Doktor 12

Družinski vodnik zdravja

April 2015



Tema meseca

Alergije

- Srčno popuščanje

Pogovor

Prof. dr.

Marko Hawlina

dr. med., specialist oftalmolog

NEDELJSKI

Brezskrbno na oddih v tujino

Po podatkih statističnega urada se je v zadnjem četrtletju leta 2014 četrtina prebivalcev Slovenije, starih 15 let ali več, udeležila vsaj enega turističnega potovanja. Vsi skupaj so se odpravili na okoli 806.000 turističnih potovanj, od tega je bila več kot polovica potovanj v tujino.

Načrtovanje poletnega oddiha v tujini je prijetno opravilo, zato radi pozabimo, da so z njim lahko povezana tudi zdravstvena in druga tveganja. Preden se odpravimo na pot, si je priporočljivo pri **Zavarovalnici Triglav** urediti **turistično zavarovanje ali zdravstveno zavarovanje na potovanjih v tujini z asistenco**, ki ustreza namenu potovanja, vašim aktivnostim in značilnostim države. Slednje je modro skleniti, ko se odpravljate na treking, daljše bivanje v tujini, ki ni nujno pogojeno s počitnicami, primerno je za službene poti v tujino ter za študente in dijake na študiju v tujini. Turistično zavarovanje pa je primernejše za brezskrbna potovanja v smislu počitnic in organiziranih potovanj.

Zdravstveno zavarovanje na potovanjih v tujini z asistenco

Zdravstveno zavarovanje na potovanjih v tujini z asistenco zajema kritje stroškov nujnega zdravljenja v javnih in zasebnih ustanovah, stroške prevoza do zdravstvenih ustanov in v domovino, stroške obiskov pri zdravniku ter stroške nakupa zdravil in nujnih zobozdravstvenih storitev, nudi tudi 24-urno brezplačno pomoč oziroma asistenco. Pomoč v primeru nezgode ali bolezni v tujini zagotavlja **Triglav zdravstvena asistenca**, ki je dosegljiva na številki + 386 59 09 18 81. Asistenca bo organizirala zdravljenje in v okviru zavarovalne vsote pokrila stroške zdravljena v bolnišnici ter stroške prevoza do bolnišnice ali v domovino. Pomembno, na Triglav zdravstveno asistenco se je treba obrniti takoj oziroma najkasneje v 48 urah po nastanku škodnega primera.

Turistično zavarovanje

Turistično zavarovanje poleg že omenjenih stroškov zdravniške oskrbe krije še druge nastale stroške v zvezi s potovanjem (npr. zavarovanje prtljage in osebnih stvari, zavarovanje stroškov za pravno pomoč v tujini, stroškov izdelave novih dokumentov, zavarovanje odgovornosti, stroškov prekinitve potovanja ali kasnejše vrnitve s potovanja). Zavarovanja ni potrebno skleniti za posamezno državo, ker zavarovalno kritje velja za ves svet. Posamično potovanje lahko pri turističnem zavarovanju traja največ 60 dni, medtem ko pri zdravstvenem zavarovanju ni časovne omejitve potovanja. Izbirate lahko med različnimi paketi kritij in načinom zavarovanja individualno ali družinsko.

Če v tujino potujete vsaj trikrat letno, je priporočljivo skleniti letno zavarovanje, ki velja za neomejeno število potovanj.

Če zaradi okoliščin asistenčne pomoči ne morete uporabiti in boste stroške zdravljenja in drugih storitev poravnali sami, lahko povračilo stroškov uveljavljate po povratku v domovino na najbližji enoti Zavarovalnice Triglav. Predložiti morate zavarovalno polico, celotno zdravstveno dokumentacijo in originalne račune, ki jih zahtevajte ob plačilu storitev. Če v tujini ne iščete zdravstvenih storitev in si sami organizirate prevoz v domovino ter šele v Sloveniji obiščete zdravnika, potem to ni več predmet zavarovanja za tujino, saj so ti stroški kriti v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja v Sloveniji.

Različne potrebe, različni paketi

Pri sklenitvi zavarovanja je pomembno u poštevati, da zavarovalno vsoto prilagodite državi, kamor ste namenjeni, saj so lahko ponekod, npr. v ZDA ali Švici, zdravstvene storitve zelo drage. Višina premije je odvisna od obsega kritij in višine zavarovalnih vsot. Pri turističnem zavarovanju višina kritij za potrebe zdravniške oskrbe sega od 20.000 do 50.000 evrov glede na izbrani paket, medtem ko je pri zdravstvenem zavarovanju v tujini z asistenco premijo mogoče povečati do 100.000 EUR.

Turistično in zdravstveno zavarovanje za tujino lahko sklenete prek spleta, na vseh poslovnih mestih Zavarovalnice Triglav ali pooblaščenih turističnih agencijah najkasneje en dan pred začetkom potovanja.

Promocijsko besedilo



KAZALO

UVODNIK:
Naj bo naša hrana varna 3

POGOVOR:
Več je vredno, če lahko pomagaš ljudem, kot da le olepšuješ svet 4

TEMA MESECA:
Alergije 9
Atopijski dermatitis 10
Astma 12

Srčno popuščanje 14
Laser v estetski kirurgiji 16
Sladkorno imam! Kaj pa zdaj? 17

USTNA MEDICINA:
Sedem ključnih mitov o parodontalni bolezni, ki ogroža vaše življenje, medtem ko spite 22

Osteoporoza - tiha nevarnost - 2.del 26
Deformacije hrbtenice pri otrocih 30
Zobni kamen 32
Stres 34
Razstrupljanje telesa 36
Kako uspešno izgubiti odvečno telesno težo in ohraniti idealno postavo 38

DOKTOR ODGOVARJA:
Nehoteno uhajanje urina 39

DOKTOR KUHA:
Ponedeljkovo nedeljsko kosilo 46

Doktor
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnik glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avguštin za Dnevnik
Strokovna urednica: doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatologije
Strokovni uredniški odbor:
prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, estetske in rekonstrukcijske kirurgije;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.

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

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Naj bo naša hrana varna

Letošnji Svetovni dan zdravja, ki ga obeležujemo 7. aprila, je Svetovna zdravstvena organizacija posvetila varni hrani. Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, kako zelo pomembno je ozaveščanje širše populacije o zdravem načinu prehranjevanja, saj se s tem lahko izognemo številnim boleznim. Varno živilo je tisto, ki ne predstavlja tveganja za zdravje posameznika. Za varno prehranjevanje lahko poskrbimo tudi sami v domačem okolju, če ustrezno poskrbimo za čistočo, hrano primerno toplotno obdelamo, ločujemo kuhana in surova živila, hrano skladiščimo pri ustrezni temperaturi ter za pripravo uporabljamo čisto vodo in varne surovine.

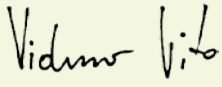
Drage bralke in bralci, s primernim prehranjevanjem bi se trenutni naraščajoči trend čezmerne telesne teže lahko začel celo zniževati. S tem bi skupaj dosegli zniževanje števila kroničnih obolenj, hujših zapletov v zvezi s tem, kar pa bistveno vpliva na kakovost življenja vsakega izmed nas.

Naši zdravniki so posebno pozornost namenili pisanju prispevkov o alergijah, ki v tem času pogosto povzročajo težave številnim ljudem. Povezane so z izpostavljenostjo alergenom (pelodom), katerih koncentracija v zraku je v tem času zelo velika. Doc. dr. Renato Eržen, dr. med., specialist interne medicine in pnevmologije je na izredno zanimiv način predstavil najpogostejšo kronično nenalezljivo bolezen dihal, za katero boleha vse več ljudi – ASTMO. Za poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora iskreno zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani strokovnjak s področja očesnih bolezni, profesor dr. Marko Hawlina, dr. med., specialist oftalmolog. V prispevku je nanizal veliko koristnih in zanimivih informacij kot tudi odgovorov na nekatera pogosta vprašanja v zvezi z zdravljenjem očesnih bolezni. Za obsežen prispevek in sodelovanje se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje zdravniške, znanstvene in pedagoške kariere.

Drage bralke in bralci, veseli smo, da ste revijo tako dobro sprejeli, da pa bi sodelovanje med uredništvom in vami še poglobili vas vljudno vabimo, da nam zastavite vprašanja v zvezi z zdravstveno tematiko, naši zdravniki pa vam bodo z veseljem odgovorili.

Hvala.



Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

»Ko se je bližala matura, sem nihal med arhitekturo in medicino. S prof. Janezom Suhadolcem, ki je moj bratranec, sem se celo precej dobro odrezal na natečaju za znak neke znane tekstilne firme, a verjetno so družinski vzorci – oče je bil ortoped in mati pediatrinja na očesni kliniki – prevladali,« je uvodoma povedal dr. Marko Hawlina. »Mislim, da sem se na koncu odločil za medicino, ker se mi je zdelo, da je več vredno, če lahko pomagaš ljudem, kot da le olepšuješ svet,« je še počasi dodal.



Prof. dr. Marko Hawlina, dr. med., specialist oftalmolog

Več je vredno, če lahko pomagaš ljudem, kot da le olepšuješ svet

Študiral je v Ljubljani in tu tudi pričel specializacijo. Sicer mu je bilo v medicini všeč kar nekaj specialnosti, v poletnih mesecih pa je volontiral na nekaj mestih, da se je bolje seznanil s strokami in ljudmi, a daleč najbolj všeč mu je bila oftalmologija.

Študirali pa ste, če se ne motim, tudi v tujini?
V tretjem letu specializacije sem se uspešno prijavil za štipendijo, ki jo je razpisal British Council, ter odšel v londonsko bolnišnico St. Thomas, kjer sem ostal dve leti. Tam sem tudi doktoriral. Ravno v letu, ko sem se vračal, je Slovenija postala neodvisna država. Takrat sva se z nevrologom, prof. Zvezdanom Pirtoškom, ki je tudi takrat tam opravljal doktorat, precej angažirala pri ozaveščanju britanske javnosti o razmerah v Sloveniji in pravičnosti naše poti v samostojnost.

Pozneje sem se poleg operacij posvečal predvsem raziskovanju na področju prirojenih bolezni mrežnice in nevrooftalmologije ter ohranil dobro sodelovanje z britanskimi oftalmologi. V letošnjem juniju bo naše delo na teh področjih zaokroženo z organizacijo dveh mednarodnih kongresov v Ljubljani, evropskega nevrooftalmološkega kongresa in mednarodnega simpozija za klinično elektrofiziologijo vida (www.eunos2015.org in www.iscev2015.org).

Se še spomnite svoje prve operacije?
Iskreno, ne spomnim se je. Še najbolj se spomnim tistih, ki so bile res težke ali pri katerih je prišlo do nepredvidenih zapletov.

Koliko operacij opravite vsako leto?
Približno petsto do šeststo, od tega približno tretjino težjih. Zaradi izkušenj mi to zdaj ni več tako težko.

Pravijo, da so kirurgi prav posebni ljudje. Je adrenalin po vseh teh letih še prisoten?
Res je, operacije so nekakšen pozitivni stres. Pomembno je, da se nanje dobro pripraviš. Vsakega bolnika pred posegom in po posegu zato natančno pregledam, da me kaj ne preseneti.

Je med temi operacijami veliko rutinskih posegov ali rutinskih operacij v resnici sploh nikoli ni bilo?
Za rutinsko operacijo v oftalmologiji velja operacija sive mrene s standardnimi monofokalnimi intraokularnimi, to je znotrajočesnimi lečami. Vendar pa se je treba zavedati, da je vsaka operacija nekoliko drugačna in vedno edinstvena za bolnika, zato se je vsake treba lotiti enako zavzeto. V zadnjem času je zaradi uspešnosti nove generacije multifokalnih in toričnih intraokularnih leč vse več pacientov, ki ob operaciji sive mrene želijo delno ali v celoti odpraviti potrebo po očalih. To je pravzaprav edina priložnost za to, ki jo imamo v življenju, in uspehi so zelo dobri. Je pa treba vedeti, da za te posege niso primerni vsi, ter da so ti posegi nadstandardni, podobno kot laserska odprava dioptrije, zato jih ZZZS ne krije.
Ker je cilj teh posegov optimalen rezultat operacije brez dodatne korekcije z očali, je treba pred posegom natančno pregledati vse zelo kompleksne dejavnike, ki jih potrebujemo za odločitev o intraokularni leči, ki bi najbolj ustrezala potrebam posameznega pacienta. Čeprav se zdi, da gre za enak poseg z drugačno lečo, pa še zdaleč ni tako. Gre za povsem drugačen pristop in za optimalen rezultat je treba imeti veliko zelo natančnih naprav ter si vzeti veliko časa za bolnika, in to tako pred operacijo kot tudi med njo in po njej.

Ali vi vidite dobro?
Za zdaj vidim dobro, in to tako na daleč kot tudi na blizu. Ob svojih letih bi sicer že potreboval očala za bližino, a sem z vidom tudi na blizu še povsem zadovoljen. Dlje kot zdržimo brez očal za blizu, manj smo od njih odvisni.

Ste bili že kdaj na operaciji očesa?
Na srečo še ne. Če bi bila potrebna, pa bi si želel biti dolgoročno neodvisen od očal.

Ste sploh že ležali v bolnišnici kot pacient?
V letu 2013 sem imel preventivno operacijo na aorti, glavni žili, ki izhaja iz srca. Bila je tako razširjena, da bi lahko spontano počila. Kljub temu da sem bil popolnoma brez simptomov, so mi svetovali operacijo, ki sem jo v rokah prof. dr. Tomislava Klokočovnika prestal brez posledic. Vsekakor je bila ta življenjska izkušnja zame zelo globoka, saj ni nujno, da se ob takih posegih vse dobro konča. Zelo pomembno je bilo zaupati kirurgu in razmišljati pozitivno in morda se zdaj zato še bolj poskušam vživeti v vsakega bolnika in razumeti ter razrešiti vse morebitne stiske in nejasnosti pred operacijo. Ko bolnik dobi odgovore na vsa vprašanja in je seznanjen z vsem, kar ga čaka, strah in tesnoba navadno izgineta. Pogovor deluje bolje kot pomirjevalo.



Z operacijo pomagate ljudem, da bolje vidijo. Ali so tudi taki, ki za operacijo niso primerni?
Seveda so. Zelo pogosta je bolezen starostnikov, ki se jih reče starostna degeneracija makule ali rumene pege. Tem bolnikom z operacijo ni moč v celoti vrniti centralnega vida. Se pa tudi zanje razvijajo posebne intraokularne leče, ki jim bodo olajšale branje. V kratkem jih bomo začeli vgrajevati tudi pri nas.

Katere vrste operacij so najbolj pogoste?
V očesni kirurgiji so daleč najbolj pogoste operacije sive mrene. V Sloveniji jih letno opravimo približno 18 tisoč. Narašča tudi število laserskih operacij, ki odpravljajo dioptrijo; zaradi oglaševalskih prijemov žal predvsem v Zagrebu, čeprav so slovenski kirurgi po mojem mnenju bistveno boljša izbira. Težji so posegi na očesni mrežnici ali transplantacije oziroma presaditve roženice, ki so pretežno narejeni na Očesni kliniki UKC Ljubljana.

Tehnologija je strahovito napredovala. Zdaj je dobesedno potrebnih le nekaj minut in vse je drugače.
Res je tehnološki razvoj v kirurgiji očesa prinesel veliko novosti, zato so danes operacije bistveno manj invazivne. Vhodni rezi so majhni, natančnost diagnostičnih aparatov in ultrazvočna ter laserska tehnologija so prinesli velik napredek v uspešnosti operacij. Pri laserskih operacijah in implantacijah multifokalnih leč to omogoča natančnost predvidevanja pooperativne dioptrije znotraj 0,5 ali manj pri več kot 90 odstotkih bolnikov. Tudi intraokularne leče so vse bolj dovršene in omogočajo dober vid na vse razdalje. So pa tudi operacije, ki so težke in trajajo tudi več kot uro ali dve.

Je torej presaditev roženice s čakanjem na darovalca sploh še aktualna?
Presaditev roženice je še vedno aktualna in roženice dajalcev so še vedno boljše od sintetičnih materialov. Kirurgija transplantacij se razvija predvsem v smeri transplantacij posa-

Kapljice za oči A. Vogel učinkovito odpravljajo občutek suhih, pekočih ter utrujenih oči. Vsebujejo smetliko in hialuronsko kislino. Ne vsebujejo konzervansov in so primerne za uporabnike kontaktnih leč. Eno pakiranje zadostuje za 30 dni redne uporabe. Na voljo so v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Uporabne so še **6 mesecev** po prvi uporabi.

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





Prof.dr.Marko Hawlina, dr.med.
Specialist oftalmolog
www.hawlina.eu
e-mail: info@hawlina.eu
Tel: +386 (0)41 396 600

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

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

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

meznih plasti roženice, raziskave pa gredo v smeri razvoja terapije z matičnimi celicami.

Problem je, ker se težave z vidom ne pojavijo na hitro in ker ne bolijo ...

Res je, zelo veliko ljudi k nam pride prepozno. Velikokrat izguba vida lahko pride brez bolečin in počasi, zato se nevarnosti bolniki pogosto ne zavedajo, dokler ni prepozno. Tak primer je glavkom odprtega zakotja. Zaradi zvišanega intraokularnega tlaka prihaja do postopnega in nebolečega propadanja vlaken vidnega živca in s tem do izpadov v vidnem polju. Ljudje največkrat mislijo, da potrebujejo le nova očala, zato gredo k optiku, kjer dobijo nova, in ker z njimi vidijo malo bolje, mislijo, da je problem rešen. Dokler se jim vid nepovratno ne poslabša. Takrat bolnikom z napredovalim glavkomom žal ne moremo več učinkovito pomagati. Ljudje zato pravijo, da se sivo mreno lahko operira, zelene pa ne. Druga zelo pogosta bolezen je vlažna oblika starostne degeneracije rumene pege ali makule, ki je tudi bolezen starejših od šestdeset let. Pri njej pride do razraščanja žilja pod rumeno pego ter postopne izgube centralnega vida. Bolniki pogosto vidijo najprej izkrivljene črte, nato pa temno liso na mestu pogleda. Ker ob tem bolečin ni, velikokrat čakajo, da se bo vid popravil, a se jim v nekaj tednih ali mesecih tako poslabša, da včasih tudi učinkovito zdravljenje z injekcijami v oko ne pomaga več. Skratka, ob simptomih slabšega vida, rdečem očesu, dvojnih slikah ali bolečinah v očeh je treba takoj obiskati očesnega zdravnika, in ne le optika. Je pa res, da je tudi veliko pacientov, ki so za oči in vid čezmerno zaskrbljeni in pridejo k nam že ob prvi solzici ali bolečini, ki ni nujno znak bolezni. Vseeno smo jih veseli, če pridejo pravočasno, ko jim še lahko pomagamo, pa tudi če ne najdemo nič nevarnega. «Oči so pa le oči,» velikokrat rečejo.

Ima delo, ki ga opravljate, omejen rok trajanja? Nujni so natančnost, mirna roka, dober vid …

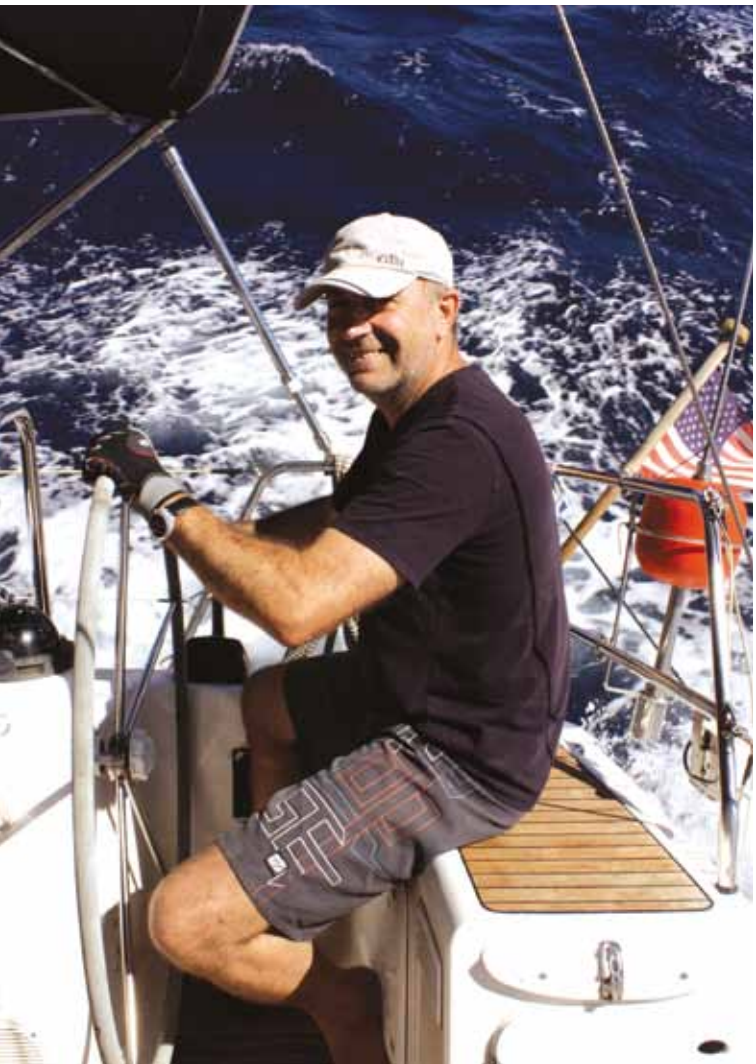
Ni videti, da bi bil rok trajanja izkušenih kirurgov omejen, večina se jih upokoji sorazmerno pozno. Videti je, da so znanje in izkušnje najpomembnejši in mirna roka je pravzaprav del tega. Seveda je nujen tudi dober vid in kar nekaj kolegov si je oči že dalo operirati, tako z laserjem kot tudi z vstavitvi-

jo multifokalnih in trifokalnih leč. Ravno pred kratkim sem bil povabljen na srečanje, na katerem je predaval predsednik italijanskega oftalmološkega združenja. Prej je imel kar debela očala, po operaciji sive mrene z vstavitvijo trifokalnih leč pa vidi brez očal in seveda operira še bolj uspešno.

Načeloma je kar precejšnja razlika med reševanjem nohta na roki in reševanjem očesa. Se sploh lahko kdaj sprostite?

Strokovnost je osnovni pogoj, da zdravniki ne delamo napak. Če se operacija obrne drugače, kot bi si želeli, pa je pomembno, da smo možnosti takega poteka pri konkretnem primeru predvideli že pred operacijo, tako da jo lahko kljub nekoliko drugačnemu poteku uspešno končamo. Seveda je pri naših posegih pomembna tudi ročna spretnost, saj večina postopkov poteka pod mikroskopom. Vsekakor smo danes dobro opremljeni in večino posegov opravimo skozi zelo majhne vstopne rane. Imamo tudi odlične diagnostične aparate, ki nam natančno izračunajo predvideno dioptrijo očesa. Danes so zato rezultati operacij tako dobri, da je možno operirati tudi nekoga, ki sicer z očali dobro vidi.

Včasih ni bilo tako, zato smo pri sivi mreni čakali, da se je vid precej poslabšal, preden smo se lotili posega. Ljudje zato še danes zmotno mislijo, da je potrebno, da siva mrena pred posegom «dozori». Tudi pri laserskih posegih je bilo nekoč kar nekaj komplikacij, ki pa jih danes z izbiro prave tehnike skoraj ni več. Te posege opravljam v sodelovanju z dr. Marjanom Irmanom, ki ima v Sloveniji na tem področju največ izkušenj, ter z najmodernejšim laserjem. Uspehi so resnično dobri.



FIDIMED

ZA ZDRAVJE VAŠIH OČI

- vitamin A, lutein, zeaksantin
- omega 3-DHA
- cink



VSAK NAKUP NA 080 32 35 NAGRADIMO!

FidiVit® Oculi ZA VID

- Odlična **vitaminska kombinacija**
- **Največ omega 3-DHA** med izdelki za oči na slovenskem trgu
- Eno pakiranje, dve kapsuli: **1+1/dan**

DOBRO JE VEDETI:
Vitamin A in DHA (dokozaheksaenojska kislina) imata vlogo pri ohranjanju vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHA. Cink ima vlogo pri ohranjanju vida in pri presnovi vitamina A. Vitamin C in E imata vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, vitamin C pa prispeva tudi k delovanju živčevja ter k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.

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

FOC0814-03, avgust 2014

PharmaSwiss Choose More Life



V zvezi z vsako zdravstveno težavo lahko beremo, kako se ji ogniti s pravilnim ravnanjem, zdravim načinom življenja … Kaj moramo delati, da bomo dobro videli?
Včasih je veljalo, da si vid pokvarimo, če beremo pri slabi luči. Rekli so nam tudi, da je za vid dobro, če jemo veliko korenja, ki vsebuje vitamin A. Slaba luč nam ne bo pokvarila oči, se pa v slabi luči prej pokažejo začetne težave pri branju, ko dosežemo 45 let. Bolj je pomembno, da oči ob dolgotrajnem branju večkrat na kratko spočijemo, zadošča že, da jih za nekaj sekund zapremo. Vsekakor je vitamin A potreben in koristen, a ga že z osnovno prehrano dobimo dovolj. Ugotovili so celo, da je dodajanje vitamina A s prehranskimi dopolnili pravzaprav škodi pri boleznih, kot so na primer suha oblika starostne degeneracije makule ali prirojene okvare mrežnice, ker v večjih koncentracijah lahko zastruplja mrežnico.

Imate kakšnega konjička?
Moj oče je bil zavzet zbiralec znamk, kar je res lep hobi, a zahteva veliko časa. V znani glasbeni tradiciji širše družine nisem veliko sodeloval. Nekaj časa sem igral trobento, zlasti v letih, ko smo na Silbi z glasbo pričakali skoraj vsako ladjo. Zelo rad smučam in jadram, veliko plavam z masko ... Včasih sem več lovil s podvodno puško, zdaj me bolj zanima opazovanje podvodnega sveta. Precej otokov severne Dalmacije poznam pod vodo krog in krog. Moja dolgoletna ljubezen pa je fotografija. Fotoaparat vzamem na vsak izlet in velikokrat se zalotim, da opazujem svet, kot bi ga gledal skozi iskalo. Zlasti so mi všeč nenavadni prizori, pa tudi narava in lepi odtisi zgodovine. No, še nekaj je, v gimnazijskih in študentskih letih sem bil nevarno zaljubljen v svoj takratni motor, hondo 500 Four, prvi japonski motor s štirimi cilindri, dokler ni šla na nekem ovinku po svoje. Prav tako hondo in celo enake barve pa mi je pred letom dni našel dober prijatelj, ljubitelj starih avtomobilov in motorjev. Prek zime sem jo dal restavrirati in zdaj je čudovita, kot nova. Ne vozim se več tako veliko in tako hitro kot nekoč, a užitek je enak. Ko je ne bom mogel več voziti, jo bom dal v dnevno sobo namesto omare. (smeh)

Kako se najbolj spočijete? Se umaknete v samoto, poslušate glasbo, greste na potovanje, tečete, kolesarite …
Najbolj me sproščajo dolga jutra doma ali ob obali, ko se nikamor ne mudi. S partnerko in kolegico Petro Schollmayer imava namreč dvajsetmesečno hčerko Pavlo, ki je vesela najine popolne pozornosti, kjerkoli smo. Pozen zajtrk, pogovor o vsem, popoldanski izlet z odkrivanjem česa novega, v zadnjem času zlasti starih slovenskih vasi po kraškem zaledju Trsta ... Zanima me zgodovina teh krajev. Več ko o njej preberem, bolj zanimivo je. Vendar pa je takih, sproščenih dni mnogo premalo, vedno je nekaj, kar je treba oddati do jutri.

Kaj najraje poslušate med vožnjo z avtomobilom?
V avtu rad poslušam nežne, a dinamične dame, na primer Dido, Tracy Chapman ali Malio. Sicer pa imam rad jazz in bossa nova standarde v svežih in vedno novih izvedbah, na primer Wonderful World Louisa Armstronga v izvedbi Katie Melua. Tudi pesmi Luz Casal iz Almodovarjevih filmov in fado ter tango so mi blizu.

Vsaj jaz imam izrazito rad spočite kirurge. Kje najraje preživljate svoj dopust?
Vsekakor je to morje, v vseh oblikah, času in prostoru.

adrialab®
synlab laboratorij

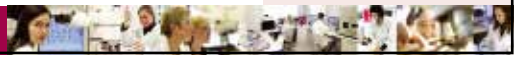
DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30

www.adrialab.si



Alergije

Težava sodobnega sveta

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



O alergiji govorimo, kadar se imunski sistem pretirano odzove na sicer neškodljive snovi, ko torej z burnim vnetjem brani organizem pred snovmi, ki ga ne ogrožajo. Te snovi imenujemo alergeni.

V organizem lahko alergene vnesemo skozi dihala ali usta, lahko pridejo v stik s kožo ali očmi, lahko pa so vneseni neposredno v krvni obtok ob pikih žuželk ali infuzijah zdravil. Alergijo lahko sproži veliko različnih snovi. Inhalacijske alergene vdihnemo in povzročajo težave z dihali, zaradi odlaganja na očesno sluznico pa lahko tudi vnetje oči. Sezonski inhalacijski alergeni se v zraku pojavljajo le v času cvetenja vetrocvetk, to so pelodi dreves, trav in plevelov.

Celoletni alergeni so prisotni vse leto, med najpogostejšimi pa hišna pršica, izločki domačih živali na dlaki in perju ter plesni. Prehranske alergene vnesemo v organizem z zaužitjem skozi prebavila. Med najpogostejšimi so mleko, jajca, arašidi, žita, soja, oreški, ribe, raki in mehkužci.

Alergijske reakcije so lahko omejene na posamezne organe, to je na kožo, sluznice, oči, dihala in prebavila, ali pa se pojavljajo na več organih hkrati. Najhujša burna oblika alergije, ki prizadene vse telo, je življenje ogrožajoča anafilaktična reakcija.

Med najpogostejšimi alergijskimi boleznimi so seneni nahod oziroma alergijski rinitis, atopijski dermatitis in alergijska astma. V tem času je najbolj aktualen seneni nahod, saj smo v obdobju cvetenja dreves. Značilni simptomi in znaki bolezni so solzenje in srbenje oči, srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos. Velikokrat se senenemu nahodu pridruži tudi alergijsko vnetje očesne veznice (alergijski konjunktivitis), ki se kaže s srbečimi in pordelimi očmi ter solzenjem.

Ukrepi, ki pomagajo preprečevati ali vsaj lajšati težave, značilne za seneni nahod, so omejitev zadrževanja na prostem med največjo dnevno koncentracijo peloda, ki povzroča alergijo, zračenje stanovanja zgodaj zjutraj, ko je koncentracija peloda najmanjša, redno spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino, kar vsaj deloma odstrani pelod s sluznice, in zdravljenje z zdravili antihistaminiki ali protivnetnimi kortikosteroidnimi nosnimi pršili.

Doktor svetuje

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

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

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

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

Kako se znebiti pomladnih alergij

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

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

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



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

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

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



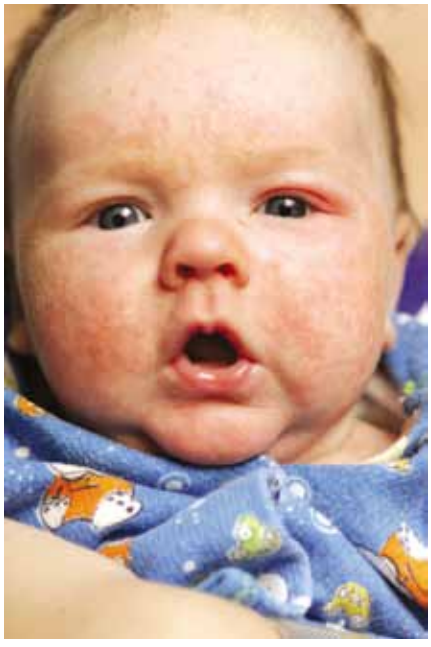
Atopijski dermatitis

Kronična srbeča kožna bolezen

Atopijski dermatitis je kronična srbeča vnetna kožna bolezen, ki se pojavlja v vseh starostnih obdobjih, pri dojenčkih, majhnih otrocih, mladostnikih in tudi odraslih. Ima jo 15 do 20 odstotkov ljudi v razvitem svetu. Najpogostejša je prav pri otrocih. Pri 60 odstotkih se bolezen pojavi v prvem letu življenja, do petega leta starosti pa doživi prvi izbruh bolezni 90 odstotkov bolnikov z atopijskim dermatitisom. Pozneje se pri večini ljudi bolezen postopoma umiri ali celo izzveni.

Po tretjem letu starosti ima težave le še polovica obolelih otrok, v odrasli dobi le še desetina. Pri otroku z atopijskim dermatitisom se lahko razvije tudi alergijska astma s težkim dihanjem in nato alergijski (seneni) nahod s solzenjem in srbečimi očmi, srbenjem nosu, kihanjem, vodenim izcedkom iz nosu ali zamašenim nosom. Vse tri bolezni – atopijski dermatitis, alergijsko astmo in seneni nahod, uvrščamo med atopijske bolezni, pri katerih se imunski sistem neprimerno, z alergijsko reakcijo, odzove na neškodljive snovi iz okolja, ki jih imenujemo alergeni. Alergijsko obliko atopijskega dermatitisa ima 80 do 90 odstotkov bolnikov, ostali pa imajo nealergijski atopijski dermatitis. Pri teh so alergološki testi negativni.





Vzroki atopijskega dermatitisa

Vzroki za nastanek atopijskega dermatitisa niso popolnoma jasni. Pri bolezni sodeluje več dejavnikov, med katerimi je zelo pomembna dednost. Večina bolnikov z atopijskim dermatitisom ima vsaj enega družinskega člana z eno od zgoraj naštetih atopijskih bolezni. Poleg tega imajo bolniki z atopijskim dermatitisom okvarjeno delovanje kožne pregrade ali bariere, zaradi česar je njihova koža suha in dovzetna za škodljive vplive dražečih snovi

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled pri dermatologu

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

Doktor se šali

Ricinus proti senenemu nahodu

Farmacevt v lekarni mora nujno na stranišče, zato prosi študenta, ki sicer pomaga zadaj zlagati zdravila, naj ga za ta čas nadomesti pri pultu, da kupcem pove, naj malo počakajo. Ko se je farmacevt vrnil, vpraša študenta, če je bilo kaj strank.

»Ja, gospod Novak je prišel in sem mu prodal ricinus, ker ima alergijo in je kihal.«

»Ti si pa res tepec! Saj ricinusovo olje ne pomaga proti temu!«

»Kako da ne? Kar poglejte ga, kako stoji tamle na vogalu, in se drži za prometni znak ker si ne upa kihniti.«

iz okolja. Tudi okrnjeno delovanje kožne pregrade se podeduje.

V vrhnji plasti kože je zmanjšana količina nekaterih lipidov, predvsem ceramidov, manj je tudi beljakovine filagrina, zato voda pretirano izhlapeva iz povrhnjice. Koža se izsuši in postane luščeča. Na pojav bolezni vpliva tudi prisotnost nekaterih bakterij na površini kože, med katerimi je najpomembnejši zlati stafilokok (Staphylococcus aureus). Bolezen poslabša tudi mehansko draženje kože, na primer praskanje.

Kako bolezen poteka

Značilnosti bolezni so izrazit srbež, vnetna kožna žarišča z rdečimi bunčicami na značilnih mestih in kronični potek v obliki poslabšanj in izboljšanj. Srbež je zelo neugoden simptom, ki negativno vpliva na spanje, počitek in zbranost. Bolnika sili k drgnjenju in praskanju kože, kar kožo poškoduje in poslabša vnetje. Vnetna kožna žarišča se pojavljajo na značilnih delih telesa, odvisno od starosti bolnika. Pri dojenčku in vse do drugega leta starosti bolezen prizadene lica, zapestja in zunanje predele udov. Koža pod plenico je navadno zdrava.

Pri nekoliko večjih otrocih se žarišča najpogosteje pojavljajo na koži upogibnih predelov udov, to je v komolčnih in kolenskih kotanjah ter na vratu. Pri najstnikih in odraslih so lahko še vedno oboleli veliki pregibi, pa tudi obraz, predvsem predel okoli oči ter roke in stopala. Pri dojenčkih je vnetje kože običajno zelo akutno, z intenzivno rdečino in rosenjem. Z odraščanjem postane kronično, koža postane suha, zadebeljena in luščeča.

Diagnoza

Postavitev diagnoze ni vedno lahka, ker nimamo laboratorijskega testa, s katerim bi lahko bolezen preprosto potrdili. Diagnozo postavimo s pomočjo kliničnega pregleda in pogovora z bolnikom oziroma njegovimi starši. Pri postavitvi diagnoze se opiramo na kroničnost bolezni ter prisotnost srbečih kožnih žarišč na značilnih mestih in atopijskih boleznih pri družinskih članih. Z alergološkim testiranjem lahko dokažemo preobčutljivost za prehranske alergene, kot so mleko, jajčni beljak, pšenica, soja, arašidi, ribe in školjke, ter inhalacijske alergene, kot so hišna pršica, perje, živalski epitel in različni pelodi. Vsi ti alergeni lahko poslabšujejo bolezen.

Zdravljenje in nega kože

Za lajšanje težav imamo na voljo več zdravil. Z njimi atopijskega dermatitisa žal ne moremo ozdraviti, lahko pa z njimi zmanjšujemo kožno vnetje in omilimo neprijetne simptome. Cilj zdravljenja je bolniku omogočiti kakovostno življenje brez srbeža in vnetnih žarišč na koži. Uporabljamo kreme in mazila, ki vsebujejo protivnetne učinkovine (kortikosteroide in zaviralce kalcinevrina). Zaradi okrnjenega delovanja kožne pregrade je nujna redna nega kože tudi v mirnih obdobjih, ko na koži ni vnetnih žarišč.

S pravilno nego preprečujemo suhost kože. Ne smemo je umivati s tekočimi mili, ki jo izsušujejo, škodljivo je tudi namakanje v penečih kopelih. Svetujemo uporabo posebnih sredstev za umivanje kože, sindetov ali oljnih gelov ter oljnih kopeli. Takoj po umivanju je treba kožo namazati z mastnim negovalnim pripravkom, ki je namenjen suhi koži in vsebuje veliko lipidov. Izdelki za nego kože naj ne bodo odišavljeni.

Če je dokazana preobčutljivost za hrano, je potrebna dieta brez živila, ki povzroča težave. Če je dokazana preobčutljivost za hišno pršico, je treba bivalno okolje urediti tako, da je stik z njo čim manjši. Bolnik naj nosi mehka bombažna oblačila, ki jih peremo z manjšo količino neagresivnega pralnega praška in nato ponovimo program izpiranja brez dodatka mehčalca.

Doktor svetuje

Večina bolnikov ima vse življenje zelo suho in občutljivo kožo. Najpomembnejši ukrep je redna, vsakodnevna nega kože z negovalnimi pripravki, ki so primerni za suho in občutljivo kožo. Vnetje lahko večinoma hitro umirimo z zdravilnimi kremami in mazili, ki jih predpiše zdravnik. Praskanje in drgnjenje kože je škodljivo, saj vnetje še poslabša.

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

Nisita®

Nežna zaščita nosu pred alergeni

Mazilo **Nisita**

Z enostavnim nanosom za več ur zaščiti nežno nosno sluznico pred dražečimi alergeni (cvetni prah, pršice ipd.).

Umirja razdraženo nosno sluznico.



Pospeši regeneracijo poškodovane nosne sluznice in jo dalj časa vlaži.

Fiziološka raztopina v pršilu **Nisita**



Izpira dražeči cvetni prah z nosne sluznice.

Čisti in vlaži nosno sluznico.

Pršilo in mazilo sta primerna za vso družino – tudi za novorojenčke, nosečnice in doječe matere. Na voljo sta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



farmedica
vaš partner pri zdravju

www.farmedica.si

Izdeluje: Engelhard Arzneimittel, Nemčija

Da, želim prejeti brezplačni Mali vodnik za zdrav nos

Ime, priimek

Naslov in pošta

E-naslov

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana. "Mali vodnik" lahko naročite tudi po telefonu: 01.5240216 ali na naslov nasveti@farmedica.si

Doktor

Doc. dr. **Renato Eržen**,
dr. med., specialist interne medicine
in pnevmologije



Astma

Ena najpogostejših kroničnih bolezni

Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti. Je ena najpogostejših kroničnih bolezni in njena prevalenca v zadnjih dvajsetih letih narašča. Po nekaterih ocenah naj bi simptome astme imelo 300 milijonov svetovnega prebivalstva. Prevalenca astme se med posameznimi državami razlikuje in znaša med 1,8 do 32,8 odstotka. Razlike pripisujemo še ne povsem pojasnjenim genetskim in ekonomskim dejavnikom ter vplivom okolja. Prevalenca astme pri odraslih v Sloveniji znaša približno 16 odstotkov, kar nas uvršča med države, kjer je astma pogosta.

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo kronično vnetno bolezen dihalnih poti:

A. Astma
B. Uroinfekt
C. Hemohezija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 6. maja 2015, na naslov: DOKTOR revija,
Savska cesta 3, Ljubljana

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

V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Izžrebanec vprašanja Doktor 11, ki prejme ŠTEVEC KORAKOV OMRON, je:
TANJA FRANK, Kilovče 13, PREM

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel ŠTEVEC KORAKOV OMRON.

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

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

Po načinu nastanka delimo astmo v alergijsko in intrinzično. Pri alergijski astmi so vdihani ali redkeje zaužiti alergeni eden od povodov za nastanek astme in pomemben dejavnik njenega poslabšanja. Pri intrinzični astmi senzibilizacije tipa IgE ne ugotovimo. Seveda je možna tudi kombinacija alergijske in intrinzične astme.

Za astmatsko vnetje je značilna prisotnost eozinofilcev. Ob vnetju se sproščajo mediatorji, kar povzroči preodzivnost dihalnih poti. Preodzivne dihalne poti se na vdihovanje dražljivcev odzovejo s čezmernim zoženjem. Do zoženja dihalnih poti in s tem pojava simptomov lahko privedejo vdihovanje alergena, za katerega je bolnik preobčutljiv (pršica, plesni, pelod, alergeni domačih ljubljenčkov), vdihovanje nespecifičnih dražljivcev iz okolja (onesnažen zrak, tobačni dim), okužba z respiratornimi virusi, telesni napor, stres, pa tudi nekatera zdravila. Zoženje popusti spontano ali po zdravljenju.

Značilni simptomi astme so oteženo dihanje, kašelj, piskanje ali stiskanje v prsnem košu. Kašelj je praviloma suh, dražeč, včasih pa bolniki izkašljujejo prozorno sluz. Klinična slika ima različne stopnje intenzivnosti. Bolnik je lahko popolnoma brez težav ali pa se mu simptomi pojavljajo bolj ali manj pogosto. Simptomi se pogosto pojavljajo z značilno cirkadiano variabilnostjo, kar pomeni, da so najbolj izraziti v zgodnjih jutranjih urah. Simptomi alergijske astme se značilno poslabšajo, kadar je bolnik izpostavljen alergenu, za katerega je preobčutljiv. Pri nekaterih bolnikih se simptomi astme pojavijo samo ob telesnem naporu.

Diagnozo postavimo na osnovi anamneze, kliničnega pregleda in značilnih izvidov preiskave pljučne funkcije. Bolniku z značilnimi simptomi napravimo preiskavo pljučne funkcije. Kadar pri bolniku s spirometrijo izmerimo normalne pljučne volumne, dokažemo astmo s pozitivnim testom nespecifične provokacije z metaholinom. Metaholin je nespecifični dražljivec, ki pri astmatikih povzroči značilno zoženje dihalnih poti. Če s spirometrijo izmerimo zaporo dihalnih poti, pa napravimo bronhodilatatorni test: po vdihovanju zdravila se zapora v dihalih pomembno zmanjša. Za astmo je značilna tudi dnevna variabilnost največjega pretoka med izdihom (PEF).

Celovita obravnava bolnika z astmo mora zajemati tudi temeljito alergološko obravnavo. V anamnezi vedno povprašamo tudi o morebitnih pridruženih alergijskih boleznih. Epidemiološke raziskave namreč kažejo, da astmo pri istem bolniku pogosto spremlja tudi rinitis. Kar 60 odstotkov bolnikov z astmo ima tudi rinitis, 20 do 30 odstotkov bolnikov z alergijskim rinitisom pa ima pridruženo astmo.
Senzibilizacijo skušamo dokazati s kožnimi testi alergije in serološkimi metodami (merjenje koncentracije specifičnih IgE) ter drugimi alergološkimi testi. Rezultate alergoloških testov vedno vrednotimo glede na anamnestične podatke. Klinično pomembni so tisti alergeni, ki po izpostavitvi bolniku povzročijo simptome alergijskih bolezni.
Bolniki s senenim nahodom morajo biti v sezoni cvetenja rastlin, na pelod katerih so preobčutljivi, posebej pozorni na simptome morebitne astme. Kadar alergijsko vnetje v

zgornjih dihalih ni ustrezno obvladano, se lahko razširi na sluznico spodnjih dihal. Bolniki v sezoni cvetenja rastlin lahko suho, dražeče kašljajo, ali pa se pri njih po bivanju na prostem pojavi celo dušenje in piskanje v prsnem košu. Obdobje, v katerem se pojavljajo težave, alergologu pomaga postaviti klinični sum na določeno senzibilizacijo. Bolniki, preobčutljivi za pelod leske, imajo težave januarja in februarja, preobčutljivi za pelod breze pa marca in aprila. V maju in juniju je sezona cvetenja trav, pozno poleti in jeseni pa cvetijo zeli. V zadnjih letih narašča pogostnost senzibilizacije s pelodom ambrozije.

Ker so simptomi izrazito odvisni od količine alergena, ki so mu bolniki izpostavljeni, morajo bolniki čimbolj striktno upoštevati navodila za izogibanje cvetnemu prahu. Ko je vreme sončno in vetrovno, naj se izogibajo bivanju na prostem. V takem vremenu odsvetujemo zračenje stanovanja in sušenje perila na prostem. Po gibanju na prostem se je pripočljivo stuširati, oprati lase, izprati oči in nos s fiziološko raztopino ter preobleči. 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 najnižja. Po anamnezi in kliničnem pregledu ocenimo intenzivnost astme.

Zdravljenje je odvisno od stopnje intenzivnosti klinične slike. Osnova zdravljenja so protivnetna zdravila, med katerimi so najpomembnejši inhalacijski sterodi. Bolniki jih morajo jemati redno v različnem odmerku, ki je potreben, da pride do umiritve astmatskega vnetja. V nekaterih indikacijah, zlasti pri pridruženi simptomatiki rinitisa, bolniku predpišemo tudi antilevkotriene, ki jih ravno tako prištevamo med protivnetna zdravila. Za lajšanje simptomov bolniku predpišemo t. i. olajševalce oziroma bronhodilatatorje. Olajševalce bolniki jemljejo, kadarkoli se pojavijo simptomi astme. Njihova poraba je pomemben dejavnik, ki ga upoštevamo pri oceni urejenosti in intenzivnosti astme. Na tržišču je tudi večje število kombiniranih pripravkov, ki vsebujejo tako inhalacijski steroid kot olajševalec. Pri manjšem številu bolnikov poteka astma s perzistentno težko klinično sliko. Poleg odkrivanja vzrokov za težek potek bolezni, zahtevajo ti bolniki zdravljenje s sistemskimi steroidi, pa tudi drugimi sistemskimi protivnetnimi zdravili.

Pomembna za uspešen nadzor in zdravljenje astme je tudi seznanjenost bolnikov z naravo bolezni, zdravili, možnimi poslabševalci in znaki poslabšanja astme. Vse informacije bolnik pridobi v tako imenovani astma šoli. Pomemben del pouka je tudi seznanjanje z natančnimi ukrepi za ogibanje alergenom, za katere je bolnik preobčutljiv. V kolikor jih bolnik upošteva, lahko pomembno zmanjša aktivnost astmatskega vnetja in s tem doseže boljšo urejenost svoje bolezni. Velja tudi opozoriti, da kajenje bistveno zmanjša učinkovitost inhalacijskih steroidov in je lahko pomemben dejavnik za težaven potek astme.

Med uspešne metode umirjanja alergijskega vnetja spada specifična imunoterapija. Izvajamo jo pri bolnikih z alergijskim rinitisom in perzistentno blago ali intermitentno astmo. Astma, pri kateri je FEV1 < 80 odstotkov, je kontraindikacija za izvajanje specifične imunoterapije. Specifično imunoterapijo izvajamo z aplikacijo podkožnih injekcij alergena (subkutana imunoterapija) ali z aplikacijo alergena pod jezik v obliki kapljic (sublingvalna imunoterapija). Indikacija za imunoterapijo so tako perzistentni kot intermitentni rinitis ali rinokonjunktivitis z astmo. Z imunoterapijo dosežemo izboljšanje klinične slike, bolnik ima bistveno manj težav in za nadzor simptomov potrebuje manj zdravil, izboljšajo se tako simptomi rinitisa kot astme. Med novimi možnostmi zdravljenja velja omeniti tudi monoklonsko anti IgE protitelo omalizumab, ki ga predpisujemo v omejenih indikacijah pri bolnikih z neurejeno, slabo vodljivo perzistentno težko alergijsko astmo. Pristop k zdravljenju astme je individualen. Dobro zdravljena in nadzorovana astma je tudi rezultat dobrega sodelovanja med zdravnikom in bolnikom. Cilj zdravljenja je doseči, da ima bolnik ob čim manjši uporabi zdravil čim manj težav. K dobremu nadzoru nad boleznijo nemalokrat pomembno prispeva upoštevanje možnih alergijskih dejavnikov.

Zaključek

Astma je kronična vnetna bolezen dihalnih poti. Slovenija spada med države z veliko pogostnostjo te bolezni. Za astmo je značilna preodzivnost dihalnih poti. Klinična slika zajema simptome kašlja, oteženega dihanja in piskanja v prsnem košu. Intenzivnost simptomov določa težo klinične slike. Pomembna oblika bolezni je intermitentna (občasna) astma. Eden od vzrokov intermitentne astme je izpostavljenost alergenu, na katerega je bolnik preobčutljiv. Bolniki s senenim nahodom morajo biti v sezoni cvetenja rastlin s cvetnim prahom, na katerega so preobčutljivi, pozorni na pojav simptomov astme. Izogibanje alergenu je pomemben dejavnik, ki prispeva k zmanjševanju aktivnosti astmatskega vnetja. Osnovno shemo zdravljenja astme predstavljajo protivnetni inhalacijski steroidi in bronhodilatatorji. S specifično imunoterapijo spreminjamo imunski odziv tako, da bolnik ob izpostavitvi alergenu, na katerega je preobčutljiv, ne bo več odreagiral z alergijskim vnetjem.

Simptomi so: kašelj, oteženo dihanje, piskanje v prsnem košu, stiskanje v prsnem košu.

AUDIO BM SLUŠNI APARATI
AKCIJA: VRHUNSKI SLUŠNI APARATI DOSTOPNI VSEM!

SLIŠIM. ŽIVIM!
Od 16. aprila - 16. junija 2015
PRIHRANITE do -30%
BREZPLAČNO: TEST SLUHA IN PREIZKUS SLUŠNIH APARATOV
Poleg velikih popustov še DARILO: daljinski upravljalnik ali brezžična povezava s TV in telefonom!
Slušni aparati v cenovnem standardu so BREZ DOPLAČILA.
Podrobnosti na spletni strani.
AUDIO BM pogodbeni dobavitelj

50 let tradicije
Ne zamudite velikih prihrankov!
Obiščite nas
SLUŠNI CENTRI
LJUBLJANA
Letališka c. 5, BTC stavba DIAMANT
☎ 059 044 055
MARIBOR
Trg revolucije 4
☎ 059 044 056
TRBOVLJE
Rudarska c. 2A
☎ 059 044 057
NOVO MESTO
Ljubljanska c. 22 stavba BRŠLJIN
☎ 059 044 058
www.audiobm.si

Bolezen, katere pogostost iz leta v leto narašča



Prof. dr. Bojan Vrtovec,
dr. med., spec. kardiolog

Pri srčnem popuščanju gre za klinični sindrom, ki je lahko posledica različnih bolezni. Glede na zadnje izsledke populacijskih raziskav je srčno popuščanje prisotno pri 2 do 5 odstotkih populacije, pri starejših od 65 let pa ta delež presega 10 odstotkov.

Srčno popuščanje je edina bolezen srca in ožilja, katere pogostnost iz leta v leto narašča, zato je pravočasno odkrivanje in zdravljenje srčnega popuščanja zelo pomembno.

Kaj je srčno popuščanje

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, pri katerem okvarjeno srce ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam drugih organov in tkiv. Gre za klinični sindrom, ki je lahko posledica različnih bolezni. Največkrat do srčnega popuščanja pride zaradi obolenja srčne mišice (kardiomiopatije) ali pa zaradi posledic miokardnega infarkta. Drugi vzroki srčnega so bistveno redkejši.

Rezultati populacijskih študij kažejo, da je srčno popuščanje prisotno pri 2 do 5 odstotkih populacije, pri starostnikih pa ta delež presega 10 odstotkov. Srčno popuščanje je edina bolezen srca in ožilja, katere pogostnost iz leta v leto narašča, saj se število na novo odkritih bolnikov s srčnim popuščanjem vsako leto poveča za približno 2 odstotka. Po nekaterih napovedih naj bi delež starostnikov s srčnim popuščanjem do leta 2040 presegel 20 odstotkov.

Znaki srčnega popuščanja

Simptomi in znaki srčnega popuščanja so posledica zmanjšanega srčnega iztisa in s tem zmanjšane prekrvitve organov. Najpomembnejši simptomi so težko dihanje ob telesnih naporih, težko dihanje v ležečem položaju, utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost, otekanje nog in trebuha ter napadi težkega dihanja v nočnem času. Glede na težave, ki jih ima bolnik, poznamo več stopenj srčnega popuščanja (Tabela 1).

Kako do diagnoze

Diagnoza srčnega popuščanja temelji na klinični sliki in dokazu oslabljenega delovanja srca s slikovnimi metodami. Ob sumu na srčno popuščanje je vedno potrebna nadaljnja diagnostika. Potrditi moramo klinični sum, opredeliti vzrok bolezni, stopnjo srčnega popuščanja NYHA, morebitne sprožilne dejavnike in soobolenja, nazadnje pa moramo bolniku ponuditi načrt nadaljnje oskrbe in zdravljenja. K osnovni diagnostiki srčnega popuščanja sodijo laboratorijske preiskave, EKG, rentgenska slika prsnega koša, temeljna preiskava pri bolnikih s sumom na srčno popuščanje pa je ultrazvok srca.

Laboratorijske preiskave zajemajo določitev hemograma, elektrolitov, dušičnih retentov, jetrnih testov, testov koagulacije, vključno s plinsko analizo arterijske krvi in določitvijo natriuretičnega hormona (BNP). Elektrokardiogram pri bolnikih s srčnim popuščanjem nam lahko pomaga pri opredelitvi vzroka in prognoze srčnega popuščanja. Čeprav specifičnih sprememb za srčno popuščanje v elektrokardiogramu ni, pa povsem normalen elektrokardiogram z veliko verjetnostjo izključuje srčno popuščanje.

Rentgenogram prsnega koša pri večini bolnikov s srčnim popuščanjem pokaže znake povečane količine tekočine v pljučih, skoraj vedno je povečana senca srca, prisoten je lahko tudi plevralni izliv. Ultrazvok srca velja za ključno preiskavo, s katero lahko v večini primerov potrdimo ali ovržemo sum na srčno popuščanje. Z ultrazvočno preiskavo lahko ocenimo stopnjo prizadetosti delovanja srca funkcije, pomaga pa tudi pri ugotavljanju vzroka srčnega pupuščanja. Invazivne preiskave so pomemben del diagnostične obdelave predvsem pri bolnikih z napredovalo stopnjo srčnega popuščanja, saj nam dajejo dodatne informacije o vzrokih srčnega popuščanja in njegovi prognozi, hkrati pa so nujen del obravnave bolnika pred predvidenimi kirurškimi posegi. Med pomembnejše invazivne preiskave sodijo koronarna angiografija, desnostranska kateterizacija srca in biopsija miokarda.

Zdravljenje srčnega popuščanja

Načini zdravljenja srčnega popuščanja so neposredno povezani s stopnjo napredovanja bolezni. Pri blažji obliki bolezni zadoščajo nefarmakološki ukrepi in zdravljenje z zdravili, pri napredovalem srčnem popuščanju pa pridejo v poštev tudi invazivne in kirurške metode. Dolgoročna uspešnost zdravljenja temelji na sočasnem zdravljenju simptomov in znakov ter vzroka srčnega popuščanja.

Tabela 1: Opredelitev simptomov srčnega popuščanja po lestvici New York Heart Association (NYHA)

NYHA razred I	Brez omejitev telesne aktivnosti. Normalni telesni napori ne povzročajo čezmerne utrujenosti ali težav z dihanjem. V mirovanju ni težav.
NYHA razred II	Pomembna omejitev telesne aktivnosti. Že minimalni napori povzročajo hitro utrujenost in čezmerno zadihanost. V mirovanju ni težav.
NYHA razred III	Težave z dihanjem se pojavljajo že v mirovanju in se okrepijo že pri minimalni telesni aktivnosti.



Med nefarmakološkimi ukrepi je zelo pomembno, da bolniki omejijo vnos soli (2 do 3 g dnevno) in tekočine. Priporočljivi sta zmanjšanje telesne teže in prenehanje kajenja ter čezmernega uživanja alkohola. Koristna je tudi nadzorovana telesna vadba, ki lahko pomembno izboljša telesno zmogljivost.

Z zdravili želimo v čim večji meri zmanjšati simptome srčnega popuščanja in pogostnost poslabšanj ter bolnikom podaljšati življenje. Pri zdravljenju srčnega popuščanja uporabljamo zaviralce konvertaze angiotenzina, zaviralce angiotenzinskih receptorjev, blokatorje beta, zaviralce aldosterona, diuretike, nitrate in digitalis. Medtem ko slednje tri uporabljamo predvsem v sklopu simptomatskega zdravljenja srčnega popuščanja, pa ACE-zaviralci, zaviralci AT-receptorjev, blokatorji beta in zaviralci aldosterona tudi pomembno zmanjšajo umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem.

Pri bolnikih z napredovalo stopnjo srčnega popuščanja je poleg zdravljenja z zdravili na voljo tudi več invazivnih nefarmakoloških metod, kot so zdravljenje z resinhronizacijskim srčnim spodbujevalcem (CRT), presaditev matičnih celic in zdravljenje z mehansko podporo levega prekata (LVAD) ter presaditev srca.

Prognoza srčnega popuščanja

Čeprav se je preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem v zadnjih letih bistveno izboljšalo, smrtnost teh bolnikov še vedno ostaja zelo visoka: pet let po odkritju srčnega popuščanja preživi manj kot polovica bolnikov. Umrljivost v tretjem razredu po NYHA je 15 do 20 odstotkov na leto, v četrtem funkcionalnem razredu pa več kot 50 odstotkov na leto. Glede na to, da gre za bolezen s slabo prognozo, je pomembno, da bolnike s srčnim popuščanjem odkrijemo zgodaj, obravnavamo interdisciplinarno in da bolezen zdravimo agresivno z vsemi medikamentoznimi in invazivnimi metodami zdravljenja.

Doktor svetuje

Pravočasno odkritje srčnega popuščanja lahko bistveno spremeni prognozo bolezni.
Najpomembnejša preiskava za odkrivanje srčnega popuščanja je ultrazvok srca.
Prav tako kot zdravljenje bolezni srca je pomembno tudi zdravljenje drugih organskih sistemov, ki so zaradi oslabljenjega delovanja srca slabše prekrvljeni.
Novi načini zdravljenja srčnega popuščanja obetajo bistveno izboljšanje preživetja bolnikov s to boleznijo.
Simptomi in znaki srčnega popuščanja so težko dihanje, utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost ter otekanje nog in trebuha.

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

Fidiklub kotiček

VPRAŠANJE
Pozdravljeni,
star sem petdeset let in imam najverjetneje težave s prostato, saj ponoči pogosto vstajam in hodim na vodo, imam šibek curek seča in mokrenje traja dlje časa. Zanima me, ali imate izdelek, ki mi lahko pomaga pri opisanih težavah. Hvala in lep pozdrav. *Alojz*



ODGOVOR
Spoštovani, g. Alojz, za boljšo kvaliteto življenja ob začetku tipičnih moških težav, ki z leti napredujejo in jih najpogosteje povzroča zvečevanje žleze prostate, svetujemo prehransko dopolnilo FidiMan® plus. Kapsule vsebujejo izbrano kombinacijo petih rastlinskih izvlečkov z vitaminom D in cinkom. Suhi izvleček korenine koprive olajša odvajanje vode, olje bučnih semen ugodno vpliva na mehur in prostato, likopen, naravni izvleček iz paradižnika, pa deluje antioksidativno in zmanjšuje vnetje. Pomembna novost v sestavi je kurkuma, za katero najnovejše znanstvene raziskave dokazujejo protivnetno delovanje. Pri snovanju izdelka FidiMan® plus smo upoštevali novejše raziskave o pomenu vnetja za bolezni prostate in vključili sestavine, ki vnetje zavirajo.

FidiMan® plus priporočamo vsem moškim v „najboljših letih“, ki si želijo kakovostno in aktivno življenje.

Vsekakor pa po 45. letu svetujemo tudi preventivni pregled prostate. Za dodatna vprašanja smo na voljo na brezplačni telefonski številki **080 32 35** vsak dan med 8. in 16. uro.

Mag. Urška Strlekar, mag. farm.

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



Laser v izkušenih rokah odlikujejo selektivnost, natančnost in učinkovitost

Laser v estetski kirurgiji

Laser je zgolj ena beseda, ki pa označuje številne, raznovrstne laserske naprave različnih valovnih dolžin, načina delovanja in najrazličnejše ročnike. Glavna prednost zdravljenja z laserjem je selektivnost, kar pomeni, da delujemo na točno določena tarčna tkiva in ohranimo vsa druga, zato so pri pravilno izbrani laserski napravi in brezhibni izvedbi brazgotine minimalne.

Selektivnost laserja dosežemo s pravilno izbiro ustrezne valovne dolžine, trajanja obsevanja, količine dovedene energije in premera laserskega žarka ter sočasnim zaščitnim hlajenjem povrhnjice. Z laserjem lahko opravimo korekcije vseh površinskih kožnih sprememb (nenevarni kožni tumorji, manjše brazgotine, hiperpigmentacije, statične gube) in večine žilnih sprememb v koži. Cilj laserskega zdravljenja je vzpostavitev normalne barve in površine kože.

Postopek

Ob natančnem opisu poteka zdravljenja, pričakovanih rezultatih in možnih zapletih je treba ustvariti realno pričakovanje. Za odstranitev nekaterih sprememb zadošča enkratno zdravljenje, pri drugih poteka zdravljenje v večtedenskih presledkih. Vsaj od štiri do osem tednov pred zdravljenjem in po njem moramo omejiti izpostavljenost soncu.

Lasersko zdravljenje bolnikom ne povzroča večjega neugodja. Glede na vrsto posega, velikost ter lokalizacijo kožne spremembe ter glede na starost bolnika se odločimo za ustrezno obliko anestezije. Manjše spremembe pri odraslih navadno zdravimo brez predhodne anestezije, v večini drugih primerov uporabimo lokalno anestezijo v obliki mazila EMLA, ki ga pol ure pred posegom nanesemo na obsevano področje. Zdravljenje večjih sprememb zahteva lokalno ali splošno anestezijo. Neposredno po zdravljenju je koža pordela in otekla, zato svetujemo menjavanje hladnih obkladkov in ustrezna mazila. Kasneje se lahko pojavijo majhne kraste, ki odpadejo v desetih dneh. Pri invazivnih pomlajevalnih tehnikah so učinki zdravljenja zelo opazni, vendar pa so stranski pojavi in obdobje celjenja nekoliko daljši.

Pomlajevanje z laserjem

Za korekcijo površinskih kožnih sprememb in pomlajevanje kože uporabljamo laserje, ki sevajo svetlobo daljših valovnih dolžin (2940 nm), ki se dobro absorbirajo v molekulah vode. Z vsakim prehodom laserskega žarka odstranimo vrhnjo, od sonca, kajenja in drugih dejavnikov poškodovano ter spremenjeno plast kože. Z laserjem tudi stimuliramo celice v koži (fibroblaste), ki posledično tvorijo nov kolagen, bistven element kakovostne in lepe kože. Sodobni laserji nam omogočajo uporabo različnih nastavitev in ročnikov, ki jih prilagajamo vsakemu posamezniku posebej. Z laserjem lahko zgladimo statične kožne gube. Učinki so v primerjavi z drugimi metodami trajnejši.

Laserska odstranitev benignih kožnih tumorjev

Z laserjem lahko hitro in brez večjih brazgotin odstranimo številne benigne kožne tumorje, starostne pege in hiperpigmentacije. Najpogostejše kožne spremembe, ki se pojavijo po tretjem desetletju starosti, so seboroične keratoze. Običajno so številne, predvsem na koži obraza, lasišča, hrbta in zgornjih okončin. Sprva se pokažejo kot ostro omejene svetlo rjave lise, rahlo dvignjene nad ravnino okolne kože. S časom se zadebelijo, površina postane groba, nagubana in temneje pigmentirana, lahko tudi črna. Dajejo vtis, kot da so prilepljene na kožo.

Lasersko odstranjevanje tetovaž in zdravljenje žilnih nepravilnosti

O laserju v estetski kirurgiji bomo nadaljevali prihodnjič, ko bomo pisali o laserskem odstranjevanju tetovaž, saj se vsako leto se po svetu za tetoviranje odloči vse več ljudi – marsikdo to odločitev kasneje obžaluje in si želi moteč okras na svoji koži za vedno odstraniti, kar pa, žal, ni vedno tako preprosto – in o laserskem zdravljenju žilnih nepravilnosti, saj so prirojene in pridobljene žilne spremembe kože in podkožja pogost zdravstveni problem, a tudi estetska motnja in neredko psihosocialni problem. (www.estetika-ahcan.si)



Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

LASERSKI POSEGI

10 % NIŽJA CENA
za pregled v ambulanti za plastično in estetsko kirurgijo

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

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

Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



Strah je odveč

Sladkorno imam! Kaj pa zdaj?

Novica, da imajo sladkorno bolezen, je za večino ljudi še vedno velik šok. Mnogi so prestrašeni, nekateri užaljeni, večina pa žal prepogosto prepuščena preobilju informacij iz medijev, med katerimi so številne nestrokovne, mnoge pa povsem komercialno naravnane.

Sladkorna bolezen, ki se razvije v odrasli dobi, je tako imenovan tip 2 sladkorne bolezni. Zaradi obilja hrane, ki je v razvitem svetu v zadnjih desetletjih povzročila pravo epidemijo čezmerne telesne teže in debelosti, je v skokovitem porastu tudi pojavnost sladkorne bolezni tipa 2. Povečana količina telesnega maščevja namreč zmanjšuje učinek lastnega inzulina v telesu, zaradi česar se poviša koncentracija glukoze v krvi. Če ta pri dveh različnih meritvah na tešče preseže 7 milimolov na liter, to pomeni diagnozo sladkorne bolezni. Zbolijo seveda lahko tudi suhi ljudje, saj je sladkorna bolezen tipa 2 v veliki meri tudi genetsko pogojena.

Dobro, pustimo teorijo. Imamo sladkorno bolezen. Kaj zdaj?

Sladkorna bolezen zahteva urejen in zdrav življenjski slog. Če so koncentracije sladkorja ob tem še vedno previsoke, pa je potrebno dodatno zdravljenje z zdravili. To je s tabletami večinoma uspešno, le poredko je treba tablete zamenjati za inzulin. A tudi uporaba inzulina je zahvaljujoč sodobnim pripomočkom skrajno preprosta in se ji brez težav priučijo prav vsi, tudi starostniki. Strah je torej odveč.

Gibanje

Najpomembnejši dejavnik za ureditev sladkorne bolezni je redna telesna dejavnost. Intenzivnost telesne dejavnosti je sicer odvisna od starosti, splošne telesne kondicije in morebitnih drugih bolezenskih težav, a na splošno velja, da je za zdravje ključnega pomena hoja. Vsaj ena ura malo hitrejše hoje dnevno, raje dve, bistveno pripomore k urejenosti sladkorne bolezni in seveda tudi siceršnjemu zdravstvenemu stanju ter splošnemu poču-

Nadaljevanje na strani 19



Pedikura
Monika Petretič
040 458 388
na domu
medicinska pedikura
nega diabetičnega stopala
limfna drenaža
terapevtska masaža
www.pedikuranadom.com
monika.petretic@gmail.com

Bi tudi vi za svoje otroke naredili vse?



Starši nenehno skrbimo za to, da bi bilo življenje naših otrok čim bolj brezskrbno. Da bi dobro jedli, da bi se dovolj igrali, da bi se čim več naučili in da jim ne bi nikoli ničesar primanjkovalo. Kljub vsej skrbi pa dostikrat pozabljamo na stvar, ki bi našim otrokom prišla še posebej prav takrat, ko mi za njih ne bomo mogli več poskrbeti.

Zavarujte se!

Življenjsko zavarovanje vam zagotavlja, da bodo v primeru vaše hujše bolezni ali smrti otroci lahko normalno nadaljevali šolanje, da bodo plačani vsi računi in krediti ter da bo vaša družina lahko še naprej živela normalno, brez finančne stiske.

Če do danes na zavarovanje še niste pomislili, je zdaj pravi trenutek. **Prej kot življenjsko zavarovanje sklenete, ugodneje bo to za vas.** Višina premije namreč raste s starostjo. Sicer pa vas zavarovanje ne glede na to, stane le nekaj evrov mesečno – manj kot obisk frizerja ali nedeljsko kosilo.

MojeŽivljenje že za 5,69 €/mesec!

Pri Zavarovalnici Tilia je premija za življenjsko zavarovanje MojeŽivljenje še posebej nizka, a klub temu prinese veliko. Poskrbi, da vaši najbližji v primeru vaše smrti dobijo **denarno nadomestilo, ki krije vsakodnevne stroške življenja.**

Življenjskemu zavarovanju lahko dodate tudi **zavarovanje za doživetje, nezgodno zavarovanje ali zavarovanje za primer 20 hujših bolezni** in stanj, kot so rak, paraliza, srčni infarkt … S slednjim pa lahko za 12 bolezni in brez kakršnega koli doplačila zavarujete tudi svoje otroke.

Zavarovanje za brezposelnost

Zavarovanju MojeŽivljenje lahko dodate tudi **zavarovanje Best Doctors**, s katerim celotni družini zagotovite mnenje drugega zdravnika ter pomoč pri iskanju najboljšega zdravnika in najboljše oskrbe. V današnjih časih pa pride prav tudi **zavarovanje za primer brezposelnosti**, s katerim zavarovalnica v primeru izgube službe plačuje vaše položnice.

Ne razmišljajte predolgo. Življenjsko zavarovanje je zagotovo ena izmed bolj odgovornih naložb v vašem življenju. Izračunajte svojo premijo na zav-tilia.si.



Nadaljevanje s strani 17

tju. Mlajši oziroma tisti, ki zmorejo, naj si vsaj trikrat tedensko poleg redne hoje privoščijo še vsaj polurno nekoliko intenzivnejšo aktivnost, ob kateri se malo zadihajo in prepotijo (lahek tek, sobno kolo, eliptični trenažerji ipd.).
Redna telesna aktivnost, če je le možna, mora biti temelj vsakega zdravljenja sladkorne bolezni.

Prehrana

Načela zdrave prehrane, ki bi se jih morali držati prav vsi, povsem zadoščajo tudi za bolnike s sladkorno boleznijo. Obroki naj bodo majhni, dnevno vsaj štirje, zadnji naj ne bo po 18. uri. Zmanjšati je treba predvsem količine ogljikovih hidratov (kruha, krompirja, testenin, v manjši meri to velja tudi za riž). Ena izmed težav sodobnega časa je povečevanje količin. Za ilustracijo: večina lokalov ima za kosovno meso normirano količino 20 do 25 dag na osebo, mnogi tudi več. Po prehranskih merilih normativ za odraslega dosega 12 dag mesa na dan, ne na obrok. Za večino velja, da bomo, če dosedanje obroke zmanjšamo za polovico, ravno na pravi poti.
Za delovanje organizma je zaradi nekaterih aminokislin in maščobnih kislin, ki jih telo ne zna proizvesti samo, zadosten vnos beljakovin in maščob ključen, kar je problem zlasti pri starostnikih, ki zaradi sprememb v okušanju vse preveč radi posegajo po sladkih stvareh in zaužijejo premalo beljakovin. Ob tem ne smemo pozabiti, da je hrana z visoko vsebnostjo beljakovin in maščob, torej meso in mlečni izdelki, energetsko gosta, zato morajo biti količine manjše.
Sladice, sladkarije in peciva ne sodijo v prehrano, temveč med prekrške. Nič ni narobe, če se sem ter tja malo pregrešimo, če se pregrešimo prepogosto, pa ne moremo govoriti o prekrških, temveč o škodljivi navadi. Pomembna je tudi količina – če pojemo en čokoladni bonbon na teden, se to ne pozna nikjer, če jih pojemo celo škatlo, pa seveda se.

Zdravljenje z zdravili

Zakaj sladkorno bolezen sploh zdravimo? Povišana koncentracija glukoze v krvi okvarja tako žile kot živce, s tem dejstvom pa so povezani zapleti sladkorne bolezni. Cilj zdravljenja sladkorne bolezni je preprečevanje zapletov in s tem ohranjanje kakovosti življenja.
Statistično gledano je sladkorna bolezen pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Tako je na primer tveganje za srčni

Nadaljevanje na strani 21

Doktor svetuje

Diagnoza sladkorne bolezni ne pomeni konca sveta. Ključno je, da se pričnemo držati reda pri gibanju in pri prehrani, ob tem pa ne pozabimo na zdravila, ki prav tako pomembno pripomorejo k zmanjšanju morebitnih zapletov.

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

Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

Glukoril je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike ob zdravilih.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo!

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi.
Biotin prispeva k sproščanju energije pri presnovi.



V Belgiji ocenjen kot 'Najboljši proizvod leta 2013'

Na voljo v lekarnah

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620
wwww.naturamedica.si

TelekomSlovenije

Doktor 24

KLIK NA POMOČ
SOS DOMA ALI SOS MOBILNI



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

HITRA IN STROKOVNA POMOČ
24 UR/DAN

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



www.telekom.si

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

Nadaljevanje s strani 19

infarkt pri bolniku s sladkorno boleznijo statistično približno enako kot pri tistem, ki je infarkt že utrpel, za naslednjega. Tveganje je torej bistveno večje kot pri zdravih ljudeh. Podobno, le v nekoliko manjši meri velja za možgansko kap, ki prav tako sodi med žilne zaplete. Zadnji večji žilni zaplet so okvare ledvic, ki so sicer absolutno gledano redkejše, vendar so zaradi izjemno dragega zdravljenja (dializa pri končnih oblikah) poleg rakavih bolezni največje javnofinančno breme.



Možni zapleti

Zapleti zaradi okvare živčevja so predvsem slabšanje in izguba vida ter izguba občutka za dotik. Slednje je problematično predvsem na spodnjih udih, saj ni več opozorilnega dejavnika za umik ali premik, kar je glavni vzrok preležanin in razjed. Oboje v povezavi s slabo prekrvitvijo zaradi okvare žil lahko privede do odmiranja tkiva, torej nekroze, in njegove okužbe, gangrene, zaradi česar so tudi v današnjem času potrebne amputacije udov. Neredek zaplet okvare živčevja spodnjih okončin so hude kronične bolečine.

Pomembno je vedeti, da vse našteto velja predvsem za nezdravljene in slabo zdravljene oblike sladkorne bolezni. Dobro nadzorovana bolezen ima bistveno manj zapletov, kot jih je bilo v preteklosti.

Velik šok za nekoga, ki je bil do pričetka zdravljenja sladkorne bolezni zdrav in ni jemal nobenih zdravil, je število zdravil, ki jih nenadoma dobi. Zdravljenje samih povišanih vrednosti glukoze je večinoma uspešno z eno ali dvema vrstama zdravil v tabletah, za zmanjševanje tveganja žilnih zapletov pa je tem treba dodati še zdravilo za žile in zdravilo za holesterol. Tako ni nenavadno, če nekdo z na novo odkrito dovolj hudo sladkorno boleznijo, ki terja zdravljenje z zdravili, iz ambulante odide s tremi ali štirimi vrstami zdravil. Vendar pa je, naj ponovimo, prav uspešno zdravljenje z zdravili v zadnjih treh desetletjih pomembno zmanjšalo število zapletov pri sladkorni bolezni in jo tako naredilo mnogo manj zahrbtno.

Registrirano zdravilo z največ vitamina B1 (100mg/tbl.) in vitamina B6 (100mg/tbl.) na slovenskem tržišču.



Milgamma® 100

benfotiamin, piridoksinijev klorid

Zdravilo brez recepta se uporablja pri odraslih za zdravljenje bolezni živčevja, ki jih povzroča pomanjkanje vitaminov B1 in B6.

Milgamma® 100 pomaga pri lajšanju težav kot so:

- **nevropatije** *(okvare delovanja živcev pri sladkorni bolezni, prekomernem uživanju alkohola, ...)*
- **nevralgije** *(hude bolečine, ki se pojavijo na mestih, ki jih oživčuje določen živec)*
- **nevritisi** *(vnetja živcev)*
- **dolgotrajne bolečine** *(bolečine hrbta, radikulopatije, ...)*

WÖRWAG PHARMA

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

www.woerwagpharma.si

Milgamma® 100 je zdravilo brez recepta na voljo samo v lekarnah.

Za razliko od prehranskih dopolnil je registrirana pri Javni agenciji Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke, kar **potrjuje njeno kakovost, varnost in učinkovitost.**

Ustna medicina

Sedem ključnih mitov o parodontalni bolezni, ki ogroža vaše življenje, medtem ko spite





dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.

Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

Bolezni obzobnih tkiv so danes glavni krivec za izgubo zob, zobna gniloba je na drugem mestu. Žalostno pri tem je, da sta zobozdravstvena javnost in znanstvena stroka v preteklosti preveč časa ter pozornosti posvečali samo boleznim zob, ne pa tudi boleznim ust. Verjetno smo si zaradi tega tudi prislužili popularen naziv »zobarji«.

Na področju bolezni zoba se je razvilo ogromno znanj in rešitev, medtem ko nas je zobozdravnike kar zmrazilo ob misli na krvaveč dlesen ali, še huje, poškodovano ter okuženo kost.
Zaradi tega o parodontalni bolezni s pacienti nismo govorili preveč. Nekaj se je o njej sicer šušljalo, ampak jasnega stališča do nje in predvsem do njenega vpliva na telesno zdravje in povezanost z drugimi boleznimi v telesu nismo zavzeli. Zaradi tega so pacienti o tej zahrbtni bolezni razvili ogromno mitov in prepričanj, za katere je zadnji čas, da jih pojasnimo ter s časom tudi odpravimo.

Mit št.1
Parodontalna bolezen ni nevarna bolezen.

Parodontalna bolezen se kaže z vnetjem dlesni, kosti, korenine in vezivnega tkiva, ki povezuje korenino s kostjo. Vnetje je posledica okužbe z zelo agresivnimi bakterijami. V primeru, ko se zobne obloge z redno ustno higieno ne odstranijo popolnoma, se začno razmnoževati bakterije. Povečano število bakterij pomeni povečano sproščanje toksinov, telo pa se odzove z vnetjem; najprej dlesni (gingivitis), kasneje pa drugih podpornih tkiv, ki učvrščujejo zobe v usta (parodontalna bolezen). Bolezen ima tipično dolgotrajen potek in postopoma se razvijajo agresivnejše bakterije, ki s svojimi toksini obremenijo vse telo.

Zakaj je vse to pomembno za vas
Parodontalna bolezen pušča nevarne posledice in zahrbtno ter predvsem zelo prikrito uničuje zdravje ust in zdravje vsega telesa. Zaradi nepovratnega »gnitja« kosti ima zob vse manj in manj podpore, kar nas zobozdravnike pogosto prisili v puljenje tako rekoč zdravega zoba.

Prva posledica takšnega topljenja kosti je majavost in potovanje zob, kar povzroči manj učinkovit ter neprijeten ugriz. Med zobmi se pojavijo neatraktivni črni prostori, parodontalna bolezen, ki je bakterijsko vnetje, pa povzroča tudi neprijeten zadah. Bakterije pa ne povzročajo škode le v ustih. Njihovi toksini in tudi one same vdrejo v krvni obtok in s tem okužijo vse naše telo. In takrat zares lahko govorimo o pravi nevarnosti za naše zdravje. Zato se parodontalna bolezen povezuje z veliko bolezenskimi stanji in tveganji, kot so sladkorna bolezen, srčni infarkt, prezgodnji porod in nizka porodna teža otroka, možganska kap, rakava obolenja in demenca.

Mit št. 2:
Moje dlesni ne krvavijo, zato je skrb, da imam parodontalno bolezen odveč.

Parodontalna bolezen v večini primerov poteka na začetku in tudi v napredovali fazi povsem brez jasnih simptomov. Simptomi, kot so boleča, otečena in rdeča dlesen, krvavitve ob ščetkanju ter nitkanju, premiki zob, povečana majavost zob, ustni zadah, odmik dlesni, vse «daljši» zobje, skelenje, občutljivost zob ter kronične bolezni brez jasnega vzroka so resno opozorilo, da mogoče z vašimi obzobnimi tkivi ni vse v najlepšem redu. Vse omenjene simptome navadno zaznate, ko je bolezen že napredovala, torej takrat, ko je vašemu telesu in zdravju storjene že veliko škode.

Kaj storiti glede poznega signala telesa, da je že dalj časa okuženo
Lahko upate, da ste povsem slučajno med srečnimi 15 odstotki, ki nimajo prizadetih obzobnih tkiv, ali pa svojemu zobozdravniku zaupate, da želite natančen pregled zdravstvenega stanja obzobnih tkiv.

Le zobozdravnik (ali ustni higienik) lahko natančno ugotovi, kako zdrava so vaša obzobna tkiva. Zakaj? Ker zobozdravnik pri parodontalnem pregledu išče znake, in ne simptomov obolenja. Zobozdravnik vas o parodontalni bolezni obvesti leta prej, kot bo to storilo vaše telo. Strinjamo se, zarota narave, ampak s tem se je treba sprijazniti. Prej ko boste obveščeni o zdravju svojih obzobnih tkiv, prej boste lahko pravilno ukrepali.

Mit št. 3:
Krvaveča dlesen je nekaj normalnega.

Krvavitev iz dlesni je največkrat posledica njene okužbe. To ni normalno. Edina krvavitev, zaradi katere smo manj zaskrbljeni, je krvavitev zaradi poškodbe pri jedi ali športu. Krvavitev, ki nastopi kot stranski učinek jemanja nekaterih zdravil (kontracepcijske tablete, fenitoin, ciklosporini), prav tako zahteva budno oko ter nadzor zobozdravnika.

Celo stroka ima do tega fenomena nejasno stališče. Če v svojih ordinacijah vidimo zob, ki je poškodovan ali ima luknjo, sledi takojšnja reakcija. Tako burnega odnosa do krvaveče dlesni nimamo. Temu moramo narediti konec. Zavedajoč se, da je danes večina zob izgubljenih ravno zaradi parodontalne bolezni in da imajo vneta obzobna tkiva ogromen vpliv na vaše zdravje, se naša in vaša pozornost mora preusmeriti od zob k dlesnim.

Zaradi tega se v kliniki Ustna Medicina najprej posvetimo vašim dlesnim in šele nato zobem. Zobje so vsekakor enako pomembni, a tudi najlepša plomba

ali mostiček nimata nikakršnega pomena, če krasita zob, ki bo izpadel. Vedite, da razvita parodontalna bolezen povzroči rano, ki presega 30 centimetrov. Zamislite si samo, da bi imeli takšno rano od zapestja do komolca.

Mit št. 4: Parodontalne bolezni ni mogoče preprečiti ali pozdraviti.

Znanje in razvoj tehnologije sta na področju ustnega zdravja v zadnjem desetletju napredovala s svetlobno hitrostjo. Dolgo je bilo zdravljenje parodontalne bolezni mogoče le pri specialistu parodontologije, ki za njeno zdravljenje uporablja klasičen, kirurški način – rezanje in šivanje dlesni. Danes lahko mirno rečemo, da je 90 odstotkov vnetnih stanj obzobnih tkiv možno ozdraviti oziroma spraviti pod kontrolo z nekirurškimi metodami.

Danes pacienta pozdravimo na veliko bolj konzervativen in prijazen način – s kombinacijo klasičnega mehaničnega odstranjevanja bakterij, dezinfekcijskih tretmajev, laserjev ter včasih z dodatno ciljano ter pacientu prirejeno antibiotično podporo. Vse to skupaj je tako imenovano zdravljenje od zunaj navznoter. Dodatno pa danes zdravimo parodontalna tkiva tudi od znotraj navzven, in to z vodenim prehranskim nadzorom pacienta. Najboljša preventiva pa je pravilna in dosledna higiena, ki je tretji steber v zgodbi o zdravih obzobnih tkivih in zdravem telesu.

Mit št. 5: Če sem parodontalno bolezen podedoval, zame ni primerne rešitve.

Kar se tiče družinske nagnjenosti k parodontalni bolezni, je treba pojasniti, da nihče od nas ne podeduje vnetja obzobnih tkiv. To, kar se prenaša z nas na potomce, je nagnjenost k tej bolezni, torej odziv na bakterije, ki ogrožajo naše dlesni.
Ljudje se med seboj razlikujejo v stopnji ter hitrosti vnetnega odziva na bakterije. Z genetskim (DNK) testom dobimo oceno nagnjenosti k parodontalni bolezni ter oceno, kakšna bo učinkovitost zdravljenja vnetja obzobnih tkiv. Genetski test svetujemo tudi otrokom, katerih starši lahko na ta način z rednimi obiski otrok pri zobozdravniku in dosledno higieno preprečijo agresivne oblike pojava parodontalne bolezni že v šolskih letih.

Mit št. 6: Parodontalne bolezni se ne moreš nalesti oziroma je ne moreš prenesti na nekoga drugega.

Vzrok za parodontalno bolezen so bakterije. Parodontalna bolezen je vnetna bolezen, ki nastane kot posledica okužbe. Dlje kot traja vnetje obzobnih tkiv, bolj se bakterije razmnožujejo, spreminja pa se tudi sestava bakterijskega tima. Če začetno vnetje povzročajo bakterije, ki tvorijo plak in so po večini odvisne od kisika, parodontalno bolezen povzročajo bakterije, ki živijo v žepih in so od kisika neodvisne (anaerobne).

Zato, da, lahko okužimo nekoga drugega. S tega vidika je lažje razumeti, zakaj se zobnih ščetk ne posoja in zakaj ne smemo prenašati hrane kot ptički iz svojih ust v usta otroka. Tudi med poljubljanjem se prenašajo bakterije. Če vam je bila diagnosticirana parodontalna bolezen, mora zato na pregled obzobnih tkiv priti tudi vaš partner. Svetujemo vam tudi, da si uredite stanje obzobnih tkiv, preden načrtujete nosečnost. Zdraviti se morata oba partnerja, ne samo ženska.

Mit št. 7: Parodontalna bolezen je vedno enaka.

Strinjamo se, čudno oblikovan stavek. Naj ga pojasnimo. Obstaja več oblik parodontalne bolezni. Vsaka od njih ima isti začetek v obliki vnetja dlesni (gingivitis). Kasneje, ko bakterije preidejo iz dlesni v kost ter globlje ob korenini, govorimo o pravi parodontalni bolezni. Tudi ta ima več oblik, ki se med seboj razlikujejo po razširjenosti (obsegu) ter škodi, ki spremlja bolezen. Bistveno je vedeti, da prej ko odkrijemo parodontalno bolezen, lažje in hitreje jo pozdravimo.

Pravočasno odkrivanje parodontalne bolezni je ključnega pomena.

UstnaMedicina®

Edini pravi način za postavitev diagnoze in stopnje parodontalne bolezni v vaših ustih so računalniško vodene meritve. Poskrbite za svoje zdravje in preprečite nastanek parodontalne bolezni v vaših ustih.



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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Darilo!
USNJEN ETUI in BREZPLAČNO OBDOBJE
Izkoristite ugodnost, ki velja s spodnjo PRISTOPNO KARTICO, do 31. maja 2015.

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

Prva zdravstvena asistenca!

NOVA prednost za bralce revije DOKTOR!

BREZPLAČNO OBDOBJE + darilo - usnjen etui za dokumente.



Velja do konca maja 2015.
Kartico Prve zdravstvene asistence boste prejeli v ličnem usnjenem etuiju, če boste s **PRISTOPNO KARTICO** spodaj pristopili do 31. maja 2015. Če boste to storili prej, pa si boste zagotovili daljše brezplačno obdobje.

PRISTOPNA KARTICA:

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Elektronski naslov

Datum

Podpis

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Ugodnost **brezplačno obdobje + darilo usnjen etui velja samo s to PRISTOPNO KARTICO in le ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31. maja 2015.

*etui je iz ekološkega usnja.

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

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

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

Prva zdravstvena asistenca d.o.o.
Savska cesta 3 Ljubljana
Za več informacij in naročanje pokličite
www.pza.si
0820 08240

Naložba v zdravje je najboljša naložba v prihodnost



Primer

Ker želite zdravstvene težave reševati takoj, ste se odločili za samoplačniški pregled in ugotovili, da boste zanj plačali:

- več kot 90 € za pregled pri kardiologu, ortopedu …
- več kot 50 € za različno ultrazvočno diagnostiko
- več kot 60 € pri dermatologu
- več kot 130 € za gastroskopijo

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

Prva zdravstvena asistenca je prava rešitev

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

Vse to za mesečno plačilo največ 26,35 €!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo s PZA sklenili do 31. maja 2015. Izpolnite pristopno kartico ali pošljite ta kupon s svojimi podatki.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

ETUI
+ najmanj en MESEC BREZPLAČNO

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

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

Informacije o Prvi zdravstveni asistenci lahko dobite na

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

www.pza.si
Za več informacij in naročanje pokličite
0820 08240

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

Merjenje mineralne kostne gostote

Osteoporoza - tiha nevarnost - 2. del

Odkrivanje osteoporoze se opira na merljivo in ponovljivo tehniko merjenja kostne gostote.

Meritev DXA – referenčna diagnostična preiskava

Zlati standard za postavitev diagnoze in spremljanje zdravljenja je še vedno dvojna rentgenska absorpciometrija (DXA-preiskava oz. meritev). Poseben aparat, ki deluje na podlagi rentgenskih žarkov, izmeri mineralno gostoto vretenc ledvenega dela hrbtenice in mineralno kostno gostoto kolka.

Meritev traja nekaj minut, v zakup pa moramo vzeti še nekaj minut priprave, vključno s pravilno položajno namestitvijo pacienta. Preiskava je neboleča in pomeni za preiskovanca izrazito majhno sevalno breme – manj kot desetino (celo petnajstino) običajne sevalne obremenitve slikanja pljuč. Pa vendar je v nekaterih življenjskih obdobjih vsako, še tako majhno sevanje potencialno nevarno, zato preiskave ne izvajamo med nosečnostjo in prav tako ne brez indikacije v zgodnji rodni dobi. Pomen slednjega je predvsem v morebitni nosečnosti, za katero preiskovanka ne bi vedela in bi vse skupaj pomenilo zaplet in skrb.
Preiskava je ponovljiva in kvantitativna, saj številčno izrazi kostno gostoto. S ponavljajočimi se preiskavami v določenih časovnih obdobjih spremljamo morebitno izgubo kostne mase ali ocenjujemo učinek zdravljenja. Ob uvedenem zdravljenju osteoporoze opravimo meritev za spremljanje učinka zdravljenja po enem do dveh letih.

Omenili smo že, da nizkopražni vzrok vretenca hrbtenice ali zlom kolka pomenita osteoporozo per se, ne glede na izmerjeno kostno gostoto. Že to daje slutiti, da meritev kostne gostote ni alfa in omega vsega, ampak gre za subtilno vrednotenje meritve in vseh anamnestičnih podatkov, kar lahko zagotovi le dovolj izkušen in teoretsko podkovan zdravnik.

Poznamo izvide lažno normalne ali celo dobre meritve kostne gostote, ki so posledica degenerativnih sprememb ali procesov. Temu je izpostavljena zlasti hrbtenica. Osteofiti, izrastki vretenc, ki so posledica nepravilnih in kroničnih preobremenitev, bodo dali izvid boljše kostne mase. Tudi vretence, ki se je zgrudilo vase (kompresijska fraktura), je na slikanju »gostejše«, pa gre za hudo osteoporozo.

Zdravniki smo zato vedno težili k vzpostavitvi dodatnega kriterija, ki bi pomagal vrednotiti izpostavljenost posameznika za razvoj osteoporoze in z njo povezane osteoporozne zlome. Že nekaj let imamo na voljo računalniški program oziroma algoritem, tako imenovani frax-izračun, ki so ga izdelali angleški raziskovalci s področja osteoporoze. Izračun frax je postal splošnim zdravnikom pri preventivnih pregledih prvo orodje za oceno tveganja za osteoporoze pri ženskah v menopavzi in moških, starejših od petdeset let.

Izračun frax

Gre za računalniški algoritem, v katerega vnesemo nekatere znane dejavnike vpliva na kostno maso – preiskovančevo telesno višino in težo, starost, spol, predhodne zlome, družinsko obremenitev z zlomom kolka (če sta zlom kolka utrpela mati ali oče), sekundarne vzroke osteoporoze, morebitno prejemanje glukokortikoidov, morebiten revmatoidni artritis in kajenje. Edini podatek iz meritve DXA, ki ga vnesemo v izračun frax, je mineralna gostota nad vratom kolka. Izračun, a manj natančen in orientacijski, je možen tudi brez podatka iz DXA-meritve. Ko so vsi podatki vneseni, program izračuna verjetnost, da bo posameznik utrpel zlom kolka ali glavni osteoporozni zlom v naslednjih desetih letih. Izrazi jo v odstotkih.

Podatek je zelo uporaben in je dobil mesto v smernicah zdravljenja osteoporoze. Tveganje za zlom kolka v naslednjih desetih letih, ki dosega več kot 5 odstotkov, ali več kot 20-odstotno tveganje za glavne osteoporozne zlome (vretence, kolk, nadlahtnica, zapestje) terjata po smernicah zdravljenje osteoporoze ne glede na izmerjeno kostno gostoto oziroma tudi, če kostna gostota ni pod osteoporoznim pragom. In po drugi strani, če so ta tveganja nižja od prej navedenih, v mlajših letih celo ob meritvi v območju osteoporoze še ni potrebno diferentno zdravljenje osteoporoze, temveč zgolj upoštevanje preventivnih ukrepov. Seveda ob spremljanju takega bolnika na kontrolah pogosto pride čas, ko je zdravljenje treba uvesti. Dejavnik kronološke starosti ima namreč v izračunu frax in njegovem vrednotenju pomembno težo.

Komu in kdaj priporočamo diagnostično preiskavo DXA

Načeloma velja priporočilo, da naj bi s 65. letom vsaka ženska opravila to preiskavo, moški pa po dopolnjenem sedemdesetem letu. Pri ženskah priporočamo preiskavo že kmalu po nastopu menopavze oziroma čim prej:

- če je menopavza nastopila pred 45. letom,
- če gre za gracilno telesno gradnjo (telesna teža pod 60 kg oz. indeks telesne mase pod 19 kg/m2),
- če prejemanje terapije z glukokortikoidi traja več kot tri mesece,
- ob zmanjšanju višine ali ukrivitvi telesa,
- ob zlomu pri majhni poškodbi ali padcu,
- če so pri rentgenskem slikanju skeleta omenili videz osteoporoze oziroma osteopenije na posnetku,
- ob kateri izmed naslednjih bolezni: hipogonadizem, celiakija, vnetna črevesna bolezen, obolenje jeter, Cushingov sindrom, hiperparatiroidizem, hipertiroza, anoreksija, revmatoidni artritis, bolezen kostnega mozga (plazmocitom), presaditev organa,
- če je nizkopražni zlom kolka utrpela mati.

Sodobno zdravljenje osteoporoze

Danes imamo za zdravljenje osteoporoze na voljo nekaj zelo dobrih in učinkovitih zdravil. Temeljijo bodisi na zaviranju kostne resorp-

Nadaljevanje na strani 28

Skrbimo za vaše zdravje

“Po novem letu bom nehal kaditi!” “Manj bom spila in se več gibala!” “Hrano bova uživala preudarno!”

Pomlad je tu, čas, ko se v vsem svojem žaru prebuja narava in nas kliče ven. Ali ste uresničili katero od svojih novoletnih zaobljub, povezanih z zdravjem? Merkur zavarovalnica svojih zaobljub ne pozablja. Z dolgoletnim delom in vrednotami, v katere srčno verjamemo, nenehno izkazujemo skrb za našega zavarovanca, za njegovo življenje, premoženje, stanje po raznih nezgodah …

V želji, da bi zadovoljili vaše potrebe še na drugih področjih, smo se odločili, da resno zakorakamo tudi na področje zdravja. Ne zgolj kot ponudnik zdravstvenega zavarovanja, ampak kot skrbnik, ki skuša kar najbolje poskrbeti za vaše zdravje.

Preprečiti : zdraviti

Vseskozi zagovarjamo zdrav in aktiven življenjski slog ter moč preventive in osveščanja, saj se dejstva, da je zdravje neprecenljivo, žal večinoma zavemo šele, ko je na preizkušnji.

Ko težave enkrat nastopijo, pa je ključno, da vam je na voljo čimprejšnja kakovostna oskrba brez neskončnih čakalnih vrst, da imate hiter dostop do zdravnika ali specialista, ki mu zaupate, bodisi doma bodisi čez mejo v sosednji Avstriji, do fizio- in psihoterapevtskega zdravljenja in do čim širšega izbora zdravil. Če si želite ob osnovni medicinski obravnavi še možnost alternativnega ambulantnega ali homeopatskega zdravljenja, se lahko zanesete, da ga boste deležni.

S posebnim družinskim popustom pa boste od rojstva dalje lahko poskrbeli tudi za otroke.

Izbira zdravnika ali specialista

Kaj pomeni zdravnik, ko ga potrebujemo, se zavemo, ko nanj brezupno čakamo v čakalnici. Želimo ga takoj. Poleg slovenskih vrhunskih strokovnjakov pa lahko odslej izbirate tudi avtrijske – poskrbeli bomo, da boste do želenega zdravnika ali specialista, tudi homeopata, prišli kar najhitreje.

Teden zdravja

Merkurjev Teden zdravja je del posebnega paketa Exclusiv Plus, ki smo si ga s pomočjo partnerskih ponudnikov zdraviliškega turizma zamislili kot kombinacijo prijetnega in koristnega, saj boste poleg bivanja v prijetnih ambientih, sprostitev ob vrhunskih wellness storitvah in številnih športnih aktivnostih na prostem deležni tudi obsežnih kakovostnih poglobljenih zdravstvenih pregledov.

Za dostop do podrobnejših informacij o prednostih zdravstvenega zavarovanja, seznama zdravnikov in ponudnikov Tedna zdravja obiščite **www.merkur-zav.si**, lahko pa se v kateri od enot Merkur zavarovalnice oglasite osebno ali po telefonu na brezplačno številko **080 2855**.

Ker zdravje ima prednost!

ZAVARUJEMO ČUDEŽ - ČLOVEKA.

MERKUR ZAVAROVALNICA

Nadaljevanje s strani 26

cije (t. i. antiresorptivna zdravila) bodisi na pretežnem ali hkratnem spodbujanju kostne formacije (t. i. kostno anabolna zdravila).
Antiresorptivna zdravila, so v širši rabi in so navadno prva izbira v zdravljenju osteoporoze. Druga, kostno anabolna zdravila, pa so močnejša, bolj specializirana zdravila, ki vstopajo v drugi red zdravljenja, tudi zato ker po načinu delovanja ali dajanja ali možnih stranski učinkih niso primerna za vsakogar.

Predpisano specifično zdravilo zoper osteoporozo mora bolnik jemati dosledno, saj sicer lahko pri vsakem od antiosteoporoznih zdravil nastanejo zapleti ali pa bo zdravilo zaradi nepravilne uporabe neučinkovito ali celo škodljivo. Zdravniki zdravljenje za posameznega bolnika izberemo individualno, glede na vse njegove posebnosti in morebitna spremljajoča obolenja.

Endokrinologi še dobro pomnimo razmere pred dvajsetimi leti, ko so bila razpoložljiva zdravila redka in malo učinkovita. Z ero bisfosfonatov je nastopilo obdobje uspešnega boja s to boleznijo. V zadnjih letih se bisfosfonatom pridružuje denosumab, monoklonsko protitelo proti resorptivni komponenti v kostni premeni. Tako bisfosfonati kot denosumab sta antiresorptivni zdravili. Antiresorptivna zdravila so tudi nekateri selektivni modulatorji estrogenskih receptorjev, ki pridejo v poštev pri ženskah v srednjem pomenopavznem obdobju.
Med kostno anabolnimi zdravili pa velja zaradi preproste uporabe na prvem mestu omeniti stroncijev ranelat, predvsem za zdravljenje osteoporoze v višji ali visoki starosti, ko s svojo anabolno komponento pomaga manj aktivni kosti v seniju. Žal se je njegova uporabnost v zadnjih letih zmanjšala zaradi opaženih kardiovaskularnih zapletov, ki jih je bilo ob prejemanju tega zdravila več kot ob neprejemanju. Bolnikom z znano srčno žilno boleznijo tega zdravila ne predpišemo več oziroma jim ga predpišemo po skrbni klinični presoji, upoštevajoč dobrobit in tveganja. Za posebno hude in kompliciranе oblike osteoporoze (multipli zlomi, neodzivnost za standardna zdravljenja), ki so danes zaradi boljše ozaveščenosti in zgodnejšega odkrivanja bolezni vse redkejše, pa imamo specialisti na voljo še nekatera inovativna parenteralna zdravila, kot je rekombinantni parathormon v skrbno izbranem odmerku, takšnem, ki na kost deluje anabolno.

Poudariti velja, da so znanstveniki v farmaciji v zadnjih petnajstih letih razvili oblike zdravljenja z bisfosfonati, v katerih se zdravilo jemlje enkrat tedensko ali celo enkrat mesečno. To zelo olajša dnevni ritem bolnic, saj je posebna procedura jemanja zdravila potrebna redkeje, zdravljenje pa je bolj preprosto in se ga lažje dosledno izvaja. Nekaterim bisfosfonatom je dodana tudi potrebna količina vitamina D (holekalciferola), kar zdravljenje še poenostavi. Tudi zdravilo denosmuab je zelo preprosto za uporabo – le enkrat na pol leta ga osebni zdravnik aplicira kot podkožno injekcijo, kar uporabnice in uporabniki navadno dojemajo kot zelo udobno zdravljenje.

Hormonsko nadomestno zdravljenje v prvih letih po menopavzi ni več registrirano kot terapija, pač pa kot preventiva osteoporoze, zato je ob diagnozi osteoporoze treba predpisati (dodati) zdravilo iz skupine antiosteoporotičnih zdravil.

Ne moremo dovolj poudariti, da je ob antiosteoporoznem zdravljenju vedno treba izvajati tudi preprostejše, nediferentne, preventivne ukrepe. Brez njih zdravljenje ne bo ne uspešno ne učinkovito. Ti obsegajo skrb za zadosten dnevni vnos kalcija, starosti, izraženosti bolezni in morebitnim spremljajočim obolenjem prilagojeno telesno aktivnost ter pravilen vnos vitamina D, navadno holekalciferola.

Vsebnost kalcija v živilih (250 mg kalcija):

200 ml mleka s 3.2 % ali 1.6 % m.m.
200 g mlečnega sladoleda
200 g mlečnega pudinga

250 g skute
125 g jogurta ali delno posnetega jogurta v lončku
250 g tekočega jogurta
250 ml kozjega mleka
70 g svežega belega sira
45 g mehkega sira (brie)
40 g topljenega sira
35 g trdega sira (edamec, gavda, ementaler …)
20 g parmezana
20 g posnetega mleka v prahu
25 g polnomastnega mleka v prahu

200 g hrena
230 g koromača
250 g blitve
200 g špinače
200 g kitajskega zelja
250 g brokolov
300 g zelene kolerabe
180 g mlade čebule

110 g soje v zrnju
110 g mlečne čokolade
100 g mandljev
90 g suhih fig
250 g suhih marelic

45 g sardel v olju
150 g fižola v zrnju
600 g pomaranč/mandarin
125 g muslija (mešanice)
500 ml Donata

Doktor svetuje

Zdrava prehrana z zadostno vsebnostjo kalcija ter aktiven življenjski slog z veliko gibanja na svežem zraku sta naložba v zdrave kosti, mimogrede pa vam bo telesna aktivnost prinesla še življenjsko vedrino. Vse skupaj pomeni bolj zadovoljno in lepše, polnejše življenje. Ne spomnite se tega prepozno, začnite že danes.
Opustite škodljive razvade!

Posvetujte se s svojim zdravnikom o morebitnem rednem (skozi vse leto) ali sezonskem (v zimskih mesecih) dodajanju vitamina D (holekalciferola).

Če obolite za osteoporozo, vedite, da so za zdravljenje osteoporoze na voljo učinkovita zdravila.

Osteoporozo je pomembno odkriti čim prej, še preden nastanejo zlomi. Odločite se za diagnostično preiskavo, če odkrijete dejavnike tveganja ali če želite po obdobju zrelosti nekaj narediti za sebe in svojo prihodnost. Morda bo preiskava odkrila predhodnico osteoporoze – osteopenijo, ki že kaže redkejšo kostnino, vendar še ne gre za osteoporozo. V tem primeru je potrebna še posebna doslednost pri preventivi.

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



Bi tudi vi za svoje otroke naredili vse?

Zavarujte se!

Moje**Življenje** je klasično življenjsko zavarovanje, s katerim lahko v primeru vaše smrti poskrbite za svoje najbližje. Če želite, pa mu lahko dodate tudi zavarovanja:

- **za primer hujše bolezni** (tudi vaših otrok),
- **za doživetje,**
- **nezgodno zavarovanje,**
- **za primer brezposelnosti in**
- **zavarovanje Best doctors za dostop do drugega mnenja najboljših specialistov.**

Zavarovanje za doživetje vam ponuja še dodatno ugodnost: če imate sklenjeno tudi zavarovanje Moj**Dom** in se vašemu domu nič ne zgodi, vam **do 20 % premije vrnemo** na polico življenjskega zavarovanja.

*Navedena mesečna premija za zavarovanje za primer smrti velja za osebo, staro 20 let, za 20-letno dobo zavarovanja z zavarovalno vsoto 75.000 €.

MojeŽivljenje

že za **5,69 €** na mesec*

TILIA

Zavarovalnica Tilia, d.d.

www.zav-tilia.si | 080 22 45 | e-tilia | itilia

Deformacije hrbtenice pri otrocih

mag. **Robert J. Cirman**,
dr. med., spec. ortoped



Hrbtenica je sestavljena iz vretenc, po katerih je dobilo ime celotno živalsko deblo vretenčarjev (lat. vertebrata). Pri človeku jo sestavlja sedem vratnih vretenc, dvanajst prsnih, pet ledvenih, pet križničnih, zraslih v kost križnico, in trtica, ki ima navadno dva do štiri vretenca.

Pri novorojenčku je oblika hrbtenice (gledano s strani) podobna črki C, nato se z razvojem pokončne drže med otrokovo rastjo oblikuje v obliko dvojnega S. Tako je v vratnem in ledvenem delu ukrivljena naprej, v tako imenovano lordozo, ter v prsnem in križnično-trtičnem področju nazaj, v tako imenovano kifozo. Če gledamo človeka od spredaj (v frontalni ravnini), naj bi bila hrbtenica ravna.

Najpogostejše deformacije hrbtenice pri otrocih so skolioze in torakalne hiperkifoze, še precej pogostejša je slaba drža, ki jo moramo ločiti od prej omenjenih deformacij, saj zahteva popolnoma drugačno zdravljenje. O skoliozi govorimo, ko se hrbtenica ukrivlja vstran (gledano od spredaj oz. v frontalni ravnini), pri torakalni hiperkifozi pa se poveča oblika prsnega dela hrbtenice, ki je normalno od 20 do 40 stopinj.

Rast hrbtenice je najhitrejša do otrokovega petega leta in med puberteto, med katero starši ali šolski zdravniki ob sistematskem pregledu pogosto opazijo, da je z njo nekaj narobe. Pregled otrokove hrbtenice naj bi bil kot presejalni test, opravljen pri vsakem sistematskem pregledu, vendar hude oblike skolioz in kifoz, ki jih opazimo v ambulanti, ko že potrebujejo operativno zdravljenje, potrjujejo, da ni povsod tako.
Slaba drža je navidezna deformacija, ki jo otrok lahko izravna (navadno gre za povečano kifozo), vanjo pa uvrščamo tudi posturalne skolioze (navidezne stranske ukrivljenosti hrbtenice zaradi neenake dolžine nog, bolečine ipd.). Večkrat se ta navidezna deformacija izravna že, če otroka poležemo. Pri pravi skoliozi se deformacija ne izravna hote in jo opazimo pri otrokovem predklonu. (fotografija 1)





fotografija 1

Pri pravi skoliozi gre poleg ukrivljenosti tudi za rotacijo vretenc, odkrijemo pa jo na rentgenskem posnetku. Narediti ga moramo stoje (če to ni mogoče, sede) in vanj zajeti celotno hrbtenico in križnico. O zdravljenju se odločamo glede na otrokovo starost in stopnjo deformacije. Izmerimo jo klinično, kot izboklino hrbta.
Pri 20 do 25 stopinjah (meja je določena arbitrarno) se pri mlajših otrocih odločimo za zdravljenje s spinalnimi ortozami, ki dokazano zmanjšujejo verjetnost napredovanja skolioz in se v razvitem svetu uporabljajo, pri nas pa se glede uporabe žal ne moremo poenotiti. Smernice konzervativnega in operativnega zdravljenja v vsem razvitem svetu postavlja Scoliosis Research Society, ki del spletne strani namenja tudi laikom oziroma pacientom (www.srs.org). Na spodnjih slikah so primeri novejših steznikov (levo) in starejših (desno), slednjih skorajda ne predpisujemo več oziroma le v redkih primerih.
Krivine nad 40 do 45 stopinj zahtevajo operativno zdravljenje, kar je za otroka (in starše) neprijetno, za državo pa drago. Zato je pravočasno odkrivanje in konzervativno zdravljenje tako pomembno. Napredovanje hujših skolioz se ne ustavi tudi po koncu rasti in lahko povzroči hude deformacije trupa



novejši



stari

z zmanjšano pljučno funkcijo in prezgodnjo umrljivostjo.

Povzetek

Oblika hrbtenice se pri otrocih z rastjo spreminja, vendar sta ukrivljenost vstran in pretirana ukrivljenost nazaj patološki. Velika večina navideznih deformacij je nenevarnih oziroma benignih, treba pa je dovolj zgodaj najti resne, tako imenovane strukturne deformacije in jih ustrezno zdraviti. Nestrukturne deformacije so posledica slabe drže, bolečine v sklopu draženja živčnih korenin hrbteničnih živcev, lahko so psihičnega izvora ali še najpogosteje neenake dolžine spodnjih okončin.

V neoperativnem zdravljenju pridejo v poštev korekcijske vaje in pa zdravljenje s spinalnimi ortozami (stezniki), ki je v svetu uveljavljeno, pri nas pa se žal glede uporabe steznikov ne moremo poenotiti. Pri tem je ključno sodelovanje pacienta, ki v puberteti pogosto ni pripravljen nositi nekaj, kar pri vrstnikih zbuja posmeh. Z novimi vrstami steznikov, ki so oblikovani povsem po telesu, je teh težav manj, vendar še vedno so.

V naši bolnišnici je zdravljenje s spinalnimi ortozami že dolgo uveljavljeno in ga tudi uporabljamo v skladu s smernicami organizacije Scoliosis Research Society. Operativno zdravljenje je za otroka zelo problematično, saj gre za velik operativni poseg, s katerim zatrdimo velik del hrbtenice, ki v tem delu ostane trajno negibljiva. Operativnemu zdravljenju se poskušamo zato na vsak način ogniti. Pri zdravljenju deformacij sodeluje tim, ki ga sestavljajo zdravnik, fizioterapevt in inženir ortopedske tehnike.

Kontrole s strani zdravnika so precej pogoste, v primeru da je potreben steznik, tudi dva- do trikrat letno. Pri nas izvajamo sodoben, znanstveno priznan fizioterapevtski pristop k skoliozi, imenovan SEAS-terapija. Fizioterapevtska obravnava je načrtovana individualno, za posameznega pacienta, glede na njegovo krivino. SEAS-terapija temelji na učenju aktivne samoporavnave hrbtenice. Cilj programa vadbe je ojačiti specifične mišice hrbtenice, da se borijo proti silam, ki ukrivljajo hrbtenico. Vaje nadgrajujejo funkcijo steznika, ki pasivno uravnava skoliotično hrbtenico.

Operativno zdravljenje je v zadnjih letih zelo napredovalo. Med posegom nevrofiziolog spremlja živčne funkcije hrbtenjače in hrbtenjačnih živcev (t.i. spinalni monitoring). Uporabljamo boljše materiale za vgradnjo v hrbtenico, ki nam omogočajo boljšo popravo deformacije, vendar je po našem mnenju še vedno najpomembnejše konzervativno zdravljenje, s katerim se poskušamo ogniti operaciji.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

ORTOPEDSKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA

za pregled pri ortopedu

Doktor 24 KLINIKA

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

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@doktor24.si

www.doktor24.si



Preventiva

Zobni kamen

Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.



Vse telesne površine, ki so v stiku z zunanjim svetom, pokriva plast bakterij, ki jo imenujemo biofilm. Bakterije so v biofilmu urejene v skupnosti, ki so v ravnovesju z našim telesom. Ob okvari obrambnih sposobnosti telesa ali vnosu bolezenskih vrst bakterij oziroma povečanju števila bakterij v biofilmu pride do njihovega razraščanja, kar vodi do lokalnih ali sistemskih vnetij.

V ustnih je zelo specifičen stik notranjosti telesa z zunanjim svetom. Zob je edina trdna struktura, ki je v notranjosti telesa, to je korenina, in hkrati s krono tudi izven telesa, v ustni votlini. Tako je telo razvilo številne obrambne sposobnosti proti nastajanju biofilma v ustih, ki pa imajo le delni vpliv na samo zobno površino. Glavno vlogo pri obrambi proti biofilmu ima dlesen, ki bakterijam preprečuje vdor v globlje strukture telesa.

Zobna površina ima v obrambi proti pripoju bakterij pasivno vlogo. Površina zoba se ne lušči, kakor na primer pri nohtih, koži ali sluznici, ampak je vedno stabilna. Na sklenini se oblikujejo pripojne molekule, ki omogočajo poselitev površine z biofilmom, ta pa se z urami in dnevi povečuje. Takoj po odstranitvi biofilma z zobne površine (ščetkanje, ultrazvočno čiščenje) to poselijo nove bakterije iz okolice. Bakterije predstavljajo običajno poselitev, ki je v ravnovesju z našo dlesnijo. S časom se vedno več bakterij pripne na biofilm, ki se počasi spreminja in s svojimi stranskimi produkti začne ogrožati sosednje strukture – dlesen. Govorimo o bolezenskem biofilmu, ki povzroči vnetje dlesni.



Že po 48 urah se v biofilmu začno tvoriti prvi centri kalcifikacije, kar je začetek tvorbe zobnega kamna. To se dogaja ob neprimerni higieni ustne votline. V grobem razlikujemo zobni kamen, ki nastane pod dlesnijo, in zobni kamen, ki nastane nad dlesnijo. Ločimo ju po sestavi in barvi, in sicer je pod dlesnijo temne, rjave barve in nad dlesnijo svetle, bele. Zavedati se moramo, da je ne glede na barvo zobni kamen živa tvorba. Predstavljamo si ga lahko kot gobo, prepleteno s številnimi hodniki, ki so obdani s kalcijevimi kristali. Po teh hodnikih se pretakajo prehranski produkti, razkrojki in številni toksini bakterij, ki tu živijo v sožitju. V globljih strukturah biofilma se tako ustvarijo razmere z malo kisika, kar omogoči razvoj škodljivih bakterij. Vse snovi, ki se izločajo iz teh struktur, pa dražijo dlesen, ki se zato vname.

Bakterije so tako zelo dobro zaščitene pred zunanjim okoljem, saj protibakterijske substance in imunski sistem težko dostopajo do njih. Vse se namreč zelo razredčijo, še preden dosežejo globlje sloje biofilma, in so zato neučinkovite. Še več, bakterije lahko proti njim razvijejo obrambo in odpornost.

Zobni kamen, ki je posledica zorenja biofilma, je živa tvorba. V svojo okolico sprošča bakterije in njihove toksine ter hkrati s svojo strukturo tudi mehansko draži dlesen. Vse to vodi v razvoj gingivitisa, vnetje dlesni. Nadaljnje nalaganje oblog povzroči propadanje obzobnih tkiv in razvoj parodontitisa, saj imunski sistem v boju proti bakterijam v biofilmu ni uspešen.

Edina rešitev je mehanska odstranitev trdih zobnih oblog. Mehanska odstranitev se začne že s preventivo, z običajno mehko zobno ščetko in medzobno ščetko, ki porušita strukturo bakterijskega biofilma in preprečita nastajanje kristalov kalcija. Žal pa je vse kotičke kompleksne zobne anatomije zaradi različnih vzrokov težko doseči, zato je tam potrebna intervencija zobozdravnika. Zobni kamen razbijemo z uporabo ultrazvočnih konic. Odstranitev oblog nad dlesnijo (belega kamna, ki ga vidimo in čutimo z jezikom) pomeni delno ozdravitev in pomembno je, da se odstrani tudi kamen pod dlesnijo, saj tako lahko zagotovimo ozdravitev dlesni. Z odstranitvijo spremenimo sestavo biofilma pod dlesnijo, a še vedno ostane nekaj bolezenskih kolonij, ki pospešijo razvoj ponovnega vnetja dlesni.

Doktor svetuje

Ob odstranitvi zobnega kamna se je s strokovnjakom smiselno posvetovati o napakah pri ustni higieni. Pravilna in natančna ustna higiena z uporabo mehkih in medzobnih ščetk ter redni obiski pri zobozdravniku so edino preventivno sredstvo proti razvoju zobnega kamna.

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

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

ZOBNA AMBULANTA

50 % nižja cena
za odstranjevanje mehkih
in trdih zobnih oblog

20 % nižja cena
za vse storitve, materiale in protetiko po načrtu, ki ga boste z zobozdravnikom naredili ob prvem pregledu.

Doktor 24
KLINIKA

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

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

Vaš nasmeh je lahko zdrav in sijoč

Izkoristite POSEBNO PONUDBO!

Akcijsko pakiranje:

Električna zobna ščetka Sonicare HealthyWhite in prha za čiščenje medzobnih prostorov AirFloss



Več informacij in prodaja na www.zdrav-nasmeh.com in na telefonski številki 02/460 53 49

PHILIPS
sonicare

Alarm, upor in izčrpanost

Stres je pojem iz psihologije in biologije, beseda pa je bila prvič uporabljena leta 1930. Nanaša se na posledice nezmožnosti organizma, človeškega ali živalskega, da se pravilno odzove na bodisi dejanske ali zamišljene čustvene ali fizične grožnje.

Simptomi stresa navadno vključujejo alarmno reakcijo in izločanje adrenalina, povečata se krvni tlak in mišična prekrvitev, pospešita se delovanje srca in dihanje, povečajo se budnost, previdnost in pozornost, nezmožnost koncentriranja in glavobol.



Izvor in terminologija

Izraz stres v biološkem smislu je prvič uvedel endokrinolog Hans Selye leta 1930. Kasneje ga je razširil in popularizoral koncept, da je zajel neprimeren psihološki odziv na katerokoli zahtevo. Besedo stres je uporabljal za stanje, stresor pa za stimulant za povzročitev stresa. Zajema širok spekter pojavov od blagih draženj pa do drastičnih, ki lahko povzročijo hude zdravstvene težave.

Znaki stresa so lahko kognitivni, čustveni, fizični ali vedenjski. Znaki vključujejo nezmožnost presoje, slab videz, glavobol, pretirano skrb, brezbrižnost, razdražljivost, vrtoglavico, vznemirjenost, utrujenost, nezmožnost sprostitve, občutek osamljenosti, depresijo, bolečine, bolečine v prsih, trzanje obraza, slabotnost, motnje spanja, krče, drisko, zaprtje, depresivnost, žalost, potrtost, strah, pesimizem, poslabšano koncentracijo, pozabljivost, zlorabo alkohola in drog, prenajedanje, zvečano kajenje, grizenje nohtov, kričanje, preklinjanje in jok.

Nastanek stresa

Stres je reakcija telesa na stresor – resničen ali namišljen dražljaj, ki povzroči stres. Akutni stresor vpliva na organizem kratkoročno, kronični pa dolgoročno.

Alarm je prva stopnja. Ko je grožnja ali stresor prepoznan ali udejanjen, je odziv organizma alarm. V tej fazi se pospešeno tvori in izloča adrenalin, da se lahko izvede napad (obramba) ali umik (t. i. »fight-or-flight efekt«).

Upor je druga faza. Če stresor vztraja, je nujno ukreniti nekaj, da se mu upremo. Čeprav se organizem skuša prilagoditi napetosti in zahtevam okolice, tega ne more vzdržati neskončno dolgo. Rezerve se postopoma izčrpajo.

Izčrpanost je tretja in končna stopnja razvoja stresa. Na tej stopnji se vsi viri, vse rezerve postopoma izčrpajo. Organizem ni več zmožen ohranjati normalnih funkcij. Pojavijo se znaki avtonomnega živčnega sistema (potenje, povišan utrip, itn.). Če se tretja stopnja podaljšuje, so posledice lahko bolezenske – rana na želodcu, depresija, diabetes, težave s prebavili ali s kardiovaskularnim sistemom in nekatere duševne bolezni.

Kronični stres

Kronični stres je odziv možganov na neprijetne dogodke, ki se ponavljajo daljši čas in na katere oseba ne vpliva oziroma nad njimi nima nadzora. Vzroki za kronični stres so dolgotrajni neizogibni stresorji, pa tudi povečana nagnjenost k stresnemu odzivu. Posledice kroničnega stresa so motnje spomina in učenja, duševne bolezni (anksioznost, depresija, samomorilnost), presnovne in srčno-žilne bolezni (debelost, hipertenzija, ateroskleroza) ter nagnjenost k zasvojenosti. Kronični stres zdravimo s telesno dejavnostjo, dovolj spanja, socialno podporo bližnjih, partnerja in prijateljev, prijetnimi dejavnostmi, kot so kultura in konjički, smehom, razvedrilom in zdravili.

Pogosti vzroki

Stres lahko povzročijo tako negativni kot tudi pozitivni stresorji. Nekatere pogoste kategorije in primeri stresorjev vključujejo čutne vnose, kot sta bolečina in močna svetloba, ali okoljska vprašanja, kot je pomanjkanje nadzora nad okoljskimi razmerami, na primer hrano, stanovanjem, zdravjem, svobodo ali mobilnostjo. Tudi socialna vprašanja lahko povzročijo stres. Na primer družbeni poraz, konflikti v razmerju, prevare, rojstva in smrti, poroke in razveze.

Tudi življenjske izkušnje, kot so revščina,



NATURAL WEALTH B KOMPLEKS VITAMINI ŠT.1 PROTI UTRUJENOSTI IN IZČRPANOSTI

B12, B1, B2, B3-niacin, B6, folat, pantotenska kislina in biotin.
PRISPEVA K: normalnemu delovanju živčevja, normalnemu psihološkemu delovanju, zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, sproščanju energije pri presnovi. Ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, nastajanju rdečih krvničk in delitvi celic.

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABORJA **www.difar.si**

Natural Wealth®



brezposelnost, depresija, pitje ali nezadostno spanje, lahko povzročijo stres. Učenci in delavci lahko doživijo stres zaradi izpitov, rokov pri projektih in zaradi skupinskih projektov.
K razvoju odzivnega sistema za stres prispevajo tudi negativne izkušnje v razvoju (npr. spolne zlorabe). Ena od ocen stresov v življenju ljudi je tudi Holmesova in Rahova lestvica stresa.

Vpliv stresa na posameznika

Danes stres definirajo kot fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi potencialno škodljivim ali ogrožajočim dejavnikom, ki jih imenujemo stresorji. Stresor je dogodek, situacija, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in zamaje njegovo ravnovesje, posledica tega pa je stresna reakcija. Stresnost neke situacije ali dogodka ni za vse ljudi enaka. Določajo jo posameznikova osebnost, starost, izkušnje, vrednote, prepričanja, energetska opremljenost, okoliščine v katerih se pojavi, ter širše in ožje okolje, v katerem oseba živi. Veliko vlogo pri vplivanju stresa imajo življenjska in miselna naravnanost posameznika ter trdnost in kakovost medsebojnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo. Določen dogodek je lahko za nekoga stresor, za drugega pa dobrodošla spodbuda.

Posledice stresa na delovnem mestu

Med psihološke posledice stresa na delovnem mestu lahko uvrstimo depresivnost, anksioznost, izčrpanost, napetost in nezadovoljstvo z življenjem in delovnim mestom (Kahn in Byosiere, 1992). Izgorelost je stanje skrajne psihološke obremenitve, ki se pojavi kot posledica dolgotrajne izpostavljenosti kroničnemu stresu in izčrpanosti ter nezmožnosti posameznika, da bi se z njimi še naprej soočal. Izgorelost je bila v začetku opredeljena s tremi dimenzijami:

- emocionalna izčrpanost se pojavi, ko posameznik občuti emocionalno obremenitev zaradi dela,
- občutki depersonalizacije se pojavijo, ko se zaradi količine stresa oseba okrepi do te mere, da prične sodelavce obravnavati kot objekte,
- občutek nizke osebne učinkovitosti. Takšni posamezniki se ne morejo soočati z lastnimi problemi, prav tako pa ne morejo zaznati in razumeti problemov drugih.

Izgorelost se navadno meri z Maslahovo lestvico izgorelosti (Maslach Burnout Inventory – MBI), ki zajema ocenjevanje stopnje izgorelosti na vseh treh dimenzijah.
Raziskave so pokazale, da največ izgorelosti na delovnem mestu občutijo mladi zaposleni, ki so lahko z novimi zahtevami delovnega mesta preveč obremenjeni. Tudi v primerjavi med spoloma so se v novejših raziskavah pokazale nekatere razlike. Moški naj bi večkrat občutili občutke depersonalizacije in cinizma na delovnem mestu, ženske pa naj bi bile bolj dovzetne za občutke izčrpanosti. Pomemben dejavnik za doživljanje izgorelosti naj bi bil tudi zakonski stan, saj so poročeni kazali manj dovzetnosti za doživljanje izgorelosti, najverjetneje zaradi višje socialne opore. Ker je občutek izčrpanosti prvi simptom izgorelosti, raziskovalci menijo, da bi bilo treba preventivno usmeriti predvsem na stresorje, ki sprožijo takšne občutke.
Vir: Wikipedia

STRES? IMAMO REŠITEV!

NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



RHODIOLA, 500 mg, 30 kapsul

Primerno za ljudi, ki se soočajo s prekomernimi fizičnimi in psihičnimi obremenitvami.

Zeliščni adaptogen stimulira živčni sistem, fizično vzdržljivost in kognitivne sposobnosti.

Blagodejno vpliva na imunski sistem in pripomore k normalni cirkulaciji krvi.

Rastlinski antioksidant za zaščito celic.



Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si

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

Bimedia d.o.o., Ljubljana

Očiščevalne diete

Razstrupljanje telesa

Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



V medijih in tudi drugod lahko pogosto zasledimo navodila za raznorazne očiščevalne diete, namenjene razstrupljanju telesa, ki v strokovni javnosti večinoma niso deležne posebne pozornosti. Zakaj je tako?

Oblike očiščevalnih diet

Z leti, še posebno v zadnjem desetletju, ko so zahvaljujoč internetu mnoge informacije dostopne prav vsem, se je pojavilo brez števila različnih diet – od shujševalnih in očiščevalnih do vrste prav posebnih diet za posebne namene. Očiščevalne diete lahko v grobem razdelimo v tri večje skupine.

Ena izmed najstarejših, imenovana «Master Cleanse», je stara že več kot petdeset let. Njen recept je preprost, gre za desetdnevno postenje s pitjem pripravka iz limoninega soka in javorjevega sirupa (lahko tudi medu) s ščepcem pekoče kajenske paprike. Ob tem povprečno izgubimo od dva do tri kilograme maščevja v desetih dneh; če je razlika v teži večja, je predvsem na račun izgube vode in izpraznjenega črevesja.

Manj agresivna je oblika diete z vlakninami (po navodilih moramo v prehrano vključiti približno 40 g surovih vlaknin dnevno) ali surovo zelenjavo. V obeh primerih naj bi trajala dlje, do enega meseca.

Zeliščna očiščevalna dieta je nekoliko bolj zapletena, saj je potrebna priprava določenih zelišč, ki jih nato uporabljamo v kombinaciji s postenjem in vlakninsko ali zelenjavno dieto, traja najmanj teden dni, zanesenjaki pa je časovno sploh ne omejujejo.

Ali take diete delujejo?

Preprostega odgovora na to vprašanje ni. Večina tistih, ki se lotijo takih diet, se po njih počuti bolje. S tega vidika torej delujejo.

Res je, da se nekatere snovi v telesu kopičijo. Kot primer škodljivih snovi lahko navedemo težke kovine, ki jih naša jetra večinoma pridno skladiščijo. Težava je, da teh snovi ne moremo izločiti s prav nobeno dieto. Tiste, ki jih iz telesa lahko izločamo, pa izločimo ne glede na to, kakšne diete se lotimo; manjša razlika je lahko le v tem, kako hitro se to zgodi. Pri zdravem človeku, ki ima razgibano prehrano, ne glede na vrsto hrane jetra in ledvice ne trpijo, zato ne potrebujejo posebnega čistilnega režima.

Nekatere diete so lahko tudi škodljive. Za primer vzemimo najbolj znan ekstrem – vegane. V njihovi prehrani primanjkuje nekaterih aminokislin in maščobnih kislin, ki jih s hrano povsem rastlinskega izvora skoraj ni mogoče dobiti dovolj. Človek je bil vso svojo zgodovino vsejedec in temu sta hočeš nočeš prilagojeni tudi naša prebava in presnova. Res je, da povprečen zahodnjak pojé mnogo preveč mesa in mesnih izdelkov, kar seveda ni zdravo, a rešitev je v omejevanju količine in zmernosti, ne pa v popolni prepovedi. Na pomanjkanje beljakovin in maščobnih kislin so še posebno občutljivi otroci in starostniki.

Alternativa – ne moremo je poimenovati medicina – je z uradno medicino pogosto v navzkrižju predvsem zato, ker ponuja razlage in teorije, ki so z znanstvenega vidika večinoma smešne. Kar je škoda, saj so nekatere njene metode lahko povsem koristne. Podobno je z očiščevalnimi dietami. Obljube o tem, da se bo telo razstrupilo ali celo naštevanja vseh škodljivih snovi, ki jih bomo spravili iz telesa, so s strokovnega vidika privlečene za lase. Dejstvo pa je, da se ljudje po tem, ko opravijo očiščevalno dieto, počutijo bolje, zato ni nobene škode, če katero od prečiščevalnih metod tudi bolj ali manj redno uporabljajo.

Za koga so očiščevalne diete?

Očiščevalne diete najbolj pomagajo tistim, ki pretiravajo s hrano in pijačo (kar dandanes žal velja za večino ljudi v razvitih deželah) in se torej ne držijo zdravih prehranskih načel. Pretiravanje s hrano in hkratno pomanjkanje telesne aktivnosti sta glavna razloga za počasno delovanje črevesja, slabšo prebavo.

Posledic neustrezne prehrane je veliko. Mednje sodijo povišan krvni tlak in sladkor ter holesteroli, slabo splošno počutje, napetost, utrujenost, nemir in telesna okornost, spremembe na koži in laseh, težave s kislino in zgago, motnje spanja, težave z odvajanjem, pa tudi slabše intelektualne zmogljivosti. Povečan je tudi kalorični vnos, kar potegne za seboj debelost z vsemi njenimi nevšečnostmi. Napačno je, da mnogi tovrstne diete vidijo kot instantni pripomoček za reševanje težav, povezanih z napačnim življenjskim slogom.

Doktor svetuje

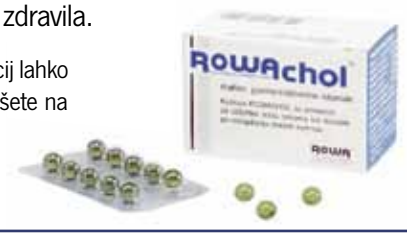
Nobene škode ni, če za krajši čas in z zdravo pametjo poskusimo katero od številnih očiščevalnih diet. Glede na to, da vse temeljijo na podobnih načelih, so tudi približno enako učinkovite. Če opazimo izboljšanje splošnega počutja, je dieto smiselno ponavljati, še bolje pa je, da se zdravih prehranskih načel držimo redno in trajno, saj potem sploh ne bo potrebna.

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

Kapsule Rowachol so naravno zdravilo za žolčne težave. Zanj je značilno, da umiri žolčne krče in tiščanje, izboljša izločanje žolča, olajša prebavo težje hrane ter preprečuje nastajanje žolčnih kamnov. Omogoča tudi raztapljanje manjših kamnov. Potrdila ga je Agencija za zdravila.

Na voljo je brez recepta v lekarnah. Za več informacij lahko pokličete na telefonsko številko 01/524 02 16 ali pišete na e-naslov **nasveti@farmedica.si**.

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





Žal ni tako, nobena kratkotrajna dieta ne more popraviti škode, ki jo telesu povzročamo z nezdravim življenjskim slogom – s premalo gibanja in neustrezno prehrana. A če že ne moremo trajno izboljšati svojega življenjskega sloga, so take, prehodne diete vsaj korak v pravo smer in boljše kot nič. Le slepiti se ne smemo, da z njimi zase naredimo dovolj.

Ali so diete sploh potrebne?

Na kratko: nujne niso, so pa koristne. Daljši in tudi precej bolj ustrezen odgovor je, da bi se nekaterih načel razstrupljevalnih diet morali držati prav vsi. To nevede že počno vsi, ki skrbijo za zdrav režim prehranjevanja, v katerem je prehrana lahka in uravnotežena, če pa kdaj pretiravajo, bilanco uredijo takoj. Naj torej velja: če se držimo reda, očiščevalnih diet ne potrebujemo. Če pa se reda ne držimo, je koristno, da redno opravimo vsaj kakšno kratko očiščevalno dieto. Vzroki, da je ta za telo koristna, so sicer nekoliko drugačni od tistih, ki jih naštevajo «alternativci», a je to čisto vseeno.

Dobra energija za telo in srce - **Fidi koencim 10®**

Koencim Q10 je namenjen vsem, ki jim **peša srce**. Pomaga tudi pri **utrujenosti in oslabelosti**, zato je odličen dodatek tudi za mlajše odrasle - je namreč ena redkih snovi, pri katerih je ob jemanju mogoče občutiti izboljšano počutje in boljšo telesno zmogljivost. Zaradi njegove antioksidativne lastnosti, ki se še okrepi skupaj z vitaminom E, in vloge pri ohranjanju holesterola v takšni obliki, ki je manj škodljiva za nalaganje na poškodovano žilno steno, ga je priporočljivo jemati tudi za **ohranjanje prožnosti žil**.

Fidi koencim 10® – edini koencim Q10 v Sloveniji odobren kot zdravilo.

PharmaSwiss

ODSLEJ V NOVI PREOBLEKI!



Kupite ga lahko v lekarnah in specializiranih prodajalnah, prek www.fidimed.si ter na 080 32 35, tudi v ugodnem pakiranju. **Na 080 32 35 nudimo tudi strokovno svetovanje.**

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

FK00215-12, februar 2015

www.fidimed.si

"ČE KAJ DELUJE NORMALNO, POTEM SO TO MOJA JETRA!"



Marjan K. iz Ljutomera je imel težave z jetri. ***Le ena kapsula*** *SiliFita na dan in odplaknil je maščobe, tobak, alkohol in druge strupe.*



Kapsule SiliFit vsebujejo **silibin,** najbolj aktivni izvleček pegastega badlja **v vezani obliki,** kar zagotavlja bistveno boljši učinek kot pri ostalih!

SILIFIT – samo 1 (ena) kapsula na dan!

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

NaturaMedica

03/563 00 22, 040/214 620

Hujšanje (2. del)

Kako uspešno izgubiti odvečno telesno težo in ohraniti idealno postavo



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

V današnjih časih lažnega obilja je izgubiti odvečno telesno težo težje kot kadarkoli prej. Zdravo prehranjevanje namreč pomeni, da jemo toliko, kolikor potrebujemo, in ne toliko, kot si želimo ali si lahko priskrbimo. Včasih je bilo to preprosto. Da so naši predniki prišli do obroka, so morali zanj delati, včasih celo garati.



Danes nam za hrano ni treba več hoditi kilometre ali se celo boriti zanjo, temveč jo enostavno vzamemo s police. Brez omejitev in brez naravne selekcije. Kupujemo lahko sadje in zelenjavo, ki sploh nista zrasla v našem okolju, in ki med dozorevanjem večinoma nista videla sonca. Pa tudi sladko in mastno nam še vedno prija, kar živilska industrija s pridom izkorišča. Ravno ta živila so najlepše obarvana in zapakirana, najbolj agresivno oglaševana, zagledamo pa jih že takoj ob vstopu v trgovino in nato še ob izhodu.

Včasih je bilo drugače. Vse, kar so ljudje lahko nabrali v naravi, z izjemo sladkih sadežev, ki pa so rasli v obilju le v sezoni, je imelo pretežno nizko kalorično vrednost in nizek glikemični indeks. Bila so obdobja, ko je bilo hrane dovolj in obdobja, ko so ljudje za krajši čas stradali. Evolucija je poskrbela, da so se naša telesa prilagodila in ublažila ekstreme. Način, kako telo sporoča možganom, ali je hrane dovolj ali ne, pa je še vedno isti. S pomočjo hormonov se signal uravnava kot povratna zanka. Zdrava, delujoča zanka, naj bi potekala takole: dovolj zaužitih kalorij - čutim sitost - zmanjšam apetit - ne jem več.

Poleg inzulina in ščitničnih hormonov, ki smo jim pri uravnavanju telesne teže pripisovali največji pomen, smo prepoznali še faktorje za uravnavanje apetita. Eden izmed njih je leptin. To je pravzaprav hormon, ki ga izločajo maščobne celice same. Visok nivo cirkulirajočega leptina pomeni dovolj kaloričnih zalog in možgani to dojamejo kot sitost. Žal pa so pri čezmerno težkih ljudeh ugotovili odstopanje v regulaciji. Videti je, da smo postali neodzivni na signal sitosti. Zakaj? Krivec je stalna izpostavljenost visokim koncentracijam leptina, razlog zanje pa sta hrana, ki jo uživamo, in način življenja.

Kako zmanjšati rezistenco na leptin

Ogibajte se živilom, ki povzročajo stalno visok nivo leptina in posledično neodzivnost nanj. Zmanjšajte vnos sladkorja, predvsem fruktoze (sadni sokovi, sirupi) in enostavnih ogljikovih hidratov. Ne kupujte rafinirane hrane. Jejte le sezonska, domača in naravno pridelana živila, ki jih pripravite sami.

Stres je naravni sovražnik lepe postave. Nivo stresa in neodzivnost na leptin sta neposredno povezana. Več stresa, bolj se redite. V takem stanju se sproščajo hormoni, kot je kortizol, ki zavirajo metabolizem in povzročijo nezaželeno kopičenje maščob. Zato izberite svoj najljubši način sproščanja: meditacijo, jogo, sprehod, družbo, branje, telesno aktivnost … Karkoli, važno je le, da vas sprosti.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

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

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

Spanec je zdravilo za vse! Občutljivost za leptin se dokazano izboljša z zadostno količino spanca. Če spite dovolj, boste jedli manj in bili kljub temu bolj siti. Zato v posteljo do desete zvečer, brez izgovorov!

Zakaj stradanje ne deluje

Stradanje privede do drastičnega padca v nivoju leptina. V telesu se ob stradanju sproži alarm, saj bi pomanjkanje lahko vodilo v smrt. Telo namreč ne ve, da to počnemo namenoma. Aktivira se stresni odziv z vsemi možnimi mehanizmi, ki nam maksimalno upočasnijo metabolizem, zmanjšajo porabo kalorij, povečajo apetit in vse preostale zmogljivosti usmerijo v iskanje hrane. Zato postanemo razdražljivi, utrujeni in mislimo le še na naslednji obrok. Želja po preživetju je namreč neverjetno močna. To je še posebno izrazito pri ženskem telesu, ki naj bi bilo občasno sposobno poskrbeti zase in še za zarod ter je zato izredno občutljivo za najmanjše padce leptina. Dame zato pri hujšanju mnogo prej kot gospodje naletijo na plato, ko kljub vztrajanju pri nizkokalorični dieti in večji telesni aktivnosti ne morejo več izgubiti telesne teže.



Kako pretentati naravo

Pretentati naravo ni lahko. Svetujem vam ne preveč drastičen začetek hujšanja. Večji kot bo stres za telo, na večji odpor boste naleteli. Tudi obsedenost s štetjem kalorij ni smiselna, bodite le dosledni pri primerni omejitvi. Izbirajte kakovostno hrano. Razveseljiva novica pa je, da je en dan greha v tednu dovoljen, celo zaželen. Povečan vnos kalorij bo telo zaznalo kot konec krize, ob dvigu leptina pa bo sprostilo zavore in zopet pospešilo metabolizem.

Prihodnjič bomo spoznali nekaj novih odkritij o prehranski piramidi in osvetlili vlogo zadostnega vnosa omega 3 maščob kislin in vitamina D kot ključa do uspešne izgube kilogramov in boljšega zdravja.

Doktor odgovarja

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



Lulam, tudi ko to ne želim

Pozdravljeni,
Malo neprijetno mi je spraševati o problemu, ki ga imam… me pa zelo moti in bi ga rada nekako rešila, če je to mogoče. Gre namreč za uhajanje vode. To se mi je začelo bolj dogajati pred približno enim letom, sicer pa po zadnjem porodu. Čakala sem, da se bo stanje počasi izboljšalo, pa se ni. Voda mi uhaja ob kihanju, kašljanju, ob dvigovanju otroka, če hodim navzdol, če skočim… Kar pomeni, da sem zelo omejena glede aktivnosti, ki jih lahko počnem. Že nekaj časa, seveda, uporabljam vložek, vendar je res zelo zoprno.
Pri zdravniku zaradi tega sicer še nisem bila, vendar bo to najbrž neizogibno, kajne?
Vnaprej hvala za vaš čas in odgovor,
Mojca, 34 let

Spoštovana gospa Mojca,
Težava z uhajanjem vode, ki jo opisujete, se strokovno imenuje stresna urinska inkontinenca in je v vašem primeru najverjetneje posledica nosečnosti, poroda. Osnovni problem oziroma vzrok za težave je preveč »ohlapno« medenično dno, čigar naloga je podpirati vsebino trebušne votline. Med nosečnostjo in med porodom pride do raztezanja mišic, ki se nato same od sebe žal ne povrnejo v prvotno stanje. Tako se ob premajhni podpori zgodi, da ob dvigu pritiska v trebušni votlini (kihanje, kašljanje, poskoki, hoja navzdol…) medenično dno ne opravi svoje naloge in ne zadrži vseh organov na svojem mestu – sečnica tako zdrsne prenizko in urin uide.
Prvi korak za postopno izboljšanje se iz napisanega ponuja kar sam – vaje za krepitev medeničnega dna ali Keglove vaje. To so vaje stiskanja mišic medeničnega dna nekajkrat dnevno po približno deset stiskov (kot bi hoteli zadržati vodo, blato in npr. tampon v nožnici). Sčasoma se bo medenično dno okrepilo, vendar v vašem primeru najbrž ne bo dovolj za odpravo težav. Vsekakor pa so te vaje priporočljive – za vsakogar in vedno.
Vam pa bi v konkretnem primeru po mojem mnenju koristil pregled pri ginekologu, ki vam po predstavil možnosti zdravljenja. Med drugim (in v vašem primeru gotovo na prvem mestu) pride v poštev tudi lasersko zdravljenje, ki je enostavno, neboleče in prinaša dobre rezultate.
Želim vam vse dobro!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. maja 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

STRESNA URINSKA INKONTINENCA

10 % nižja cena
na lasersko zdravljenje stresne urinske inkontinence

Doktor 24
KLINIKA

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

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



Bioterme Mala Nedelja

Območje Bioterm Mala Nedelja je bilo zaradi svojih naravnih lepot že leta 1976 razglašeno za krajinski park. Tako je naravni park Bioterme postal nadstandard v turistični ponudbi. Sožitje z naravo in izjemno termalno vodo se v Biotermah Mala Nedelja prepleta z vsemi možnostmi zdravega in predvsem mirnega bivanja, ki jih potrebujemo na oddihu in v vsakdanjem življenju.

Bioterme Mala Nedelja uporabljajo termalno vodo iz dveh vrtin. Prva je bila narejena že leta 1953, ko so v teh krajih iskali nafto, a je namesto črnega zlata je iz globine 2273 metrov pritekla zelo kakovostna termalna voda. Takrat so bili nad vsebino vrtine razočarani, leta 1978 pa je krajevna skupnost Bučkovci to danost pričela izrabljati v turistične namene ter zgradila dva betonska bazena s sanitarijami in garderobami ter gostinskim lokalom.

Značilnosti vode Bioterm Mala Nedelja

Značilnosti termomineralne vode je raziskal in opisal primarij prof. dr. mag., Janez Kraševec, dr. med., balneolog. Termomineralna voda Bioterm izvira iz dveh vrtin – globina vrtine Mo-1 je 2273 metrov, pretok vode 7 l/s, globina vrtine Mo-2 pa 1537 metrov, s pretokom 15 l/s in temperaturo od 42 do 51 stopinj Celzija. Visokokakovostna topla voda ima vrsto zdravilnih učinkov: je čista, brez primesi ter bogata z natrijem, kalijem in hidrogenkarbonatom.

Termomineralna voda s svojim balneološkimi značilnostmi blagodejno vpliva na ohranjanje funkcionalnostih gibalnega aparata in hrbtenice pri plavanju, kopanju in masažah. Empirične izkušnje so pokazale tudi ugodne učinke pitja te vode pri nekaterih težavah z želodcem, žolčnimi izvodili in sečili ter za izboljšanje počutja.

Katere snovi in elemente vsebuje

Kationi (mg/l): natrij 205 do 320; kalij 5,3 do 63; kalcij 3,5 do 5; magnezij 1,8; železo 0,17 do 0,43, sledi fosforja, bakra, mangana, barija, niklja in kroma.

Anioni (mg/l): hidrogenkarbonat 543 do 577; klorid 2,3 do 8;, sulfat <0,1; fluorid od 0,49 do 0,96, nitrat <0,5 do 1; sledi broma in jodida; pH 8,8.

Za katere bolezni in poškodbe je voda primerna

Uporaba termomineralne vode se priporoča za:

- kronične degenerativne sprememb hrbtenice, okončin sklepov,
- kronične revmatične spremembe in nerazgibanost sklepov,
- nadaljevanje fizioterapije po predhodnem nezadostnem zdravniškem zdravljenju,
- refleksne distrofije, mlahavost mišic,
- preventivne vaje hrbtenice, sklepov in fizioterapijo preprečevanja osteoporoze,
- podvodne masaže po rekreaciji in športnih aktivnostih

Za katere osebe ni primerna

Voda ni priporočljiva ob znatno zvišanem krvnem pritisku, motnjah srčnega ritma, oslabelosti srca, vnetju ožilja, odprtih ranah, epileptičnih napadih, telesni in duševni izčrpanosti, okvari jeter in ledvic, akutnih vročinskih stanjih ter nagnjenosti h krvavitvam. V teh primerih svetujemo, da se predhodno posvetujte s svojim osebnim zdravnikom.

Za kaj je dobra, čemu koristi

Voda Bioterm Mala Nedelja je ena redkih termalnih vod, ki je pitna ter zato primerna tudi za peroralno zdravljenje in lajšanje težav z želodcem, žolčnimi izvodili in sečili, poleg tega pa spodbuja dobro počutje. Zdravilni učinki vode so opredeljeni in potrjeni v Odločbi o razglasitvi naravnega zdravilnega sredstva (Ministrstvo za zdravje RS, št. 1612–9/2009/13).



V zdravstvenem centru veliko vsega

Bioterme Mala Nedelja v sodelovanju z Zdravstvenim domom Ljutomer ponuja tudi fizioterapevtske storitve za različne težave lokomotornega aparata. Hotel in termalni park sta povezana z veznim hodnikom, kar omogoča prehod gostov v kopalnih plaščih. V veznem hodniku razvijajo zdravstveni center s fizioterapijo, ponujajo storitve kozmetičnega salona in zobne ambulante, tu pa so tudi specializirane prodajalne z zdravili in medicinskimi pripomočki.

Od drugih ponudnikov se Bioterme Mala Nedelja razlikujejo tudi po zdravih sobah, v katerih se gostje počutili zares prijetno in si resnično lahko odpočijejo. Sobe namreč ponujajo vse udobje hotela s štirimi zvezdicami, hkrati pa so v njih uporabljeni naravni materiali, ki ionizirajo zrak in ne vplivajo na okolje. Pohištvo je izdelano iz masivnega

BIOTERME
MALA NEDELJA
LJUTOMER







NOVO!

2 NOVA BAZENA in FKK PLAŽA!

DOŽIVITE UDOBJE ZDRAVEGA BIVANJA

v novem hotelu BIOTERME**** in njegovih "Zdravih sobah"- pohištvo in tla iz masivnega lesa (oljeno in voskano), stene barvane z bio barvami, posebna stikala proti elektro smogu in posteljnina iz naravnih materialov. Osvežite se v zunanjih in notranjih bazenih termalnega parka z 2000m2 vodnih površin in enkratno termalno vodo. Za dodatno sprostitev vabljeni še v svet savn, na masaže, pedikuro in kopeli.

Bioterme Mala Nedelja, Ljutomer ležijo v osrčju Prlekije, le 10 km od izvoza Sveti Jurij ob Ščavnici na avtocesti Maribor - Murska Sobota.

PRVOMAJSKE POČITNICE

24.4. – 3.5.2015

Polpenzion **44,00 €** na dan/ osebo

(pri min. 2 nočitvah)

MORAVCI V SLOVENSKIH GORICAH 34 B, 9243 MALA NEDELJA

02 565 20 00, hotel@bioterme.si, www.bioterme.si

lesa in obdelano z naravnimi materiali (oljeno in voskano), tla so masivna in voskana, posebna stikala preprečujejo elektrosmog, stene so prebarvane z bio barvami brez škodljivih primesi, posteljnina in druge tkanine pa so iz naravnih materialov.

Zelena komunikacija

S svojim ravnanjem in delovanjem želijo v Biotermah Mala Nedelja goste ozaveščati o pomenu prijetnega in zdravega bivanja. »Zelena komunikacija« Bioterm tako obsega naslednje ukrepe:

- uporaba varčnih in led žarnic,
- namestitev ekoloških otokov v posameznih nadstropjih,
- uporaba čistil na naravni bazi,
- uporaba usteklenčene pijače (steklo),
- seznanjanje gostov z ukrepi glede varčevanja vode in pranja brisač,
- promocija neuporabe avtomobila v času bivanja in možnosti uporabe koles ter skupinskega prevoza,
- trajnostjo sodelovanje z bližnjimi ekološko ozaveščenimi pridelovalci hrane,
- spoštovanje in promocija »zelenih praznikov«.

Novosti za obiskovalce

V Biotermah Mala Nedelja za hotelske goste odpirajo dva nova bazena, na katera zunanji obiskovalci ne bodo imeli vstopa, in nudistični kotiček. Neposredno iz hotela bo moč zaplavati v zunanji plavalni bazen s štirimi vodnimi ležalniki, v manjšem okroglem bazenu pa se predajati počitku in učinkom masažnih šob. Na voljo bo sto kvadratnih metrov vodnih površin z zdravilno termalno vodo temperature 35 stopinj Celzija. Ob bazenu se bodo gostje predajali nežnim sončnim žarkom na dveh velikih terasah, kjer jih bo vedno pričakal prost ležalnik, osvežitev pa bodo našli tudi v zasebnem baru s široko izbiro osvežilnih napitkov. Nudistični kotiček Bioterme je idealen kraj za vse, ki bi radi ostali v neposrednem stiku z naravo. Dolgoročni cilj Bioterm Mala Nedelja je nadaljevati začrtano pot trajnostnega razvoja in delovati »zeleno«, temu pa sledi tudi njihova ponudba.



Zunanji termalni park

Za sprostitev in rekreacijo je gostom na voljo 1400 kvadratnih metrov zunanjih vodnih površin v devetih bazenih s temperaturo vode med 27 in 38 stopinjami Celzija. Uživati je moč v radostih hitre reke, plavalnih in večnamenskih bazenih, masažnih bazenih, bazenih za mirovanje, v prijetnem zalivčku in otroškem bazenu. Na terasah za sončenje, zelenih travnih površinah in v prijetni hladni senci dreves lahko gostje najdejo počitek in stik s seboj.



Notranji termalni park

V pokritem bazenskem kompleksu je gostom na voljo 600 kvadratnih metrov vodnih površin v petih notranjih bazenih s temperaturo vode med 27 in 38 stopinjami Celzija. Ljubitelji savnanja se lahko razvajajo v notranjih in zunanjih finski, turški, infrardeči in zeliščni savni. Hotelskim in zunanjim gostom so na voljo različne tehnike masaž za vzpostavitev ravnovesja telesa in duha ter dobro počutje.
Vadba v sodobno opremljenem centru za fitnes je primerna za vsa življenjska obdobja, za oba spola in za različne stopnje telesne pripravljenosti.



Hotel Bioterme****

Hotel Bioterme je novost na turističnem zemljevidu Slovenije, ki z usmerjenostjo k sonaravnemu bivanju ob zagotavljanju kakovostnih storitev presega obstoječo ponudbo in postavlja nov standard na področju »zelenega turizma«. Do okolja prijazen hotel stoji v severovzhodnem delu Slovenije, sredi neokrnjene narave, med gozdovi, pašniki in griči ter vinogradi, od koder prihaja pristna prleška kapljica.

Že med gradnjo hotela so bili upoštevani standardi eko marjetice, ki je evropski znak do okolja prijazne turistične namestitve, s svojo ponudbo in usmeritvijo pa sledi trendom trajnostnega razvoja turizma. Energijo za svoje delovanje pridobiva iz virov, ki ne obremenjujejo okolja. Tako hotel kot tudi termalni park se namreč pozimi ogrevata in poleti hladita s pomočjo lastne proizvodnje električne energije s solarnimi sistemi ter termalno vodo.





Za prvomajske praznike v Makedonijo z vlakom

Prihod pomladi pri mnogih med nami vzpodbudi željo po potovanju. Prvomajski prazniki, ki veljajo za najlepši del tega letnega časa, so naravnost idealna priložnost za tovrsten podvig. Izkoristite ponudbo, ki jo agencija ABC Turizem pripravlja že šestič zapored: potovanje z vlakom v deželo sonca, Makedonijo.



Vožnja z vlakom je čudovita priložnost za nepozabna doživetja in sklepanja novih znanstev, hkrati pa predstavlja udoben in sproščen način potovanja, ki je pisan predvsem na kožo tistim, ki si brez naporne vožnje želijo doživeti in ogledati čim več. Makedonija, dežela Aleksandra Velikega, zibelka slovanstva, matere Tereze, Cirila in Metoda ter ohridskih biserov, ponuja veliko naravnih in zgodovinskih znamenitosti.

Udobno potovanje z ogledi v primerni časovni razporeditvi

V vagonu z ležalniki se udobno, preko Beograda, potuje vse do Skopja, nato pa potniki

Ne le cilj, tudi pot je pomembna.

pot nadaljujejo z avtobusom do Ohrida, kjer jih bo v hotelu pričakal topel sprejem in tradicionalna večerja. Program potovanja je zasnovan tako, da si ga brez skrbi lahko privoščijo tudi tisti, ki se sicer bojijo dolge vožnje z avtobusom, saj si ogledi znamenitosti sledijo v primerni časovni razporeditvi.

Bogat program, ki vključuje obisk prekrasnega Ohrida

Skopje, Demir Kapija, Prilep, Bitola, antična Herakleja, Ohrid z Ohridskim jezerom, Struga, Rajčica, tradicionalna večerja z glasbo v živo, degustacija vina... to je le nekaj zanimivosti iz prvomajskega popotovalnega programa. Med vsemi znamenitostmi pa je prav gotovo najbolj znan Ohrid z Ohridskim jezerom, ki sta že od leta 1980 na seznamu svetovne kulturne dediščine UNESCO-a.

Čudovito makedonsko mesto se razprostira po Ohridskem polju in obronkih osamljene in dokaj strme vzpetine. Ime je mesto dobilo



zaradi svoje lege ob in na vzpetini, kateri domačini pravijo „hrid". Ohrid je bil v preteklosti znan po številnih cerkvah, ponašal se je s kar 365 cerkvami, zato so ga poimenovali tudi Balkanski Jeruzalem. Njegova zgodovina pa sega precej dlje od časa krščanskih začetkov. Po najnovejših arheoloških izkopavanjih je znano, da je mesto kot večji in pomembnejši kraj obstajalo že v času makedonskega kralja Filipa II. Makedonskega, očeta Aleksandra Makedonskega.

Podrobnejše informacije o programu potovanja najdete na internetni strani: **www.abc-tourism.si.**

Odhod zagotovljen!

POTOVANJA IN IZLETI Z VLAKI:

Z MUZEJSKIM VLAKOM PO BOHINJSKI PROGI
9., 24. MAJ, 6., 13., 20. JUNIJ

PREKO MOSTARJA IN SARAJEVA DO ŠARGANSKE OSMICE
25. - 28. JUNIJ

Z VLAKOM NA OHRID
22. - 27. SEPTEMBER

Z VLAKOM V GRADEC
16. MAJ, 20. JUNIJ

Z VLAKOM V ZAGREB
27. JUNIJ



abc
RENT A CAR IN TURIZEM
Europcar Franchise

UDOBNO IN NOSTALGIČNO
Z VLAKOM NA
OHRID
28. APRIL - 3. MAJ

059 070 512
ABC-TOURISM.SI

Znani Slovenci – Kako živeti zdravo

Duša Podbevšek - Bedrač

»Tek je moja velika ljubezen«

»Zdravo življenje je zame način življenja, saj je zdravje naše največje bogastvo. Uživam hrano, ki mojemu telesu ponuja vse, kar potrebuje za popolno delovanje. Pa migati je treba, in to sleherni dan,« je odločna Patricia Peklar, mis Zemlje 2014.



Patricia Peklar, mis Zemlje 2014; foto: Urška Košir

Takoj doda, da si vzame čas za regeneracijo, saj telo potrebuje počitek. V simbiozi s pozitivnim pogledom na svet in ljubeznijo do same sebe jo vse to dela duhovno in telesno vitalno, zato lažje obvladuje današnji svet, ki je zasičen z negativnostjo in stresnimi situacijami.

Koliko obrokov na dan si privoščite?
Tudi do sedem, ker sem ves čas zelo aktivna in potrebujem energijo. Sestavljeni so iz več manjših polnovrednih in dveh večjih. Za zajtrk in kosilo si pripravim kaj toplega, vmes zaužijem zelenjavne in sadne smoothije, pa veganske proteinske napitke, oreščke, sadje in solate.

Se rekreirate vsak dan?
Tečem po dolgih gozdnih poteh, na katerih se nadiham svežega zraka in se počutim svobodno. Tek je moja velika ljubezen. Izvajam tudi jogo, vključim pa še boks ali skupinske vadbe z utežmi.

Ali uporabljate zdrava ličila?
Prizadevam si uporabljati do okolja prijazne kozmetiko in ličila, ki niso testirani na živalih. K sreči je izbira velika. Si pa kozmetiko pripravljam tudi sama, različne maske za obraz in pilinge iz soli in oljčnim oljem. Tonik za obraz naredim z domačim jabolčnim kisom in vodo.

Kdo vas je učil zdravega življenja?
Mama, ki mi je že od malih nog govorila, kaj je dobro za telo in kaj ne. Vsak dan pa iz raznih oddaj na to temo, knjig in člankov še vedno izvem kaj novega.

Se kdaj razstrupljate?
Med prazniki sicer ne pretiravam z uživanjem kulinaričnih dobrot, a si kljub temu po njih pripravim napitek iz špinače, pšenične trave, ječmenove trave in alge spiruline, ki jim dodam še peteršilj in limono. Ta napitek je zelo učinkovit, z algami in špinačo pa dobim tudi dovolj beljakovin. Veliko sem slišala o pozitivnih učinkih razstrupljanja z grenko soljo, oljčnim oljem in grenivko, ki čisti jetra. Tudi to bom preizkusila.

Ste veganka?
Prenehala sem uživati meso. Veganska prehrana odlično vpliva na moje počutje. Seveda se mora vsakdo sam odločiti, kaj mu ustreza. Zdrava prehrana mora vsebovati zadostno količino makro- in mikroelementov, ki zagotovijo popolno delovanje telesa. Trudim se, da ne jem predelane hrane, polne umetnih dodatkov. Moj jedilnik je raznovrsten in venomer odkrivam nove recepte ter poizkušam nove jedi. Za zajtrk si na riževem ali ovsenem mleku skuham ovsene kosmiče ali proso v gosto kašo, ki ji dodam naribana jabolka in banane ter jo posujem z veliko cimeta.
Na mojem krožniku se večkrat na teden znajde ajdova kaša, ki je polna beljakovin in mineralov, prav tako tudi leča, čičerika, fižol in soja. Pojem veliko solate rukole, motovilca in špinače, ki jo posujem z chia, lanenimi ter sezamovi semeni. Rada pečem dobrote, predvsem iz pirine ali kokosove moke, namesto jajc uporabljam semena chia. Obožujem arašidovo in mandljevo maslo, ki sta polna zdravih maščob, fosforja, magnezija, beljakovin in vlaknin. Svoji prehrani dodam tudi superživila – goji jagode, lucumo in kakavova zrna. Zdravo živeti danes ni preprosto, tudi sama kdaj zdrsnem z začrtanih smernic, pomembno pa je, da vsak dan naredimo nekaj zase.



www.merkur-zav.si

NOVO! 080 28 55
BREZPLAČNA ŠTEVILKA

Skrbimo za vaše zdravje.

Zdravstveno zavarovanje **MERKUR ZDRAVJE – AMBULANTA** vam omogoča:

- hiter dostop do zdravnika ali specialista,
- kakovostno oskrbo brez dolgih čakalnih vrst,
- širok izbor zdravil,
- zavarovanje otrok in posebni družinski popust,
- možnost alternativnega ambulantnega ali homeopatskega zdravljenja ter
- izbiro zdravljenja v Sloveniji ali v sosednji Avstriji.

Vaše zdravje ima vedno prednost!

ZAVARUJEMO ČUDEŽ - ČLOVEKA.

MERKUR
ZAVAROVALNICA

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



Doktor kuha

Jušna govedina s porom

Ponedeljkovo nedeljsko kosilo

Zagotovo ni malo gospodinjstev, ki imajo v nedeljo na jedilniku govejo juho. Odlična je, se strinjam. Tudi govedina iz juhe je nadvse okusna, vendar pogosto ostane v hladilniku. Nadvse dobra je v solati, na primer s čebulo in trdo kuhanim jajcem, danes pa za spremembo z ostankom jušne govedine pripravimo topel obrok.

Priprava

Govedino narežimo na lističe (pribl. 3 x 1 cm), ki naj bodo tanjši od pol centimetra. Čim tanjši so, tem bolj se bodo med mariniranjem zmehčali. Dodajmo sojino omako, zadošča dobra žlica, malo mletega popra in dve žlici oljčnega olja. Če jo imamo pri roki, kot dodatek dobro prija kitajska mešanica petih začimb (Chinese Five Spice), a ni nujna. Lahko dodamo nekaj grobo mletega česna in ščepec suhega majarona.

Dobro premešamo, da se meso lepo prepoji, in na sobni temperaturi pustimo vsaj dvajset minut. Por narežemo (tudi zelene dele), ne predrobno, in ga na žlici vročega oljčnega olja in malo masla zelo na hitro prepražimo. Dolžina praženja je odvisna od tega, komu bomo postregli. Nekatere moti, če por še malo škripa pod zobmi, drugim je to všeč, vsekakor pa je por bolj okusen in zdrav, če ni preveč zmehčan. Malo posolimo, dodamo marinirano govedino in popražimo samo še toliko, da se mešanica enakomerno pregreje.

Priprava je torej skrajno preprosta in hitra. Za prilogo postrežemo kuhan riž, najbolje basmati. Zraven prija kozarček refoška.

Dober tek!

Za štiri osebe potrebujemo:

- 1/2 kg govedine iz juhe (najboljši je bočnik),
- dva manjša pora,
- svetlo sojino omako,
- oljčno olje, maslo, sol, poper, začimbe.

VAŠ ADUT V BOJU PROTI PROSTIM RADIKALOM

ANTIOKSIDANT **RESVERATROL FORTE** VSEBUJE IZVLEČEK JAPONSKEGA DRESNIKA, KI PRISPEVA K ZAŠČITI CELIC PRED OKSIDATIVNIM STRESOM.

- ✓ eden najmočnejših znanih antioksidantov,
- ✓ preprečuje staranje kože in deluje proti prostim radikalom,
- ✓ popolnoma naravna učinkovina, s katero se rastline ščitijo pred infekcijami, stresom in ultravijoličnim sevanjem.

Številka 1
Najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo***
2014

Številka 1
Najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo**
2013

EKO NOVOST 2013*



Redno jemanje pripomore k ohranjanju srčno-žilnega sistema.

RESVERATROL FORTE vam omogoča celovito zaščito z vnosom antioksidanta resveratrol, saj vsebuje 200 mg najkakovostnejšega resveratrola iz korenine japonskega dresnika.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.

* Po izboru uredništva revije **Bodi eko**
** Po izboru bralk in bralcev revije **Lepa&Zdrava**
*** Po izboru bralk in bralcev spletnega portala **www.zurnal24.si**

www.sanofarm.si



BREZSKRBNA KOMUNIKACIJA
Z NOVIM MOBILNIM PAKETOM

18,95 €* NA MESEC

Odslej lahko brez skrbi uporabljate mobilni internet, gledate video vsebine, poslušate glasbo ali prenašate večje datoteke, četudi nimate dostopa do Wi-Fi omrežja. Prenos podatkov plačate po porabi oz. največ 5 € na mesec. **Izberite novi mobilni paket Brezskrbni, ki vam zagotavlja brezskrbno komunikacijo za vedno.** Ponudba velja tudi za poslovne uporabnike.

PAKET **BREZSKRBNI**

Minute v vsa SLO omrežja	**NEOMEJENO**
Sporočila SMS/MMS	**NEOMEJENO**
Prenos podatkov	PO PORABI oz. **NAJVEČ 5 €**/MESEC*

Akcijska ponudba velja **do 30. 4. 2015**

Zgodbe, ki razveseljujejo.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Brezskrbni lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel, ki so zasebni ali poslovni uporabniki, v akcijskem obdobju od 23. 3. do 30. 4. 2015. Paket z mesečno naročnino 18,95 EUR vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja in neomejene SMS-/MMS-e. Prenos podatkov se naročnikom obračuna po ceniku navedenega paketa (0,01 EUR /MB), vendar ne več kot 5 EUR na mesec. Za prenos podatkov pri paketu Brezskrbni velja princip pravične uporabe storitev prenosa podatkov, kot je opredeljeno v Posebnih pogojih uporabe mobilnih elektronskih komunikacijskih storitev. Za paket Brezskrbni se po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije (10 GB) hitrost prenosa podatkov omeji na 64 kb/s v smeri k uporabniku in 64 kb/s v smeri od uporabnika. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Navedene količine in cene veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročnikom zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa za storitve Mobitel v navedeni paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejeni SMS-/MMS-i so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje SMS-/MMS-ov brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana