu konju Pegazu, naj udari s kopitom ob tla. Na tem mestu je na dan privrel rogaški vrelec, vir zdravja in resnična božja moč. To zdravilno moč donata Mg poznamo še danes. Pravi razcvet je zdravilišče doživelo v drugi polovici 19. stoletja, ko so mondeni zdraviliški kraj obiskovale vladarske družine in plemstvo iz vse Evrope. Danes je Zdravilišče Rogaška poznano po največjem medicinskem centru v Sloveniji s celovito ponudbo za zdravje in lepoto. Zdravilišče Rogaška odlikuje imeniten osrednji zdraviliški park, ki je eden najlepših prikazov jasnega klasicističnega koncepta čistih linij v urbanizmu in arhitekturi.

Programi za mladostni videz vsebujejo pomlajevanje in zdravljenje kože, kozmetiko, oblikovanje telesa, odpravljanje prezgodnjih znakov staranja kože, estetsko plastično kirurgijo, žilno kirurgijo. V Lotus Spa $amp; Beauty centru se lahko za edinstveno razvajanje prepustite rokam izkušenih maserjev, ki vas s pomočjo sprostitvenih masaž, ajurvede, aromaterapije ali tajskih masaž popeljejo do popolne sprostitve. Izkusite sproščujoče kopeli, prepustite se poživljajoči negi kozmetičark, ki vam bodo pomagale ohraniti mladostni videz.

Talaso Strunjan

Zdravilišče za bronhialno astmo, po poškodbah na prsnem košu in pljučih, revmatska obolenja in osteoporozo.

Talaso Strunjan odlikuje izjemna lega tik ob morju in več kot tisočletje starih solinah, kjer še danes na tradicionalen način pridobivajo sol. Zaliv je kraj naravnih posebnosti in morske blagodejnosti, ki so značilne za talasoterapevtske centre v pravem pomenu besede. Neposredna bližina morja in njegovi blagodejni vplivi so namreč v strunjanskem centru Krkinih term omogočili razvoj celovitega talaso pristopa, ki temelji na uporabi različnih elementov morja: obmorski klimi, morski vodi, blatu in algah ter morski soli. Talaso.

Tudi storitve in programi dobrega počutja v obnovljenem Talaso centru Salia so neločljivo povezani z naravo in obogateni s sredozemskimi vsebinami. Dragocene naravne substance, kot so morska voda, sol, fango, morske alge in klima, dopolnjujejo naravna eterična olja sivke, rožmarina, citrusov. Talasoterapija v srcu obmorskega krajinskega parka zagotavlja sprostitev in razbremenitev, ki telesu vračata moči in lepoto.

Terme Šmarješke Toplice

Zdravilišče za rehabilitacijo bolezni srca in ožilja ter športnih poškodb.

Sodobno termalno zdravilišče, znano po vrhunskih zdraviliških storitvah in izbrani ponudbi najsodobnejših storitev medico wellnessa, ponuja gostom številne rešitve, kako se izviti iz začaranega kroga hitrega ritma vsakdana, in odgovore, kako potešiti hrepenenje po zdravju in sprostitvi. Zdraviliški del ponudbe dopolnjuje sodobni diagnostični center s številnimi ambulantami in programi rehabilitacije športnikov ter bolnikov s športnimi poškodbami, učinkoviti in individualno naravnani programi ter storitve medicinskega wellnessa in pestra ponudba športnih in sprostitvenih aktivnosti.

Center medicinskega wellnessa Vitarium Spa $amp; Clinique slovi po celovitem programu storitev za preprečevanje civilizacijskih bolezni, ki so posledica sodobnega načina življenja. Sproščujoči in učinkoviti programi centra so korak na poti k dobremu zdravju, boljšemu počutju, obnavljanju telesne energije, zdravi in estetski zunanjosti ter odlični telesni in umski zmogljivosti. Posebnost centra sta programa za razstrupljanje telesa s postom in hujšanje pod zdravniškim nadzorom. Vitarium Aqua je šmarješki svet termalnih bazenov, savn, priljubljenih pilingov, oblog in masaž ter sprostilnih kopeli.

Terme Topolščica

Zdravilišče za zdravljenje dihal, lažjih oblik kroničnih bolezni srca in ožilja, stres.

Topolšica z naravnimi danostmi pooseblja vse tisto, kar potrebujeta telo in duša sodobnega človeka. Kraj ima mnogo sončnih dni, brez turobne megle. Moč termalne vode so poznali že v 16. stoletju. Zdravilna voda, svež gorski zrak in množica sončnih dni so v prejšnjem stoletju privabljali v Topolšico tudi gospodo z Dunaja in celotne Avstro-ogrske. Danes so Terme Topolšica zdraviliški, turistični, rekreacijski in gostinski center z visokokakovostno ponudbo.

S hotelom je povezan sodoben wellness center Zala, oaza miru, sprostitve in užitkov, ki jih v današnjem času zaradi obilice stresa potrebujemo vsi - tam je sodoben fitness studio z najnovejšo opremo, Svet savn s tematskimi počivališči, terasa s Kneippovo potjo, terasa z bazenom, pa zasebni wellness prostori, savne za invalide, medico wellness, široka paleta masažnih in kozmetičnih storitev. Poleg raznovrstnih programov, med katerimi vsakdo najde nekaj zase, je izjemnega pomena prijazno in strokovno usposobljeno osebje, ki zna gostu svetovati in ga z občutkom popeljati skozi program obiska.

Terme Zreče

Zdravilišče za poškodbe gibal, revmatizem, motnje perifernega krvnega obtoka in obolenja perifernega živčevja.

V objemu bogatih gozdov zelenega Pohorja so se na mestu, kjer se gorska reka Dravinja umiri in ta svet poveže z Dravinjskimi goricami, razvile Terme Zreče, sodobne terme z odličnimi naravnimi danostmi. Le nekaj manj kot pol ure vožnje od tod leži priznano klimatsko zdravilišče Rogla, ki deluje od leta 1996. Z blago srednjegorsko klimo in neskončnimi možnostmi za šport in rekreacijo skupaj s termami ponuja enkratno dopolnitev turistične in zdraviliške ponudbe v vseh letnih časih.

Bogata je tudi wellness ponudba, ki zajema edinstveno urejeno Savna vas z več vrst savn: turško, finsko, infrardečo. Pa tudi različne masaže, tako klasične kot azijske, in kopeli. Posebno doživetje je obisk Sawaddee, centra tradicionalne tajske terapije. V sklopu wellness programov in programov v savni ponujajo tudi piling z domačimi zelišči, soljo ali sladkorjem ter sprostitvene obloge z medom in čokolado.

Vir: Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč

Znani in zdravje

Pogrešam morje ter mediteransko podnebje in vzdušje

Nekdanja Koprčanka še vedno pogreša morje. Veliko je namreč stvari, ki se ji na morju zdijo lepše – na primer sončni zahodi. »Mislim, da imajo ljudje v Primorju nekoliko vedrejši značaj. Morda zato, ker je Primorska naša najbolj sončna pokrajina.«

Zdaj živite v Ljubljani, a za vas Koper najbrž ni le lepo mesto ob morju, je način življenja, veter, ki prinaša kapljice z morja …
Zaradi službe sem po študiju ostala v Ljubljani in tudi zdaj ni pravega upanja, da bi na Obali našla službo, ki bi ustrezala moji izobrazbi in izkušnjam oziroma temu, kar mi prinaša poklicno zadovoljstvo. V življenju delamo kompromise in najbrž nikoli nimamo vsega, kar si želimo.

Ali vam je poleg plavanja pri srcu še kakšen šport?
Najraje hodim, ker mi to omogoča, da si sproti ogledujem okolico. Ob teku najbrž ne bi opazila vseh lepot, tudi tistih drobnih, ki jih v naglici pogosto spregledamo. Pa še nekaj je. Moj kuža je majhen in ko naredim en korak, jih mora on kar nekaj.



Dan se mora začeti z dobrim zajtrkom in zanj si, če je le možno, vzamem čas. Dan tako začnem umirjeno in z dovolj energije.

Kosilo je tisti obrok, pri katerem pričakujem raznovrstnost. Idealna večerja bi lahko bila velika sestavljena solata. Take solate se da narediti na toliko načinov, da nikoli ne postane enolično. Začimbe so dobrodošla popestritev, oljčno olje in balzamični kis pa stalnica, ki bi se ji težko odpovedala.

klimatologinja in meteorologinja Tanja Cegnar

Dnevi so vedno lepši, toplejši in daljši. So tudi vam taki dnevi všeč tako kot nam, navadnim zemljanom?
Zagotovo. Zima je lahko zelo lepa, včasih skoraj pravljična, še posebno takrat, ko pokrajino prekrije plast svežega snega. Ampak zimski dnevi so kratki. Spomladi se dan hitro daljša in rada opazujem naravo, kako se prebuja iz zimskega počitka. Vse ozeleni in rože zacvetijo. Pomlad je čas, ki veliko obljublja. Tako kot mladost.

Ob vremenskih napovedih nas velikokrat opozorite na 'težke dneve', na vpliv vremena na počutje. Ta opozorila so očitno veliko bolj resna, kot si mislimo.
Res je. Za vse, ki jim vremenske spremembe okrepijo bolezenske težave, je to resna zadeva, imamo pa tudi kar veliko ljudi, ki vplive vremenskih sprememb dobro prenašajo in jim to ne povzroča težav. Ti težko verjamejo, da druga polovica prebivalstva upravičeno toži nad vremenom.
Za primer: med hudo poletno vročino se veliko ljudi počuti slabo, nekaterim se poslabša zdravstveno stanje, v skrajnih primerih jim lahko vročina ogrozi celo življenje. Po drugi strani je večina mladih, zdravih in telesno utrjenih ljudi navdušena nad zelo visokimi poletnimi temperaturami.

Že kot majhna deklica ste skozi okno stanovanja v Kopru radi opazovali tržnico z zelenjavo in sadjem. Katero sadje vam je najbolj všeč?
Ko sem v Kopru, še vedno rada opazujem tržnico s številnimi stojnicami in vrvež na ulici. Sadje imam rada brez izjem, a če me sprašujete, katerega imam najraje, potem so to češnje. V časih, ko še nismo uvažali vseh vrst hrane, so bile češnje prvo pomladansko sadje. Spomnim se prvih, komaj obarvanih češenj, ki smo jih tako nestrpno čakali vsako pomlad.

Se trudite, da bi jedli zdravo, in pazite, kaj kupujete?
Zelo rada imam sadje, pri zelenjavi pa sem nekoliko izbirčna. Nasploh imam rada vso tisto hrano, ki sem jo jedla že v otroštvu. Sredozemska kuhinja je k tej veliko prispevala, a ne le ta, saj imam rada raznovrstnost.
Vsekakor dajem prednost sveži hrani, če je le možno, kupljeni od domačih pridelovalcev. Glavno pravilo, ki ga upoštevam, je zmernost, drugače pa se trudim prisluhniti telesu in jem tisto, kar si v danem trenutku najbolj želim. S takimi ali drugačnimi dietami pa se ne obremenjujem. Užitek, ki ga ponuja hrana, mi je enako pomemben kot njena kakovost.

Nekoč ste rekli, da vas je mož presegel v kuhanju in da zato velikokrat kuha kar on. Se je že naveličal tega, da je dober, ali pa vas še vedno razveseljuje s kosilom ali večerjo?
Še vedno me razveseli z večerjo, ko pridem iz službe. Rad kuha in kuha dobro, ima pa za to tudi več časa, saj jaz čez teden večino dneva preživim ob delu. Vesela sem, da gre skoraj vsak dan na tržnico in da imava vedno svežo solato, pa tudi sadja v najini prehrani nikoli ne zmanjka. (vav)

Koliko teka je zdravo?

Tek je koristen za zdravje, vendar z njim ne gre pretiravati. Vsekakor pa koristi, ki jih prinaša, daleč presegajo možne zdravstvene zaplete, je udeležencem devete, brezplačne tekaške delavnice pred Banka Koper 2. Istrskim maratonom (BK2IM) na srce položila Petra Zupet, ena vodilnih avtoritet na področju športne medicine v Sloveniji.

Njeno priporočilo rekreativnim tekačem je: ne pretecite več kot 65 kilometrov na teden, dvajset- ali večkilometrski tek si privoščite največ dvakrat v mesecu, na teden tecite štiri- do petkrat, telo pa krepite še z drugimi vajami. Starejšim od 35 let najtopleje priporoča temeljit zdravniški pregled in opravljanje obremenitvenega testa, ki naj bo maksimalen, saj bo le tako moč videti, kako deluje srce in ali ne skriva napake.



Udeležencem rednih in tudi dobro obiskanih tekaških delavnic, ki so jih pripravili Inštitut za kineziološke raziskave ZRS Univerze na Primorskem in organizatorji BK2IM, sta predavala še Uroš Marušič, čigar tema je bila uporaba informacijskih tehnologij pri načrtovanju tempa teka, in slovenski guru bosega teka Marko Roblek.

Marušič je povedal, da je ponudba pripomočkov in dodatkov k mobilnim napravam, ki jih ponujajo tekačem, zelo bogata. Samo zadnji teden so se pojavile tri nove naprave, v tej poplavi pa je težko izbirati. Za trening kadence (število korakov v minuti, idealno od 160 do 180) si lahko privoščimo aplikacijo metronoma ali katerega od tako imenovanih "beaterjev", to je aplikacij, ki kadenco ponudijo prek glasbenega ritma. Med boljšimi izbirami je aplikacija Runzi (Android), ki tekaču ponudi analizo kadence, z doplačilom pa tudi podatke o obremenjevanju obeh stopal in simetričnosti teka. Povejmo še, da je na spletni strani Istrskega maratona na voljo posebna ponudba meritev koprskega kineziološkega laboratorija za tekače BK2IM.

Roblek je predaval bos, kar je bilo razumljivo, saj zadnjih osem let tudi teče bos. Predstavil je prednosti bosega teka, a opozoril, da je pri privajanju potrebna postopnost – preveč zagnani tekači utegnejo stakniti poškodbe. Usvajanje tehnike bosega teka traja približno leto dni. So pa poškodbe bosih tekačev bistveno redkejše od poškodb obutih (med dvajsetimi tekači, ki so bili prisotni na predavanju, samo en v zadnjih dveh letih ni bil poškodovan). Kranjski bosi tekač je predstavitvi bosega teka dodal še nekaj besed o paleoprehrani, ki se po njegovem prepričanju dobro ujema z bosim tekom. »Če poješ veliko maščobe, ne boš debel, če veliko sladkorja, pa zagotovo,« je dejal Roblek. Temelj paleoprehrane, pravzaprav tiste, ki so jo naše babice pripravljale pred kakšnimi petdesetimi leti, je kompaktna hrana z veliko beljakovinami in maščobami ter z malo sladkorja.

2. istrski maraton bo na sporedu v nedeljo, 12. aprila. Letos organizator pričakuje 600 maratoncev, 1500 polmaratoncev in 1200 rekreativcev, ki bodo tekli na deset kilometrov dolgi progi. Zaradi ogromnega zanimanja je organizator zaključil prijave tako za tek na deset kilometrov (letos bodo rekreativni tek speljali iz zaledja Istre, iz Kort proti Izoli) kot tudi za polmaratonsko preizkušnjo. Še vedno pa se lahko prijavite za maraton, ki po mnenju mnogih velja za enega najlepših in zaradi vzponov tudi težjih maratonov pri nas.
(vj/BK2IM)





BodiSlim – naravna pomoč pri oblikovanju postave

Kapsule BodiSlim vsebujejo naravne izvlečke z vitaminom in mineralom. Sestavine L-tirozin, sabljasti triplat, grifonija, vitamin C in kromov pikolinat z vzajemnim delovanjem poskrbijo, da vaša prva misel ni hrana.

- Sabljasti triplat podpira prebavo in kot del zdravega načina življenja pomaga uravnavati raven glukoze in maščob v krvi.
- Krom ima vlogo pri presnovi ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin ter prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.
- Vitamin C prispeva k sproščanju energije pri presnovi in pomaga pri ohranjanju normalne psihološke funkcije.

Priporočeno je zaužiti štiri kapsule na dan: dve zjutraj na tešče in dve pred glavnim dnevnim obrokom v popoldanskem času. Z vsakim odmerkom naj bi popili 3 dcl vode in tako poskrbeli še za hidratacijo.

S trojnim delovanjem nad odvečne kilograme



Medicinski pripomoček Pomeol® Medical Acti Ball je prvi izdelek za hujšanje s TROJNIM DELOVANJEM - veže maščobe in sladkor ter stimulira sitost. Zaradi svoje 100 odstotne naravne sestave (izvleček korenčka, jabolka in ovsa) je brez stranskih učinkov. Učinkovitost je dokazana s klinično študijo, saj garantira topljenje kilogramov ob nespremenjenem življenjskem slogu. Pomeol® zagotavlja zdrav način hujšanja, brez jo-jo efekta. S primerno prehrano in gibanjem bo rezultat še boljši. Pomeol® je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju ter www.hujsanje-zdravo.si.

GeloRevoice® pastile za grlo s hialuronsko kislino

Hialuronska kislina je že leta poznana zaradi svojih pozitivnih učinkov – deluje protivnetno, protiinfekcijsko, obnavlja tkiva, pospešuje celjenje in zmanjšuje otekline. Zaradi pozitivnih učinkov so jo dodali tudi v pastile za grlo GeloRevoice®.

Pastile za grlo GeloRevoice® s hialuronsko kislino poskrbijo za zaščito ustne votline in sluznice žrela ter grla pri:

- hripavosti ali preobremenjenosti glasilk
- zamašenem nosu (prehlad), saj dihanje skozi usta povzroča sušenje in skelenje v grlu
- skelečem ali bolečem grlu
- suhem, dražečem kašlju
- suhi sluznici zaradi dolgotrajnega bivanja v prostorih s suhim zrakom (klimatizirani ali ogrevani prostori)
- alergiji na cvetni prah (seneni nahod)
- kadilcih

Za koga so primerne pastile za grlo GeloRevoice®?

za vse, ki so hripavi zaradi različnih vzrokov (okužbe zgornjih dihal, suha sluznica grla, suh kašelj, skelenje v grlu …) ali pa so brez glasu

za vse, ki za svoje delo nujno potrebujejo glas (pevci, igralci, pedagoški delavci, agenti v klicnih centrih, govorci, napovedovalci, spikerji, prodajni predstavniki, stevardese, inštruktorji plesa, aerobike ipd.)

za odrasle in otroke od 6. leta starosti

Pastile GeloRevoice® odlikuje jih trojni način delovanja. Iz pastile se pri raztapljanju sprošča poseben hidrogelni kompleks, ki vsebuje hialuronsko kislino. Hidrogelni kompleks se trdno oprime sluznice, kjer tvori zaščitno oblogo, ki dolgotrajno zaščiti vzdraženo sluznico. Zaradi svoje posebne sestave z minerali in rahlega šumečega učinka pastile spodbudijo močnejše izločanje sline.



Promocijsko besedilo

Nezgodno zavarovanje za mlade po srcu

Za sklenitev Nezgodnega zavarovanja mladih po srcu pokličite brezplačno številko **080 11 10.**

Adriatic Slovenica (AS) ponuja Nezgodno zavarovanje mladih po srcu prav za starejše (med 61. in 85. letom). Zavarovanje je posebej prilagojeno starostnikom, pri katerih so poškodbe pogostejše, imajo resne posledice, velikokrat vodijo v nepovratno slabljenje življenjskih funkcij ter so vzrok za odhod v domove za starejše in smrt.

Kaj pridobimo s takšnim zavarovanjem? Ponuja nam dodatno finančno varnost in plačilo različnih dodatnih storitev, ki jih potrebujemo zaradi posledic nezgod.
Podobno je zavarovanju za čas naše zaposlitve, ko smo (bili) kolektivno nezgodno zavarovani, in ponuja kritja za smrt, invalidnost, dnevno nadomestilo in enkratno izplačilo zaradi zdravljenja v bolnišnici, vendar pa še dodatna kritja, posebej prilagojena starejšim. Poskrbi namreč še za izplačila zaradi zlomov, izpahov in opeklin, izplačilo prejmemo zaradi operacije, ki je posledica nezgode, in če je potrebno, dobimo tudi pomoč na domu in prevoze na zdravniške kontrole. Z zavarovanjem si lahko krijemo tudi stroške nadstandardne nastanitve pri zdraviliškem zdravljenju.
Kaj prejmemo od zavarovalnice? Ta izplača dogovorjeno zavarovalno vsoto ali njen del zaradi zloma kosti, izpaha, opekline ali operacije, pa tudi zaradi invalidnosti, smrti ali bolnišničnega zdravljenja.. Višina izplačila je odvisna od izbrane višine zavarovalne vsote ob sklenitvi zavarovanja in stopnje prizadetosti zavarovanca – slednje so zapisane v zavarovalni pogodbi. Zavarovanje krije več kot štiristo operacij (!).

Če smo upravičeni do pomoči na domu in do prevoza na kontrolne preglede, nam zavarovalnica organizira, izpelje in plača pomoč na domu (pri kuhanju, pranju, postrežbi, prehranjevanju, oblačenju, gibanju), zagotovi pa nam tudi prevoz domov po odhodu iz bolnišnice in prevoz na kontrolne preglede s spremstvom. Obseg kritja izberemo, ko sklepamo zavarovanje, če pa smo upravičeni do posameznega kritja, imamo to zapisano v zavarovalnih pogojih in zavarovalni pogodbi. Za lažjo predstavo: to je na primer takrat, ko zavarovanec zaradi nezgode za gibanje začasno potrebuje invalidski voziček ali ko niti z eno niti z drugo roko ne more doseči obraza.
Sklenitev Nezgodnega zavarovanja mladih po srcu je enostavna in brez vprašanj o zdravstvenem stanju. Sklenemo ga lahko od 61. do 85. leta, kar je posebnost, včasih to ni bilo mogoče. Pomembno je tudi, da zavarovanje traja vse življenje, pri čemer pa ostaja premija nespremenjena. Mesečne premije so zelo dostopne (od dobrih 3 evrov mesečno navzgor), odvisne pa od izbranih kritij, njihove višine in pristopne starosti. Premijo lahko plačujemo tudi skupaj s premijo dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja pri AS-u, in to brez dodatnih stroškov trajnika ali provizij za položnice. Ponujajo vam tudi dodatno ugodnost: vsem, ki imajo pri AS-u sklenjeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje, pripada za Nezgodno zavarovanje mladih po srcu 10-odstotni popust.



NEZGODNO ZAVAROVANJE MLADIH PO SRCU

Nezgodno zavarovanje vam omogoča dodatno finančno varnost in plačilo dodatnih storitev v tretjem življenjskem obdobju, ko so poškodbe pogostejše in imajo lahko resne posledice.

NOVOST: zavarovanje krije tudi **več kot 400 operacij, ki so posledica nezgode ter zlome kosti in izpahe nekaterih sklepov.**

Za obstoječe ali nove zdravstvene zavarovance pri AS-u smo pripravili posebno ugodnost: 10 % popust pri sklenitvi nezgodnega zavarovanja Mladi po srcu.

Sodelujete pa lahko tudi v nagradni igri in osvojite oddih v Zdravilišču Laško za dve osebi ali Medico paket Antistres v Medicinskem centru Lambergh.

www.as.si
080 11 10

Doktor kuha

Rok Lokar, dr. med.,
spec. družinske medicine



Porov narastek

Kljub temu da sodi por med okusnejše vrtnine, je na jedilnikih še vedno precej zapostavljen, a povsem po krivici. Pripravimo ga lahko na najrazličnejše načine – v juhi, rižoti, kot samostojno prikuho ali dodatek in še kaj bi se našlo. Danes si pripravimo narastek iz pora, ki je, vsaj po mojem mnenju, ena izmed najokusnejših jedi.

Žemlji narežemo na drobne kocke, ki jih prelijemo z vrelim mlekom ter večkrat premešamo, da se namočijo in razpustijo, in dodamo žlico sladke smetane. Na belem olju prepražimo na drobno narezano prekajeno puranje stegno (mastno kožo odstranimo) in nasekljan por. Pazimo, da por ne porjavi, ker potem malo greni. Praženo mešanico primešamo žemljam, solimo, popramo in začinimo z žličko mešanice Curry in malo suhega peteršilja ter primešamo nariban sir. Če je na voljo, lahko dodamo tudi malo pravega parmezana (Parmigiano Reggiano ali Grana Padano), nujno pa ni.

Posebej umešamo dva rumenjaka in deciliter kisle smetane ter primešamo že pripravljeni masi. Mešamo do gladkega in zlijemo v naoljeno posodo za peko (iz jenskega stekla ali keramike), lahko tudi v teflonski pekač. V ventilatorski pečici pečemo pri 180 stopinjah Celzija, v navadni pri 220 stopinjah Celzija. Običajno malo manj kot trideset minut (odvisno od posode), sicer pa toliko, da se na vrhu lepo zlatorjavo zapeče. Narastek je izvrstnega okusa in je najprimernejši kot samostojna jed. Poleg ponudimo solato (zeleno, endivijo, radič ali zeljno solato), pred tem pa morda zelenjavno kremno juho (o juhah več v prihodnjih številkah). Še namig za tiste, ki bi si zraven privoščili kozarček dobre kapljice: proti vsem ortodoksnim pravilom o vinu in hrani k porovemu narastku nadvse prija sladki muškat ali polsladek rumeni muškat. Dober tek!

Za štiri osebe potrebujemo:

- 3 srednje velike pore,
- 10 dag prekajenega puranjega stegna (ali puranjega šinka),
- 10 dag naribanega lahkega poltrdega sira (npr. lahki Grünlander ali lahki Jošt),
- 2 veliki žemlji,
- 2,5 dl mleka in žlico sladke smetane,
- 1 dl kisle smetane,
- dva rumenjaka,
- mešanico začimb Curry, olje, sol, poper, suh peteršilj.







NOVO

ZAŠČITA NOSNE VOTLINE.

UČINKOVITO.
CELOVITO.
NARAVNO.

Izredno priročna in popolnoma naravna rešitev za vaš nos.



Nasalin pršilo za nos
z edinstveno kombinacijo eteričnih
olj in rastlinskih izvlečkov.

Odpravlja težave v primeru
prehlada in alergij.



NAJBOLJ PRILJUBLJEN IZDELEK ZA NOS*
2014

- ✔ Odpira nosno votlino.
- ✔ Zaščiti in vlaži sluznico.
- ✔ Ne izsušuje sluznice tudi ob dolgotrajni uporabi.

Primeren je za dnevno uporabo saj vsebuje naravne sestavine,
ki ne uničujejo nosne sluznice in ne povzroča odvisnosti.

* Po izboru bralk in bralcev revije **Anja.**

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
www.sanofarm.si

Pharmalife RESEARCH



5 MESECEV DO
70 %*
CENEJE

NAJBOLJŠA ZABAVA ZA CELO DRUŽINO Z NOVIMI PAKETI **TopTrio**

Izberite svoj paket **TopTrio** in uživajte v najboljši zabavi za vso družino.
Nove naročnike čaka do **70 % nižja naročnina prvih 5 mesecev***,
izbrani paket pa lahko kar **cel mesec brezplačno** preizkušate**.

Zgodbe, ki navdušujejo.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Akcijska ponudba paketov TopTrio – prvih pet mesecev do 70% ceneje (TopTrio A in TopTrio Penzion 50% popusta na mesečno naročnino prvih 5 mesecev, TopTrio B in TopTrio C 60% popusta na mesečno naročnino prvih 5 mesecev, TopTrio D 70% popusta na mesečno naročnino prvih 5 mesecev) - velja od 5. 3. 2015 do 5. 5. 2015 za nove naročnike, ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Ponudba se izključuje s ponudbo BON 200 EUR ter akcijsko ponudbo naprav SiOL.
**Novi naročniki ob koriščenju akcije paketi TopTrio 5 mesecev do 70% ceneje in vezavi 12 ali 24 mesecev lahko brez obveznosti prekinejo pogodbo v roku 30 dni od sklenitve naročniškega razmerja na izbrani paket TopTrio. Stroški namestitve in mesečne naročnine se jim ob tem ne zaračunajo. Za storitve, ki se obračunajo po ceniku (telefonski pogovori, izposoja vsebin iz videotek na SiOL TV, dodatno naročene programske sheme in programske opcije) je naročnik dolžan plačati dejansko porabo. Brezplačna namestitev velja za nove naročnike ob vezavi 24 mesecev. Za prekinitev naročniškega razmerja se šteje pisno poslana odpoved s pripisom TopTrio na naslov Telekom Slovenije, Naročniška služba, Cigaletova 15, 1000 Ljubljana. Ponudba velja od 5. 3. 2015 do 5. 5. 2015.
Za več informacij o ponudbi, vključno z možnostjo vezave naročniškega razmerja za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana