Doktor

Družinski vodnik zdravja

110

Pomlad 2026



OSREDNJA TEMA

Spanec

Spanje je temelj zdravja

Zdravniški obisk na domu

Nujno? Ne vedno.
Pomembno? Vedno.

Varno in samostojno doma – z brezplačno E-oskrbo

Seveda vsi radi živimo v svojem domačem okolju. Toda, kaj bi se zgodilo, če bi padli in ne bi mogli poklicati na pomoč? Vsako leto več kot 9.000 starejših zaradi padcev konča v bolnišnici. Obstaja rešitev, ki vam omogoča več varnosti: E-oskrba, ki je od 1. julija 2025 za upravičence v okviru dolgotrajne oskrbe popolnoma brezplačna.

Kaj je E-oskrba

E-oskrba je storitev, ki vam omogoča varno bivanje doma, tudi ko ste sami. Naprava, ki jo nosite kot zapestnico ali obesek:

- samodejno zazna padec in pokliče pomoč;
- omogoča, da ročno sprožite alarm;
- je povezana z asistenčnim centrom 24 ur na dan.

V primeru nesreče strokovno osebje takoj preveri vaše stanje in po potrebi obvesti svojce ali organizira nujno medicinsko pomoč.

Zakaj je E-oskrba primerna za vas?

- Več varnosti, ko ste sami doma.
- Hitro ukrepanje prepreči zaplete.
- 98,4 % uporabnikov se počuti varneje.*
- Številni uporabniki pravijo, da jim je storitev rešila življenje.

Kako jo dobite brezplačno

1. Oddaja vloge na centru za socialno delo (CSD)
   Izpolnite vlogo za uveljavljanje pravic do dolgotrajne oskrbe.
   Za osebe, starejše od 80 let, je postopek poenostavljen: izpolnite samo vlogo za E-oskrbo, brez zdravniških potrdil ali dodatnih ocen.
2. Prejem odločbe in posredovanje le-te Telekomu Slovenije
   Ko CSD izda odločbo, jo skupaj s kontaktnimi podatki in osebnim načrtom, če ga imate, posredujte izvajalcu. Izvajalec storitve je Telekom Slovenije.
   Odločbo pošljite po pošti na naslov Telekom Slovenije, d.d., Cigaletova 15, Ljubljana (s pripisom: *E-oskrba*).
3. Priklop storitve
   Telekom Slovenije nato stopi v stik z vami, uredi priklop in uporabo storitve. Več informacij najdete tukaj.

Pomembno za obstoječe uporabnike projekta E-oskrba na daljavo

Uporabniki, ki ste bili vključeni v prejšnji projekt, lahko storitev brezplačno uporabljate do 31. 12. 2026 oziroma do prejema nove odločbe CSD.

Če ste pogodbo založili, lahko vsak delovnik med 8. in 16. uro pokličete brezplačno številko 080 12 13 in prejeli boste novo.



Ne tvegajte po nepotrebnem.

☎ 080 12 13 | www.telekom.si/e-oskrba | eoskrba@telekom.si

*Vir: Doktor 24 d.o.o., raziskava Zadovoljstvo uporabnikov z uporabo E-oskrbe, n = 250; 7.-18. april 2025; raziskava je bila izvedena v okviru nacionalnega projekta "E-oskrba na daljavo" Ministrstva za solidarno prihodnost.

UVODNIK

Ko dobro spimo, bolje živimo 3

SPOZNAJTE ZDRAVNIŠKO EKIPO ZA OBISKE NA DOMU

Nujno? Ne vedno. Pomembno? Vedno. 4

OSREDNJA TEMA -SPANJE

Spanje je temelj zdravja 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO

Moteče šumenje v ušesih (tinitus) lahko učinkovito omilimo 12
Miti in resnice o soncu in kožnem raku 14
Spomladanske alergije lahko uspešno ukrotimo 16
Ste vedeli, da obstaja intervencija, po kateri za določen čas ni potrebno jemati zdravil? 20
Debelost in staranje 22
Zdrava prehrana 28
Naravno bolj napeta, gladka in sijoča koža brez kirurškega posega 30

Doktor

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240

Glavni in odgovorni urednik:
Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine

Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič
blanka.mavric@doktor24.si

Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.

Kontakt za trženje:
info@doktor24.si

Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon

Fotografija: iStock, Canva, Wikipedia, osebni arhivi

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

Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist



Ko dobro spimo, bolje živimo

Petek pred spomladanskim enakonočjem obeležujemo 19. svetovni dan spanja, letos pod sloganom Ko dobro spimo, bolje živimo. Svetovni dan spanja predstavlja priložnost za poglobljen razmislek o pomenu kakovostnega spanja za telesno in duševno zdravje ter splošno dobro počutje posameznika. Vzpostavljanje zdravih spalnih navad je proces, ki se začne že v otroštvu, pri čemer imajo pomembno vlogo tudi kulturne in umetniške dejavnosti. Te omogočajo umirjanje ob zaključku dneva ter podpirajo oblikovanje redne in varne večerne rutine. Težave s spanjem, ki ogroža 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 pomemben fiziološki proces in biološka nuja, ki vpliva na telesno, duševno in čustveno zdravje ljudi. Zelo pomembno je tudi, da poskrbimo za urejen in primeren spanec naših otrok. Spanje je pomemben steber zdravja, tako kot prehrana in telesna dejavnost. Pomaga pri pomnjenju in učenju ter podpira imunski sistem. Slabo spanje med drugim povzroča debelost, ki pri otrocih narašča. 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 desetih zapovedi zdravega spanja.

Temo meseca je specialistka družinske medicine, Maja Miklič, dr. med., posvetila spanju, za katerega pravi, da je temelj zdravja. Specialistka v prispevku razlaga, da je za večino ljudi spanje dolgo veljalo kot nekaj samoumevnega. Danes vemo, da je to eden najmočnejših naravnih mehanizmov za ohranjanje zdravja. Preteklo leto je razkrilo pomembno dejstvo: ena noč spremljanja fizioloških odzivov med spanjem lahko zelo natančno napove tveganje za več kot sto bolezni. Spanje torej ni pasivno stanje, temveč izjemno aktiven proces, ki vpliva na srce, možgane, presnovo, imunski sistem in duševno stabilnost. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

V pogovoru meseca so sodelovale zdravnice, vse specialistke družinske medicine, Katarina Plausteiner Đorđević, Maja Miklič, Mateja Ferjan Hvalc, Jana Martinuč ter Hema Dobrin. Specialistke opravljajo prav posebno zdravniško poslanstvo in sicer zdravljenje bolnikov na njihovem domu. Gre za zelo pristno in multimodalno komponento zdravniškega dela, ki poleg svojih značilnosti specialista družinske medicine, vključuje v veliki meri tudi socialni vidik, ki izhaja iz značilnosti domačega okolja v katerem oseba živi. Specialistke razlagajo, da v domačem okolju dobijo drugačno, bolj realno sliko človeka, njegovega okolja, lahko ocenijo morebitne prepreke ali prednosti pri zdravljenju. Velikokrat so poleg tudi svojci, nemalokrat še kaj pokažejo, pomagajo »pogruntati« kakšno novo rešitev, lahko dajo jasnejša navodila in taka vrsta komunikacija je neprecenljiva. Ali povedano poenostavljeno: namesto, da pride pacient v ambulanto k zdravniku, pride zdravnik k pacientu na dom. Z vso opremo, ki je na voljo tudi v ambulanti.

Pojasnjujejo, da storitev ni namenjena samo starejšim, čeprav je res, da imajo več starejših kot mlajših bolnikov. Menijo, da je razlog v tem, da so starejši marsikdaj odvisni od drugih glede prevoza k zdravniku, da se težje odpravijo od doma, pozimi se bojijo poledice, če izvzamemo tiste, ki so nepokretni ali zelo težko pokretni, za katere bi bil pregled pri splošnem zdravniku vezan na prevoz z reševalnim vozilom. Obiskujejo pa tudi mlajše, družine z otroki, turiste.

Veliko ljudi si še vedno težko predstavlja, da lahko zdravnika pokličejo kadarkoli, sploh v današnjem času in obremenjenosti ter posledično načinu delovanja (nekaterih splošnih) ambulant. Zdravniška ekipa je na voljo 24 ur na dan, vse dni v letu. Klic prevzame dežurni v klicnem centru, preveri podatke in klic preveže dežurnemu zdravniku. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se celotni ekipi v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere. Hvala.

Drage bralke in bralci, naj omenim, da vsako leto v sredini meseca marca obeležujemo tudi Evropski dan žil. Po statističnih podatkih razberemo, da ima v Sloveniji vsak šesti prebivalec, ki je starejši od 55 let, periferno arterijsko žilno bolezen. Ali ste se morda vprašali v kakšnem stanju pa so vaše žile? Svetujem vam, da če na eno od naštetih trditev odgovorite pritrdilno (starost nad 45 let, kadilec, povišan krvni tlak, prekomerna telesna teža) obiščite zdravnika, ki vam bo svetoval in izmeril t. i. Gleženjski indeks. S to preprosto, hitro in nebolečo preiskavo bosta z zdravnikom ovrednotila stanje vašega ožilja in morebiti tudi z nadaljnjimi ukrepi uspešno preprečila napredovanje morebitne periferne arterijske bolezni, oziroma drugih hudih zapletov, ki lahko sledijo.

Srečno.

Vidmar Vito



SPOZNAJTE ZDRAVNIŠKO EKIPO ZA OBISKE NA DOMU

Nujno? Ne vedno. Pomembno? Vedno.

24/7 ZDRAVNIŠKI NASVET IN OBISK

Več

Ko zbolimo mi ali nas skrbi za zdravje bližnjih, si predvsem želimo hitrega, učinkovitega odziva. Kaj pa, če bi lahko zdravnika poklicali kadarkoli – in bi po potrebi prišel kar na dom ali tja, kjer se nahajamo?

Telefonski posvet z zdravnikom kadarkoli in obisk zdravnika na domu sta storitvi, ki ju v Sloveniji še vedno pozna presenetljivo malo ljudi. Pa vendar lahko prav takšna oblika zdravstvene pomoči v številnih nenujnih primerih pacientom močno olajša situacijo.

Kako poteka delo zdravnika, ki je pacientom na voljo 24 ur na dan, kakšna vprašanja najpogosteje dobijo in komu takšna storitev najbolj koristi? O tem smo se pogovarjali z zdravnicami, ki to delo opravljajo vsak dan.

Udobno, hitro, preprosto – zdravnik pride k vam

Katarina Plausteiner Đorđević



Zakaj ste se kot zdravnica odločili za delo, kjer ste pacientom na voljo po telefonu in z obiskom na domu, in to kar 24 ur na dan, vsak dan? Kaj vas je pri tem najbolj pritegnilo?

Pritegnila me je predvsem razgibanost dela, ki nikakor ni rutinsko. Všeč mi je, da si za vsakega pacienta lahko vzamem toliko časa, kot ga potrebujeva za rešitev težave. Vse poteka nekako bolj umirjeno. Kar je v današnjem času velika prednost.

Za začetek – kako bi vi opisali storitev Zdravniški obisk 24/7?

Na obiske hodim rada. V domačem okolju dobimo drugačno, bolj realno sliko človeka, njegovega okolja, lahko ocenimo morebitne prepreke ali prednosti pri zdravljenju. Velikokrat so poleg tudi svojci, nemalokrat še kaj pokažemo, pomagamo »pogruntati« kakšno novo rešitev, lahko damo jasnejša navodila in take vrsta komunikacija je neprecenljiva. Sicer pa je poenostavljeno takole: namesto, da pride pacient v ambulanto k zdravniku, pride zdravnik k pacientu na dom. Z vso opremo, ki je na voljo tudi v ambulanti. Če ne drugega, je zelo »komot«

Komu je storitev namenjena? Je res, da samo starejšim?

Nikakor ni namenjena samo starejšim, čeprav je res, da imamo več starejših kot mlajših strank. Mislim, da je razlog v tem, da so starejši marsikdaj vezani na druge za prevoz k zdravniku, da se težje odpravijo od doma, pozimi se bojijo poledice, če izvzamemo tiste, ki so nepokretni ali zelo težko pokretni, za katere bi bil pregled pri splošnem zdravniku vezan na prevoz z reševalnim vozilom. Obiskujemo pa tudi mlajše, družine z otroki, turiste. Pestro druščino imamo.

Veliko ljudi si še vedno težko predstavlja, da lahko zdravnika pokličejo kadarkoli. Kako pravzaprav poteka tak klic?

Verjamem, sploh v današnjem času in obremenjenosti ter posledično načinu delovanja (nekaterih splošnih) ambulant. Pri nas smo na voljo 24 ur na dan, vse dni v letu. Klic prevzame dežurni v klicnem centru, preveri podatke in klic preveže dežurnemu zdravniku.

Verjetno se pri obiskih srečujete z zelo različnimi situacijami. Kateri primeri so po vaših izkušnjah najzahtevnejši?

Najzahtevnejši so tisti obiski, ko ljudje pričakujejo nekaj, česar jim doma ne moremo zagotoviti oziroma so pričakovanja drugačna. In ker je chatgpt povedal drugače. Osebno mi je najtežje, kadar pridemo na obisk in ne ugotovimo stanja, ki bi zahtevalo posebno zdravljenje (npr. kadar je velika želja po antibiotiku …), pacient pa to na vsak način želi. Ali kadar je stanje na drugi strani tako, da zahteva napotitev v katero izmed urgentnih ambulant, pa pacient (ali svojci) tega ne želijo. Ti kot zdravnik pa veš, da doma ne bo šlo. Takrat je situacija lahko neprijetna. Ampak – z leti dobiš občutek za ljudi in znaš (večinoma) izbrati primeren način komunikacije. Malo trša koža skozi leta, pa tudi ne škodi.

Ali se vam zdi, da možnost zdravniškega obiska na domu lahko razbremeni tudi urgentne ambulante (in zdravstveni sistem)?

Absolutno. Ne specialističnih urgentnih ambulant, kamor bolnika napoti zdravnik (tudi mi), splošne ambulante pa vsekakor.

V čem je po vašem mnenju največja prednost takšne obravnave v primerjavi s klasičnim obiskom ambulante?

Domače okolje in udobje

In seveda, kakšne so mogoče slabosti?

Ne vem, če so kakšne večje slabosti.

Ali ljudje prepoznajo dejstvo, da storitev deluje tudi ponoči in ob praznikih kot priročno? Je obiskov takrat več?

Ponoči niti ne, med prazniki pa imamo več klicev in obiskov.

Če bi lahko bralcem dali en preprost nasvet: kdaj naj brez zadržkov pokličejo za zdravniški nasvet ali obisk na domu in kdaj se obrniti kar neposredno na 112?

Poenostavljeno – kadar je potrebna pomoč takoj, kličite 112. Kadar lahko (malo) počakate, kličite nas. Če gre za bolečino v prsih, težko dihanje, močno krvavitev, poškodbo, če imate alergijsko reakcijo in vam oteka obraz, če imate znake možganske kapi, če se je začel porod, kličite 112. Večino drugih težav pa lahko rešujemo skupaj, bodisi s posvetom, bodisi z obiskom. Če ste v dvomu, pokličite. Naš dežurni zdravnik vas bo, če bo presodil, da je to potrebno za vaše zdravje, preusmeril na 112. Takrat pa ga, prosim, upoštevajte.

Maja MIklič



Kako doživljate delo na terenu in obiske na domu?

Sama zelo uživam v delu na terenu, saj obiski na domu omogočajo bistveno bolj osebno in celostno obravnavo. Ko stopiš v pacientov dom, ne vidiš le bolezni, ampak človeka v njegovem dejanskem okolju, njegove navade, podporo, včasih tudi stiske, ki jih v ambulanti težje prepoznaš.

Zdravniki se ves čas zavedamo, da je lahko pacientovo zdravje, včasih tudi življenje, odvisno od naše presoje in pravočasnega ukrepanja. Zato se trudimo narediti vse, kar je v naši moči in znanju. Uspešno rešen problem lahko pomeni, da se pacient izogne hospitalizaciji ali vsaj dolgotrajnemu in pogosto napornemu čakanju na obravnavo.

Posebej dragocen del tega dela je odnos, ki ga gradimo s pacientom. Zaupanje, ki se vzpostavi ob takih stikih, nam kasneje pogosto omogoča, da marsikatero situacijo rešimo že po telefonu, pomirimo strah, razložimo dejstva in damo jasna navodila. Hkrati pa pacient vedno ve, da nas lahko ob vsakršni spremembi ali novem vprašanju kadarkoli ponovno kontaktira.

Kakšna je vloga svojcev in zakaj je pomembna strokovna presoja na domu?

Svojci imajo pri skrbi za bolnika zelo pomembno, a tudi zahtevno vlogo. Pogosto težko objektivno ocenijo stanje, ker so čustveno vpleteni. V praksi vidimo obe skrajnosti, nekateri pacienti svoje simptome poudarijo zaradi strahu, osamljenosti ali potrebe po pozornosti, drugi pa jih zmanjšujejo ali predolgo prenašajo, da ne bi obremenjevali bližnjih.

Obe situaciji sta lahko nevarni. V prvem primeru okolica lahko težave začne podcenjevati, v drugem pa se resno stanje lahko spregleda.

Prav zato je prihod zdravnika na dom tako pomemben. Omogoča nevtralno, strokovno presojo, hitro triažo in odločitev o nadaljnjih korakih. S tem zagotovimo, da pacient dobi pravo pomoč ob pravem času, brez nepotrebnih zapletov ali zamud.

Komu takšna oblika pomoči najbolj koristi?

Zanesljivo je takšna oblika pomoči najbolj dobrodošla starejšim. Ti imajo pogosto več kroničnih bolezni, so bolj krhki in pogosto odvisni od pomoči drugih pri organizaciji pregleda ali prevoza. Zanje obisk na domu pomeni veliko razbremenitev in večjo varnost.

Mlajši, predvsem zaposleni, pa prednost vidijo predvsem v prihranku časa. V današnjem tempu življenja je čas res dragocen, pogosto pomeni tudi manj stresa in boljšo organizacijo vsakdana.

Na koncu pa za vse velja enako. Zdravje je temelj vsega. Ko pride do negotovosti ali težav, postane hitro jasno, kako pomembno je imeti dostop do hitre, strokovne in zanesljive pomoči.



Mateja Ferjan Hvalc

Glede na to, da ste avtorica mnogih prispevkov v naši reviji, mogoče ni potrebno, a vseeno povejte nekaj besed o sebi.

Seveda, sem Mateja Ferjan Hvalc, specialistka družinske medicine že od leta 2011, ko sem opravila specialistični izpit s pohvalo. Letos mineva natanko 20 let, odkar sem na Medicinski fakulteti v Ljubljani zaključila študij medicine in postala zdravnica, kar sem si želela postati že od majhnega. Po zaključku specializacije sem se zaposlila v Zdravstvenem domu Šentvid, od leta 2016 pa sem del ekipe zdravnikov Prve zdravstvene asistence. Vedno bolj spoznavam, da je biti zdravnica dejansko res življenjsko poslanstvo, ki zna biti včasih precej naporno, kar pa odtehtajo trenutki, ko lahko nekomu zares pomagaš, mu tudi rešiš življenje, kar je vsekakor nekaj neprecenljivega in izpopolnjujočega.

Za začetek – kako bi vi opisali storitev Zdravniški obisk 24/7?

Gre za storitev, ki vam poleg zdravniškega svetovanja po telefonu ob izbiri dodatnega paketa in če se nahajate v območju delovanja obiska (do 15 km od središča Ljubljane ter 5 km od središča Domžal, Vrhnike, Kamnika, Grosuplja in Kranja), zagotavlja tudi 24/7 obisk zdravnika na vašem domu (ko niste življenjsko ogroženi). Če potrebujete nasvet zdravnika po telefonu ali obisk zdravnika na domu, pokličite na 080 8112, kjer boste najprej govorili z našim svetovalcem, ki bo zapisal potrebne podatke in vas takoj povezal z zdravnikom.

Veliko ljudi si še vedno težko predstavlja, da lahko zdravnika pokličejo kadarkoli. Kako pravzaprav poteka tak klic?

Res je, ljudje nas lahko pokličejo kadarkoli, vse dni v letu, podnevi in ponoči. Po klicu na brezplačno telefonsko številko 080 8112 se kličočega preveže k zdravniku, s katerim se lahko pogovorite o zdravstvenih težavah oziroma dilemah. Zdravniki nato svetujemo in ponudimo najbolj ustrezno rešitev zdravstvenih tegob. Če ima kličoči v okviru paketa na voljo tudi hišni obisk in če zdravnik oceni, da bi bil obisk potreben ter da ne gre za nujno stanje, se lahko dogovorimo za izvedbo obiska na domu še isti dan. Izvajamo pa tudi samoplačniške obiske.

Kaj pa sploh lahko rešite že s telefonskim posvetom in kako ocenite, kdaj je smiselno, da zdravnik pride na obisk?

Med telefonskim posvetom zdravniki postavimo različna vprašanja in se pogovorimo o vaših težavah. Če ocenimo, da gre za potencialno življenje ogrožajoče stanje in da je zadeva nujna, svetujemo takojšen klic na številko 112, da se aktivira nujna medicinska pomoč, saj nujnih obiskov ne izvajamo. Če pa stanje ni nujno, se dogovorimo za obisk na domu še isti dan. Velikokrat zadostuje že telefonski pogovor, v katerem svetujemo nadaljnje ukrepe, morda bolnika usmerimo h kateremu izmed specialistov ali pa mu svetujemo, katera zdravila naj vzame ali katere ukrepe naj izvede za izboljšanje zdravstvenega stanja. Pogostokrat smo z bolnikom preko telefona na zvezi tekom celega dneva, spremljamo zdravstveno stanje in strokovno ukrepamo.

Katere težave ali zdravstvena stanja so najpogostejši razlog, da vas nekdo pokliče?

Najpogosteje nas pokličejo zaradi različnih okužb (okužbe dihal, vnetja sečil), raznovrstnih bolečin, veliko je tudi menjav stalnih urinskih katetrov, poslabšanj različnih kroničnih bolezni, dosti je tudi psihičnih stisk.

Kako vas sprejmejo oziroma kakšen je odziv pacientov, ko jih prvič obiščete na domu? Kako poteka obisk pri pacientu – kaj lahko zdravnik na domu opravi in kakšno diagnostiko lahko izvede?

Bolnike naš obisk razbremeni, saj jim ni treba zdravniške pomoči iskati v zdravstvenem domu ali na urgenci, in predvsem pomiri, saj že na domu lahko izvedemo vsaj osnovne diagnostične postopke. Na obisk prideva s sodobno opremljenim reševalnim vozilom zdravnik in zdravstveni tehnik, s seboj imava kar nekaj opreme, tudi 12-kanalni EKG in naprave za osnovno analizo krvi in urina, ki nam pomagajo pri diagnostiki različnih stanj. S seboj imamo tudi nabor različnih zdravil, ki jih vam izročimo, če so indicirana (antibiotiki, analgetiki).

V čem je po vašem mnenju največja prednost takšne obravnave v primerjavi s klasičnim obiskom ambulante?

Prednost obiska na domu je vsekakor to, da bolniku po pomoč ni treba oditi v zdravstveni dom ali na urgenco, da je obisk opravljen vedno še isti dan oziroma glede na dogovor z bolnikom. Ljudem ni treba čakati v čakalnicah zdravstvenih ustanov, ampak lahko na naš obisk počakajo v varnem zavetju doma. Slabosti pa so, da doma ni na voljo vsa diagnostika, ki jo, zlasti v primeru resnejših obolenj, zdravniki nujno potrebujemo (laboratorijske preiskave, rentgen), prav tako nimamo vpogleda v bolnikovo zgodovino in pretekle izvide, če jih le-ta nima v papirnati obliki pri sebi doma.

Ali ljudje prepoznajo dejstvo, da storitev deluje tudi ponoči in ob praznikih kot priročno? Je obiskov takrat več?

Kot že omenjeno, na voljo smo vse dni v letu, podnevi in ponoči, tako za posvete preko telefona kot za hišne obiske.

Bi delili z nami kakšno izkušnjo, ki se vam je še posebej vtisnila, bodisi zato, ker ste z obiskom pacientu in družini zares olajšal situacijo ali pa zaradi posebnosti, ki si jih morda niti ne predstavljamo.

Pred kratkim sem opravila obisk pri dementni gospe, katere mož nas je klical, da gospo dva dni boli uho, brez drugih posebnosti. Ob prihodu na dom se mi je gospa zdela nenavadno oslabela, zaradi demence pa od nje uporabnih informacij o zdravstvenem stanju nisem uspela pridobiti. Ob pregledu ušes nisem ugotavljala posebnosti, gospa je bila brez vročine. Vseeno sem se odločila za odvzem krvi iz prsta za določitev vnetnega parametra (CRP), katerega vrednost pa je bila močno povišana, kar je nakazovalo na resno okužbo nekje v telesu. Gospo sem pod nujno napotila na nadaljnje preiskave k infektologu, ki so pokazale hudo vnetje sečil, gospa je bila hospitalizirana in je še pravočasno prejela ustrezno terapijo. Brez našega obiska in strokovnega ukrepanja bi se zadeva lahko končala povsem drugače.

Če bi lahko bralcem dali en preprost nasvet: kdaj naj brez zadržkov pokličejo za zdravniški nasvet ali obisk na domu in kdaj se obrniti kar neposredno na 112?

Pri težkih bolezenskih stanjih in stanjih, ki neposredno ogrožajo človeško življenje, se je potrebno obrniti neposredno na številko 112. Mednje sodijo zastoj dihanja in bitja srca, izguba zavesti, neodzivnost, nepojasnjeni napadi ali krči, dušenje ali težko dihanje, nenadna bolečina v prsnem košu ali zgornjem delu trebuha, nenadno nastale motnje srčnega ritma, znaki možganske kapi, pri nenadni vrtoglavici, slabosti ali motnjah vida, v primeru nepojasnjenega hudega glavobola, hude bolečine v trebuhu ali hrbtu, krvavitve, ki jih ne moremo ustaviti, v primeru bruhanja ali izkašljevanja krvi, odvajanja krvavega ali črnega blata. Nujno medicinsko pomoč je treba poklicati tudi, ko gre za hujše poškodbe, hude alergijske reakcije, zastrupitve, zelo visoko telesno temperaturo, ki po zdravilih ne pade oziroma ji je pridruženo težko dihanje, ali pa če gre za spremembe v vedenju, ki povzročajo nevarnost za bolnika in okolico (samomorilne težnje). Za vsa ostala stanja pa je seveda na voljo naš zdravniški obisk na domu ali vsaj posvet po telefonu.



Jana Martinuč

Naj se na kratko malo opišem, da boste naslednjič, ko bomo govorili po telefonu, imeli neko predstavo o meni. Z več kot 20 let delovnih izkušenj, sem polovično zaposlena na Doktor 24 Asistenci in polovično na Splošni nujni medicinski pomoči. Še vedno vidim izziv v iskanju diagnoze, razmišljanju o optimalnem zdravljenju ter čutim željo, da bolnikom pomagam v stiski. Imam tri otroke, ki počasi, oziroma hitro, odraščajo in odhajajo po svojih poteh. V prostem času sprehajam našo »kužiko«, rada tečem in plešem salso, kadarkoli le dopušča čas.

Zakaj ste se kot zdravnica odločili za delo, kjer ste pacientom na voljo po telefonu in obisk na domu, in to kar 24 ur na dan, vsak dan? Kaj vas je pri tem najbolj pritegnilo?

Pogovor po telefonu in nato obisk, če je potreben, je način kako lahko človeku najhitreje pomagaš, ga razbremeniš. Pogosto je dovolj že sam pogovor, poslušanje težav, veliko se da rešiti že po telefonu. Kadar pa je treba, pa seveda obisk na domu, kar bolniku prihrani odhod k zdravniku oziroma odhod na urgenco.

Za začetek – kako bi vi opisali storitev Zdravniški obisk 24/7?

Storitev Zdravniški obisk 24/7 omogoča stik z zdravnikom kadarkoli ga potrebujete.

Komu je storitev namenjena – je res, da samo starejšim?

Namenjena je vsem, seveda ima starejša populacija več težav, vendar tudi mlajšim olajša zdravljenje. Ko ste v najslabši koži, bolni, vam ni treba od doma, rešitev pride do vas.

Veliko ljudi si še vedno težko predstavlja, da lahko zdravnika pokličejo kadarkoli. Kako pravzaprav poteka tak klic?

Resnično nas lahko pokličete kadarkoli. Vedno nas zanima, kakšne težave imate, izprašali vas bomo vse, kar nas bo skrbelo, da izključimo urgentna stanja in vam pomagamo. Velikokrat rešimo težave po telefonu, drugače pa se dogovorimo za pregled na domu.

Kaj pa sploh lahko rešite že s telefonskim posvetom in kako ocenite, kdaj je smiselno, da zdravnik pride na obisk?

S telefonskim pogovorom lahko rešimo težave, ki so bolj kronične narave, za katera ima bolnik doma že terapijo, prilagodimo zdravila. Prav tako se lahko pogovorimo o vodenju bolečine, interpretaciji izvidov, o smiselnosti nadaljnjih specialističnih pregledov.

Na obisk pa je smiselno iti, ko vemo, da lahko s pregledom rešimo težavo doma. Predvsem ob akutnih, nenadoma nastalih stanjih, kot so vnetja sečil, vnetja grla, akutnih respiratornih težavah, novonastalih vnetjih. Če je stanje tako hudo, da že po pogovoru sklepamo, da bo potreben pregled pri specialistu, da so potrebne dodatne preiskave, ki jih doma ne moremo narediti, svetujemo, da se obrnete na urgenco.

Katere težave ali zdravstvena stanja so najpogostejši razlog, da vas nekdo pokliče?

Najpogosteje imamo klice v zvezi s povišanim krvnim tlakom, bolečinami v križu, vnetjem sečil, prehladi, kašlji,...

Kako vas sprejmejo oziroma kakšen je odziv pacientov, ko jih prvič obiščete na domu? Kako poteka obisk pri pacientu – kaj lahko zdravnik na domu opravi in kakšno diagnostiko lahko izvede?

Obiski na domu so prijetna izkušnja, saj bolniku v svojem stanju ni potrebno oditi v zdravstveno ustanovo, pomagamo mu v domačem okolju. Vzamemo anamnezo, status, naredimo osnovne meritve, kot so vročina, krvni tlak, saturacija kisika, utrip. Opravimo lahko osnovne preiskave, kot so CRP, pokazatelj vnetja, pregled urina, hemoglobina, troponina, pokazatelja okvare srčne mišice, lahko naredimo EKG, bris na viruse in streptokoke. Na osnovi rezultatov se odločimo glede terapije in morebitne potrebe po napotitvi bolnika naprej na nadaljnje preiskave.

Ali se vam zdi, da možnost zdravniškega obiska na domu lahko razbremeni tudi urgentne ambulante (in zdravstveni sistem)?

Posveti po telefonu in obiski na domu razbremenijo predvsem osebne zdravnike ter v nočnem času in preko vikendov tudi urgenco. Zavedati pa se moramo omejitve naše službe, kadar gre za takšno stanje, ki potrebuje obširnejšo obravnavo.

V čem je po vašem mnenju največja prednost takšne obravnave v primerjavi s klasičnim obiskom ambulante?

Največja prednost naše obravnave je, da je stik z zdravnikom mogoč takoj, da mu ni treba oditi od doma ter da s tem, ko pridemo na dom bolnika, vidimo situacijo, v kakšni se bolnik nahaja, in mu v luči tega lahko bolje pomagamo. In seveda, kakšne so mogoče slabosti?

Slabosti pa so, da nimamo možnosti bolj obširnega laboratorija. Zaradi tega na domu težko obravnavamo bolečine v trebuhu in ne moremo dajati infuzij, kar bi bilo recimo potrebno ob bruhanju, diareji.

Marsikdo ne ve, da si lahko takšno pomoč zagotovi tudi vnaprej – na primer v okviru dodatnega paketa. Komu bi takšna oblika varnosti po vašem mnenju najbolj koristila?

Veliko ljudi se odloči za vključitev v našo službo po tem, ko pri njem opravimo samoplačniški obisk, saj takrat resnično spozna prednosti takšne obravnave. Drugače pa mislim, da je članstvo predvsem primerno za starejše, nepokretne, bolnike s številnimi boleznimi, tujce, ki nimajo pri nas zdravnika.

Če bi lahko bralcem dali en preprost nasvet: kdaj naj brez zadržkov pokličejo za zdravniški nasvet ali obisk na domu in kdaj se obrniti kar neposredno na 112?

Ob nenadnih bolečinah v prsih, težkem dihanju, krvavem blatu, krvavem bruhanju svetujem, da takoj pokličete 112, za ostala stanja lahko pokličete nas, da se bolj natančno pogovorimo in ugotovimo, ali potrebujete urgenco, ali se bo dalo drugače rešiti.



Hema Dobrin

Na področju družinske medicine delam zadnjih 6 let. Verjamem, da me bo še po 30 letih dela marsikaj presenetilo in ravno v tem je čar poklica. Širina področja in nepričakovana vprašanja, dileme, vedno nove informacije, nova dognanja, nove možnosti zdravljenja in pomoči ob zdravstvenih težavah.

Za začetek – kako bi vi opisali storitev Zdravniški obisk 24/7?

Zdravniški obiski in telefonske konzultacije so dober način za hitro in učinkovito oskrbo nekaterih zdravstvenih težav. Izvajamo jih v dogovoru s pacienti, a vedno po naši strokovni presoji.

Komu je storitev namenjena? Je res, da samo starejšim?

Starejši in slabše pokretni ali nepokretni pacienti s tako oskrbo res veliko pridobijo, vsekakor pa je namenjena tudi ostalim. Kot primer lahko omenim, da sem opravila hišni obisk pri doječi mami štirih majhnih otrok, ki bi sicer težko uskladila varstvo in odhod v ambulanto izbranega zdravnika. Včasih nas pokličejo turisti in tudi kdo, ki nima izbranega zdravnika ali pa je le-ta odsoten.

Veliko ljudi si še vedno težko predstavlja, da lahko zdravnika pokličejo kadarkoli. Kako pravzaprav poteka tak klic?

Prek klicnega centra Klinike Doktor 24 nas lahko pacient kadarkoli pokliče za posvet, nasvet, drugo mnenje ali oceno potrebe po hišnem obisku.

Kaj pa sploh lahko rešite že s telefonskim posvetom in kako ocenite, kdaj je smiselno, da zdravnik pride na obisk?

Za začetek naj poudarim, da nismo urgentna zdravstvena služba. Nujne primere vedno napotimo na 112, saj je naš odzivni čas nekaj ur in ne nekaj minut. Glede ostalih primerov pa je odločitev odvisna od situacije. Zdravniški obisk na domu ima smisel predvsem:

- Kadar je po telefonski konzultaciji potrebno pridobiti še natančne diagnostične informacije s kliničnim pregledom, ki vključuje med drugim avskultacijo pljuč, palpacijo dela telesa, krvne teste, bris sluznice žrela.
- Če je možno, že na terenu začnemo terapijo, saj imamo s seboj nekatera zdravila (npr. ob potrebi po zdravljenju z antibiotiki ali analgetiki), hkrati pa lahko izdamo recepte ali pa napotimo na dodatne potrebne preiskave.
- Ko pacient potrebuje medicinske postopke za obravnavo nenujnih stanj, ki jih je možno opraviti znotraj doma, kot na primer menjava urinskega katetra, spiranje ušesnega masla iz sluhovoda, aplikacija protibolečinske injekcije in drugo.

Katere težave ali zdravstvena stanja so najpogostejši razlog, da vas nekdo pokliče?

Težave in vprašanja so res raznovrstna. Veliko svetujemo glede kroničnih bolezni (povišan pritisk, motnje srčnega ritma, zdravljenje povišanih vrednosti krvnih maščob), razlagamo laboratorijske izvide in pa izvide opravljenih slikovnih preiskav. Pogoste so potrebe po informacijah za izboljšanje spanja in prebave, podpora pri oskrbi svojca z demenco. Uporabnike Doktor 24 Asistence tudi večkrat zanima, kateri pregled oziroma preiskavo jim priporočamo glede na njihove težave.

Kdaj je po vaših izkušnjah obisk zdravnika na domu najbolj dobrodošel in ljudem res olajša situacijo?

Obisk najbolj olajša situacijo, ko je možno opraviti terapevtski postopek oziroma uvesti zdravljenje doma. V času akutne bolezni in s tem povezanega slabega počutja je pregled na domu optimalna rešitev, saj ne moti priporočenega počitka. Včasih pa zaradi potrebe po dodatni diagnostiki obravnave ne moremo zaključiti in je potrebno opraviti določene preiskave v zdravstveni ustanovi.

Ali se vam zdi, da možnost zdravniškega obiska na domu lahko razbremeni tudi urgentne ambulante (in zdravstveni sistem)?

Za marsikatera stanja lahko s posvetom po telefonu ali pa z opravljenim hišnim obiskom preprečimo odhod na urgenco in na ta način pacientom prihranimo veliko časa in energije. Včasih pa je odhod na urgenco neizogiben in vam razloge za tako odločitev med telefonskim posvetom tudi obrazložimo.

V čem je po vašem mnenju največja prednost takšne obravnave v primerjavi s klasičnim obiskom ambulante?

Kot primer naj navedem: če gre za nalezljivo bolezen, je optimalna obravnava doma, da se okužba ne širi v populaciji.

In seveda, kakšne so mogoče slabosti?

Na Asistenci dela več različnih zdravnikov in v primeru klica vas bo obravnaval kdorkoli je v tistem trenutku v službi. Če gre za zdravljenje kronične bolezni oziroma bolj dolgotrajnih zdravstvenih težav, je optimalna obravnava kontinuirana, s kontrolnimi pregledi vedno pri istem zdravniku.

Marsikdo ne ve, da si lahko takšno pomoč zagotovi tudi vnaprej, na primer v okviru dodatnega paketa. Komu bi takšna oblika varnosti po vašem mnenju najbolj koristila?

Najbolj koristi starejšim, težje pokretnim in tistim, ki težko odidejo od doma zaradi raznovrstnih razlogov. Pa tudi, če je ambulanta izbranega zdravnika zelo obremenjena s številnimi opredeljenimi pacienti in težko dobijo hiter termin za pregled. Smo ena od možnosti tudi za tiste, ki so pred kratkim prišli v Slovenijo in se še niso uspeli opredeliti pri izbranem osebnem zdravniku.

Bi delili z nami kakšno izkušnjo, ki se vam je še posebej vtisnila, bodisi zato, ker ste z obiskom pacientu in družini zares olajšal situacijo ali pa zaradi posebnosti, ki si jih morda niti ne predstavljamo.

Če nepokreten pacient za vsak pregled potrebuje prevoz z reševalnim vozilom, je seveda veliko olajšanje, ko ga lahko obravnavamo na domu.

Če bi lahko bralcem dali en preprost nasvet: kdaj naj brez zadržkov pokličejo za zdravniški nasvet ali obisk na domu in kdaj se obrniti kar neposredno na 112?

Pokličite nas glede česarkoli, če ste v dvomih. Zagotovo pa bo prava številka za klic 112, ko vas ali vašega svojca boli v prsnem košu, težko dihate, ste si poškodovali glavo, neustavljivo krvavite, imate hudo alergijsko reakcijo, motnje zavesti, znake možganske kapi in pa pri drugih stanjih, ki akutno ogrožajo vaše življenje.



Maja Miklič, dr. med.,
specialistka družinske medicine

OSREDNJA TEMA

Spanje je temelj zdravja



Za večino ljudi je spanje dolgo veljalo za nekaj samoumevnega. Danes vemo, da je to eden najmočnejših naravnih mehanizmov za ohranjanje zdravja. Preteklo leto je razkrilo pomembno dejstvo: ena noč spremljanja fizioloških odzivov med spanjem lahko zelo natančno napove tveganje za več kot sto bolezni.

Spanje je temelj zdravja

Spanje torej ni pasivno stanje, temveč izjemno aktiven proces, ki vpliva na srce, možgane, presnovo, imunski sistem in duševno stabilnost.

Žal, današnja statistika kaže, da sodobni človek spi manj kot kadarkoli prej. V to nas sili sodoben, hiter način življenja, izpostavljenost modri svetlobi, povečan nivo stresa, napačna prehrana in premalo gibanja. Vsak tretji odrasel poroča o prekratkem spanju. Približno 10 % ljudi že izpolnjuje kriterije za kronično nespečnost. Pomanjkanje spanja opažamo že pri tretjini mlajših otrok, medtem ko je večina srednješolcev (74,6 %) kronično neprespanih. Podatki so še toliko bolj zaskrbljujoči, ker vemo, da spanje ni razkošje, temveč temeljna življenjska potreba.

Koliko ur spanja potrebujemo

Raziskave potrjujejo, da se tveganje za bolezni v odvisnosti od količine spanja giblje po krivulji v obliki črke U. Najmanj zapletov imajo odrasli, ki spijo med 7 in 9 ur na noč. Krajši spanec poveča splošno umrljivost za 6 do 15 %, medtem ko daljši spanec ne deluje bolj zaščitno. Kronično pomanjkanje spanja v telesu sproži hormonske in presnovne spremembe. Dvigne se hormon stresa (kortizol), aktivira se simpatični živčni sistem (skrčijo se žile, pospeši se utrip, upočasni se peristaltika) in poveča se vnetje v telesu. Posledice so povišan krvni tlak, večje tveganje za srčno in možgansko kap ter povečana inzulinska rezistenca. Že po eni noči pomanjkanja spanja (manj kot 5 ur) se poruši ravnovesje hormonov za lakoto.

Dvigne se nivo hormona za lakoto (grelina) in zniža nivo hormona za sitost (leptina), kar vodi v večjo potrebo po kalorijah. Takrat pogosto posežemo po enostavnih ogljikovih hidratih in zaužijemo preveč kalorij. Pomanjkanje spanca zato praktično podvoji naše tveganje za debelost.

Spanje in možgani

Spanje ni le počitek za telo, ampak zelo pomemben proces za naše možgane. Ko se čez dan naučimo novih stvari, se informacije shranijo začasno v delu možganov, imenovanem hipokampus. Med spanjem možgani te informacije ponovno predvajajo in jih prenesejo v druge dele možganske skorje, kjer nastane dolgoročni spomin. Najpomembnejši za ta del je globoki spanec. Takrat se okrepijo povezave med živčnimi celicami, ki so sodelovale pri učenju, medtem ko nepomembne povezave oslabijo. Na ta način možgani utrjujejo snov in hkrati naredijo prostor za novo učenje. REM faza spanja pomaga, da nove informacije povežemo z že obstoječim znanjem in jih bolje razumemo. Raziskave kažejo, da ljudje, ki po učenju dobro spijo, naučeno snov boljše pomnijo. Spanje torej ni izgubljeni čas, temveč ključni del učenja. Na podlagi navedenega so priporočili model učenja, kjer si po 70 do 90 minutah koncentriranega učenja vzamete čas za 20 do 60 minutni počitek oz. spanec. Počitek je v tem primeru praktično enakovreden dodatni uri učenja.

Spanje in duševno zdravje

Znano je, da zmanjšan delež globokega spanja (NREM) in REM-faze pospešuje atrofijo možganskih regij, povezanih z zgodnjim razvojem Alzheimerjeve bolezni. Kakovostna arhitektura spanja v srednjih letih lahko pomembno upočasni nevrodegenerativne procese. Pomanjkanje spanca vpliva tudi na naše duševno zdravje. Kadar ste neprespani je povečana možganska aktivnost v predelu za čustva, kar vodi v višje ravni tesnobe, depresije in agresije ter zmanjšano sposobnost uravnavanja čustev.

ADHD in spanje - ko klasična navodila ne delujejo

Pri osebah z motnjo pozornosti in aktivnosti (ADHD) težave s spanjem niso le posledica vedenjskih vzorcev, temveč gre za biološko pogojeno motnjo dnevnega ritma (cirkadiane ure). Pri kar 80 % odraslih z ADHD je prisoten sindrom zapoznele faze spanja (DSPS). Njihova notranja ura je enostavno zamaknjena. Izločanje melatonina se začne pozneje, jutranji kortizol je nižji, medtem ko je epifiza manjša. Nastop izločanja melatonina v zatemnjenem okolju je pri otrocih z ADHD zamaknjen za približno 45 minut, pri odraslih celo do 90 minut v primerjavi z nevrotipično populacijo. Standardna navodila o »vstajanju ob isti uri« ali »prepovedi dremeža« so zato za osebe z ADHD pogosto neučinkovita. Ravno obratno, lahko delujejo celo stigmatizirajoče, saj ne upoštevajo njihove specifične biologije. Namesto klasične higiene spanja se uvaja kronoterapija. Ta vključuje uporabo močne svetlobne terapije (10.000 luksov) takoj po zbujanju, ki pomaga »resetirati« notranjo uro, in strogo tempirano jemanje nizkih odmerkov melatonina več ur pred spanjem, da se biološka noč umetno premakne naprej. Takšen pristop ne izboljša le spanja, temveč neposredno ublaži tudi osnovne simptome ADHD, kot sta impulzivnost in nepozornost.

Spanje in imunski sistem

Količina in kakovost spanja imata pomemben vpliv na delovanje imunskega sistema, ker spanje uravnava tako prirojeni kot pridobljeni imunski odziv. Med globokim spanjem (NREM) se poveča izločanje molekul (citokinov- IL-1, IL-6. TNF-alfa), ki pomagajo aktivirati imunske celice. Hkrati se med spanjem zniža nivo kortizola in adrenalina, ki sicer zavirata imunski odziv. V takem okolju postanejo T- limfociti aktivnejši in učinkovitejši.

Spanje ojača tudi imunski spomin. Študije so pokazale, da tisti ljudje, ki npr. po cepljenju dobro spijo, tvorijo več protiteles. Spanje, ki je krajše od 6 ur, pa lahko za kar štirikrat poveča verjetnost za razvoj prehlada po izpostavitvi virusu, v primerjavi s tistimi posamezniki, ki so spali več kot 7 ur.

Kako si lahko pomagamo sami

Pri spanju velja, da razumevanje fiziologije zmanjša občutek krivde in omogoča boljše odločitve. Spanje lahko izboljšamo z nekaj ključnimi ukrepi:

1. Redna rutina
Telo obožuje predvidljivost. Hodite spat in vstajajte ob isti uri, tudi ob vikendih. S tem stabilizirate cirkadiani ritem.

2. Jutranja svetloba
Vsaj 20 minut izpostavljenosti naravni svetlobi zjutraj pomaga uravnavati notranjo uro in izboljša večerno izločanje melatonina.

3. Ustrezno okolje
Spalnica naj bo hladna, temna in tiha. Modra svetloba ekranov zvečer zavira melatonin, zato telefone in računalnike odložite vsaj eno uro pred spanjem.

4. Gibanje
Redna vadba, zlasti vadba za moč in zmerno vzdržljivost, izboljša kakovost spanja, zmanjša stres in uravnoteži presnovo. Preveč intenzivna vadba pozno zvečer pa lahko spanec poslabša.

5. Prehrana
Stabilen krvni sladkor pomeni stabilnejši spanec. Izogibajte se težkim obrokom pozno zvečer, povečajte vnos beljakovin in zmanjšajte enostavne sladkorje.

6. Sproščanje
Dihalne tehnike, meditacija ali topla prha pred spanjem zmanjšajo aktivnost simpatičnega živčevja in olajšajo prehod v spanje.

Spanje je eden izmed najmočnejših napovednikov zdravja in dolgoživosti. Danes vemo, da kakovostna noč ne pomeni le dobro regeneracijo, temveč je orodje za preprečevanje bolezni, ohranjanje možganske ostrine in krepitev imunskega sistema. Spanje vsekakor ni izguba časa, je naložba, ki se vam vedno obrestuje.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

PSIHIATER

10 % nižja cena
za pregled pri psihiatru

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca aprila 2026



mag. Branka Geczy, dr. med,
otorinolaringologinja, avdiologinja
in akupunkturologinja



Tinitus

Moteče šumenje v ušesih (tinitus) lahko učinkovito omilimo

Tinitus (lat. tinnitus) je šumenje v ušesih in/ali v glavi, ki nastane brez prisotnosti zunanjega zvoka in ga večinoma sliši le prizadeta oseba, ki ga opisuje kot piskanje, zvenenje, brnenje, brenčanje, petje čričkov, pretakanje vode v ušesih itd. Tinitus je lahko kratkotrajen in izzveni ali dolgotrajen, kronični tinitus. Približno 10 % do 15 % odrasle populacije sliši dolgotrajni šum v ušesih in/ali glavi, vendar pa ima le 0,5 % do 2 % zaradi tega hude težave in poišče strokovno pomoč. Dve tretjini bolnikov imata poleg tinitusa tudi okvaro sluha.

Vzroki nastanka tinitusa

Najpogostejši vzrok za kronični tinitus je okvara sluha, ki nastane zaradi okvare čutnic v notranjem ušesu. Okvaro čutnic lahko povzročajo različne bolezni in stanja kot so obolenja ušes (vnetja, poškodbe, otoskleroza, Menierova bolezen in nenadna izguba sluha), izpostavljenost hrupu, starostna naglušnost, motnje prekrvavitve v notranjem ušesu zaradi bolezni srca in ožilja, bolezni presnove, poškodbe glave, čeljustnega sklepa in vratu, nekatere sistemske, nevrološke in psihiatrične bolezni ter redki tumorji slušnega živca ter možganov.

Največkrat je za poslabšanje in moteč tinitus kriv stres.

Vpliv stresa na nastanek tinitusa

Znano je, da je med bolniki s trajnim, motečim šumenjem v ušesih več kot tretjina tistih, ki se zdravijo zaradi anksiozno-depresivne motnje. Stresen način življenja sodobnega človeka neposredno vpliva na naraščajoče število bolnikov s tinitusom. Prizadetost zaradi tinitusa je direktno odvisna od stresa in odziva nanj. Tinitus je najpogostejši med 30. in 65. letom starosti, kar pomeni, da prizadene delovno aktivno populacijo, pri kateri se že kaže kumulativni učinek stresa.

Vpliv hrupa na nastanek tinitusa

Hrup, ki presega kritično raven za okvaro sluha (85 dB), ima lahko za posledico ušesne simptome, kot sta tinitus in trajna okvara sluha. Kritičnemu hrupu so izpostavljeni delavci v kovinski, tekstilni, lesni in drugih industrijah ter gradbeništvu. Glasni glasbi, ki tudi lahko okvari sluh, so pogosto izpostavljeni poslušalci na koncertih in poklicni glasbeniki.

Pomembno je ozaveščanje glede škodljivega vpliva hrupa in (pre)glasne glasbe na sluh in preprečevanje okvare z redno uporabo zaščitnih sredstev (čepki, zaščitne slušalke).

Narašča tudi število najstnikov s težavami zaradi tinitusa. Glavni problem pri njih pa je nekritična uporaba slušalk in dolgotrajno poslušanje glasnih vsebin preko slušalk brez premora.

Pešanje sluha in šumenje v ušesih pri starejših

Pri starejši populaciji je tinitus pogosti spremljevalec naglušnosti, lahko pa tudi prvi opozorilni znak pešanja sluha še pred težavami pri razumevanju in sporazumevanju.

Diagnostika tinitusa

Diagnostika tinitusa temelji na otorinolaringološkem pregledu in avdiološkimi meritvami. To so meritve sluha in šuma: avdiogram (ADG) in lokalizacija šuma: opredelitev višine in jakosti šuma, testiranje ravnotežja, CT in MR slikanje glave ter možganskega ožilja.

Glede na dodatne težave in bolezni, ki lahko vplivajo na šumenje, pride v poštev še slikanje vratne hrbtenice, čeljusti in napotitev k drugim specialistom, npr. nevrologu, ortopedu, internistu, psihologu in psihiatru.

Zdravljenje tinitusa, slušni aparati

Po natančni diagnostiki in izključitvi organskega vzroka za tinitus v primeru, da je okvarjen sluh in da ni indikacije za operativni poseg, predpišemo slušni aparat. Ta obenem učinkuje tudi kot masker šuma. Na voljo so tudi aparati z vgrajenim šumom ali glasbo. Lahko predpišemo zdravila za izboljšanje prekrvavitve notranjega ušesa, eventualno pa tudi pomirjevala in antidepresive, a le za prehodno obdobje.

Pomembna je seznanitev bolnika z osnovami tehnik privajanja na šumenje, kjer podamo navodila za maskiranje (prekrivanje) šuma in za postopke za zmanjšanje zaznavanja šuma.

Glasba za maskiranje (prekrivanje) šuma, akupunktura, medicinska hipnoza

Najbolj učinkovito prekrivanje šuma dosežemo s prijetno in sproščujočo glasbo z zvoki narave. Ta deluje na slušne poti in povezave s čustvenimi centri v možganih tako, da pospeši reprogramiranje novonastalih napačnih povezav, ki vzdržujejo šumenje. Kombinacija šumov in zvokov narave, npr. šum valovanja, žuborenja, dežja, petje ptičkov in čričkov, zvok gozda itd., zelo učinkovito maskira šum, preusmerja pozornost in pomirja prizadetega. Obenem pa deluje tudi protistresno, kar je ključnega pomena, zlasti v začetni fazi privajanja na moteče šumenje. Kot dopolnilno terapijo uporabljamo fizioterapijo, sprostitvene metode kot so vaje za razgibavanje hrbtenice, joga, tai chi, meditacije, dihalne vaje, ročne masaže vratu in hrbta ter akupunkturo in medicinsko hipnozo. Osredotočamo se tudi na morebitne psihosomatske vzroke tinitusa in priporočamo psihoterapijo.

Zaključek

Pri tinitusu je mogoče učinkovito pomagati in simptome pogosto omiliti. Najslabše je prizadetega in zaskrbljenega bolnika odsloviti z napovedjo, da mu bo šum ostal za vedno in da se mora z njim sprijazniti. Ključna je vloga zdravnika v podajanju pravilnih in pomirjajočih informacij ter skupna izbira najučinkovitejšega individualnega načina za lajšanje šumenja za vsakega posameznika. Z dobrim sodelovanjem postane tinitus s časom nemoteč, skoraj neslišen, lahko pa tudi izzveni.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

AMBULANTA ZA TINITUS

10 % nižja cena za pregled

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca aprila 2026



dr. Liljana Mervic, dr. med.,
specialistka dermatovenerologije

Euromelanoma 2026

Miti in resnice o soncu in kožnem raku



Število zbolelih za kožnim rakom še vedno zaskrbljujoče narašča. Letošnja preventivna kampanja Euromelanoma, ki se ji Združenje slovenskih dermatovenerologov pridružuje že devetnajsto leto po vrsti, ponovno ozavešča o kožnem raku in škodljivih posledicah izpostavljanja soncu.



Dermatologi po vsej Evropi smo zaskrbljeni zaradi širjenja netočnih, neutemeljenih in nevarnih trditev o izpostavljenosti UV-žarkom in zaščiti pred soncem na internetu ter zlasti prek socialnih omrežij. Zato letos še posebej opozarjamo na mite (neresnice) in resnice povezane z izpostavljanjem soncu in kožnim rakom.

Mit # 1: Osnovna porjavelost preprečuje sončne opekline

Ne drži. Resnica je, da je porjavitev enakovredna zaščitnemu faktorju le od 2 do 4, kar je zelo malo. Prekomerna izpostavljenost soncu bo še vedno povzročila poškodbe kože, kožnega raka in prehitro staranje kože. Porjavelost sčasoma zbledi, medtem ko poškodbe ostanejo. Zato še naprej uporabljajte zaščitno kremo, nosite zaščitna oblačila in poiščite senco.

Mit # 2: Krema za sončenje povzroča raka

Ne drži. Resnica je, da uporaba kreme za zaščito pred soncem ščiti kožo in s tem zmanjšuje tveganje za kožnega raka. Ta nastane kot posledica delovanja UV-žarkov na kožo in ne uporabe zaščite. Sodobne formule zaščitnih krem so predmet strogega testiranja in regulacije ter so varne. Uporabljajte zaščitno kremo z zaščitnim faktorjem vsaj 30, idealno 50.

Mit # 3: Izpostavljenost UV-žarkom je zdrava

Ne drži. Resnica je, da je vitamin D pomemben za zdravje kosti, mišic in imunskega sistema, vendar prekomerna izpostavljenost soncu ni varen način za njegovo pridobivanje. Večina ljudi dobi dovolj vitamina D z običajno dnevno svetlobo.

Lahko ga dobimo tudi s hrano in z nadomeščanjem, kar je veliko bolj zdravo, kot prekomerno izpostavljanje UV-žarkom. Lahko imate oboje: zdravo kožo in zadostno količino vitamina D.

Mit # 4: Solarij je treba uporabiti pred počitnicami, da zagotovimo osnovno porjavelost.

Ne drži. Resnica je, da solariji oddajajo zelo visoke odmerke UV-sevanja, ki poškodujejo DNK v kožnih celicah. Osnovna porjavelost pomeni skoraj nič zaščite, enakovredna je zaščitnemu faktorju od 2 do 4. S solariji zato ne pripravite vaše kože na sonce ampak jo poškodujete. Ena sama sončna opeklina z mehurji v otroštvu ali mladosti podvoji tveganje za razvoj melanoma pozneje. Če želite porjavel videz, uporabite samoporjavitveno kremo in zaščitite kožo pred UV-žarki.

Mit # 5: Nošenje sončnih očal poveča tveganje za sončne opekline

Ne drži. Resnica je, da sončne opekline nastanejo, ko je koža izpostavljena UV-sevanju. Nošenje sončnih očal ne vpliva na to, kako sončna svetloba vpliva na kožo. Sončna očala je treba nositi, ker ščitijo oči in občutljivo kožo okrog njih pred soncem.

Poznati je treba dejstva, da se boste lahko pametno odločali glede obvladovanja tveganja za kožnega raka in prehitrega staranja kože. Z zaščito vaše kože pred soncem zaščitite vašo prihodnost.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena za pregled kožnih znamenj

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca aprila 2026







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

Alergije

Spomladanske alergije lahko uspešno ukrotimo

Seneni nahod je alergijsko vnetje nosne sluznice, pridruženo je lahko tudi vnetje sluznice obnosnih votlin. Gre za pogosto bolezen, ki prizadene kar četrtino populacije, najpogostejši je v starostni skupini od 15 do 25 let. Ker se običajno pojavlja v času cvetenja, mu pravimo sezonski seneni nahod. Temelj zdravljenja je pravilna uporaba intranazalnih kortikosteroidov v obliki nosnih pršil.

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

Težave so izrazite predvsem v spomladanskih in poletnih mesecih, osnova zdravljenja pa je izogibanje alergenu, na katerega je bolnik preobčutljiv. Ker to pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Poznamo tudi celoletni alergijski rinitis, pri katerem težave vztrajajo vse leto in niso povezane z obdobjem cvetenja. V takih primerih je alergija najpogosteje povezana s povzročitelji (alergeni), s katerimi pridemo v stik doma ali v službi, kot so pršice, dlake domačih živali in plesni.

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

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

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

Bolniki, ki so preobčutljivi za cvetni prah leske, imajo težave že februarja, če je zima mila, pa lahko že sredi januarja. V istem obdobju kot leska cveti jelša. Konec marca in

aprila cveti zelo alergena breza. Pomembne so botanične povezave rastlin, ker med sorodnimi rastlinami lahko prihaja do navzkrižne alergije. Simptomi senenega nahoda se zaradi navzkrižne alergije pojavljajo tudi v sezoni cvetenja sorodnih rastlin. V pomoč nam je lahko koledar cvetenja alergenih rastlin v Sloveniji. Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je objavljena napoved o obremenjenosti zraka s cvetnim prahom v Sloveniji.

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

Zdravljenje je odvisno od izraženosti simptomov oziroma klinične slike

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

Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke. Če gre za jasno klinično sliko alergijskega rinitisa, denimo tipične sezonske težave v času cvetenja ali celoletne težave, in če se bolnik dobro odziva na terapijo prvega izbora, dodatna diagnostika večinoma ne spremeni zdravljenja. Če je klinična slika torej jasna in terapija deluje, v praksi ni bistveno, ali je povzročitelj breza, trava ali pršica. Pregled pri specialistu in testiranje na alergene tako nista vedno nujna, lažje, tipične oblike lahko uspešno zdravi družinski zdravnik.

Osnova zdravljenja je izogibanje alergenu, za katerega je bolnik preobčutljiv. Bolniki morajo čim bolj upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu, saj so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni. Ob sončnem in vetrovnem vremenu se je treba izogibati bivanju na prostem. Takrat se odsvetuje tudi zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Rekreacija na prostem naj bo omejena na deževno vreme in obdobje neposredno po dežju ter zgodnje jutranje ure, ko je koncentracija cvetnega prahu v ozračju najmanjša. Po gibanju na prostem se je priporočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter se preobleči. Ker izogibanje alergenu pogosto ni mogoče, za zdravljenje oziroma lajšanje bolezenskih znakov uporabljamo različna zdravila. Bolniki, ki vedo, da jih pesti seneni nahod, naj si zdravilo priskrbijo pravi čas, torej nekaj tednov pred pričakovanim začetkom simptomov.

Preprečevalna zdravila preprečujejo razvoj alergijskega vnetja in jih je treba začeti uporabljati takrat, ko se pojavi alergen in ne šele takrat, ko ima bolnik že burne simptome.

Preprečevalna zdravila je treba prejemati redno ves čas, dokler je v okolju prisoten alergen. Ta zdravila je najbolje začeti jemati takrat, ko je začela cveteti rastlina, za katero ste preobčutljivi. V skupino preprečevalnih zdravil sodijo glukokortikoidi (zmanjšajo jakost alergijskega vnetja, za lokalno zdravljenje, v obliki nosnih pršil) ter antilevkotrieni (preprečijo vezavo levkotrienov, ki povzročajo simptome rinitisa, na receptorje).

Olajševalna zdravila pa le ublažijo simptome in ne vplivajo na alergijsko vnetje. Ta zdravila lahko prejemate občasno, torej samo takrat, ko imate simptome, lahko pa tudi redno (če so simptomi vsakodnevni). V to skupino sodijo antihistaminiki (preprečijo vezavo histamina, ki povzroča simptome alergije, na receptorje v sluznici, v obliki tablet, kapljic za nos), fiziološka raztopina (z nosne sluznice izpere sluz, histamin in alergene) in dekongestivi. Slednji skrčijo drobne žile v sluznici, zato stanjšajo sluznico in sprostijo dihanje skozi nos ter tako za nekaj ur odpravijo simptome bolezni. Namenjeni so le za nekajdnevno občasno jemanje, ker pri dolgotrajnem jemanju okvarijo nosno sluznico. Na voljo so v lekarni brez recepta, v obliki tablet ali kapljic oziroma pršil za nos.

Potrebno je poudariti, da peroralni antihistaminiki pri alergijskem rinitisu niso zdravilo prve izbire. Lahko so dober dodatek k terapiji, saj delujejo hitro in ublažijo simptome v krajšem času, vendar pa je dolgoročno učinkovitejša pravilno uporabljena intranazalna kortikosteroidna terapija.

Ključna je pravilna uporaba intranazalnih pršil

Pogosto je razlog za neučinkovitost terapije nepravilna uporaba intranazalnih glukokortikoidov (mometazon, flutikazon), ki so temelj zdravljenja alergijskega rinitisa. Bolnik mora konico aplikatorja usmeriti proti zunanjemu očesnemu kotu, ne navpično proti nosnemu pretinu, saj le tako lahko doseže ustrezno mesto delovanja. Nepravilna usmerjenost aplikatorja lahko vodi v iztekanje zdravila po zadnji steni žrela ali celo povzroči tanjšanje sluznice in krvavitve. V takih primerih je lahko terapija neučinkovita, bolnik pa jo lahko tudi slabše prenaša.

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

ORL AMBULANTA

10 % nižja cena
za pregled pri otorinolaringologu

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca aprila 2026

“Kje je zdravnik, ko ga potrebujem?”

Želim več

Z Doktor 24 asistenco imate poleg obiska na domu brezplačno na voljo še vse specialistične preglede.

Brez napotnice
– pregled po vaši izbiri

Brez omejitev
– ne glede na vašo starost ali zdravstveno stanje

Brez skrbi.



Obisk zdravnika na domu

24/7
080 8112

Osnovni paketi

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

Dodatni paketi

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

24/7 080 8112

- Zdravniška ekipa na vašem naslovu 24/7.
- Hitro reševanje zdravstvenih težav.
- Na voljo tudi kot enkratna – samoplačniška storitev.
- Tudi zavarovancem tujih zavarovalnic – bogate izkušnje s turisti.
- Celostna obravnava akutne situacije.

- Če potrebujete zdravniški pregled na domu ali zdravniški nasvet po telefonu, pokličite na brezplačno telefonsko številko **080 8112** (iz tujine **+ 386 1 280 30 92**).
- Vaš klic bo sprejel dežurni zdravnik Doktor 24 Asistence in se z vami dogovoril za obisk na domu ali vam svetoval po telefonu.
- Na hišni obisk bo prišel zdravnik v spremstvu zdravstvenega tehnika s sodobno opremljenim reševalnim vozilom. Zdravniška ekipa je opremljena z 12-kanalnim EKG in napravami za nujne laboratorijske analize krvi in urina, ima pa tudi vso opremo za vzdrževanje življenjskih funkcij.
  Po potrebi bo ekipa poskrbela za prevoz v ustrezno zdravstveno ustanovo s svojim ali dodatnim reševalnim vozilom.
- V primeru, da med klicem oziroma v času do prihoda zdravniške ekipe pride do poslabšanja zdravstvenega stanja, morate to takoj sporočiti dežurnemu zdravniku na telefon 080 8112 oziroma poklicati 112.
- **Pomembno!** Če gre za življenjsko ogroženost, takoj kličite Nujno medicinsko pomoč na telefon 112.
- Zdravniški obisk na domu lahko koristijo tudi tisti, ki niso pogodbeni uporabniki storitev Doktor 24 Asistence.
- Za obisk zdravnika se lahko odloči vsak (tujci, turisti, otroci …), ki se nahaja v opisanem območju delovanja zdravniškega obiska in kadarkoli, 24 ur vsak dan. Tudi ponoči, med prazniki, vikendi …

Kje je zdravnik, ko ga rabiš?

Območje delovanja Zdravniškega obiska 24/7



Na vašem naslovu in to takoj!

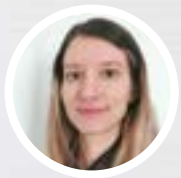
- Hitro ukrepanje in reševanje zdravstvenih težav
- Na voljo zavarovancem tujih zavarovalnic - *bogate izkušnje s turisti*
- Izkušena ekipa zdravnikov na vašem naslovu
- 24 – urna dosegljivost
- Sodobno opremljeno reševalno vozilo *(zdravila takoj, pregled krvi in urina, 12-kanalni EKG ...)*
- Za nenujna stanja

Doktor 24 ASISTENCA

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

080 8112 Hišni zdravnik

0820 08240 Naročanje in informacije



Hema Dobrin, dr. med.,
specialistka družinske medicine

Sladkorna bolezen tipa 2

Ste vedeli, da obstaja intervencija, po kateri za določen čas ni potrebno jemati zdravil?

Sladkorna bolezen tipa 2 je ena najpogostejših kroničnih bolezni sodobnega časa, tesno povezana z življenjskim slogom, staranjem prebivalstva in naraščajočo pojavnostjo debelosti. V zadnjih letih se dogajajo pomembni premiki v razumevanju in zdravljenju, med drugim na račun novih učinkovitih zdravil.

Najnovejše smernice prinašajo jasno sporočilo: zdravljenje sladkorne bolezni ni več usmerjeno zgolj v zniževanje krvnega sladkorja, temveč v dolgoročno ohranjanje celostnega zdravja posameznika.

Pomembno je zgodnje ukrepanje in istočasna obravnava pogostih pridruženih bolezni, ki se razvijejo pri večjem deležu bolnikov s sladkorno boleznijo. Pozorni smo na kardiovaskularno tveganje, ledvično bolezen, srčno popuščanje, telesno težo in stremimo k ohranjanju kakovosti življenja.

Od številk k človeku. Zakaj HbA1c ni več dovolj?

Dolga leta smo uspešnost zdravljenja ocenjevali predvsem s povprečno vrednostjo krvnega sladkorja (HbA1c). Danes vemo, da ta podatek ne pove celotne zgodbe. Pomembno je tudi, kako zelo krvni sladkor niha.

Ključno vlogo predstavlja kontinuirano merjenje glukoze (CGM), ki omogoča vpogled v vsakodnevna nihanja. Bolnikom in zdravnikom daje informacije o času, ko je sladkor v ciljnem območju ter opozarja na nevarne padce ali poraste. Morda ste že opazili koga z "nalepko" na nadlakti. Verjetno je šlo za senzor enega od sistemov, ki se nato brezžično povežejo kar s pametnim telefonom ali pa posebnim čitalcem.

Tako so na voljo vrednosti krvnega sladkorja v poljubnem trenutku brez vsakokratnega zbadanja prstnih blazinic. CGM se vse bolj uveljavlja tudi pri bolnikih, ki ne uporabljajo inzulina, saj izboljšuje nadzor bolezni in zmanjšuje tveganje za zaplete. "Lepa krivulja" porasta krvnega sladkorja po optimalnem obroku je lahko dobra motivacija za naprej.

Odpirajo se nove možnosti uporabe telemedicine, med njimi izstopa oddaljeno spremljanje glikemije s strani lečečega diabetologa. Hkrati bi lahko bila dostopna tudi ekipna obravnava na daljavo, pri čemer se ob poslabšanju vključita tudi dietetik in edukator.

Zgodnje in ciljno zdravljenje – ne čakamo več na zaplete

Sodobna zdravila, kot so agonisti receptorjev GLP-1 (znan predstavnik je Ozempic) in zaviralci SGLT2, niso več rezervirana le za napredovale oblike bolezni. Danes jih uvajamo zgodaj, še preden pride do srčno-žilnih ali ledvičnih zapletov. Ta zdravila namreč ne vplivajo le na krvni sladkor, temveč tudi zmanjšujejo tveganje za srčni infarkt, srčno popuščanje in napredovanje ledvične

bolezni. To pomeni, da zdravljenje sladkorne bolezni postaja hkrati tudi preventiva najresnejših zapletov.

Debelost kot del bolezni in del rešitve

Debelost ni več obravnavana zgolj kot spremljajoče stanje, temveč kot ključni del sladkorne bolezni tipa 2. Nove smernice še bolj kot v preteklosti poudarjajo aktivno zdravljenje debelosti.

Znano je, da le približno 15 % bolnikov po strokovno vodeni intervenciji na področju prehrane in življenjskega sloga, uspe znižati telesno težo in jo na dolgi rok tudi obdržati. Nova zdravila pa omogočajo pomembno izgubo telesne mase tudi pri tistih, pri katerih nefarmakološko zdravljenje ni obrodilo sadov. Ohranjanje dosežene nižje telesne mase dokazano izboljšuje urejenost sladkorja, zmanjšuje srčno-žilno tveganje in pozitivno vpliva na splošno počutje.

Žal se telesna masa pogosto ponovno poveča, če medikamentozno terapijo prekinemo. Posledično se poslabša tudi presnovno stanje. Zato je pacientu potrebno vnaprej pojasniti, da bo zdravljenje najverjetneje kronično.

Remisija bolezni je možna ob izgubi telesne teže: realen, dosegljiv cilj za določene skupine bolnikov

V preteklosti je veljalo, da je sladkorna bolezen kronična napredujoča bolezen. Danes pa vemo, da je za določen čas (omenja se obdobje 3 - 6 mesecev) možna remisija. Definirana je kot stanje, pri katerem je vrednost HbA1c < 6,5, ob tem, ko bolnik ne jemlje zdravil za nižanje krvne glukoze. To ni ozdravitev, temveč ugodno metabolično stanje, ki ga je mogoče doseči z izgubo telesne teže. Ključno je, da se ob tem zmanjša količina maščobe v jetrih in trebušni slinavki, posledično se izboljšata jetrna inzulinska rezistenca in funkcija celic trebušne slinavke, ki izločajo inzulin. Nove smernice na podlagi ugodnih ugotovitev raziskav priporočajo intenzivne programe izgube telesne teže za določene skupine bolnikov. Ob izgubi telesne teže za več kot 10 - 15 % obstaja največja možnost remisije. Pomembno je tudi časovno okno, ki je ugodno v prvih 6 letih od postavitve diagnoze sladkorne bolezni.

Prehrana in gibanje: temelj, ki ostaja

Kljub napredku zdravil ostajata prehrana in telesna dejavnost temelj zdravljenja. Priporoča se mediteranska, rastlinska in prehrana z manj ogljikovimi hidrati. Ključno je, da je prehrana kakovostna, z veliko zelenjave, polnovrednih živil in minimalno predelanih izdelkov.

Pomembna novost je tudi večji poudarek na vadbi za moč (vadba z utežmi) in ne le aerobni vadbi (hoja, tek, kolesarjenje). Ta ne izboljšuje le mišične mase, temveč tudi občutljivost na inzulin, kar vodi v boljšo urejenost krvne glukoze in zmanjšano potrebo po zdravilih.



Sladkorna bolezen kot sistemska bolezen

Vedno bolj se zavedamo, da sladkorna bolezen ne prizadene le presnove sladkorja. Povezana je s številnimi drugimi stanji, kot so bolezni srca, ledvic in presnovno povezani zamaščenosti jeter (MASLD). Bodite pozorni, če je slednje omenjeno v izvidu vaše ultrazvočne preiskave trebuha, napreduje lahko namreč v resne zaplete.

Poleg tega obstaja tudi povezava med sladkorno boleznijo in kognitivnim upadom. Pri starejših bolnikih je zato priporočljivo redno spremljanje kognitivnih funkcij, saj lahko pravočasno ukrepanje izboljša kakovost življenja.

Individualizacija: zdravljenje po meri človeka

Morda najpomembnejše sporočilo sodobnih smernic zdravljenja je, da enoten pristop ne obstaja. Cilji se razlikujejo glede na starost, pridružene bolezni, življenjski slog in zmožnosti posameznika. Pri mlajših bolnikih si prizadevamo za strožjo urejenost bolezni, medtem ko je pri starejših pogosto pomembnejše preprečevanje hipoglikemij in ohranjanje kakovosti življenja.

Zaključek: več kot le nadzor sladkorja

Sodobna obravnava sladkorne bolezni tipa 2 pomeni pomemben korak naprej. Ne gre več le za nadzor ene laboratorijske vrednosti, temveč za celostno skrb za človeka. Zdravljenje sladkorne bolezni tako postaja dinamičen proces, ki se prilagaja posamezniku skozi celotno življenjsko obdobje.

Nakazuje se spodbuden trend zdravljenja. Sladkorna bolezen ostaja resna kronična bolezen, vendar jo danes obvladujemo bolje kot kadarkoli prej.

PREVENTIVNI PREGLEDI

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.



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

Debelost in staranje

Beseda »debelost« je povezana s stereotipi – lenoba, pomanjkanje discipline. Ima čustven naboj, z njo lahko ponižamo, užalimo. Ampak debelost je tudi bolezen, z vsem negativnim, kar beseda »bolezen« prinaša. Sicer se je ne nalezemo direktno, lahko pa zanjo in proti njej veliko naredimo sami (v eno smer gre žal bistveno hitreje in lažje). Včasih pa potrebujemo pomoč, smer in vodenje. Tako naš um kot naš organizem.

Debelost kot bolezen je eden izmed največjih zdravstvenih izzivov sodobnega časa. Pogosto jo razumemo predvsem kot estetski problem – nekaj, kar vpliva na videz, samozavest. V resnici pa gre za kompleksno presnovno bolezen, ki je tesno povezana z vrsto kroničnih stanj, s sladkorno boleznijo, povišanim krvnim tlakom ter hormonskim motnjam. V središču teh povezav stoji metabolni sindrom, skupek presnovnih motenj, ki pomembno vplivajo na zdravje in dolgoživost. Številka na tehtnici pa je le odraz tega.

Metabolni sindrom – stric iz ozadja, ki ni prišel sam

Problem lahko začnemo reševati le, če ga razumemo. Metabolni sindrom ni ena sama bolezen, temveč kombinacija več stanj, kot so: povečana količina visceralne maščobe, povišan krvni tlak, povišan krvni sladkor, povišani trigliceridi in »slab« LDL holesterol, znižan »dober« HDL-holesterol. Ko se ti dejavniki zberejo skupaj (ne pridejo pa sami od sebe), se tveganje za resne bolezni močno poveča.

Pa pojdimo po vrsti. Kopičenje maščobe (predvsem okoli trebuha) je eden ključnih sprožilcev teh sprememb. Maščobno tkivo namreč ni zgolj pasivno skladišče energije, temveč aktivno presnovno in hormonsko tkivo. Izloča številne signalne molekule, ki lahko spodbujajo kronično vnetje, motijo delovanje inzulina in vplivajo na presnovo lipidov.

Posledica je začaran krog: telo postaja vedno manj učinkovito pri uravnavanju sladkorja, maščob in krv-

nega tlaka. Sčasoma to vodi v razvoj bolezni, kot so sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilne bolezni, možganska kap ter bolezni jeter, kot je nealkoholna zamaščenost jeter.

...in staranje

Metabolni sindrom ne vpliva le na tveganje za posamezne bolezni, temveč tudi na hitrost biološkega staranja. Kronično vnetje, inzulinska rezistenca in iztirjena presnova vodijo v poškodbe tkiv, zmanjšano regeneracijo in postopno izgubo funkcije organov. Posledično pride hitreje do srčno-žilnih bolezni, hitrejšega upada telesne zmogljivosti, poveča se tveganje za nekatere vrste raka, moteno je spanje in pride do kronične utrujenosti, kar vse skupaj pomeni ne le previsoke številke na tehtnici in črno obarvanih številk na laboratorijskem izvidu pač pa predvsem skrajšanje pričakovane kvalitetne življenjske dobe. Naj poudarim - kvalitetne življenjske dobe.

Torej debelost ali hujšanje oziroma izguba telesne mase v tej luči ni zgolj vprašanje številke na tehtnici. Gre za poseg v presnovne procese, preko katerih lahko izboljšamo stanje organizma in s tem upočasnimo potek staranja in izboljšamo delovanje številnih organov. In ne, obrniti v »rikverc« se ne da.

Torej, prvi korak, kaj lahko naredimo sami? Veliko. Največ z zavedanjem, da imamo problem. In da ga ne želimo imeti (več).

Kako?

Uravnotežena prehrana, redno gibanje, zadostna količina in kvaliteta spanja ter obvladovanje stresa je osnova. Brez tega ne bo nič. In ponavadi je to najtežje, še posebej, če to pomeni spremembo načina življenja, kot smo ga vajeni. Dejstvo je, da včasih to enostavno ni dovolj. Ne gre. Se ustavi. Vemo, da debelost ni le posledica življenjskega sloga, temveč kompleksno stanje, na katerega vplivajo ne le vrečke čipsa na kavču (čeprav izdatno pomagajo), pač pa pomembno vlogo igrajo genetika, hormoni, okolje in že omenjen začaran krog. Kadar spremembe življenjskega sloga ne zadoščajo, morajo pa ostati temelj zdravljenja, lahko pomembno vlogo pri obravnavi igra tudi zdravljenje z zdravili, seveda pod nadzorom in vodenjem zdravnika.

Katera zdravila?

V zadnjih letih prihaja do pomembnih prebojev na področju zdravil. Najbolj znana zdravila danes delujejo preko hormona GLP-1, ki uravnava apetit in presnovo. Primer je semaglutid, ki je pokazal približno 15-odstotno zmanjšanje telesne mase pri številnih bolnikih. Naslednja generacija zdravil deluje na več hormonskih poti hkrati. Eden od primerov je tirzepatid, ki poleg GLP-1 aktivira tudi receptor GIP in lahko doseže še večji učinek na presnovo in telesno težo. Razvoj pa se tu ne ustavlja. Med najnovejšimi terapijami je retatrutid, tako imenovani trojni agonist, ki vpliva na receptorje GLP-1, GIP in glukagon, kar pomeni hkratno zmanjšanje apetita in povečanje porabe energije. V kliničnih raziskavah je pokazal več kot 20-odstotno zmanjšanje telesne mase. Zaenkrat pa je v fazi raziskav in še ni odobren kot zdravilo.

Razvoj je res obširen in hiter, na voljo je veliko informacij, seveda pa jih je potrebno znati razumeti in prečistiti. Čudežev zaenkrat ni.

Kdaj razmišljamo o zdravilih?

Farmakološko zdravljenje debelosti se običajno uvede, kadar spremembe življenjskega sloga same ne zadostujejo ali kadar je presnovno tveganje že povišano.

Uradne indikacije za uvedbo zdravljenja z zdravili so: ITM ≥ 30 kg/m² oz. ITM ≥ 27 kg/m², če so prisotne pridružene bolezni (npr. sladkorna bolezen, hipertenzija ali dislipidemija).

Pomembno je še enkrat poudariti, da zdravila niso nadomestilo za spremembo življenjskega sloga, temveč orodje, ki pomaga stabilizirati presnovo in omogoča trajnejše spremembe. Se pravi odpade scenarij vrečka čipsa na kavču in tableta ali injekcija v drugi roki.

A moram vedeti še kaj?

Ste že slišali za mitohondrije? To so majhne tovarnice energije v celicah, ki se ravno tako starajo in pokvarijo in lahko ne delujejo in se jih ravno tako da vzpodbuditi in izboljšati njihovo delovanje. V zadnjih letih raziskave debelosti vedno bolj poudarjajo njihovo vlogo, teh celičnih organelov, ki proizvajajo energijo. Mitohondriji določajo, kako učinkovito telo pretvarja hranila v energijo in kako dobro lahko porablja maščobe.

Pri metabolnem sindromu gre tudi za mitohondrijsko disfunkcijo, zmanjšano sposobnost oksidacije maščob, slabšo proizvodnjo energije ter povečano nastajanje oksidativnega stresa. Posledica je slabša presnovna fleksibilnost: telo težje preklaplja med uporabo sladkorja in maščob kot vira energije.

Zato se raziskave vse bolj osredotočajo na molekularne regulatorje, snovi, ki vplivajo na delovanje mitohondrijev in presnovno prilagodljivost, preko več različni sistemov in načinov. Podrobnosti presegajo namen tega prispevka, morda pa kdaj drugič še o tem.

Prav zato številni sodobni pristopi k zdravljenju debelosti, od telesne aktivnosti in prehranskih strategij do novih zdravil, posredno ali neposredno vplivajo na mitohondrijsko funkcijo in presnovno signalizacijo.

AMBULANTA ZA ZDRAVLJENJE DEBELOSTI

Klinika Doktor 24

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled.

Kako bi radi (pre)živeli svojih zadnjih 10 let?

Za mnoge ljudi je prvi razlog za spremembo življenjskega sloga prav telesna teža. Številka na tehtnici pogosto deluje kot močan motivacijski signal. Toda izguba kilogramov ni glavni cilj, temveč posledica globljih presnovnih sprememb.

Ko izboljšamo prehrano, povečamo telesno aktivnost, uredimo spanec in po potrebi vključimo sodobne terapevtske pristope (zdravila), se začne spreminjati delovanje celotnega organizma. Zmanjša se kronično vnetje, izboljša se občutljivost na inzulin, stabilizira se presnova. In številka na tehtnici se zmanjša, počutje je boljše (ker smo ponosni, ker nas manj bolijo kolena, ker zapnemo stare hlače, ker nam je všeč odsev v ogledalu, ker boljše spimo, ker imamo več energije).

Torej ne le na telesno težo. Pozorni moramo biti predvsem na tisto, česar na tehtnici ne vidimo. Krvni tlak, sladkor v krvi, inzulin, hormone, vitalnost mitohondrijev, več mišične mase, manj visceralne maščobe, trše kosti. Vplivamo na kakovost življenja, na kakovost in hitrost staranja, na to, kako dolgo in kako zdravo bomo živeli.

Zato je danes debelost vse bolj razumljena kot del širše zgodbe o presnovnem zdravju in dolgoživosti. Kilogrami so pogosto prvi znak, ki nas opozori, da je čas za spremembo. Ko pa začnemo spreminjati presnovo in življenjske navade, teža postane le stranski učinek procesa, ki v resnici spreminja potek staranja.

Torej – kako si predstavljate svojih zadnjih 10 let? Začnite načrtovati in ukrepati. Danes.



NOVO!

Sestavi sliko stanja svojega telesa

Od maja 2026 na Kliniki Doktor 24 izvajamo tudi DXA merjenje sestave telesa.

DXA merjenje sestave telesa je pomemben košček mozaika o našem zdravju. Natančno izmeri delež maščobnega tkiva, mišične mase in kostne gostote – za lažje načrtovanje novih korakov, za spremljanje poti do boljšega zdravja



Allurion želodčni balon

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

Program Allurion je primeren za kandidate, ki izpolnjujejo naslednja merila

- Starost nad 18 let,
- ITM (indeks telesne mase) 27 ali več,
- ste poskusili z dieto, vendar brez večjega uspeha,
- ne pijete alkohola prekomerno,
- trenutno niste noseči,
- niste bili operirani v predelu želodca.
- Preverite tudi v našem **kalkulatorju za izračun indeksa telesne mase** ali ste kandidat za vstavitev balona

Kako deluje program Allurion?

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

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

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

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



Pregled ali posvet v ambulanti za zdravljenje debelosti

Preberite več

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



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

Zdrava prehrana

Zdrava prehrana predstavlja enega izmed najpomembnejših temeljev za dobro počutje, urejeno prebavo in dolgoročno ohranjanje zdravja. Način prehranjevanja namreč ne vpliva le na telesno težo, temveč tudi na delovanje prebavnega sistema, hormonsko ravnovesje, raven energije, imunski sistem in celo na naše razpoloženje.

Čeprav se tega pogosto zavedamo, se v vsakdanjem življenju zaradi hitrega tempa, pomanjkanja časa in številnih informacij o prehrani pogosto znajdemo v začaranem krogu slabih prehranjevalnih navad.

Urejena prebava je eden izmed prvih pokazateljev, da naše telo deluje optimalno. Ta pa ni naključje, temveč posledica rednega in uravnoteženega prehranjevanja. Ključno vlogo pri tem igrajo redni obroki, zadosten vnos vlaknin in tekočine ter izbira kakovostnih živil. Ko telesu zagotavljamo ustrezno »gorivo«, lahko deluje učinkovito, prebava pa poteka nemoteno. Nasprotno pa neredna prehrana, preskakovanje obrokov, hitro uživanje hrane in pomanjkanje hranil vodijo v prebavne težave, ki se lahko sčasoma razvijejo v resnejše zdravstvene zaplete.

Neustrezna prehrana je eden izmed ključnih dejavnikov za nastanek številnih bolezni sodobnega časa, kot so: bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost, osteoporoza in nekatere oblike raka. Seveda na razvoj teh bolezni vplivajo tudi drugi dejavniki, kot so stres, kajenje, uživanje alkohola, onesnaženost okolja in pomanjkanje gibanja. Kljub temu pa prehrana pogosto predstavlja prvi in najpomembnejši korak, kjer lahko posameznik aktivno vpliva na svoje zdravje.

Sodobni življenjski slog pogosto vključuje naglico, delo pod pritiskom in pomanjkanje časa za pripravo kakovostnih obrokov. Posledično se mnogi zatekajo k hitri, predelani hrani, ki sicer ponuja hitro rešitev, vendar telesu ne zagotavlja potrebnih hranil. Takšna prehrana je pogosto energijsko bogata, a hranilno revna, kar pomeni, da vsebuje veliko kalorij, a malo vitaminov, mineralov in vlaknin. Poleg tega je pogosto bogata z nasičenimi maščobami, sladkorji in soljo, kar dodatno obremenjuje organizem.

Pomemben vidik prehranjevanja so tudi navade, ki jih razvijemo že v mladosti. Te pogosto ostanejo z nami vse življenje in vplivajo na naše odločitve glede hrane. Včasih je bilo prehranjevanje bolj povezano s sezonskimi živili in lastno pridelavo hrane, danes pa imamo na voljo skoraj neomejeno izbiro. Trg ponuja ogromno izdelkov, med katerimi pa niso vsi enako kakovostni. Oglaševanje in dostopnost hrane nas pogosto spodbujata k pretiranemu uživanju in napačnim odločitvam, zato je ključnega pomena, da razvijemo kritičen odnos do hrane in se naučimo izbirati premišljeno.

Za ohranjanje stabilne ravni energije in preprečevanje prenajedanja je priporočljivo, da obroke razporedimo čez cel dan. Idealno je zaužiti od štiri do šest manjših obrokov, od katerih naj posamezen ne presega od 300 do 400 kalorij, ki telesu zagotavljajo stalno oskrbo s hranili. Če jemo le enkrat ali dvakrat dnevno, telo začne shranjevati energijo (skladiščiti) v obliki maščob, saj ne ve, kdaj bo ponovno prejelo hrano. Redni obroki tako pomagajo ohranjati stabilno presnovo in preprečujejo nenadne napade lakote.

Hrana kot osnovna hranila

Razumevanje osnovnih hranil je ključno za sestavljanje uravnoteženega jedilnika.

Beljakovine so glavni gradbeni delci telesa in vsebujejo enako število kalorij kot ogljikovi hidrati, zato so zelo pomembne pri gradnji in ohranjanju mišične mase. Nahajajo se predvsem v živilih, kot so ribe, mleko, sir, jajca, perutnina in rdeče meso.

Ogljikovi hidrati so glavni vir energije. Po zaužitju enostavnih ogljikovih hidratov, ki so predvsem v sladkorju in beli moki, dobimo sicer hiter naval energije, vendar kmalu postanemo zaspani. Kompleksni ogljikovi hidrati se absorbirajo mnogo bolj počasi, vendar dajejo konstanten in enakomeren vir energije. Nižji kot je glikemični indeks določenega živila, bolj postopno se bodo njegovi ogljikovi hidrati predelali in bili nato v prebavnem traktu absorbirani v kri. To je še posebej pomembno za delovanje trebušne slinavke, saj se zato iz nje sprosti manj inzulina. Tako ima telo več časa, da molekule izkoristi za gorivo, kot pa da jih naloži v maščobe.

Vlaknine se ne prebavijo v prebavnem traktu, ampak se izločijo neprebavljene. Kljub temu imajo za našo prebavo in zdravje življenjsko pomembno vlogo, saj pomagajo vzpostavljati urejeno in živahno prebavo. Pomanjkanje vlaknin vodi k lenemu prebavnemu traktu, zadrževanju vode, zaprtju, napihnjenosti in k povečani nevarnosti za raka na črevesju. Največ se jih nahaja v sadju in zelenjavi.

Maščobe vsebujejo dvakrat več kalorij kot ogljikovi hidrati in beljakovine. Nasičene maščobe, pridelane iz živalskih virov, mnogo bolj pripomorejo k boleznim srca in ožilja kot nenasičene, ki so pridelane iz rastlinskih virov. Zato zmanjšajte vnos maščob na 20 % vseh kalorij, ki jih zaužijete in posegajte raje po rastlinskih oziroma nenasičenih maščobah.

Voda pomaga pri razstrupljanju jeter in ledvic ter izločanju škodljivih snovi iz telesa. Zaradi premalo popite vode dehidriramo in organi ne delujejo optimalno. Voda zmanjšuje tudi apetit in je odličen diuretik. Več popite vode poveča izločanje urina in preprečuje zadrževanje vode. Količino popite vode povečujte postopoma, da se mehur navadi. Alkohol vsebuje skoraj toliko kalorij kot maščobe in je popolnoma brez prehranske koristi. Presnovo celo upočasnjuje, vodi v stanje hipoglikemije in k večji lakoti. Alkohol lahko poškoduje jetrne celice, zato ga priporočamo le v zmernih količinah.

Poleg prehrane ima pomembno vlogo tudi telesna dejavnost. Redno gibanje spodbuja presnovo, izboljšuje delovanje prebavnega sistema in pomaga pri uravnavanju telesne teže. Priporočljivo je vsaj 45 do 60 minut zmerne telesne aktivnosti dnevno. Tudi preprosta hoja lahko bistveno prispeva k boljšemu počutju in zdravju.

Zaprtje

Ena izmed pogostih prebavnih težav je zaprtje, ki se pojavi zaradi neustrezne prehrane, pomanjkanja gibanja ali nezadostnega vnosa tekočine. Čeprav je ritem odvajanja pri posameznikih različen, se za normalno šteje odvajanje od trikrat na dan do trikrat na teden. Zaprtje se kaže kot redko, oteženo odvajanje majhnih količin blata, pogosto pa ga spremljajo tudi napihnjenost, krči in nelagodje. Zaprtje je razmeroma pogosta motnja odvajanja blata zlasti pri starejših, le redko pa povzroči tudi resnejše težave in zaplete. Ritem odvajanja običajno ni stalen in se lahko spreminja glede na vrsto prehrane, vnos tekočine, potovanja, razpoloženje, menstruacijski ciklus.

Najpogostejši vzrok za zaprtje je prehrana z nizko vsebnostjo vlaknin. Poleg tega na delovanje črevesja vpliva tudi telesna neaktivnost, saj gibanje spodbuja peristaltiko. Pomembno je tudi, da se odzivamo na potrebe telesa in ne zadržujemo odvajanja. Seveda so lahko vzroki tudi bolezenske narave, kamor sodijo divertikli (žepki v debelem črevesju), polipi, kronične vnetne črevesne bolezni, tumorji v širokem črevesju in danki, hemoroidi, nekatere presnovne bolezni. Včasih kljub izključitvi organskega vzroka ne dokažemo vzroka motenj v delovanju črevesa, kar je značilno zlasti za mlajšo žensko populacijo.

Kako si pomagamo ob zaprtju? Priporočamo vam uživanje hrane, ki vsebuje primerno količino neprebavljivih ostankov rastlinskih vlaken (balasta), ki je sestavljen iz celuloze. Balastne snovi so nujne, saj pospešujejo gibanje črevesa in tako vplivajo na njegovo redno praznjenje. V to prehransko skupino spadajo predvsem žitarice, različna semena, surovo in neolupljeno sadje, posušeno sadje, kislo zelje, suhe stročnice. Priporočljiva sta tudi skrb za redno telesno aktivnost ter zadosten vnos koristnih tekočin, kot so voda in druge nesladkane ter negazirane brezalkoholne pijače.

Magnezijeve soli (mineralna voda z veliko magnezija) delujejo kot blago naravno odvajalno sredstvo. Svetujemo izogibanje pretiranemu vnosu nekaterih

Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

MEDICINA DELA

10 % nižja cena
za pregled pri specialistu medicine dela

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije. Ugodnost velja do konca aprila 2026

živil, kot so čokolada, banane, cmoki, štruklji, črni čaj, suhomesnati izdelki. Če našteti dejavniki ne učinkujejo dovolj dobro, bo potreben posvet pri zdravniku, ki vam bo po klinični oceni in izključitvi organskega obolenja svetoval primerno odvajalno sredstvo.

Redukcijske ali druge diete

V sodobnem času so priljubljene različne diete, ki obljubljajo hitre rezultate.

Najnovejše znanstvene raziskave so pokazale, da **stroge redukcijske diete dolgoročno niso učinkovite**. Razne izločitvene diete in zmanjševanje energijskega vnosa sicer lahko prispevajo k hitrejšemu hujšanju, vendar se telo zelo hitro prilagodi takim »dietam« in zmanjša presnovno porabo energije, zato se padanje telesne teže kmalu zaustavi, kar ima demotivacijski učinek na osebo, ki je izbrala tovrstno prehrano. Vrnitev k običajni prehrani po omejevalni dieti privede do povečanja energijskega vnosa, s tem pa do hitrega povratka k začetni telesni teži, kar je bolj znano kot »jojo učinek«.

Poleg tega se zaradi neuravnotežene prehrane ter samoiniciativnega izvajanja omejevalnih diet pogosto pojavijo prebavne motnje in težave, kar lahko privede do motenj v ravnovesju črevesne mikrobiote, tj. do disbioze. Poruši se ravnovesje med dobrimi in slabimi črevesnimi bakterijami. Še več, zaradi nepravilne in neuravnotežene prehrane, pa tudi drugih zunanjih dejavnikov, kot so nenehen stres, pomanjkanje spanca, uživanje alkohola ter nezadosten in neustrezen vnos tekočine, vse več ljudi trpi zaradi prebavnih motenj, ki vključujejo zaprtje ali prepogosto iztrebljanje ter bolečine v želodcu in črevesju, zgago, bolečine v trebuhu, napihnjenost, vetrove in celo sindrom razdražljivega črevesja. V primerjavi z ljudmi z zdravo telesno težo se prebavne težave in oslabljeno delovanje črevesja pogosteje pojavljajo pri ljudeh s prekomerno telesno težo in debelostjo.

Zato je veliko bolj učinkovit pristop dolgoročna sprememba prehranskih navad. Namesto kratkoročnih rešitev je treba razviti trajnosten način prehranjevanja, ki vključuje raznoliko, uravnoteženo in kakovostno hrano. Pomembno je tudi, da prehrano prilagodimo svojim ciljem, bodisi za hujšanje, pridobivanje mišične mase ali ohranjanje telesne teže.

Pri hujšanju je ključno ustvariti zmeren kalorični primanjkljaj, ob tem pa zagotoviti zadosten vnos beljakovin in vlaknin, ki povečujejo občutek sitosti. Pri pridobivanju mišične mase pa je pomemben nekoliko povečan vnos kalorij, predvsem iz kakovostnih virov ter zadosten vnos beljakovin.

Miti o prehrani

Kljub številnim informacijam o prehrani še vedno kroži veliko mitov.

1. **Ogljikovi hidrati redijo.** Resnica: ogljikovi hidrati sami po sebi ne redijo. Težava nastane, če jih zaužijemo preveč in v napačni obliki. Kompleksni ogljikovi hidrati, kot so polnozrnata žita, zelenjava in stročnice, so ključni za energijo in delovanje možganov.

2. Ogljikove hidrate ne jejte zvečer. Resnica: telo ne "shranjuje" ogljikovih hidratov kot maščobo zgolj zaradi ure, ampak zaradi celotnega energijskega vnosa. Če je vaš dnevni vnos kalorij uravnotežen, lahko brez skrbi uživate kompleksne ogljikove hidrate tudi zvečer.

3. Maščobe so slabe. Resnica: zdrave maščobe (avokado, oreščki, olivno olje) so nujne za delovanje hormonov, možganov in srca. Izogibati se moramo le trans maščobam in preveč nasičenim maščobam iz predelane hrane.

4. Kokosovo olje je najbolj zdrava maščoba. Resnica: kokosovo olje vsebuje visoko raven nasičenih maščob, ki jih je treba uživati zmerno. Olivno olje je pogosto boljša izbira zaradi vsebnosti zdravih nenasičenih maščob.

5. Preveč beljakovin škodi ledvicam. Resnica: pri zdravih ljudeh večji vnos beljakovin ne škoduje ledvicam. Težava lahko nastane le pri osebah z obstoječimi težavami z ledvicami.

6. Rastlinske beljakovine niso popolne. Resnica: večina rastlinskih beljakovin je posamezno nepopolnih, vendar lahko skupaj z ustrezno kombinacijo (riž + fižol ali druge stročnice in žita) zagotavljajo vse esencialne aminokisline.

Razbijanje teh mitov nam omogoča boljše razumevanje prehrane in sprejemanje bolj informiranih odločitev. A prava umetnost zdravega prehranjevanja ni le v teoriji. Ključno je, kako vzdržujemo te navade dolgoročno.

Kako dolgoročno vzdrževati zdrave prehranske navade

Veliko ljudi se odloči za zdravo prehrano, vendar po nekaj tednih ali mesecih znova zapade v stare vzorce. Razlog? Prestrogi režimi, pomanjkanje načrtovanja in nepripravljenost na izzive vsakdanjega življenja. Da bi zdrave navade postale trajne, je pomembno, da jih uvajamo postopoma in se osredotočimo na realne cilje. Ključ je v majhnih in doslednih spremembah.

Kako postopoma preiti na bolj zdravo prehrano?

- Zamenjajte predelana živila s polnovrednimi alternativami.
- Uvajajte spremembe eno za drugo, ne vse naenkrat.

Velik izziv je pomanjkanje časa za pripravo hrane, zato si jo lahko organiziramo pametno. Načrtujte jedilnike vnaprej, določite glavne obroke za teden dni.



Posebna ugodnost za bralce revije Doktor

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
za kolonoskopijo
- s sedacijo ali anestezijo

Klikni ali skeniraj

Naroči se na pregled in povej ali pripiši, da uveljavljaš popust iz revije.
Ugodnost velja do konca aprila 2026

Pripravite večje količine hrane in jih shranite za kasneje. **Imejte zdrave sestavine vedno pri roki,** da ne posegate po hitri hrani.

Psihološki vidik prehranjevanja

Zdrava prehrana ni le fizična odločitev, ampak tudi psihološki proces. Pogosto posegamo po hrani zaradi čustev, stresa ali dolgčasa.

- Ugotovite, kdaj in zakaj posegate po hrani – je to res lakota ali čustvena potreba?
- Poiščite druge načine za sproščanje, kot so gibanje, meditacija ali branje.
- Ne kaznujte se za "slabe" prehranske odločitve. Pomembna je dolgoročna uravnoteženost.

Dolgoročna zdrava prehrana ni nekaj, kar bi nas moralo obremenjevati. Gre za prijeten proces, pri katerem učimo svoje telo, kako se prehranjevati na način, ki podpira zdravje, energijo in dobro počutje.

Ali ste vedeli?

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



DOKTOR SVETUJE

- Uživajte zadostno količino balastnih snovi, vsaj 2 do 30 g/dan.
- Poskrbite za primeren vnos tekočine.
- Prisluhnite klicu narave – ne zadržujte odvajanja!
- Skrbite za redno telesno aktivnost.
- Zaužijte od štiri do šest obrokov hrane na dan.
- Če opazite kri v blatu, takoj obiščite zdravnika.

Neinvazivno lasersko pomlajevanje obraza

Koža obraza z leti izgublja čvrstost, svežino in enakomeren ten. Pojavijo se drobne linije, gube, zmanjšana napetost kože, neenakomerna tekstura, razširjene žilice ter pigmentne spremembe. Na to ne vpliva le čas, temveč tudi vsakodnevna izpostavljenost soncu, stres, onesnaženje in življenjski slog.

Na voljo je neinvazivna, nekirurška alternativa kirurškemu liftingu obraza, ki omogoča naravne in dolgotrajne rezultate. Primerna je za vse, ki si želijo osveženega in mladostnega videza brez umetnega učinka, posegov v telo in dolgega okrevanja.

Lasersko pomlajevanje obraza v štirih korakih

Gre za napreden, nekirurški laserski tretma za pomlajevanje obraza, ki združuje delovanje dveh komplementarnih laserskih valovnih dolžin, Er:YAG in Nd:YAG. Posebnost tretmaja je, da deluje v štirih natančno zasnovanih korakih in na različnih globinah kože - od površine do globljih struktur.

Prav ta večnivojski pristop omogoča, da koža ni videti le bolj gladka na površini, temveč postane tudi bolj čvrsta, napeta in vitalna od znotraj. Rezultat je nepretiran naravno pomlajen videz, brez spremenjene obrazne mimike.

Kako deluje?

Lasersko pomlajevanje obraza spodbuja obnovo kože na več ravneh hkrati. V globljih plasteh nežno segreva tkivo in s tem aktivira tvorbo novega kolagena, ki je ključen za čvrstost in elastičnost kože. Na površini pa izboljšuje teksturo, gladi drobne nepravilnosti in osveži polt.

Tretma ne deluje le na posledice staranja, temveč spodbuja tudi naravne procese obnove kože. Obraz je po terapiji videti bolj gladek, bolj enoten, bolj svež in bolj napet. Tretma z imenom Fotona4D vključuje 4 korake do sveže in napete kože, ki skupaj ustvarijo celovit pomlajevalni učinek.

1. korak: SmoothLiftin

Prvi korak poteka znotraj ustne votline. Z nežnim delovanjem Er:YAG laserja spodbujamo nastajanje kolagena v predelu okoli ust in nazolabialnih gub. Koža na tem območju je zato videti bolj polna, bolj napeta in bolj gladka.

2. korak: FRAC3

V drugem koraku z Nd:YAG laserjem ciljamo na manjše nepravilnosti kože, kot so pigmentacije, drobne žilice in neenakomerna polt. Koža dobi bolj poenoten videz, obraz pa deluje bolj spočit in urejen.

3. korak: PIANO

Ta faza, ki jo prav tako opravimo z Nd:YAG laserjem, omogoča globinsko segrevanje tkiva, kar spodbuja tvorbo novega kolagena ter učvrstitev kože. Posebej opazen učinek je pri povešeni koži spodnjega dela obraza, ob liniji čeljusti in v predelu lic.

4. korak: SupErficial

Zaključni korak je nežen laserski piling površine kože z Er:YAG laserjem, s katerim odstranimo zgornje plasti povrhnjice, zmanjšamo površinske nepravilnosti ter koži povrnemo gladkost in svež, mladosten videz.

Kakšen je učinek?

Po tretmaju je koža videti bolj sveža, gladka in sijoča, z nadaljnjimi ponovitvami pa se učinek še stopnjuje. Med najpogostejšimi rezultati, ki jih uporabnice opazijo, so:

- mehkejše in manj izrazite drobne linije ter gube,
- bolj napeta in čvrsta koža,
- manj rdečice in hiperpigmentacij,
- bolj enakomerna polt,
- bolj svež, spočit in mladosten videz obraza.

Prednost laserskega pomlajevanja obraza je predvsem v tem, da so rezultati videti naravni. Obraz ne deluje popravljen, temveč preprosto bolj negovan, svež in vitalen.

Kako poteka tretma?

Terapija običajno traja približno 30 do 45 minut. Med posegom je prisoten občutek toplote in blagega ščemenja, ki ga večina dobro prenaša. Po tretmaju se lahko pojavi blaga rdečica, ki praviloma hitro izzveni.

Ker je okrevanje minimalno, se večina strank takoj vrne k vsakodnevnim opravkom. To je eden od razlogov, da je lasersko pomlajevanje obraza odlična izbira za vse, ki si želijo vidnih rezultatov brez dolgotrajnega okrevanja.

Komu je namenjen?

Primeren je za vse, ki opažajo prve ali izrazitejše znake staranja, izgubo čvrstosti, neenakomerno teksturo ali utrujen videz kože ter si želijo naravnega, urejenega in svežega videza brez kirurškega posega.

Za optimalen rezultat se terapija prilagodi posameznici, pogosto pa se priporoča ena serija tretmajev več, v razmiku enega do dveh mesecev. Naš specialist bo skupaj z vami pripravil najprimernejši načrt terapij.

Zakaj izbrati Kliniko Doktor 24?

Pri estetskih tretmajih ni pomembna le tehnologija, temveč tudi to, da poseg izvajajo usposobljeni strokovnjaki, ki razumejo, kako doseči osvežen in lep rezultat, ki ostane naraven. Na Kliniki Doktor 24 je ključna prednost celostna obravnava. Pred tretmajem ocenimo stanje kože, prisluhnemo vašim željam in pričakovanjem, nato pa pripravimo načrt, prilagojen prav vam.

Če si želite, da bi vaš obraz deloval bolj spočit, svež in mladosten, hkrati pa bi ohranili svojo naravno lepoto, je lasersko pomlajevanje z vrhunskim medicinskim laserjem prava odločitev. Na Kliniki Doktor 24 takšno odločitev podpiramo s strokovnostjo, individualnim pristopom in skrbjo za rezultat, zato se lahko med celotnim procesom počutite sproščeno in v dobrih rokah.

Doktor 24
OPTIKA



-30 %
na sončna stekla z dioptrijo

1. april – 30. junij 2026

Par stekel že od 70 €

Siva · Rjava · Sivo/zelena

Redna ugodna ponudba

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

Sledite nam na omrežjih Instagram in Facebook, saj že pripravljamo novo akcijo v naši optiki.

#doktor24optika #doktor24si

Doktor 24 KLINIKA



Novost na Kliniki Doktor 24

Poslovite se od gub in uživajte v naravno sijoči, mladostni koži!

Napredna laserska tehnologija zdaj tudi pri nas

Znebite se dlačic varno, učinkovito in za vedno



Fotona4D® je neinvaziven štiristopenjski laserski postopek, ki spodbuja naravno obnovo kože. Rezultat je bolj čvrsta, gladka in enakomerna koža.

Prednosti so::

- **neinvazivnost in varnost** - postopek ne zahteva kirurških posegov,
  igel ali anestezije, kar zmanjšuje tveganja in čas okrevanja,
- **takojšnji in dolgotrajni rezultati** - pogosto je izboljšnje opazno že po prvem tretmaju, rezultati pa se s časom še izboljšujejo, saj se stimulira nastajanje novega kolagena,
- **minimalen čas okrevanja** - po posegu se lahko takoj vrnete k vsakodnevnim aktivnostim, saj je okrevanje minimalno ali ga sploh ni,
- **naraven videz** - ker postopek spodbuja naravne procese obnove kože, so rezultati videti naravni in subtilni.

Kako poteka lasersko odstranjevanje dlak?

- **Posvet s strokovnjakinjo** - Vsak tretma se začne z osebnim posvetom z izkušeno zdravnico ali diplomirano medicinsko sestro, ki oceni stanje kože, tip dlak in določi optimalen načrt.
- **Število tretmajev** - Za dolgotrajne rezultate je običajno potrebno od 4 do 8 tretmajev, ki so razporejeni v razmikih od 4 do 6 tednov. Laser najbolj učinkovito deluje na dlake, ki so v aktivni fazi rasti, s čimer postopoma trajno zmanjšujemo njihovo število.
- **Postopek tretmaja** - Laserski žarek se absorbira v pigmentu v dlačnih mešičkih, kar povzroči njihovo segrevanje in uničenje. Proces je minimalno boleč zahvaljujoč naprednim hladilnim sistemom, ki ščitijo kožo.
- **Rezultati** - Po tretmajih lahko pričakujete opazno zmanjšanje rasti dlak – dlačice postanejo tanjše, svetlejše ali popolnoma izginejo. Rezultati so dolgotrajni in zmanjšujejo potrebo po vsakodnevnem odstranjevanju dlak.

Preberite več



Preberite več