Doktor 13

Družinski vodnik zdravja

Maj 2015



Tema meseca

Kožni rak

Erektilna disfunkcija

Pogovor

prof. dr.

Bojan Vrtovec

dr. med., specialist kardiolog

NEDELJSKI



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK:
Teden boja proti melanomu 3

POGOVOR:
Obveznosti in predanosti so izziv, ne breme 4

TEMA MESECA:
Kožni rak 8
Melanom - Rak, katerega pogostnost pri belcih strmo narašča 10

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Erektilna disfunkcija - Da se pomagati in zdraviti, ozdraviti pa ne 12
Rak sečnega mehurja 14
Alergijski rinitis - Vnetje nosne sluznice 16
Očala ali kontaktne leče? 19
Sodobno zdravljenje osteoporoze 26
Divertikli debelega črevesa - stanje, ki lahko povzroča resne težave 30
Lasersko zdravljenje žilnih nepravilnosti 32
Klopi - Cepljenje nedvomno pomaga 34

DOKTOR ODGOVARJA:
Resne težave resnih rekreativcev – koleno 36

FARMACEVT SVETUJE:
Da bodo zdravila učinkovita 37

GIBANJE JE POL ZDRAVJA:
Hrana – nazaj k osnovam 38

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

TEDEN BOJA PROTI MELANOMU

Evropski teden boja proti melanomu, ki ga v Sloveniji obeležujemo v tednu med 11. in 17. majem, je letos posvečen predvsem moškim, starejšim od 50 let, saj po statističnih kazalcih spadajo med najbolj rizično skupino. Razlog je predvsem to, da posvečajo premalo pozornosti svoji koži in posledično manjkrat obiščejo specialista za kožne bolezni. Ozaveščenost o kožnem raku in dejavnikih tveganja je med ženskami na bistveno višji ravni kot pri moških, zato strokovnjaki ženskam sporočajo, da je pri pravočasnem odkrivanju bolezni velikega pomena njihova spodbuda moškim in tudi ostalih družinskih članov.

Osrednjo temo meseca je doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije posvetila obširni razlagi o vzrokih, nastanku in preprečevanju kožnega raka. Pogostnost kožnega raka v zadnjih desetletjih strmo narašča in verjetno se bo enkrat v življenju z njim srečal vsaj vsak peti prebivalec Evrope in ZDA. Drage bralke in bralci, dr. Mervic vsem vam toplo svetuje in priporoča, da svojo kožo redno opazujete, in če opazite sumljivo spremembo, ne odlašate z obiskom pri zdravniku. To je izredno pomembno, da bolezen odkrijemo in lahko zdravimo še pravočasno. Najboljši način za preprečevanje nastanka najnevarnejšega kožnega raka - melanoma pa je zaščita kože pred soncem. Za izredno zanimiv in poučen prispevek se ji v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

Srčno popuščanje je bolezensko stanje, ki se pojavi ob oslabljenem delovanju srca in je posledica različnih bolezni srčne mišice. Kateri so najpogostejši vzroki, kakšno je ustrezno zdravljenje in kako je s presaditvijo srca, vam v pogovoru meseca razkriva priznani kardiolog prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med, vodja programa za napredovalo srčno popuščanje na Kliničnem oddelku za kardiologijo UKC Ljubljana. V imenu uredniškega odbora in strokovnih sodelavcev se mu za zanimiv prispevek iskreno zahvaljujem in mu želim uspešno nadaljevanje že tako uspešne klinične in znanstvene zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, lepi dnevi so pred nami, skok v naravo za sprostitev bo skorajda nujen, zato vas želim ponovno spomniti - in s tem tudi zaščititi - , da bodite zelo previdni glede obrambe pred lahko zelo nevarnimi klopi. Svetujemo vam, da v naravi nosite svetla oblačila, ki naj prekrivajo čim več kože, da si po zadrževanju v vlažnih listnatih gozdovih temeljito pregledate kožo, kadar le lahko, uporabite kemične pripravke (repelente), ki niso škodljivi zdravju in obleki, so pa neugodni za mrčes in ga odvračajo. Klopa odstranite čim prej, saj je znano, da je nevarnost okužbe večja, kadar je čas sesanja krvi daljši. Previdno ga primite s pinceto in ga najprej narahlo razmajajte, da bodo kaveljci popustili, in ga nato previdno odstranite.

Bodite previdni!

Vidmar Vito

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin



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

Obveznosti in predanosti so izziv, ne breme

Prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., spec. kardiolog pravi, da so ga že v osnovni in srednji šoli so vedno bolj zanimale naravoslovne teme, vendar ni bil odločen, da bi postal zdravnik: "Do odločitve, da bi študiral medicino, je prišlo postopoma: ker sta bila oba moja starša zdravnika, sem imel možnost neposredno spoznavati vsakdanjik tega poklica. Sprva se mi je zdelo, da se za ta poklic ne bi mogel odločiti zaradi številnih obveznosti in predanosti, ki ga zahteva, kasneje pa sem prav v tem začutil izziv."

Kje ste študirali?
Študiral sem na Medicinski fakulteti v Ljubljani. Specializacijo iz presaditev srca sem opravil na Texas Heart Institutu v Houstonu, kasneje pa sem raziskovano delo nadaljeval na Univerzi v Stanfordu.

Se še spomnite svojega prvega dne v službi?
Bolj kot svojega prvega dne v službi se spominjam svojega prvega dne v Združenih državah Amerike, kjer me je popolnoma presenetila velikost bolnišnic v okviru institucije Texas Medical Center. Pravzaprav sem porabil kar nekaj časa, da sem se navadil na tamkajšnje razmere in način dela.

Je res, da je srčno popuščanje edina bolezen srca in ožilja, ki narašča – po nekaterih podatkih naj bi se incidenca srčnega popuščanja na leto povečala celo za dva odstotka?
Srčno popuščanje je res edina bolezen srca in ožilja, katere pogostnost narašča. Razlogov za to je več: staranje prebivalstva je povezano s kopičenjem bolezenskih stanj, ki prizadanejo srce, kar posledično vodi v razvoj srčnega popuščanja. Po drugi strani pa je večanje števila bolnikov s srčnim popuščanjem povezano tudi z napredkom pri akutni obravnavi bolnikov: bolniki, ki so pred leti umrli zaradi srčnega infarkta, danes preživijo, ker pa je srce kjub temu okvarjeno, se pri njih lahko razvije srčno popuščanje.

Pri kolikšnem odstotku prebivalstva je prisotno srčno popuščanje?

Svetovni podatki kažejo, da je srčno popuščanje prisotno pri dveh do petih odstotkih populacije in kar pri desetih odstotkih populacije, starejše od 65 let.

Je to načeloma bolezen starejših ljudi?
Srčno popuščanje je načeloma res bolezen starejših ljudi, čeprav se v zadnjem času povečuje tudi število mlajših bolnikov s srčnim popuščanjem.

Pri starejših je vzrok razumljiv, kaj pa pri mladih, zakaj se pojavi?
Zelo pogost vzrok srčnega popuščanja pri mladih je vnetje srčne mišice – miokarditis. Če tega vnetja pravočasno ne odkrijemo in zdravimo, se tudi pri mladih bolnikih dokaj hitro lahko razvije srčno popuščanje.

Kateri so pravzaprav vzroki te bolezni?
Pri približno polovici bolnikov je vzrok bolezen srčnih žil. Od ostalih vzrokov igra pomembno vlogo neustrezno zdravljen visok krvni pritisk, ki z leti lahko privede do oslabljenega krčenja srca in srčnega popuščanja. Poleg že opisanega miokarditisa so vzroki srčnega popuščanja lahko še bolezni zaklopk, prirojene hibe, sistemske vnetne bolezni in podobno. Praktično vsaka bolezen, ki prizadane srčno mišico, lahko vodi v razvoj srčnega popuščanja.

Najbrž je pomembno, kdaj se odkrije bolezen?
Seveda; če bolezen odkrijemo v zgodnji fazi, je način zdravljenja drugačen, prognoza bolnikov pa bistveno boljša.

Kako prepoznamo to bolezen?
Bolezen prepoznamo po simptomih in znakih, ki so posledica zmanjšanega srčnega iztisa in s tem zmanjšane prekrvitve organov. Med najpogostejše sodijo 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.

Kaj lahko naredimo sami, da bi preprečili nastanek te bolezni?
Srčno popuščanje lahko preprečimo z ustreznim nadzorom nad dejavniki tveganja za razvoj bolezni srčnih žil, kot so na primer kajenje, povišane vrednosti holesterola in sladkorna bolezen. Gre torej, da si prizadevamo za zdrav način življenja in pa da smo teledsno aktivni. Zelo pomembno je tudi ustrezno zdravljenje povišanega krvnega pritiska.

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

Vi ste po dolgotrajnih raziskavah začeli s povsem novo uspešno metodo zdravljenja srčnega popuščanja s presaditvijo matičnih celic v srce – lahko to predstavite nekoliko podrobneje in če lahko strokovni jezik vsaj nekoliko ‚prevedete' v preprostejšo, vsem razumljivo razlago?



V zadnjih desetih letih je vedno več dokazov, da je srčna mišica sposobna obnavljanja po poškodbi in da torej v telesu obstajajo mehanizmi, ki poskušajo popraviti škodo, ki nastane na primer ob srčnem infarktu. Mehanizmi obnove temeljijo na matičnih celicah – to so celice, ki imajo sposobnost, da se v različnem okolju lahko razvijejo v različne tipe celic in tkiv. Zdravljenje s presaditvijo matičnih celic, ki ga uporabljamo pri nas, temelji na uporabi bolniku lastnih celic iz kostnega mozga. V prvem delu bolnik prejema zdravila, ki povzročajo prehod matičnih celic iz kostnega mozga v kri, v drugem delu se matične celice zbere iz krvi s postopkom afereze. Tako dobimo bolnikov lastni celični pripravek za presaditev v srce. Postopek presaditve poteka podobno kot slikanje srčnih žil (koronarografija). S posebnimi senzorji najprej naredimo natančno mapo srca, na kateri se določi ciljna mesta za vbrizganje celic, nato celice s posebnim igelnim katetrom vbrizgamo na ta ciljna mesta. Celoten postopek presaditve traja približno dve uri.



Kdaj lahko bolnik, če gre vse po načrtih, zapusti bolnišnico?,

Ja, naslednji dan; bolnik je praviloma odpuščen iz bolnišnice že naslednji dan.

Če je zelo hudo, potem pa sledi presaditev srca – koliko presaditev smo opravili letos v Sloveniji?

V zadnjih letih je bilo v Sloveniji opravljenih zelo veliko presaditev srca, kar nas glede na število prebivalcev uvršča na prvo mesto na svetu. V letošnjem letu je bilo za zdaj opravljenih osem presaditev.

Vse bolj se uveljavljajo mehanske podpore, mehanske črpalke – kolikšna je njihova življenjska doba, kaj lahko pričakujemo od prihodnosti?

Res je, mehanske črpalke se vedno bolj uveljavljajo tudi kot dolgoročno zdravljenje bolnikov z napredovalim srčnim popuščanjem, njihova življenjska doba je lahko tudi daljša od deset let. V prihodnje lahko pričakujemo še manjše in bolj zanesljive črpalke, ki bodo morda lahko ponudile alternativo presaditvam srca.

Vse, o čemer ste pripovedovali do zdaj, vodi h kristalno jasni ugotovitvi, da je raziskovalna dejavnost neprecenljiva. Imate kakšno pripombo na trenutno stanje na tem področju v Sloveniji?

V primerjavi s tujino se zdi, da je raziskovalna dejavnost v Sloveniji slabše organizirana, premalo je predvsem povezovanja in skupnih raziskovalnih projektov; pri tem mislim, da je tega povezovanja premalo tako znotraj strok kot tudi širše.

Če dosegamo na določenem področju uspehe, če določen oddelek dela izjemno dobro, se velikokrat pojavi dilema – ali naprej razvijati dejavnost v okviru večjih centrov ali se odločiti za specializacijo bolnišnic. Katera rešitev vam je bližja?

Na splošno menim, da bi lahko marsikatero dejavnost bolje izvajali v specializiranih centrih. Seveda to ne velja za zahtevne interdisciplinarne programe, kot je na primer presaditev srca.

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



Ste že ležali kdaj v bolnišnici kot pacient?
Na srečo se mi to še ni zgodilo.

Kaj delate v prostem času, imate kakšen hobi?
Če čas dopušča, igram klavir. Zelo rad tudi smučam.

Kako se najbolj spočijete – se umaknete nekam v samoto, poslušate glasbo, greste na potovanje, tečete ali kolesarite…?
Z vsakodnevnim stresom se najučinkoviteje spopadam s tekom. Ja, rad tečem, to me sprošča, sicer pa se najbolj spočijem ob poslušanju glasbe, ob poslušanju dobre glasbe.

Kateri CD imate v avtomobilu?
V avtomobilu poslušam glasbo, ki se trenutno predvaja na radiu.

Vas lahko vprašam, kako ste bili med prvomajskimi prazniki?
Proste dneve sem preživel doma z družino.



PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana
Tel.: 01/548 45 80, Fax: 01/548 45 89, www.hartmann.si

Natančno merjenje pri vas doma

Preventivno merjenje krvnega tlaka predstavlja varnost

Tensoval® duo control nadlaktni merilec krvnega tlaka nudi dvojno varnost, saj usklajuje oscilo-metrično in Korotkoffovo tehnologijo, kar omogoča izjemno zanesljive meritve. Primeren je tudi za merjenje v primeru šuma na srcu in nekaterih vrstah motenj srčnega ritma.

30% popust v mesecu maju

HARTMANNplus
SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI
www.hartmannplus.si

HARTMANN



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

Kožni rak

Prepoznajte ga dovolj zgodaj

Kožni rak je skupno poimenovanje za več malignih kožnih tumorjev. Je najpogostejše maligno obolenje pri belcih. Je pogostejši kot rak dojke, prostate in debelega črevesa skupaj. Njegova pogostnost v zadnjih desetletjih strmo narašča in verjetno se bo enkrat v življenju z njim srečal vsaj vsak peti prebivalec Evrope in ZDA.

Na koži vsakega človeka se lahko pojavijo zelo različni in številni kožni tumorji. Velika večina je benignih in ti ne pomenijo nevarnosti za zdravje in življenje posameznika. Njihova rast je omejena in ko dosežejo določeno velikost, se bistveno ne spreminjajo več. Pri otrocih in najstnikih nastajajo melanocitni nevusi oziroma materina znamenja – imamo jih vsi, eni manj, drugi več. Kasneje, po tridesetem letu starosti, se začnejo pojavljati benigni kožni tumorji povezani z neogibnim staranjem kože, kot so živo rdeči angiomi ter rjave, hrapave seboroične keratoze (starostne bradavice). Z leti jih je na koži vedno več, a na srečo ne eni ne drugi niso nevarni.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA
10 % nižja cena
za pregled kožnih znamenj
z dermatoskopom

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO
Kirurški poseg (izrez) opravi specialist plastične kirurgije - brez čakanja

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

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

Tri najpogostejše vrste

Kožni rak so maligni kožni tumorji, ki imajo neugodno lastnost neomejene in nenadzorovane rasti ter sposobnost zasevanja po mezgovnicah in krvnih žilah v oddaljene organe. Zasevki ali metastaze v vitalnih organih, kot so jetra, pljuča in možgani, so pomembna grožnja organizmu in so lahko razlog za smrt. Tri najpogostejše vrste kožnega raka so bazalnocelični karcinom, ploščatocelični karcinom in melanom. Izvirajo iz različnih kožnih celic in se razlikujejo tudi po pogostnosti in nevarnosti. Najpogostejši je bazalnocelični karcinom, katerega delež presega 80 odstotkov vseh kožnih rakov. Na srečo izredno redko zaseva in je večinoma popolnoma ozdravljiv. Najredkejši in najnevarnejši je melanom, ki ima zelo veliko sposobnost zasevanja in povzroči več kot 80 odstotkov smrti, povezanih s kožnim rakom.

Bazalnocelični karcinom

Bazalnocelični karcinom (tudi bazaliom) se najpogosteje pojavi na obrazu, še posebno na vekah, ustnicah, ob nosu, pa tudi na uhljih, nosu in licih. Lahko se pojavi tudi na trupu in udih. Največkrat ga najdemo pri ljudeh, starejših od šestdeset let. Videti je kot svetleča bunčica z vidno razširjenimi krvnimi žilicami. Je biserne ali rožnate barve, lahko pa je tudi rjavkasto obarvan. Sčasoma se na sredini pojavi ranica, ki se le težko celi in se ponavlja. Sonce je najpomembnejši dejavnik iz okolja, ki privede do nastanka bazalnoceličnega karcinoma.



Ploščatocelični karcinom

Ploščatocelični karcinom

Ploščatocelični karcinom prav tako najpogosteje najdemo na obrazu, še posebno na ustnicah, uhljih, nosu, licih in vekah, pa tudi na vratu in hrbtiščih rok ter podlahti. Prične se kot na dotik občutljiva rdečkasta bunčica. Površina je lahko hrapava in zadebeljena. Z meseci se povečuje in postaja vse bolj občutljiv. Pojavljajo se ponavljajoče se ranice in krvavitve. Tudi ta rak je značilen za starejše ljudi, največkrat se pojavlja po 65. letu starosti. Je nevarnejši od bazalnoceličnega karcinoma, ker sčasoma zaseva v bližnje bezgavke in tudi oddaljene organe. Nastane na koži, ki je kronično izpostavljena soncu in zato poškodo-

vana, največkrat iz aktinične keratoze. To je hrapava zadebelitev kože zaradi škodljivega delovanja sončevega ultravijoličnega sevanja. Verjetnost nastanka močno poveča zavrto delovanje imunskega sistema, na primer ob jemanju zdravil, ki jih potrebujejo bolniki po transplantaciji organov. V tem primeru je tveganje za nastanek tega raka kar 250-krat večje. Med dejavnike tveganja uvrščamo tudi tobak, kronične rane in brazgotine.



Bazalnocelični karcinom

Doktor svetuje

- *Kožnega raka je na prvi pogled včasih težko ločiti od množice nenevarnih kožnih znamenj. Za njegovo prepoznavanje smo usposobljeni dermatologi.*
- *Značilnost kožnega raka je stalna, nezadržna rast, ki se kaže v nenehnem povečevanju kožne lezije.*
- *Vsaka ranica na koži obraza, ki se ne celi in občasno krvavi, je sumljiva za bazalnocelični ali ploščatocelični karcinom.*

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

Melanom je najnevarnejša vrsta kožnega raka. Več o njem v naslednjem poglavju.

Zdravljenje

Kirurško zdravljenje (operacija) je najpogostejša in najučinkovitejša metoda zdravljenja kožnega raka. Z njim največkrat dosežemo ozdravitev v primeru bazalnoceličnega karcinoma, pa tudi ozdravitev v zgodnjih fazah ploščatoceličnega karcinoma in melanoma. Druge metode zdravljenja so zamrzovanje, lasersko zdravljenje, fotodinamično zdravljenje in uporaba posebnih zdravil v obliki krem. Te metode so primerne za tanke površinske oblike bazalnoceličnega karcinoma in tudi za nekatere začetne oblike ploščatoceličnega karcinoma. Obsevanje oziroma radioterapija pride v poštev pri bolnikih, ki ne želijo ali niso sposobni za kirurško zdravljenje, ali kot dopolnilno zdravljenje poleg kirurškega.

Zaradi možnosti ponovitve ali pojava novega kožnega raka vse bolnike po zaključenem zdravljenju redno spremljamo dermatologi. Poučimo jih tudi o koristnosti rednega samopregledovanja kože in iskanja novih sumljivih sprememb na koži ter o primerni zaščiti kože pred soncem.

Učinkovita podpora onkološkemu zdravljenju





ImunoBran MGN-3 za dietetsko uravnavanje oslabljenega imunskega sistema po kemoterapiji, obsevanju in operacijah.

Z ImunoBranom gre lažje in bolje

ImunoBran (prej BioBran) pomaga onkološkim bolnikom lažje prestati naporno zdravljenje, izboljša se počutje in kakovost življenja bolnikov.

Strokovne informacije na tel. 03/56 300 22 in 040/214 620.
ImunoBran je na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

NaturaMedica d.o.o.

Melanom

Rak, katerega pogostnost pri belcih strmo narašča



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

Melanom predstavlja manj kot dva odstotka vseh kožnih rakov, vendar povzroči veliko večino smrti zaradi kožnega raka. Več kot 80 odstotkov melanomov lahko pripišemo škodljivemu delovanju ultravijoličnega sevanja, ki izvira iz sonca.

Melanom nastane z rakasto preobrazbo pigmentnih kožnih celic melanocitov. Ti tvorijo rjav pigment melanin, ki kožo obarva in vsaj delno zaščiti pred ultravijoličnimi žarki, ki so glavni krivec za njegov nastanek. Tveganje za nastanek melanoma se podvoji, če je imel človek v življenju več kot pet sončnih opeklin. Povečano tveganje zanj imajo ljudje, ki so ga že imeli v preteklosti ali ga je imel kdo v njihovi ožji družini, ljudje s številnimi pigmentnimi znamenji, tisti, ki so se v otroštvu intenzivno izpostavljali soncu in so imeli sončne opekline z mehurji, ter svetlopolti, rdečelasi ali svetlolasi ljudje, pa tudi tisti, ki so se v mladosti sončili v solariju. Lahko pa se razvije pri vsakomer.

Zaskrbljujoče naraščanje števila obolelih

Zaskrbljujoče je dejstvo, da število zbolelih za melanomom pri beli populaciji v zahodnem svetu narašča najhitreje med vsemi vrstami raka, ki prizadenejo človeka. Vzrok za skokovit porast je čezmerno izpostavljanje soncu v zadnjih štirih desetletjih. Ljudje preveč časa preživimo na soncu nezaščiteni, mnogi se še vedno sončijo zaradi zagorelosti ali celo obiskujejo solarije.

Melanom večinoma vznikne na mestu, kjer ni bilo predhodnega pigmentnega znamenja. Manj kot tretjina jih vznikne v obstoječem materinem znamenju. Verjetnost, da se znamenje spremeni v melanom, je zelo zelo majhna, zato preventivno odstranjevanje nesumljivih znamenj ni smiselno. Prepoznamo ga po spreminjanju barve, velikosti in površine pigmentne lezije na koži, pa tudi po spremembi oblike in omejenosti. Njegova najpomembnejša lastnost je rast brez prestanka.

Kako prepoznamo melanom

Melanom je navadno nesimetrično, nepravilno oblikovan, njegovi robovi so nepravilni ali zabrisani, v njem pogosto hkrati najdemo več barv, na primer rjavo in črno, pa tudi območja bele, rdeče in modre barve. Navadno je večji od šestih milimetrov in kaže znake spreminjanja. Pri veliki večini je spreminjanje počasno, opazno v nekaj mesecih, obstajajo pa tudi redke oblike, ki rastejo veliko hitreje. V teh primerih je povečevanje očitno že v tednih.

Dokler je melanom omejen le na površino kože, ni nevaren, ker takrat še ne zaseva. V zgodnji fazi je zato zlahka ozdravljiv, odstranimo ga s preprosto operacijo. Če ga ne odstranimo v zgodnji fazi, sčasoma prodira tudi v globje plasti kože. Ko pride v stik z mezgovnicami in krvnimi žilami, ima prosto pot, da se razširi po telesu v bezgavke in oddaljene organe. V tej fazi razsejane bolezni je možnost ozdravitve zelo majhna.



Doktor svetuje

- *Svojo kožo redno opazujte. Če opazite sumljivo kožno spremembo, ne odlašajte z obiskom izbranega zdravnika ali dermatologa.*
- *Zelo je pomembno, da melanom odkrijemo in zdravimo čim bolj zgodaj.*
- *Najboljša strategija za preprečevanje nastanka melanoma je zaščita kože pred soncem.*

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



Kako preprečiti nastanek melanoma

Najboljša strategija za preprečevanje nastanka melanoma je pametno ravnanje na soncu, kar je treba upoštevati že v zgodnjem otroštvu. Med 10. in 16. uro je treba aktivno iskati senco in omejiti izpostavljanje soncu na najmanjšo možno mero. Kožo je treba zaščititi z oblačiti in pokrivali, oči pa s kakovostnimi sončnimi očali. Dodatna zaščita so kakovostne kreme za zaščito pred soncem, ki naj imajo visok zaščitni faktor, vsaj 30, dobro pa morajo ščititi tako pred ultravijoličnimi A- kot tudi pred ultravijoličnimi B-žarki. Če je melanom že vzniknil, sta zelo pomembni zgodnje odkrivanje in zdravljenje. Vsako sumljivo znamenje je treba pokazati izbranemu zdravniku ali dermatologu.

Pri zgodnjem odkrivanju melanoma si pomagamo s posebno preiskovalno metodo – dermatoskopijo. Z njo veliko zanesljiveje kot s prostim očesom ločimo nenevarna pigmentna znamenja od nevarnega melanoma. Tako lahko melanom odkrijemo v zgodnji fazi, ko je še ozdravljiv. Dermatoskop je posebna optična naparava, ki kožno znamenje presvetli in sliko, ki jo dermatolog vidi, močno poveča. Preiskava je preprosta, popolnoma nebolečа in hitra. Prav zaradi hitrejšega odkrivanja melanoma s pomočjo dermatoskopije in zato uspešnejšega zdravljenja se je preživetje bolnikov po melanomu v zadnjih letih močno izboljšalo. V sedemdesetih letih je bilo približno 50-odstotno, danes pa je že več kot 90-odstotno.

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo najnevarnejšo vrsto kožnega raka?

A. Melanom
B. Bazalnocelični karcinom
C. Ploščatocelični karcinom

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 10. junija 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 12, ki prejme ŠTEVEC KORAKOV OMRON, je: **JANEZ ZADRAVEC,** Branoslavci 2 , Ljutomer

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.**

asist. **Bojan Štrus**,
dr. med., specialist urolog

Erektilna disfunkcija

Da se pomagati in zdraviti, ozdraviti pa ne

Težave v spolnem življenju oziroma motnje z erekcijo vsakega moškega zelo hudo prizadenejo. Še nedolgo tega je bila to izrazita tabu tema, o kateri se ni govorilo, zato je take težave vsak reševal oziroma se z njimi soočal po svoje.

V zadnjih letih se razmere na tem področju pomembno izboljšujejo. K temu je pripomoglo več dejavnikov, med njimi ambulanta za zdravljenje erektilnih motenj, ki deluje tudi na kliniki, in zloženke, ki jih bolniki dobijo v čakalnicah splošnih zdravnikov, veliko pa tudi mediji, ki vse bolj pogosto in odprto pišejo o tej problematiki.

Težav z erekcijo nimajo le starejši, kot velja splošno prepričanje, ampak tudi mladi. Prirojena napaka venskega odtoka krvi iz penisa je namreč kar pogosta težava mladih fantov. Ker kri dokaj hitro odteče, erekcija ne zdrži dolgo, zato v tem primeru priporočamo tako imenovani erekcijski obroček. Zelo pomembna je tudi poza.

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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA

10 % nižja cena
za 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

Velika večina težav je organskega izvora

Erekcija je povezana s psiho in možgansko skorjo, vendar so vzroki za erektilno disfunkcijo precej drugačni, kot so bili prepričani še pred nekaj desetletji. Dvajset odstotkov vzrokov je psihogenega izvora, kar osemdeset odstotkov pa jih je organskih, kar je prav obratno od tega, kot so menili pred tridesetimi leti. Na erektilno disfunkcijo sicer vpliva vse, kar negativno vpliva na kardiovaskularni sistem, torej telesna neaktivnost, kajenje in alkohol.

Po podatkih statistike se s to težavo srečuje kar precejšen del moške populacije. Med moškimi, starimi štirideset do sedemdeset let, jih ima namreč tovrstne težave več kot polovica. Vsekakor se da pomagati in jih zdraviti, ozdraviti pa ne. Čudežnih zdravil ali tablet, ki bi motnjo odpravila z eno samo terapijo, da težav do konca življenja ne bi bilo več, ni, lahko pa zdravimo oziroma pomagamo za krajši čas. Pomembno je, da so moški danes so veliko bolj sproščeni kot pred leti, zato pri vzpostavljanju pogovora o tem praviloma ni težav. Verjetno je potrebne malce več taktnosti pri splošnem zdravniku, ki mora iz bolnika šele izvrtati, da ima težave z erekcijo. Pacientu je pogosto neprijetno začeti pogovor o tem, še posebno če mu nasproti sedi zdravnica.

Pridružene bolezni

Večina moških, starih med štirideset in petdeset let, ki doživijo infarkt ali angino pektoris, ima eno ali dve leti pred tem težave z erekcijo. Zdravniki paciente sprašujemo o spolnem življenju zato, ker s tem veliko izvemo o tako imenovanih pridruženih boleznih. Med njimi je na prvem mestu sladkorna bolezen, tu pa so tudi koronarne bolezni, krvožilne bolezni, arterijski pritisk in depresija. Poleg tega motnje v erekciji povzroča tudi zdravljenje nekaterih bolezni in nekatere operacije.

Tudi zato smo splošne zdravnike oskrbeli s posebnimi vprašalniki glede prostate. Ob njihovem izpolnjevanju se lažje prebije zid molka oziroma nelagodja in pogovor s pacientom steče.

Konservativno in operativno zdravljenje

Za zdravljenje erektilne disfunkcije uporabljamo na področju konservativnega zdravljenja dve metodi – uporabo eno od tako imenovanih čudežnih tabletk in injekcije v penis. Ko odpove tabletka, je druga možnost injekcija. Tabletka ne pride v poštev, če pacient jemlje nitrate v kakršni koli obliki, saj tedaj obstaja nevarnost znižanja krvnega tlaka, in če pacient ni v primerni psihofizični kondiciji.

Vakuumska črpalka, ki s pomočjo valja kri prečrpava v penis in jo tam za nekaj časa zadrži, je uporabna kot metoda mehanske podpore pri erekciji, ni pa to operativna terapija. Operativno vstavljamo trodelno hidravlično protezo, ki je učinkovita in trenutno najbolje posnema naravno erekcijo.

Finančna plat

Zdravila za zdravljenje motenj erekcije bi jemalo veliko moških, vendar si jih ne morejo privoščiti, ker so samoplačniška. Na pozitivni listi zdravil, ki jih krije zavarovalnica, je namreč le eno od zdravil, vendar pa žal ni tako učinkovito. Tako kot pri nas tudi v drugih državah Evropske unije zdravstvene zavarovalnice ne krijejo takega zdravljenja in so zdravila za zdravljenje motenj erekcije na negativni listi. Sicer pa so pri nas na voljo oziroma izbiro prav vsa, ki so na svetovnem trgu.

TelekomSlovenije

Doktor 24

SOS ZDRAVNIK

Zdravniška pomoč na daljavo

Izberite storitev SOS Zdravnik in si zagotovite dostop do **24-urne zdravniške pomoči prek telefona** zase ali za svoje bližnje.

Pokličete lahko v primeru poškodb, bolezni, ob pripravah na zdravstvene posege in tudi v času okrevanja.

Preverite uporabnost storitve v brezplačnem preizkusnem obdobju do 30. 6. Po tem datumu pa se bo storitev do konca leta zaračunavala po polovični ceni - 3,5 EUR za 30 dni.*

BREZPLAČNO
PREIZKUSNO OBDOBJE
DO 30. 6. 2015



Za vklop storitve SOS Zdravnik pošljite SMS-sporočilo z vsebino **ZDRAVNIK VKLOP** na številko **3100**.

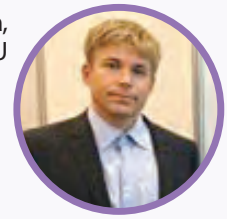
Za več informacij obiščite **www.doktor24.si** ali pokličite **08 200 82 40**.

www.telekom.si

* Naročnina se obračunava na 30 dni. Od 1. 7. do 31. 12. 2015 znaša naročnina 3,5 EUR, po preteku akcijskega obdobja pa 7 EUR. Za izklop storitve lahko uporabniki pošljejo SMS-sporočilo z vsebino ZDRAVNIK IZKLOP na 3100. Storitev je na voljo naročnikom Telekoma Slovenije, Debitela in Izi mobila.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

asist. Simon Hawlina,
dr. med., spec. urolog FEBU



Takoj za rakom prostate

Rak sečnega mehurja

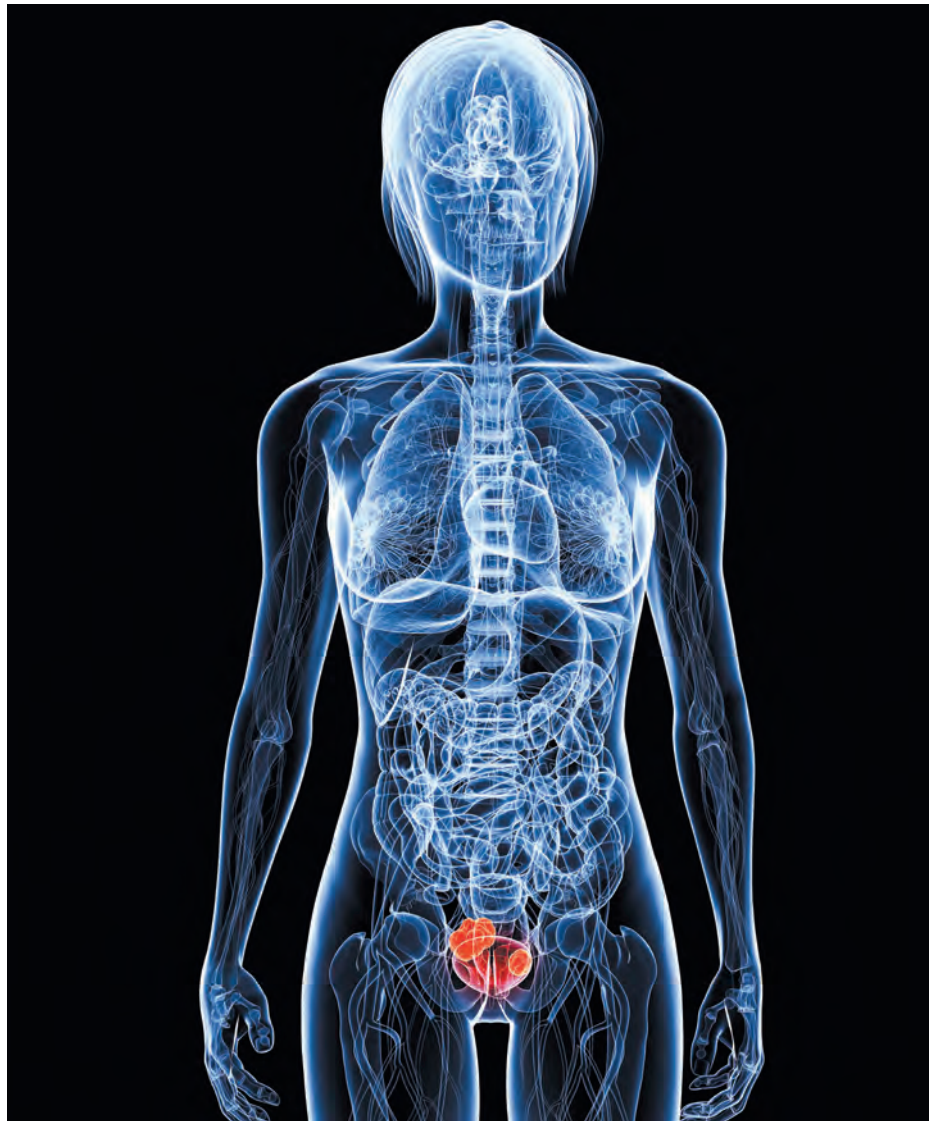
Sečni mehur, rezervoar za seč, se nahaja v medenici, tik za sramnico. V grobem je organ sestavljen iz notranje plasti, ki ga sestavljajo urotelne celice, in večplastnega mišičnega dela, ki je odgovoren za praznjenje. Vmes je vezivno tkivo.

Rak sečnega mehurja je pogosta bolezen in se pri moških po pogostnosti uvršča celo na drugo mesto, takoj za rakom prostate. Vzrok nastanka raka sečnega mehurja ni povsem znan, dejavniki tveganja pa so dobro znani. Ti so kajenje in agensi, s katerimi pride bolnik v stik v kemični, naftni, tiskarski industriji, industriji barvil in usnja.

Znane so tudi spremembe na nekaterih genih, ki so povezane z večjo pojavnostjo raka na sečnem mehurju. K nastanku raka so bolj nagnjeni bolniki s kamni v sečnem mehurju ter bolniki s kroničnimi vnetji sečil (vnetje s shistosomo) in anatomskimi malformacijami (divertikli sečnega mehurja).

Krvav urin

Bolezen redko dokažemo naključno, v sklopu diagnostike drugih bolezni. Bolniki nas praviloma obiščejo zaradi krvavega urina. Krvavitev lahko v nekaj dneh povsem izzveni, kar je zavajajoče in praviloma vodi v hujšo obliko bolezni zaradi izgubljenega dragocenega časa do terapije. Ob krvavem uriniranju najpogosteje ni bolečin.
Včasih nas na bolezen opozorijo natančnejše preiskave, s katerimi v urinu pod mikroskopom najdemo eritrocite ali maligno spremenjene celice. Ultrazvok, kot zlati standard diagnostike v urologiji, pri manjših tumorjih ne zadošča. Potrebna je cistoskopija, pri kateri s posebnim inštrumentom pregledamo celoten sečni mehur in tumor dokažemo. Pri sumu na napredovalo bolezen ali v sklopu predpriprave na nadaljnje zdravljenje je treba opraviti računalniško tomografijo (CT) ali slikanje z magnetno resonanco (MRI).



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

UROLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
za pregled pri urologu

10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

Doktor 24
KLINIKA

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

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

Terapija in dokončna diagnoza

Transuretralna resekcija
Ko tumor dokažemo s cistoskopskim pregledom, je potrebna operativna terapija. Z električno zanko skozi sečnico tumor izrežemo, koščke tumorja pa pošljemo patologu, ki tkivo obarva s posebnimi barvili in ga pregleda pod mikroskopom. Tako pridemo do dokončne diagnoze, sam kirurški poseg pa je lahko dokončna oblika zdravljenja. V kolikor se izkaže, da bolezni ni moč obvladati na tak način, da bolezen zajema mišično plast in se ponavlja, je potrebna bolj agresivna terapija.

Patolog loči tumorje visokega in nizkega gradusa ter kako globoko tumor vrašča v globino stene sečnega mehurja. Glede na izvid patologa in splošno stanje bolnika (spremljajoče bolezni, psihofizična kondicija) se odločamo o nadaljnji terapiji.

Zgoraj omenjeni kirurški poseg je najpogosteje dokončna terapija. Posegu pravimo transuretralna resekcija tumorja sečnega mehurja. Praviloma se na ta način obravnava površinske tumorje, ki ne segajo do muskulature sečnega mehurja in se ne ponavljajo po dodatni imuno/citostatski terapiji (BCG, Mitomicin).

Cistektomija

V kolikor tumor sega globlje, do muskulature ali prek nje, ali pa se tumorji kljub dodatni terapiji ponavljajo, je treba sečni mehur odstraniti praviloma v celoti (cistektomija). Zagotoviti je treba drenažo urina, kar dosežemo z izdelavo rezervoarja urina iz črevesja in izpeljavo po naravni poti ali prek suhe oziroma mokre urostome. Operacijo je moč opraviti na odprt oziroma klasičen način, prek večjega reza trebušne stene, ali laparoskopsko oziroma robotsko asistirano. Rezultati so primerljivi, je pa pri slednjih dveh metodah pooperativno okrevanje hitrejše, izguba krvi je manjša, čas hospitalizacije krajši in kozmetični videz lepši.

Obsevanje in kemoterapija

Če bolnik zaradi slabe psihofizične kondicije ali resnejših spremljajočih bolezni ni sposoben za operativno terapijo, se odločamo za obsevanje v kombinaciji s kemoterapijo. Obsevanja potekajo frakcionirano, pet do osem tednov vsak dan.
Približno 15 odstotkov bolnikov ima ob odkritju bolezni prizadete bezgavke ali že oddaljene zasevke. Kemoterapija je učinkovita v vsaj dveh tretjinah primerov in jo uporabljamo tudi pred operativno terapijo (neoadjuvantna kemoterapija) ali pooperativno (adjuvantna kemoterapija). Odločamo se za kombinacijo različnih citostatikov.

Bolezen se rada ponavlja in napreduje

Rak mehurja je zahrbtna bolezen, ki se rada ponavlja in tudi napreduje. Potrebno je torej redno pooperativno spremljanje bolezni, večinoma do konca življenja. Sprva opravljamo cistoskopske preglede na tri do štiri mesece, pozneje v daljših razmikih, odvisno od tveganja za ponovitev oziroma progres. Napačno mnenje je, da je z operacijo in zdravili zdravljenje končano. Če se tumor ponovi, je treba terapevtski postopek ponoviti od začetka.

Po odstranitvi mehurja bolnike spremljamo ambulantno. Potrebne so redne ultrazvočne, občasno tudi bolj napredne preiskave, s katerimi ugotavljamo, ali se je bolezen ponovila oziroma metastazirala.

Bolezen je v napredovali fazi slabo obvladljiva. Tedaj se praviloma odločamo le za simptomatsko terapijo, s katero lajšamo njene posledice.

Kako se zaščititi

Najboljša preventiva je opustiti kajenje. Svetujemo zdrav način življenja, ogibanje stresu in primerno hidracijo. V kolikor bolezen že imate, vam svetujemo redne kontrole pri urologu.

Doktor svetuje

- *Rak mehurja je pogosta in zelo nevarna bolezen.*
- *Če opazite krvav urin, je potreben takojšen pregled pri urologu.*
- *Cistoskopija je zlati standard v diagnostiki.*
- *Po operaciji so nujne redne kontrole pri urologu.*
- *Opustite kajenje.*

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



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

Rinitis

Vnetje nosne sluznice

Alergijski rinitis je vnetje nosne sluznice z značilnimi nosnimi simptomi – izcedkom, kihanjem, slabšo prehodnostjo nosu in nosnim srbežem. Alergijsko vnetje v nosni sluznici nastane zaradi odziva imunskega sistema na vdihane alergene, to je snovi, ki same po sebi niso škodljive. Za alergijskim rinitisom zboli 15 do 30 odstotkov ljudi.

V kolikor vam v spomladanskih in poletnih mesecih pogosto teče iz nosu, kihate in vas srbita nos in žrelo ter imate občutek peska v očeh, je zelo verjetno, da imate občasni alergijski rinitis. Tega v spomladanskih mesecih povzročajo pelodi trav in dreves, predvsem leske in breze.

V poletnih mesecih so alergeni pelodi plevelov in zeli, predvsem navadnega pelina, trpotca in ambrozije. Simptomi alergijskega rinitisa lahko trajajo dlje, včasih tudi preko vsega leta.

Nealergijski vzroki

V teh primerih je to posledica trajnega alergijskega rinitisa, ki ga povzročajo predvsem pršice, živalska dlaka ali plesni. Trajni rinitis ima lahko tudi druge nealergijske vzroke, kot so ukrivljenost nosnega pretina, nosni polipi, izpostavljenost dražljivcem, neželeni učinki zdravil, hormonske motnje neškodljive dražljaje ali pri nekaterih preobčutljivost nosne sluznice za neškodljive dražljaje, kot so sprememba temperature v okolju, močne vonjave, telesni napor ter uživanje vročih in začinjenih jedi.

Simptomi alergijskega rinitisa navadno pomembno vplivajo na kakovost življenja, delovno storilnost ali uspešnost v šoli. Nos je tudi začetni del dihalne poti, zato ni nenavadno, da pri nezdravljenih bolnikih alergijski rinitis lahko napreduje v alergijsko astmo. Alergijski rinitis je večinoma dobro obvladljiva bolezen, vendar jo je treba pravočasno prepoznati in zdraviti. Zdravnika je smiselno obiskati, kadar se znaki alergijskega ri-





nitisa pojavijo prvič ali se težave ponavljajo. Večinoma bo zdravnik z usmerjenimi vprašanji prepoznal alergijski rinitis, ki ga nato s kožnimi vbodnimi testi potrdi specialist alergolog. Smiselno je, da bolnike s trajnim rinitisom pregleda tudi otorinolaringolog.

Ukrepi v zdravljenju in zdravljenje

Najučinkovitejši ukrep v zdravljenju alergijskega rinitisa je ogibanje alergenu, ki povzroča težave, vendar pa to večinoma ni možno. Ljudem z občasnim alergijskim rinitisom je v pomoč pelodna karta cvetenja, ki je izdelana tudi za Slovenijo. Koncentracija cvetnega prahu v zraku je odvisna od vremenskih razmer. Višja je v lepem, toplem vremenu ter v dopoldanskih in zgodnjih popoldanskih urah. Pršica je stalni sostanovalec v našem bivanjskem okolju, zato se ji ne moremo popolnoma ogniti. Pri alergijah na pršico je treba odstraniti preproge in oblazinjeno pohištvo. Učinkovite so tudi posebne prevleke za posteljnino in žimnice, ki ne prepuščajo pršic.

Zelo učinkovito je zdravljenje z zdravili, ki preprečujejo razvoj alergijskega vnetja. V to skupino sodijo predvsem nosni glukokortikoidi v obliki nosnih pršil, ki delujejo lokalno na nosno sluznico. Antihistaminiki v obliki tablet ublažijo simptome in ne vplivajo na alergijsko vnetje. Bolnikom svetujemo tudi izpiranje nosu s fiziološko raztopino. Tako iz nosne sluznice izperejo sluz, alergene in posrednike vnetja, kar dodatno prispeva k zmanjšanju težav, ki jih povzroča alergijski rinitis.

Imunoterapija

Specifična imunoterapija je sicer dolgotrajno, vendar učinkovito zdravljenje, s katerim želimo spremeniti imunski odziv. Namenjena je predvsem bolnikom s težjo obliko

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

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





bolezni. Nekaterim bolnikom predlagamo tudi operacijo. S kirurškim zdravljenjem ne moremo pozdraviti alergije, vendar lahko pomagamo predvsem tistim bolnikom, pri katerih zamašenost nosu poleg alergije povzročajo še druge nepravilnosti. Kirurško lahko zdravimo ukrivljenost nosne pregrade ali oteklo nosno sluznico, ki je ne moremo več stanjšati z zdravili.

Kljub učinkovitemu zdravljenju alergijski rinitis ostaja kronična bolezen, ki zahteva dobro poučenost in sodelovanje bolnika. Le bolniki, ki so dobro seznanjeni z naravo bolezni, lahko sami prilagajajo zdravljenje glede na težave, intenzivnost cvetenja, vremenske razmere in svoje vsakodnevne aktivnosti.

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.

Očala ali kontaktne leče?

Refrakcijske anomalije

Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije



Refrakcijska anomalija je motnja, ki se pojavi, ko se vzporedni žarki svetlobe, ki vstopijo oko, ne zberejo na mrežnici. Refrakcija je odvisna od moči lomljenja žarkov v vidnem sistemu in od dolžine optične osi.

Na nastanek refrakcijskih napak vpliva dednost, pomembni pa so tudi dejavniki okolja. Približno 75 odstotkov starejših od 42 let ima slabšo vidno ostrino zaradi refrakcijske anomalije.

Vrste refrakcijskih anomalij

Refrakcijske anomalije so hipermetropija ali daljnovidnost, miopija ali kratkovidnost, astigmatizem ter prezbiopija ali starovidnost.

- **Daljnovidnost**

Daljišče se nahaja na strani slike predmeta, za mrežnico, zaradi česar pride do zamegljenega vida na blizu in občasno na daleč. Pojavijo se lahko glavoboli, večja občutljivost za svetlobo in utrujene oči.

- **Kratkovidnost**

Žarki svetlobe, ki padajo vzporedno na roženico, se združijo pred mrežnico. To je pogosta refrakcijska anomalija, ima jo 30 odstotkov ljudi. Začne se v šolski dobi, z rastjo očesa dioptrija raste in se ob koncu telesne rasti ustali. Slabo vidimo na daljavo, ko hočemo videti bolje, oči pripremo, stisnemo veke in zožimo očesno špranjo.

- **Astigmatizem**

Svetlobni žarki, ki vzporedno padajo na roženico, se ne zberejo v enem žarišču na mrežnici, ampak v dveh, ki nista točkasti, temveč sta dve črti, pravokotni druga na drugo. Lahko si predstavljamo, da roženica ni v obliki žoge za košarko, temveč v obliki žoge za ragbi. Pacient z astigmatizmom ima zamegljen vid na bližino in daljavo. Včasih nagiba ali obrača glavo v določeno smer, da bi videl bolje.

- **Starovidnost**

S starostjo leča izgubi prožnost in pojavijo se težave ob gledanju na blizu. Prve spremembe navadno opazimo po štiridesetem letu starosti, prvi simptomi pa so lahko glavoboli ob dolgotrajnem bližinskem delu ali težave pri prilagoditvi z bližine na daljavo.

Kako postavimo diagnozo

Potreben je pregled pri zdravniku specialistu oftalmologu. Otroci lahko potožijo zaradi slabega vida na tablo, odrasli imajo težave pri nočni vožnji ali »prekratke roke«. Aparat, ki nam pomaga pri diagnozi refrakcijske anomalije, se imenuje refraktometer. Izmer-





jena dioptrija je dobro izhodišče za določitev dioptrije, ki jo nato oftalmolog predpiše za očala. Predvsem pri otrocih včasih za pomoč pri predpisu očal uporabimo cikloplegične kapljice.

Vidno ostrino za daljavo določimo s pomočjo optotipov (številke, črke ali sličice standardih velikosti), za vsako oko posebej. Pregled opravimo v zatemnjenem prostoru. Glede na najmanjšo velikost optotipa, ki ga nekdo lahko prebere, določimo njegovo vidno ostrino. Najpogosteje uporabljamo Snellenove optotipe.

Vidno ostrino za bližino ugotavljamo tako, da bolnik bere besedila s črkami različnih velikosti, na razdalji, primerni za bližinsko delo. V pomoč nam je Jeagerjeva tablica.

Kakšna je terapija refrakcijskih anomalij

Po natančnem oftalmološkem pregledu in pogovoru s pacientom se odločimo za najustreznejšo terapijo ali kombinacijo terapij. Lahko predpišemo:

- **očala**

Očala so najstarejši, najenostavnejši in najvarnejši način korigiranja refrakcijskih napak. Poznamo različne vrste očalnih stekel. Enožariščna stekla uporabljamo samo za gledanje na bližino ali daljavo oziroma za točno določeno razdaljo. Bifokalna (dvožariščna) stekla **omogočajo pogled na daljavo in bližino z istimi očali**. Del za daljavo in del za bližino sta ločena med seboj z robom v obliki polkroga na spodnjem delu očal. S progresivnimi (večžariščnimi) stekli **pa vidimo na vse razdalje**. V zgornjem delu imajo dioptrijo za daljavo, ki se navzdol postopno spreminja v dioptrijo za bližino, tako da so v srednjem delu dioptrije za vmesne razdalje, kot je na primer računalnik ali delovna površina.

Doktor svetuje

- ***Če ste opazili, da vidite slabše, je potreben je pregled pri zdravniku specialistu oftalmologu. Vzrok slabšega vida je lahko refrakcijska anomalija ali kakšna druga očesna bolezen, ki jo je treba zdraviti, zato ne odlašajte.***
- ***Če nosite kontaktne leče, ne pozabite na redne kontrolne preglede pri zdravniku specialistu oftalmologu. Le tako bodo morebitne težave odkrite pravočasno in bo zdravljenje uspešnejše.***

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



Dobre očalne leče absorbirajo ultravijolične žarke, imajo antirefleksni sloj, ki ublaži bleščanje, hidrofobni sloj, ki omogoča lažje čiščenje, ter trdi sloj za večjo obstojnost.

• kontaktne leče

Kontaktne leče so **optični pripomoček,** ki ga **vstavimo v oko, na površino roženice**. V nekaterih primerih, na primer pri zelo visokih dioptrijah, so kontaktne leče primernejše od očal, saj z njimi pacienti bolje vidijo in imajo širše vidno polje. Z njimi je lažje tudi pri športnih aktivnostih in ne zarosijo se ob prehodu iz toplega v hladen prostor, kot se včasih zgodi pri očalih. Prav tako so pomemben način korekcije pri nekaterih očesnih boleznih, kot je na primer keratokonus, ali ob veliki razliki v dioptriji med očesoma. Glede na material, čas nošenja in razdaljo, na katero vidimo z lečami, ločimo različne vrste leč. Kakšne kontaktne leče so za posameznika primerne, je odvisno od njegovih potreb, starosti, lastnosti očesa in morebitnih težav, ki jih pacient zazna ob uporabi določene vrste leč.

Predpiše jih zdravnik specialist oftalmolog po predhodnem pregledu. Ves čas nošenja kontaktnih leč so nato potrebni kontrolni pregledi pri zdravniku specialistu oftalmologu.

Kontaktne leče niso primerne pri suhih očeh, ob slabih higienskih razmerah ali ob delu v prašnem okolju. Pri slabi higieni, vnetjih roženice, izbiri napačnih leč in predolgi uporabi lahko nastanejo huda vnetja roženice in bolezenske spremembe, ki lahko za vedno okvarijo vid na prizadetem očesu.

Ob prehladu, pordelih očeh ali občutku tujka v očeh kontaktna leča ne sodi v oko. Takrat nosimo očala.

Tudi ob odsotnosti težav in dobrem prenašanju leč je za uporabnike priporočljiva občasna uporaba korekcijskih očal.

• operacija

Operativno se lahko dioptrijo odpravi z laserjem ali z ustavitvijo znotrajočesne leče. V poštev pride takrat, ko želi biti bolnik manj odvisen od očal in kontaktnih leč ali jih ne more uporabljati.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 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

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**.



Amalgam – DA ali NE?

Amalgam – ostanek preteklosti, ki uničujoče deluje na splošno zdravje in okolje



dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.



Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

V zobozdravstveni stroki je vprašanje, amalgam – da ali ne, eno najbolj perečih. Mnenja so deljena, prepričanja nadvse nasprotujoča, poznavanje tematike pa sila nezadostno. Da bi lahko odgovorili na zastavljeno vprašanje, je prav, da pogledamo v zgodovino in pridobimo poglobljen vpogled v amalgam.

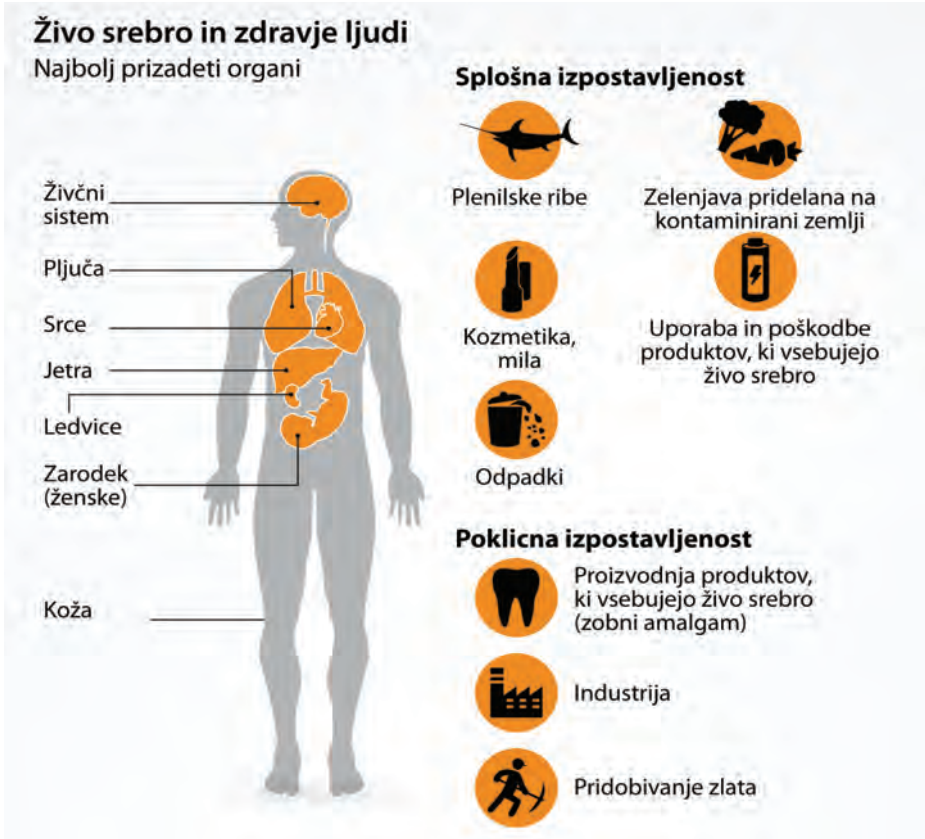
Eden najbolj kontroverznih virov živega srebra so zobne zalivke, točneje zobni amalgam ali »črne plombe«, ki so jih uporabljali že leta 600 v kitajski dinastiji Tang. V ameriko sta ga ponesla francoska brata Crowcur, ameriško združenje dentalnih kirurgov pa ga je takoj označilo za strupenega in vsako njegovo uporabo v ustih označilo za strokovno napako. Leta 1859, ko se je oblikovalo Ameriško združenje zobozdravnikov, so na glasovanju odločili, da bo amalgam dovoljen. Torej diskusija »amalgam – da ali ne« poteka že od njegovih samih začetkov in se nadaljuje še danes.

Takrat alternativ ni bilo in uporabo amalgama lahko še razumemo. Bil je namreč edini material, ki je nudil dolgoročen mehanski obstoj, če upoštevamo samo ta dejavnik. Danes imamo popolnoma enakovredne in celo boljše materiale in prav bi bilo, da zobozdravniki priznamo »zmoto« in ta okostnjak utone v zgodovini. Konec koncev je vsaka amalgamska plomba sestavljena iz polovice živega srebra.

Srebrne zalivke oziroma amalgamske plombe vsebujejo anorgansko živo srebro. Izpostavljenost živemu srebru zaradi amalgamskih zalivk je nekje od 3 do 17 mikrogramov na dan zaradi žvečenja, umivanja, grizenja hrane in obrabe samih zob. Agencija za okolje iz ZDA (US – EPA) je za dolgotrajno izpostavljenost živemu srebru določila referenčno vrednost 4,9 mikrograma na dan. Stroka pravi, da več živega srebra pojemo z ribami, kot ga dobimo z amalgamom. Res je, da večina živega srebra pride v vode s predelavo fosilnih goriv, vendar študije nakazujejo, da naj bi zobne ordinacije k celokupnemu onesnaževanju z živim srebrom prispevale kar od tri do štiri odstotke. Skandinavske dežele so leta 2008 uporabo amalgama zakonsko prepovedale zaradi onesnaževanja okolja. Direktive EU pa predvidevajo ukinitev uporabe amalgama na celotnem področju Evropske unije do leta 2018. Torej z amalgamom ne onesnažujemo samo naših teles, trpi tudi okolje in predvsem naše zdravje.

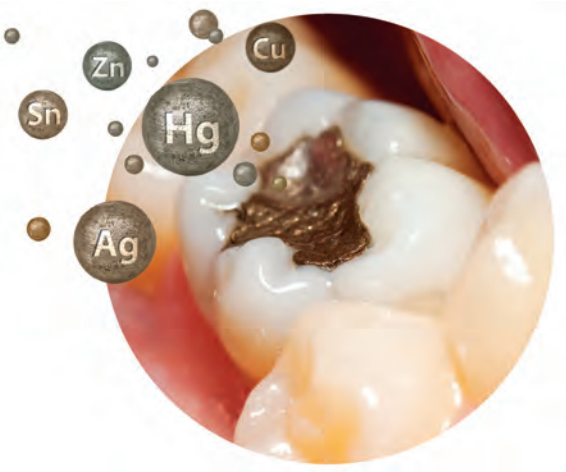
Prisotnost živega srebra v urinu predstavlja zelo zanimiv podatek, kot tudi dokaz, da se živo srebro v ustih sprošča in absorbira v telesu. Sprošča se tudi v ostale organe in možgane, kjer se sčasoma začne nabirati. Ne glede na to, ali so vaše zalivke nove ali stare, se živo srebro iz njih neprestano absorbira v vaše telo. In tudi če zalivke odstranite, bo vaše telo še vedno čutilo posledice večletne izpostavljenosti. Traja lahko celo do 18 let, da se dobra polovica živega srebra izloči iz vašega telesa, saj proces poteka zelo počasi. Dejstvo je, da imajo ljudje z amalgamskimi zalivkami precej višjo raven živega srebra v krvi, 3- do 5-krat večjo količino v urinu in do 12-krat več živega srebra v ostalih telesnih tkivih, kot tisti, ki amalgamskih zalivk nimajo.

Nizke količine anorganskega živega srebra, ki smo mu izpostavljeni, lahko pripomorejo k razvoju in napredovanju avtoimunskih bolezni. Zato ni nenavadno, da se več kot 71 odstotkom ljudi z avtoimunskimi boleznimi (multipla skleroza, kronična utrujenost, avtoimunski tiroiditis …) zdravstveno stanje po odstranitvi amalgamskih zalivk izboljša.



Vsak med nami ima drugačno sposobnost razstrupljanja telesa, nekateri posamezniki živo srebro in tudi druge toksine izločajo zelo dobro, spet drugi te strupe v sebi shranjujejo, kot bi bili odlagališče. Genetske variacije so tiste, zaradi katerih so nekateri bolj nagnjeni k zastrupljenosti z živim srebrom. Eden od genov je zaradi svoje povezave s proizvajanjem glutationa v telesu (ki je najmočnejši razstrupljevalec in antioksidant v telesu) še posebej pomemben. Naše telo lahko živo srebro izloči, če se to veže na glutation.

Raziskave prav tako kažejo, da je pri ljudeh s simptomi zastrupljenosti z živim srebrom, kot so kronična utrujenost in brezvoljnost, razdražljivost, nihanja razpoloženja, glavoboli, slabša koncentracija in nespečnost (vse to kot posledica amalgamskih zalivk), bolj verjetna prisotnost gena ApoE4, ki je znan kot alzheimerjev gen. Ta gen zmanjša sposobnost razstrupljanja, veča tveganje za srčne bolezni, ljudje s tem genom pa iz možganov ne morejo izločiti živega srebra, kar seveda še bolj škodi njihovemu zdravju.



Morda se res sliši malce črnogledo, vendar obstajajo načini za zmanjšanje izpostavljenosti in izboljšanje izločanja živega srebra. Da se tudi ugotoviti, ali ste morda med tistimi, ki imajo v telesu previsoke količine živega srebra.

Devet resnic o zastrupljenosti z živim srebrom:

1. V ogromni meri naša izpostavljenost živemu srebru izvira iz njegove industrijske uporabe (kurjenje premoga, tovarne, ki uporabljajo klor …).
2. Glavni vir naše izpostavljenosti predstavljata uživanje okuženih rib in prisotnost živosrebrnih amalgamskih zalivk.
3. Živo srebro vpliva na skoraj vse organe, še posebej na možgane, srce, ledvice in črevesje.
4. Izpostavljenost živemu srebru lahko povzroči veliko kroničnih obolenj in tudi poslabša že obstoječe težave, denimo nevrološke, ADHD, srčne, avtoimunske bolezni …
5. Določeni posamezniki so genetsko bolje prilagojeni za uspešnejše razstrupljanje kot drugi, kar pomeni, da imajo različni posamezniki različne simptome in različne stopnje zastrupljenosti.
6. Izpostavljenost živemu srebru lahko omejite tako, da se izogibate večjim morskim (tun, mečarica, morski pes …) in tudi večjim rečnim ribam. Uživajte samo manjše, divje ribe.
7. Krvni testi niso dejanski pokazatelj zastrupljenosti z živim srebrom, razen v primeru nedavne visoke izpostavljenosti večjim količinam (ob pretiranem uživanju tunine in sušija).
8. Test, ki ga izvedejo s pomočjo vaših las, kaže samo vsebnost živega srebra v telesu kot posledico uživanja rib, ne pa tudi od amalgamskih zalivk, tako da dejansko stanje ni vidno.
9. Edini način, da natančno ugotovite raven živega srebra v telesu, je s pomočjo zdravila, ki vsebuje žveplo in nase veže živo srebro (znan pod imenom DMPS ali DMSA). Ta test lahko izvedete samo pod strokovnim nadzorom in poteka tako, da po zaužitju enega odmerka zdravila zbirate svoj urin v obdobju 6–24ur in vidite, koliko živega srebra se izloči.

Če ste zastrupljeni z živim srebrom in je vaše počutje že dalj časa slabše kot sicer, stanje preverite tudi pri svojem zobozdravniku in razmislite o odstranitvi amalgamskih zalivk. Pravzaprav je to v vsakem primeru zelo priporočljivo, vendar je izjemno pomemben tudi način zamenjave teh zalivk, saj se ob nepravilnem ravnanju ob zamenjavi v telo sproščajo ogromne količine živega srebra.

V kolikor boste obiskali zobozdravnika, ki bo zalivke odstranil brez kakršnihkoli priprav in previdnosti, lahko to vaše zdravstveno stanje še poslabša. Amalgamske zalivke je treba odstraniti na povsem varen in učinkovit način, zato poiščite pravega strokovnjaka, ki uporablja pravo, sodobno tehnologijo za odstranjevanje amalgamskih zalivk ter varnost in zdravje pacienta postavlja na prvo mesto.

Viri:
Nacionalni inštitut za javno zdravje, www.ivz.si, CDC (Centers for disease control and prevention), http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5008a2.htm, Fundacija Melisa, http://www.melisa.org/, Mednarodna akademija za ustno medicino in toksikologijo (International academy of oral medicine and toxicology), https://iaomt.org/, Svetovna zdravstvena organizacija (World healthcare organization – WHO), http://www.who.int/en/

Koliko kovine imate v vaših ustih?

Ali vas vaš zobozdravnik varuje pred živim srebrom?



5 razlogov za zamenjavo amalgamskih plomb

- HIGIENA
- POŠKODBE ZOBA
- Hg ŽIVO SREBRO
- GALVANSKE REAKCIJE
- ESTETIKA

UstnaMedicina®

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, zakaj amalgamske plombe ne sodijo v usta in kako jih odstraniti na varen način, na info@ustna-medicina.com in spletnem portalu www.ustna-medicina.com.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Izvrstna rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam, **Prva zdravstvena asistenca!**

BREZPLAČNO 2 MESECA za družinskega člana

+ brezplačno do 31.5.2015 za vse, ki boste sklenili novo pogodbo

Darilo! USNJEN ETUI

Izkoristite ugodnost, ki velja s spodnjo PRISTOPNO KARTICO, do 30. junija 2015.



NOVA prednost za bralce revije DOKTOR in njihove družinske člane!

BREZPLAČNO prva dva meseca od podpisa nove pogodbe za vsakega naslednjega družinskega člana
+ darilo usnjen* etui za dokumente!
Še vedno pa velja brezplačno do konca maja 2015 za vse, ki boste sklenili novo pogodbo takoj.

Kartico Prve zdravstvene asistence boste prejeli v ličnem usnjenem etuiju. Če boste s **PRISTOPNO KARTICO** spodaj pristopili **vi + vsaj en družinski član** do 30. junija 2015, pa si boste zagotovili brezplačno obdobje prva dva meseca za vsakega dodanega družinskega člana.

Brezplačno obdobje prva dva meseca za družinskega člana velja:

- ob sklenitvi nove pogodbe,
- ki jo boste poslali najkasneje do 30. junija 2015,
- in jo poleg sebe sklenili tudi za najmanj enega družinskega člana.

PRISTOPNA KARTICA:

Ime in priimek

Naslov, hišna številka in kraj

Elektronski naslov

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Datum

Podpis

Ime in priimek družinskega člana

Naslov, hišna številka in kraj

Elektronski naslov

EMŠO

Poštna številka in pošta

Telefon:

Podpis

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

☑ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

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

****Ugodnost brezplačno obdobje prva dva meseca + darilo usnjen etui velja samo s to PRISTOPNO KARTICO in le ob sklenitvi nove pogodbe s PZA zase in vsaj enega družinskega člana, in to do 30. junija 2015.**
***Še vedno velja brezplačno do konca meseca maja 2015 + etui za vse, ki boste sklenili novo pogodbo takoj.**

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 30. junija 2015. Izpolnite pristopno kartico ali pošljite ta kupon s svojimi podatki.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

ETUI + BREZPLAČNO za družinskega člana

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

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

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

Osteoporoza, 3. del

Sodobno zdravljenje osteoporoze

Danes imamo nekaj zelo dobrih in učinkovitih zdravil za zdravljenje osteoporoze. Temeljijo bodisi na zaviranju kostne resorpcije, t. i. antiresorptivna zdravila, bodisi na pretežnem ali hkratnem spodbujanju kostne formacije, t.i. kostno anabolna zdravila.



Prva, torej antiresorptivna zdravila, so v širši rabi in predstavljajo ponavadi prvo izbiro v zdravljenju osteoporoze. Druga, kostno anabolna zdravila, pa so še močnejša, še bolj specializirana zdravila, ki vstopajo v drugi red zdravljenja, tudi zato, ker po načinu delovanja ali dajanja ali možnih stranski učinkih, niso primerna za vsako uporabnico/uporabnika.

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

Endokrinologi še dobro pomnimo razmere pred 20 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 pomenopavzalnem 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 skrčila zaradi opaženih kardiovaskularnih zapletov, ki jih je bilo več ob prejemanju tega



zdravila kot ob neprejemanju tega zdravila. Bolnikom z znano srčnožilno boleznijo tega zdravila ne predpišemo več, oz. ga predpišemo po skrbni klinični presoji, upoštevajoč dobrobit in tveganja. Za posebej hude in kompliciranе oblike osteoporoze (multipli zlomi, neodzivnost na standardna zdravljenja), ki so danes zaradi boljše osveščenosti in zgodnejšega odkrivanja bolezni vse redkejše, pa imamo specialisti na razpolago še nekatera inovativna parenteralna zdravila, kot je rekombinantni parathormon v skrbno izbrani dozi – takšni, ki na kost deluje anabolno.

Velja poudariti, da so znanstveniki v farmaciji razvili v zadnjih 15 letih oblike zdravljenja z bisfosfonati, kjer se zdravilo jemlje 1x tedensko ali celo 1x mesečno, kar zelo olajša dnevni ritem teh bolnic, saj je posebna procedura jemanja zdravila potrebna redkeje in je zdravljenje enostavnejše ter ga pacienti lažje dosledno izvajajo. Nekaterim bisfosfonatom je že 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/uporabniki ponavadi dojemajo kot zelo udobno zdravljenje.

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

Ne moremo pa dovolj poudariti, da je ob antiosteoporoznem zdravljenju vedno treba izvajati tudi preprostejše, nediferentne,

POTROŠNIŠKI KREDIT PBS
je super ugodna pot do izpolnitve vaših načrtov. Zdaj je pravi čas za prenovo stanovanja, nov avtomobil, družinske počitnice in druge lepe stvari. Pridite v najbližjo poslovalnico Pošte Slovenije in uresničite svoje želje.
Ponudba velja do 30. junija.

IZREDNA
OBRESTNA MERA,
do **50 % NIŽJI STROŠKI** odobritve
in **BREZPLAČNO** vodenje kredita.



PBS. POŠTNA BANKA SLOVENIJE, d.d.
Bančna skupina Nove Kreditne banke Maribor d.d.

Več informacij:
080 80 58 I www.pbs.si

preventivne ukrepe. Brez njih zdravljenje ne bo ne uspešno ne učinkovito! To je skrb za dovoljšen dnevni vnos kalcija, telesna aktivnost prilagojena starosti, izraženosti bolezni in morebitnim spremljajočim obolenjem ter pravilen vnos vitamina D, običajno je to holekalciferol.



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, gauda, 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 brokoli
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 sardin iz olja
150 g fižola v zrnju
600 g pomaranč/mandarin
125 g mešanice kosmičev
500 ml Donata

Slovarček

Nizkopražni zlom	– zlom pri padcu iz stojne višine, torej pri padcu, kjer pride do učinkovanja močnih sil na telo.
Fraktura	– zlom.
Menopavza	– zadnja menstruacija pri ženski, določi se za nazaj, eno leto kasneje.
Resorpcija	– razgradnja (kostnine).
Antiresorpcijsko zdravilo	– zdravilo, ki preprečuje/upočasnjuje razgradnjo kostnine.
Glukokortikokoidno zdravilo	– zdravilo iz skupine kortikosteroidnih zdravil npr. Medrol, Pronison, Dexamethason. Ta zdravila se predpisujejo za umirjanje vnetja pri nekaterih boleznih (npr. astma, revmtoidni artritis), vendar imajo stranski učinek, da zavirajo tvorbo kostnine in močno zvečajo tveganje za osteoporozo, če se jih jemlje nepretrgoma dlje časa (3 mesece ali več).
Formacija	– tvorba (kostnine).
Kostnina	– oporno tkivo, ki gradi kosti.
Bisfosfonat	– nehormonsko zdravilo za zdravljenje osteoporoze, ki se veže na kostno površino in pomembno zavira delovanje osteoklastov.
Osteoblasti	– celice, ki tvorijo kostnino.
Osteoklasti	– celice, ki razgrajujejo kostnino.
Osteopenija	– že znižana mineralna gostota kosti, vendar še ne toliko, da bi postavili diagnozo osteoporoze.
Anabolen	– nekaj, kar tkivo gradi.
Senij	– starost (visoka).

Doktor svetuje

- ***Zdrava prehrana z dovoljšno vsebnostjo kalcija ter telesno aktiven življenjski slog z veliko gibanja na svežem zraku sta naložbi v zdrave kosti. Mimogrede vam bo fizična aktivnost prinesla še življenjsko vedrino. Vse skupaj pomeni zadovoljnejše in lepše, polnejše življenje. Ne spomnite se tega (pre) pozno, 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 imamo za zdravljenje osteoporoze učinkovita zdravila.***
- ***Osteoporozo je pomembno odkriti čimprej, preden nastanejo zlomi.***
- ***Odločite se za diagnostično preiskavo, če odkrijete dejavnike tveganja pri vas ali preprosto če želite po obdobju zrelosti nekaj naredite za svojo prihodnost. Morda bo preiskava odkrila predhodnico osteoporoze – osteopenijo, ki že kaže redkejšo kostnino, vendar še ne gre za osteoporozo. V tem primeru moramo biti pri preventivi še posebej dosledni!***

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



Edino zdravilo s Q10 v Sloveniji!

- Krepi telesno zmogljivost in izboljša počutje.
- Ugodno deluje pri oslabelem srcu in utrujenosti.
- S kombinacijo Q10 in vitamina E.



Fidi koencim 10® lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek www. fidimed.si.
Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

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

PharmaSwiss Choose More Life

FKO1014-25, okt. 2014

Jurij Bednarik,
dr. med., spec. interne medicine



Bolečina v spodnjem delu trebuha

Divertikli debelega črevesa - stanje, ki lahko povzroča resne težave

Bolečina v spodnjem delu trebuha je pogosta težava, vzrok zanjo pa so lahko bolezni različnih organov. Vzrok je lahko okužba v predelu mehurja, pri moških bolezni prostate, pri ženskah najpogosteje bolezni v predelu maternice, jajcevodov in jajčnikov. Pomemben vzrok za bolečine v spodnjem predelu trebuha so bolezni spodnjega dela širokega črevesa in danke: vnetja, rak danke in širokega črevesa, zapleti pri hemoroidih ter pogosto tudi vnetje sluznice divertiklov.

Črevesni divertikel je strokovni izraz za izbočenje črevesne stene v obliki mešičkov. Nastanejo tako, da se sluznica črevesja izboči skozi oslabljeni mišični sloj črevesja. Najpogosteje so pridobljeni, s starostjo se pogostnost divertiklov povečuje. Največkrat nastanejo v končnem delu črevesja, ki ga imenujemo esasto črevo ali strokovno sigma, pojavijo pa se lahko v kateremkoli delu črevesja. Lahko so posamični, lahko pa zelo številni. V tem primeru govorimo o divertikulozi.

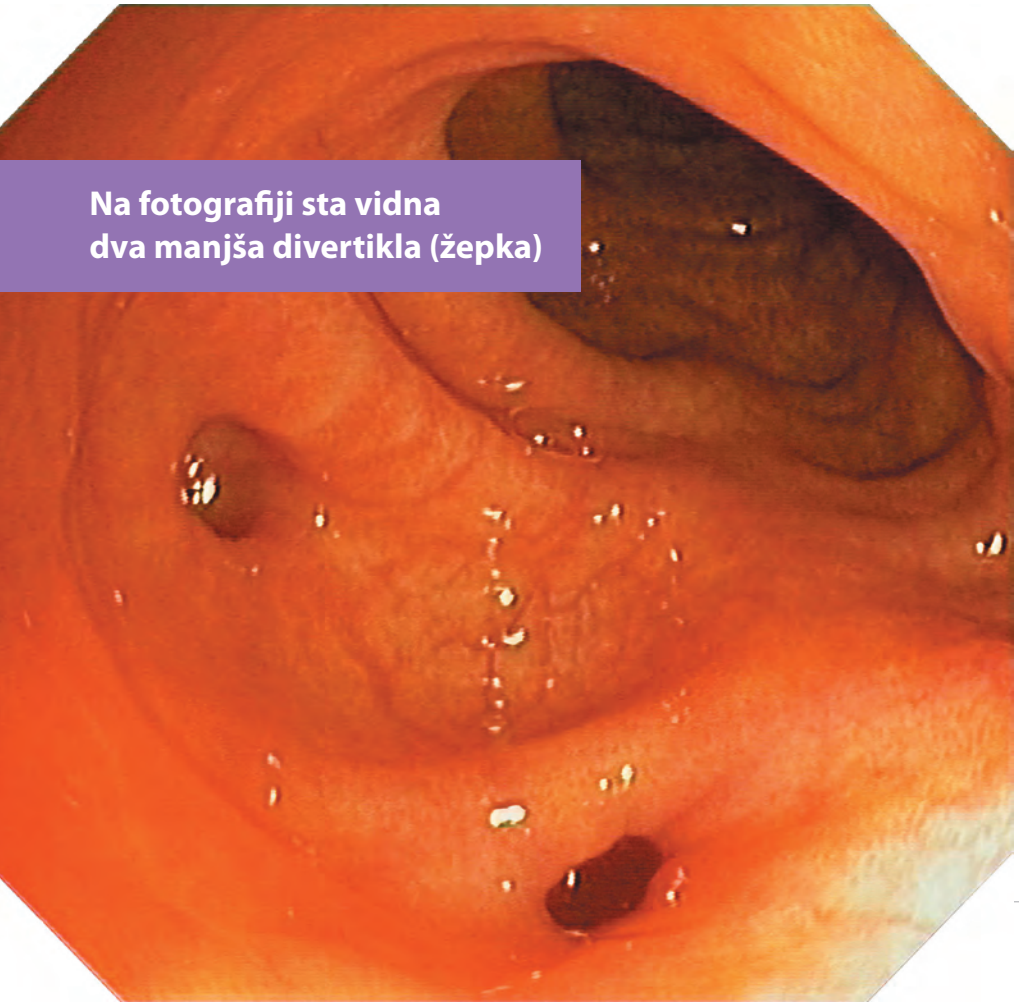
Kako pogosta je divertikuloza?

Število oseb z divertikolozo je bistveno večje državah razvitega sveta, v državah Azije in Afrike je stanje zelo redko. Divertikoloza je tudi tesno povezana z starostjo, pri starosti 40 let ugotavljamo divertikolozo pri manj kot 20 odstotkov ljudi, medtem ko je pri starosti 60 let ta delež že 60 odstoten. Za nastanek divertiklov je posebej pomemben način življenja: prehrana z malo vlakninami povzroča zmanjšano količino skupne količine blata in zato je ob peristaltiki potreben večji tlak v predelu črevesja, kar je eden od vzrokov za nastanek divertiklov. Poleg tega k nastanku duvertiklov pomembno vpliva način življenja z malo gibanja, prevelika telesna teža.

Kakšne težave imajo osebe z divertikulozo?

Tri četrtine oseb z divertikulozo nima nobenih težav in divertikle odkrijemo naključno z različnimi preiskavami, ki jih opravimo zaradi drugih težav. Zdravljenje v teh primerih ni potrebno.

Težave, ki jih lahko povzročajo divertikli,



Na fotografiji sta vidna dva manjša divertikla (žepka)

Doktor svetuje

- ***Pri osebah z ugotovljeno divertikulozo je najboljše preprečevanje zapletov skrb za redno in mehko odvajanje blata.***
- ***Svetujemo uživanje hrane z obilico rastlinskih vlaknin, potrebna je dobra hidracija.***
- ***Bolnikom z čezmerno telesno težo svetujemo da shujšajo.***
- ***Ob zaprtju si lahko pomagamo z naravnimi odvajali, lahko pa predpišemo tudi svečke ali laktulozo.***

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



so bolečina v spodnjem delu trebuha, ki je najbolj pogosta pred iztrebljanjem in včasih takoj po veliki potrebi, bolniki imajo tudi občasne krčevite bolečine predvsem v spodnjem levem predelu trebuha, lahko se pojavijo tudi vetrovi. Simptomi so običajno blagi.

Kateri so zapleti divertikuloze in kako jih zdravimo?

Najresnejši zaplet divertikuloze je vnetje divertiklov - strokovno tako vnetje imenujemo divertikulitis. Vzrok za divertiklitis je zastoj blata v divertiklu, kar povzroči zaradi pritiska moteno oskrbo stene divertikla s krvjo, kar vodi v vnetje in naselitev bakterij v divertiklu. Značilni simptom je bolečina, ki je po navadi lokalizirana v spodnjem levem predelu trebuha - v tem predelu so namreč divertikli najbolj pogosto prisotni, pojavi se tudi vročina, krči, bolnikom je slabo in lahko tudi bruhajo. Pomembno je, da tako stanje čim prej ugotovimo in bolnika zdravim z antibiotiki. V nasprotnem primeru se lahko vnetje razširi tudi na sosednje tkivo, lahko pride tudi do vnetja potrebušnice. Tak bolnik je bolečinsko prizadet in potrebno je zdravljenje v bolnišnici.

V redkih primerih lahko pride tudi do predrtja divertikla, kar strokovno imenujemo perforacija. V tem primeru je bolečina še bolj izrazita, lahko se razširi na celoten trebuh. V takem primeru je potrebna kirurška terapija.

Pri starejših bolnikih se lahko razvije tudi krvavitev iz divertikla, kar je najpogostejši vzrok hujše krvavitve iz debelega črevesja pri starejših bolnikih. Takega bolnika obravnavamo v bolnišnici.

Kako divertikle odkrijemo?

Najzanesljivejša preiskava je kolonoskopija. Pri kolonoskopiji z endoskopom pregledamo sluznico debelega črevesja in z veliko natančnostjo odkrijemo divertikle, določimo lokacijo in ocenimo število. Manj zanesljiva metoda je kontrastno slikanje z rentgensko napravo, ki ga v zadnjih letih vse manj uporabljamo. Uporabna metoda je tudi CT slikanje trebuha, ki jo zaradi visoke doze sevanja, ki ga bolnik prejme ob preiskavi, redko uporabimo. Ultrazvok trebuha pri diagnostiki divertikuloze pa je manj zanesljiv.

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

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



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

Lasersko zdravljenje žilnih nepravilnosti

Prirojene in pridobljene žilne spremembe kože in podkožja so pogost zdravstveni problem, a tudi estetska motnja in neredko psihosocialni problem.



Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 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
Kožna znamenja
Kirurški poseg (izrez) opravi specialist plastične kirurgije - brez čakanja
Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Razvoj laserske tehnologije v zadnjih letih je omogočil učinkovito in varno zdravljenje številnih benignih žilnih sprememb. Cilj je selektivno uničenje razširjenih žil in ohranitev preostalih kožnih struktur ter vzpostavitev normalne barve in površine kože. Da ne pride do poškodbe povrhnjice in neželenih stranskih pojavov, uporabljamo različne načine hlajenja. Za povrhnje ležeče spremembe s tankimi žilami uporabljamo krajše valovne dolžine, za globlje ležeče in debelejše žile pa moramo uporabiti daljše valovne dolžine, ki prodirajo globlje ter omogočijo enakomernejše pregretje svetline žile.

Ognjeno znamenje

Ognjeno znamenje ali znamenje portskega vina (Naevus flammeus) je najpogostejša žilna malformacija, ki nastane zaradi napake v razvoju kapilarnih pletežev. Sprva se pokaže kot sprememba rdeče ali rožnate barve v ravnini kože, ki lahko v prvem letu starosti posvetli, nato pa postaja temnejše rdeče ali vijolične barve, postane tudi debelejša in vozličasta. Nikoli se ne zmanjša ali izgine in v različnih starostnih obdobjih povzroča psihosocialno motnjo. Z laserskim zdravljenjem je ne moremo popolnoma odstraniti, lahko pa jo glede na barvo in površino naredimo bolj podobno zdravi koži. Večinoma je potrebnih od dve do dvanajst zdravljenj s šest do osemtedenskimi presledki.

Vensko jezerce

Vensko jezerce se pojavlja pri odraslih, na predelih, izpostavljenih soncu, najpogosteje na obrazu – zlasti na meji med ustnično rdečino in kožo – kot gladka, 1–5 mm velika, temno modro/črna iztisljiva sprememba, ki je običajno nekoliko dvignjena nad ravnino kože. Uspešno se lahko zdravi z laserjem Nd:YAG valovne dolžine 1.064 nm.

Pajkasto znamenje

Pajkasta znamenja so dokaj pogosta, običajno kot temno rdeč vozlič na koži, iz katerega potekajo razširjene kapilare, ki spominjajo na pajkove nožice. Nastanejo po piku žuželk ali po poškodbi, zlasti pri otrocih, največkrat na obrazu.

Razširjene žilice na obrazu

Teleangiektazije na obrazu so vidno razširjene žilice, ki so pogost kozmetični problem predvsem svetlopoltih ljudi. Poleg dedne nagnjenosti poznamo več dejavnikov, ki povzročajo razširjene žilice različnih oblik.
Vzdolžne in razvejane se pojavljajo predvsem v predelu nosu, medtem ko so pajkaste pogostejše na licih. Velikost in oblika spremembe določa izbiro optimalnega laserja za zdravljenje. Na lasersko zdravljenje se bolje odzovejo žilice manjšega premera (pod 0,4 mm).

Razširjene povrhnje vene spodnjih udov so iz estetskega vidika v večjem ali manjšem obsegu moteče pri 40 odstotkih žensk. Pojavijo se zaradi dedne nagnjenosti, hormonskih vplivov, debelosti in staranja. Metoda za zdravljenje ostaja skleroterapija. Uspešnost zdravljenja bistveno izboljšamo, če sklerozacijo dopolnimo z laserskim zdravljenjem ven, ki imajo premer do 1 mm, ter ven v predelu gležnjev in kolen, ki jih težko injiciramo. Lasersko lahko zdravimo vene s premerom do 5 mm, vendar uspešnost zdravljenja upada z naraščajočim premerom in globino spremembe.

Povrhnje (rdeče) teleangiektatske venule s premerom do 1,5 mm zdravimo z laserjem KTP, za večje (modre) pa uporabimo laser Nd:YAG. Meja je zgolj orientacijska, saj natančna določitev parametrov oziroma izbira laserja in spremenljivk temelji na kliničnih izkušnjah. Za zadovoljiv učinek je običajno potrebno večkratno zdravljenje. Končni rezultat ocenjujemo osem tednov po zadnjem zdravljenju.
(www.estetika-ahcan.si)

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.

Cepljenje nedvomno pomaga

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



Pričenja se sezona zunanjih aktivnosti in s tem se veča nevarnost, ki tiho preži na nas v naravi. Govorimo o klopih. Ob milih zimah in vlažni pomladi so še bolj dejavni. Ti mali paraziti živijo v gozdni podrasti, grmovju in travi vse do 600 m nadmorske višine ali celo višje.



Nevarnost se prične tako zgodaj, kot je že mesec februar in traja vse do novembra. Ker ima slina klopa anestezijski učinek, njegov vbod ne boli. Zato je treba klopa aktivno iskati na koži po vsakem sprehodu v naravi. Najpogosteje se človeku pritrdijo na lasišče, ušesa, pregibe komolčnega in kolenskega sklepa, dlani in stopala. Klopi pri nas prenašajo 3 vrste bolezni: lymsko boreliozo, klopni meningoencefalitis in humano granulocitno erlihiozo. Z enim samim vbodom lahko prenesejo klopi naenkrat več povzročiteljev bolezni.

Slovenija v svetovnem vrhu

Lymska borelioza je najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi. Povzroča jo bakterija Borelia burgdorferi in je razširjena po vsej Sloveniji. Po pojavnosti smo v svetovnem vrhu, z okoli 5000-6000 novimi primeri na leto. Najznačilnejša zgodnja oblika te bolezni je erythema migrans, ki se pojavi na mestu vboda nekaj dni kasneje kot rdeč izpuščaj s centralno bledico, ki traja lahko do več tednov. Če je premer obroča večji od 5 cm in/ali ne izgine več kot 1 teden, to zadostuje za klinično diagnozo in začetek zdravljenja z antibiotikom. Zamujena prepoznava ima lahko za posledico okužbe notranjih organov kot npr. srčne mišice (miokarditis, motnje prevajanja), prizadetost sklepov, živčevja (pareza obraznega živca, meningitis, radikulitis), kože in oči. Zdravimo jo z antibiotikom.

Dve fazi meningoencefalitisa

Druga taka bolezen, ki jo prenašajo klopi, je klopni meningoencefalitis (KME), ki je pri nas endemičen. Najpogostejši prenašalec je klop Ixodes ricinus. Običajno bolezen poteka v dveh stopnjah. Prva faza se pojavi teden ali dva po piku klopa z gripi podobnimi znaki, s slabim počutjem, utrujenostjo, bolečinami v mišicah, sklepih, glavobolom in prebavnimi motnjami. Sledi prosti interval (nekaj dni do treh tednov), ko je bolnik povsem brez težav. Nato nastopi druga faza prizadetosti živčevja. Značilen simptom je glavobol, vročina, slabost, bruhanje in otrdelost vratu. Prizadetega pogosto moti svetloba. Možne so tudi ohromitve udov, dihalnih mišic ter razne stopnje motenj zavesti, celo koma. Smrtnost je 1-2 %. Posledice lahko izzvenijo po več mesecih ali pa ostanejo trajne. Po prebolelem meningitisu, ki pušča doživljenjsko zmanjšano imunost, bolnikom svetujemo izogibanje soncu in alkoholnim pijačam.

Velikokrat ostanejo posledice kot so glavobol, depresija, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve. Zdravljenje je simptomatsko. Najučinkovitejši ukrep za zaščito pred KME je cepljenje s tremi odmerki cepiva, ki ga je potrebno obnoviti vsakih 3-5 let. Zaželeno je, da se ga opravi že v zimskih mesecih. Tako je zaščita v poletnem času že popolna.

Humana granulocitna erlihioza je bolj poznana v zadnjih nekaj letih in jo povzroča znotrajcelični bacil, ki napade krvne celice. Klinična slika je zelo podobna prvi fazi KME. Poteka kot neznačilna vročinska bolezen, ki se pojavi po vbodu klopa. Bolniki tožijo zaradi glavobola, utrujenosti in hudih bolečin v sklepih. V laboratorijskih preiskavah pogosto najdemo znižano število posameznih ali vseh vrst krvnih celic, povišane jetrne encime in vnetne parametre (C reaktivni protein). Bolezen prav tako zdravimo z antibiotiki. V kolikor se po odstranitvi klopa ne pojavijo nobeni bolezenski znaki, obisk pri zdravniku ni potreben.

Promocijsko besedilo

Za mlade po srcu



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

Zagotavlja dodatno finančno varnost in plačilo različnih dodatnih storitev, ki jih potrebujemo zaradi posledic nezgod. Nudi kritja za **smrt, invalidnost, dnevno nadomestilo** in **enkratno izplačilo zaradi zdravljenja v bolnišnici**, vendar pa še dodatna kritja, posebej prilagojena starejšim. Poskrbi namreč še za izplačila zaradi **zlomov, izpahov in opeklin**, izplačilo prejmemo tudi zaradi **operacije**, ki je posledica nezgode in če je potrebno, dobimo tudi **pomoč na domu in prevoze na zdravniške kontrole**. Sklenitev zavarovanja je enostavna in brez vprašanj o zdravstvenem stanju. Sklenemo ga lahko vse do 85. leta, kar je posebnost, saj včasih to ni bilo mogoče. Pomembno je tudi, da zavarovanje traja vse življenje, pri čemer pa ostaja premija nespremenjena! Mesečne premije so zelo dostopne (že od 3 evre mesečno), odvisne pa od izbranih kritij, njihove višine in pristopne starosti. AS vam ob tem ponuja še dodatno ugodnost. Vsem, ki imajo sklenjeno **dopolnilno zdravstveno zavarovanje AS**, pripada za Nezgodno zavarovanje mladih po srcu **10 % popust**.

In še več! Vsem zdravstvenim zavarovancem AS pripada **brezplačno zavarovanje prehodne oskrbe** (v vrednosti do 1.600 EUR), ki vam zagotavlja 50 ur pomoči na domu in 4 prevoze na kontrolne preglede zaradi nezgode ter je tako dobrodošla pomoč v trenutkih, ko sami ne morete poskrbeti zase.

Sklenitev dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja in Nezgodnega zavarovanja za mlade po srcu vam prinaša do 120 EUR prihranka

- **Do 80 EUR** pri sklenitvi ali obnovi AVTO ali DOM AS zavarovanja.
- **SPAR darilno kartico** z dobroimetjem **40 EUR**.

Za sklenitev zavarovanja in več informacij pokličite na **brezplačno številko 080 11 10**.



Doktor odgovarja

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



Resne težave resnih rekreativcev – koleno

Pozdravljeni,

Redno berem revijo Doktor in tudi sama imam vprašanje za ortopeda.
Sem rekreativna športnica sredi petdesetih in zadnja leta začenjam čutiti posledice let morda napačnih tehnik oziroma napačnega pristopa k športnim dejavnostim.

Prve težave – boleče koleno, oteklina na zunanji strani – sem pridelala točno pred tremi leti na prvem kolesarskem maratonu v sezoni, nadgradila pa z dvema padcema. Enega pred dvema letoma s tekom po zahtevnejšem terenu, drugega s kolesom lani. Oteklina se je sicer zmanjšala, vendar je ves čas bolj ali manj prisotna. Po daljši aktivnosti ne zmorem gor ali dol po stopnicah, zato sem letos opravila tudi magnetno resonanco kolena. Na izvidu piše: izrazito nehomogene strukture na lateralni faseti, vsaj dve fisuri do polovice debeline hrustanca, manjši izliv, ACL nekoliko tanjša v tibijalnem delu, v srednji tretjini razlistana, MM, LM strukturne spremembe …
Občasno imam manjše bolečine oziroma težave med aktivnostjo tudi s pogačico leve noge; desno koleno je problematično bolj v zunanjem delu sklepa.
Verjamem, da gre za bolj ali manj starostne spremembe. Ker pa ne želim počivati, bi rada predvsem vedela, kaj smem, kaj lahko, kaj moram ali česa ne smem. Koleno mi je zelo pomembno, saj pretečem do 30 kilometrov tedensko (1 do 2 polmaratona v letu) in od pomladi prekolesarim vsaj 50 kilometrov na teden (2 do 3 maratone v letu), pozimi smučam tudi izven prog.
Prijatelji rekreativci so mi svetovali jemanje glukozamina, sama pa nisem pristašinja dodatkov in podobnega. Kaj menite vi?

Verjetno bi dobila bolj natančen odgovor, če bi vam lahko poslala CD MR-pregleda kolena.
Upam na vaš hiter odgovor in vam želim vse dobro pri ustvarjanju revije.
Bibiana, Ljubljana

Spoštovana gospa Bibiana,

Gre za manjše, čeprav neprijetne spremembe tako na hrustancu pogačice kot meniskusih. Spremembe na hrustancu so degenerativne narave, in to blažje stopnje, tako da kirurški poseg ni potreben.
Vsekakor so najpomembnejše redne izometrične vaje (ob iztegnjenem kolenu ali le delno pokrčenem kolenu) za stegenske mišice, predvsem za štiriglavo stegensko mišico (kvadriceps), odsvetujem daljše skrčene položaje kolena (klečanje, čepenje, tudi sedenje s pokrčenimi koleni), od športov priporočam predvsem kolesarjenje. Glede teka – ne po asfaltu, predlagam kakovostne in dobro blažene copate, močno pa odsvetujem tek navzdol, tudi po krajših klancih. Ob akutni razdraženosti svetujem masažo z ledom.
Glede glukozamina – študije so pokazale, da nima nobenega objektivno dokazljivega učinka (ima pa učinek placebo), tako da ga bolnikom ne svetujem oziroma priporočam.
Seveda se lahko za natančnejše mnenje z izvidom oglasite v naši ambulanti.

Srečno.

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. junija 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

mag. **Mateja Praprotnik**, mag. farm.,
strokovna vodja Lekarne Ljubljana.

S podaljševanjem življenjske dobe narašča pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so povišani krvni tlak, holesterol, trigliceridi in krvni sladkor. Posledično je povečana tudi poraba zdravil, ki preprečujejo napredovanje teh bolezni ali zmanjšujejo tveganja za pojav resnih akutnih stanj, kot sta možganska in srčna kap.



Farmacevt svetuje

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, če bi bilo tako preprosto kot si nekateri predstavljajo, potem bi imeli v trgovinah oddelke s tabletami: na prvi polici za grlo, na drugi za bolečine v prsih, na tretji za ušesa… Pa ni tako preprosto, še zdaleč ne. Prav zato je današnji nasvet farmacevta namenjen tej temi. Zagotovo pa je še na desetine vprašanj, na katere bi želeli odgovore – pišite in pošljite nam vprašanja, na katera vam bomo odgovorili: o mazilih, kapljicah, zdravilih, kremah, kapsulah… **Vprašanja pošljite na Dnevnik, Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana z oznako: Farmacevt svetuje.**

Da bodo zdravila učinkovita, jih je treba uporabljati redno in pravilno, skladno z navodili zdravnika in magistra farmacije v lekarni.

Več zdravil ko jemlje posameznik, več informacij o njih potrebuje. Veliko količino informacij si je težko zapomniti, prav tako se zgodi, da uporabnik določene pomembne stvari pozabi. Dobrodošlo je, da so informacije o zdravilih zbrane na enem mestu. Prav zato smo se v Lekarni Ljubljana odločili za osebno kartico zdravil, na katero svojim strankam zapišemo informacije o zdravilih, ki jih uporabljajo.

Osebno kartico zdravil posamezniku ob izdaji zdravil na recept ponudimo v vsaki lekarni.

Osebna kartica zdravil vsebuje podatke o predpisanih zdravilih na recept, podatke o predpisanem odmerjanju in načinu jemanja posameznih zdravil, namenu njihove uporabe ter dodatna opozorila, na katera mora biti posameznik ob jemanju zdravil pozoren.

Osebna kartica zdravil je opomnik za jemanje zdravil, saj lahko z nje hitro razberemo, kdaj, na kakšnem način in v kakšnem odmerku vzamemo določeno zdravilo.

Namenjena je predvsem starejšim bolnikom z večjim številom predpisanih zdravil, bolnikom, ki so jim predpisana zdravila iz terapevtskih skupin in zdravila na obnovljive recepte, za lažje in uspešnejše zdravljenje.

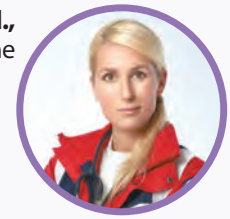
Podatki o zdravilih na recept, zapisani na osebni kartici zdravil, so v pomoč tudi magistru farmacije pri svetovanju o zdravilih brez recepta in prehranskih dopolnilih, ki jih posameznik uporablja za samozdravljenje.

Osebna kartica zdravil je pomemben vir informacij za sorodnike in skrbnike bolnikov. Informacije z osebne kartice zdravil so v pomoč tudi zdravniku na urgenci, specialistu ...

Večja kakovost življenja je najpomembnejši cilj zdravljenja z zdravili. Z uporabo osebne kartice zdravil lahko sami pripomoremo, da bo naše zdravljenje z zdravili uspešnejše.

Vse bralce vabimo v najbližjo lekarno Lekarne Ljubljana, kjer vam bomo z veseljem brezplačno pripravili osebno kartico zdravil.

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



Hujšanje, 3. del

Hrana: nazaj k osnovam

Za uspešno izgubo odvečnih kilogramov boste morali izbrati določen način prehranjevanja, ki bo vodil do želenih rezultatov. Katero dieto izbrati?

Delujejo vse, če le omejite vnos kalorij oz. dvignete njihovo porabo. Slaba stran nekaterih je enoličnost, preobremenitev s proteini živalskega izvora, spet druge ne vsebujejo nič proteinov iz te skupine. Posledice so zaprtje, težave z refluksom želodčne kisline, plini, zagon putike, dvig holesterola …

Dobra dieta je tista, ki ji je lahko slediti, je varna za zdravje in seveda čim bolj učinkovita. Najboljša je tista, ki zdrži preizkus časa. Na lestvici najboljših na svetu se je znašla prav mediteranska dieta. Zasnovana je enostavno in dokazano deluje. Samo sledite temu, kar so vam vedno govorili. Veliko sadja in zelenjave, skupaj z morsko hrano, ki je bogata z omega 3 maščobnimi kislinami. Omejite vnos rdečega mesa, enostavnega sladkorja in nasičenih maščob. Kar je najboljše pri tej dieti je, da ima zaščitni učinek na srce in žilje, zniža holesterol, zmanjša verjetnost sladkorne bolezni in je izredno okusna.

Zakaj izbrati mediteransko dieto?

V nasprotju s prepričanjem, da so maščobe škodljive, je resnica taka, da so maščobe nujno potrebne za normalen razvoj in delovanje telesa. So sicer zakladnica kalorij, a pravo razmerje med omega 3 in ostalimi maščobnimi kislinami izboljša zdravje in ima celo zaščitno funkcijo.

Omega 3 maščobne kisline (m. k.) sodijo v skupino nenasičenih maščob. Poznamo ALA (alfa linolenska), EPA (eikozapentaenojska) in DHA (dokozaheksaenojska) esencialno kislino. Te so pomembne, saj jih naše telo ne more tvoriti samo in jih moramo vnesti s hrano. Bogat izvor omega 3 maščobnih kislin je hrana živalskega izvora, kot so plave ribe (sardele, tuna, losos), ribje olje



in mehkužci (kozice). Najdemo pa jih tudi v rastlinski hrani, kot so oreščki (mandlji, orehi, indijski oreščki), avokado, kokosovo olje, špinača, soja, chia semena, laneno, konopljino in gorčično seme, morske alge.

Omega 3 m. k. imajo močan protivnetni učinek. Zato koristijo pri težavah z vnetjem kože (atopični dermatitis, luskavica), zmanjšajo verjetnost nastanka raka in lahko izboljšajo potek nekaterih avtoimunih bolezni (kronična vnetna črevesna bolezen, cistična fibroza, artritis). Imajo sposobnost redčenja krvi in s tem antiaterogen učinek. To pomeni zaščito pred možgansko kapjo in srčnim infarktom (še posebej po širjenju srčnih žil in vstavitvi opornice).

Dieta bogata z omega 3 m. k. zniža celokupni holesterol (dvigne HDL, zniža LDL in TAG). Ker so možgani zgrajeni pretežno iz maščob (od tega večina esencialnih), lahko dodaten vnos omega 3 m. k. izboljša naše kognitivne sposobnosti. To so dokazali predvsem pri otrocih s težavami z učenjem (motnje pozornosti in ADHD) in pri tistih s slabšim spominom (demenca- Alzheimerjeva bolezen). Prehrana bogata z omega 3 m. k. zmanjša utrujenost, odpravlja depresijo in PMS (predmenstrualni sindrom). Pomemb-



Najučinkovitejše omega-3 za odrasle in otroke

Neptunovo krilovo olje (NKO) s številnimi prednostmi pred ribjim oljem.

Nujne za zdravje

Omega-3 spadajo med esencialne maščobne kisline in jih moramo zaužiti s hrano. Žal pa naša prehrana vsebuje bistveno preveč omega-6, zato je v telesu razmerje med njima porušeno. Namesto idealnega 1:4 je lahko tudi 1:100. Pri prehrani s premalo maščobnimi kislinami omega-3 se verjetnost za različna vnetja v telesu in s tem bolezni poveča.

Za možgane in srce

Maščobne kisline omega-3 imajo **vlogo pri delovanju srca in ohranjanju normalne koncentracije trigliceridov v krvi**. Ravno tako pa pripomorejo **pri normalnem delovanju možganov in ohranjanju vida**. Dokazano je, da so otroci in najstniki, ki zaužijejo premalo teh maščob, bolj podvrženi **hiperaktivnosti in depresiji**.

Prva izbira kot vir omega-3

To je vsekakor Neptunovo krilovo olje (NKO). Pridobivajo ga iz planktonskih rakcev, imenovanih antarktični kril, prav z dna prehranske verige.

Neptunovo krilovo olje vsebuje idealno razmerje med maščobnimi kislinami omega-3 in omega-6, to je 15:1, ribje olje pa samo 3:1.

NKO

Edina originalna formulacija



PREDNOSTI Neptunovega krilovega olja:

- za vso družino,
- unikaten vir maščobnih kislin omega-3, antioksidanstov in fosfolipidov,
- v celicah učinkuje dvakrat hitreje in se vsrka za 30 odstotkov bolje kot ribje olje,
- sposobnost vezave prostih radikalov je 47-krat večja kot pri ribjem olju in 34-krat boljša kot pri koencimu Q10,
- brez spahovanja in priokusa po ribah,
- je brez težkih kovin, pesticidov, PCB …

Na voljo tudi NKO za otroke

Omega-3 v kombinaciji z vitaminom D za normalno rast in razvoj kosti in gamalinolensko kislino iz boragovega olja.

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si

Info: tel. 03/56 300 22 in 040/214 620 **NaturaMedica, d. o. o.**



Priporočen dnevni odmerek vitamina D = 400-800 IE holekalciferola (D3).

Priporočen dnevni odmerek omega 3 m. k. = 2,5 g /dan.

no vlogo pa ima tudi v nosečnosti in v času dojenja, pozitivno vpliva na dober motorični razvoj ploda oz. otroka.

Današnja prehrana, bogata pretežno s "slabimi", to je z omega 6 m. k. (npr: ocvrta in pražena hrana pripravljena s sončničnim oljem), je za nas škodljiva. Njihov prekomeren vnos namreč dodatno zmanjša absorpcijo omega 3 m. k. in zavira pretvorbo ALA v EPA in DHA maščobni kislini, ki pomagata pri hitrejšem izgorevanju maščob. Za dobro počutje torej omejite vnos maščob in njihovo razmerje obrnite v korist esencialnim (približno ena tretjina vseh). Tako boste poleg vseh naštetih koristi izgubili odvečno telesno težo, zmanjšali obseg trebuha in imeli bolj mladostno, sijočo kožo.

Poenostavljeno povedano to pomeni, da ne morete zgrešiti, če zaužijete npr. ribo dvakrat tedensko ali 30 g oreščkov /dan. V nekaterih primerih priporočamo precej večji vnos, saj je učinek boljši in do sedaj ni jasna maksimalna zgornja doza.

Hujšanje in vitamin D

Tu je še en razlog, da se odločite za dotično dieto. Strokovnjaki so našli povezavo med debelostjo in nizkim nivojem vitamina D. Videti je, da je nizek nivo vitamina D povezan z inzulinsko rezistenco, prenajedanjem in kopičenjem telesne teže. Že dolgo nam je znana njegova funkcijo pri vzdrževanju homeostaze kalcija v telesu. S tem vpliva na metabolizem kosti ter tako zavira osteoporozo. Zanimivo dejstvo pa je, da dovolj visok nivo vitamina D deluje protivnetno (znižuje vnetne proteine v telesu - CRP), krepi imunski sistem, zmanjša stres, deluje antikancerogeno in antidepresivno.

Na žalost ga večini Slovencev primanjkuje. Vitamin D se proizvaja v koži pod vplivom sončnih žarkov in se hidroksilira v jetrih in nato v ledvicah v aktivno obliko hormona (1,25-OH vitamin D). Proti koncu zime ga primanjkuje že večini ljudi v naših krajih. Starejši, manj pokretni, tisti z boleznimi prebavil, jeter ali ledvic, se še hitreje znajdejo v območju pomanjkanja. Večina količine vitamina D se tvori prav v koži. Vendar, če ne živite ob ekvatorju, je sonca v večini leta premalo. Na uspešno tvorbo vpliva tudi onesnaženost zraka, pigmentacija kože (temnejši rabijo več UVB žarkov) in starost. Zadostuje sicer že 15 minut sončenja na dan, a prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom ni priporočljivo zaradi posledic, ki jih pusti na koži. Potrebo lahko zadostite tudi s prehrano. Dobra količina vitamina D se (poleg v mleku in v jajcih) nahaja prav v ribjem olju.

Ker se pričenja sezona morja in sonca, se vam mediteranska dieta ponuja kot na dlani. Saj veste kako gre pregovor: Jej, kot jedo domačini.

Dober tek!

S trojnim delovanjem nad odvečne kilograme
INOVACIJA VITKOSTI Pöméol
S klinično študijo dokazana učinkovitost brez sprememb prehranjevalnih navad in brez stranskih učinkov.
100 % rastlinski kompleks iz vlaknin jabolk, ovsa in korenja.
Trojno delovanje
Veže maščobe
Veže sladkor
Stimulira sitost


NOVA NIŽJA CENA
Na voljo tudi PAKET, 2 x 90 kapsul s 25% popustom

Pomeol® Medical Acti Ball je medicinski pripomoček, Class IIa N°CE 0499.
Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in spletni prodaji www.hujsanje-zdravo.si.
Ekskluzivni distributer za Slovenijo: Bimedia d.o.o., Ljubljana.
Za več informacij o izdelku pokličite na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12



MojeŽivljenje 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

Oglaševalsko sporočilo



Terme Dobrna

Več kot šest stoletij tradicije

»Kraj, ki ga sanjam!« Tako je vzkliknil baron Dienersberg in s temi besedami najlepše opisal Terme Dobrna. Zgodba Term Dobrna je zgodba o izjemni naravi, o navdihu in strasteh življenja. Začne se v globinah in privre na dan kot najčistejša voda, katere zdravilne lastnosti in blagodejnost so občudovali že stari Kelti in Rimljani, poseben pečat pa so v Dobrni pustile tudi številne zgodovinske osebnosti.

V miru in tišini doline reke Dobrnice je navdih za svoja dela iskal pisatelj Karl May, v blagodejnosti termalnih vrelcev je uživala italijanska igralka Sophia Loren, zdravje za svoje vojake je v slovitih kopelih našel Louis Bonaparte, brat slavnega vojskovodje, in še bi lahko naštevali. Danes so Terme Dobrna sodobno turistično središče, ki ponuja namestitev v hotelu Vita, vili Higiea in hotelu Park. Kot prve slovenske terme smo že od nekdaj sloveli predvsem kot zdravilišče za zdravljenje ženskih bolezni, zlasti neplodnosti. Hkrati pa Terme Dobrna postajamo s svojo ponudbo vse pomembnejši kreator dobrega počutja posameznika, skupine in zato tudi družbe, saj ponujamo učinkovite postopke, ki omogočijo hitro sprostitev in polnjenje z energijo, kar je ob vsakodnevnem tempu življenja odločujoč dejavnik zdravja.

V Termah Dobrna, kjer je dobro počutje doma že stoletja, ponudbo sprostitve zaokrožujemo z masažno-lepotnim centrom Hiša na travniku, kjer vas bomo popeljali v svet ugodja in razvajanja. Da bi obiskovalcem omogočili popolno relaksacijo in zadovoljstvo, smo v ponudbo vključili različne rituale, aromaterapije ter nege telesa in obraza priznanih kozmetičnih hiš, masaže in ajurvedske masaže ter programe za oblikovanje telesa.

Diagnostični center Dobrna medical

Več kot 610-letne izkušnje, tradicija in skrb za kakovost vašega zdravja, so nas v Termah Dobrna pripeljale do odločitve, da smo za vas odprli prenovljeni in izpopolnjeni medicinski center Dobrna Medical*.





Sestava termalne vode

Sestavina	g/l	Sestavina	g/l
Litij	0,000005	Kalij	0,00093
Natrij	0,00393	Kalcij	0,0744
Magnezij	0,0210	Klor	0,00110
Aluminij	0,000014	Sulfat	0,0179
Cink	0,000034	Hidrogenkarbonat	0,3186
Nitrat	0,00142	Železo	0,000026
Hidrofosfat	0,00005	Baker	0,000016

Za vas bodo v njem poskrbeli priznani vrhunski zdravniki in medicinsko osebje s podporo certificiranih fizioterapevtov, ki vam bodo z individualno, diskretno in strokovno obravnavo pomagali do najboljših rezultatov v ginekologiji, urologiji, onkologiji, nevrokirurgiji, nevrologiji, dermatologiji, rehabilitaciji, fizioterapiji in estetiki.

Tradicionalne medicinske postopke smo nadgradili s sodobno tehnologijo in novim znanjem ter v povezavi z naravnimi danostmi termalne vode in peloidov našli nove možnosti zdravljenja.

Naravne danosti

Ob ugodnem podnebju in okolju imamo v Termah Dobrna tri naravne zdravilne dejavnike, priznane s strani Ministrstva za zdravje Republike Slovenije: termalno vodo, blato in šoto.

Termalna voda

Topli vrelec na Dobrni so poznali že stari Kelti in Rimljani, leta 1403 pa se je voda prvič uporabila v zdravstvene namene. Od leta 1542 velja termalna voda na Dobrni za idealno sredstvo pri zdravljenju ginekoloških in uroloških obolenj, revmatičnih in revmatizmu sorodnih obolenj ter pri zdravljenju bolezni in poškodb gibalnega sistema.

Termalna voda Dobrne je zelo zdravilna tudi za bolnike s perifernimi obolenji ožilja, za bolnike z nevrološkimi težavami, za vse s sladkorno boleznijo, povišanim krvnim pritiskom ter lažjimi obolenji srca in dihal. Termalna voda deluje protivnetno in protialergično pri vseh kroničnih vnetjih prebavil in sečil. Ob tem pospešuje odvajanje vode iz telesa. Alkalna termalna voda s temperaturo ob izviru okoli 35 do 36,5 stopinje Celzija, ki vsebuje primerne količine kalcija, magnezija in hidrogenkarbonata, je glavni zdravilni dejavnik v Termah Dobrna.

Pelodi: fango in šota

Fango je anorganski peloid, preperela vulkanska kamenina z imenom bentonit. Zmlet bentonit pomešamo s termalno vodo. Fango ima toplotni in mehanski učinek. Segret na 40 do 45 stopinj Celzija pospešuje metabolizem ter zdravilne in reparatorne procese v tkivih in mehča ter zmanjšuje zarastline in brazgotine. Uporabljamo ga kot blatno oblogo ali blatno kopel. Obloge fango in kopeli priporočamo pri bolečinah v sklepih, hrbtenici ali križu ali pri mišičnih bolečinah in revmatskih obolenjih. Pomagajo pri presnovi organizma, pospešujejo potenje in izločanje odpadnih snovi ter tako spodbujajo razstrupljanje telesa.

Šota je organski peloid. V njej so prepereli ostanki rastlin z majhno nizke vsebnostjo estrogenih hormonov. Šota ima toplotni, kemični in mehanski učinek. Pomešana z vodo in ogreta na 40 do 45 stopinj Celzija pospešuje zdravilne procese v telesu in izboljšuje metabolizem. Podobno kot obloge fango zmanjšuje in mehča zarastline in brazgotine. Kopeli s šoto priporočamo tudi pri zmanjšani gibljivosti sklepov in pri bolečinah revmatskega in degenerativnega izvora.

Klima

Terme Dobrna imajo zelo dobre pogoje za balneoklimatsko zdravljenje. Ker je zdravilišče odmaknjeno od industrije, mestnega hrupa in prometa ter ima čist zrak z milim podnebjem brez naglih klimatskih sprememb, obenem pa izredno okolje zdraviliškega parka in sosednjih gozdov, je za klimatsko zdravljenje še posebno priporočljivo.

Ljubitelju narave ponuja sprehod skozi dobrnski park zaradi raznolikega rastja, predvsem dreves, v vsakem letnem času neslutena doživetja. Poleg divjega kostanja, ki prevladuje, so tu še jesenolistni javor, breza, cigarovec, pacipresa, rdečelistna bukev, srebrna smreka, platana, beli topol, cer, dob, tisa, ameriški klek, hiba, čuga in drugi. Veliko je tudi vsakdanjega domačega drevja, nekaj pa je dreves, na katere velja posebej opozoriti. Beli topol, blizu Zdraviliškega doma, ima obseg debla 515 centimerov in je uvrščen na tretje mesto med doslej znanimi topoli v Sloveniji, nič dosti pa ne zaostajata za njim platana ob hotelu Park z obsegom 464 centimetrov in pacipresa sredi parka z obsegom 280 centimetrov. Dovolj lepot, da navdušijo tudi najbolj razvajenega ljubitelja urejene narave.



Zdravilišče Dobrna in zdravljenje neplodnosti

Dobrna je že od nekdaj slovela predvsem kot zdravilišče za zdravljenje ženskih bolezni, zlasti neplodnosti. Z leti in po uvedbi peloidne, elektro- in mehanoterapije so se uspehi zdravljenja še izboljšali, zato se je Dobrna uvrstila med najbolj priznana evropska zdravilišča za zdravljenje ženskih bolezni. Z velikim uspehom so se nekoč zdravile različne vrste

neplodnosti, motnje menstrualnega ciklusa, ponavljajoči se splavi, vnetja jajčnikov, meopavzne motnje in stanja po operacijah na genitalnih organih in dojkah, še posebno po operacijah na jajcevodih in maternici v zvezi s sterilnostjo, po izvenmaternični nosečnosti ter po večjih posegih zaradi malignih obolenj ženskih genitalij.
Ginekološki problemi, pri katerih zdravljenje v Termah Dobrna vpliva na izboljšanje stanja:

- primarna in sekundarna sterilnost,
- motnje menstrualnega ciklusa (PCO),
- motnje delovanja jajčnika,
- motnje v razvoju maternice,
- kronično vnetje materničnega vratu,
- stanja po operacijah v mali medenici,
- stanja po neuspeli nosečnosti (endometrioza),
- menopavzna stanja.

Ambulanta za preventivo in zdravljenje urinske inkontinence in center za zdravljenje limfedemov

V središču ginekološke rehabilitacije je ženska s svojimi telesnimi in psihološkimi težavami po operaciji. Naša terapija je usmerjena v zelo različne individualne zdravstvene potrebe žensk in se usmerja v nastale težave, glede na vrsto, velikost, težo operacije in se usmerja na njene telesne, psihične in socialne probleme. Ginekološka rehabilitacija ima poleg operacije pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja. Terapije izvaja multidisciplinarni strokovni tim.

Učinek naših terapij

telesna in duševna uravnoteženost,
izboljšanje zdravstvenih problemov (zmanjšanje navalov vročine, znojenja, razpoloženjskih spreminjanj, motenj spanja in tahikardij, zmanjšanje brazgotin),
večja prekrvitev medeničnega dna za stimuliramo delovanje jajčnikov,
izboljšanje limfnega pretoka, odpravljanje oteklin, zmanjšanje teže in odpravljanje celulita.

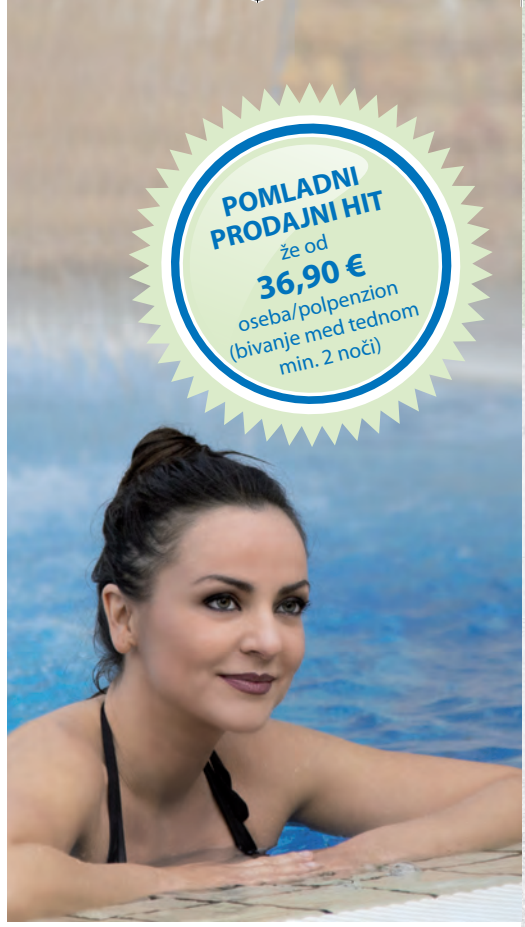
Za zdravljenje si lahko izberete tudi kakšen program iz naše ponudbe ali pa vam program sestavimo mi.

Negovalni oddelek

Z mislijo na goste, ki so težje pokretni in težko skrbijo zase, pa bi si vseeno želeli privoščiti oddih in narediti nekaj za svoje zdravje, smo v Termah Dobrna pripravili možnost bivanja v sobah s popolno oskrbo, kjer jim je na voljo tudi 24-urna prisotnost zdravnika in negovalnega osebja. To še posebno cenijo tisti, ki imajo v družini težje pokretnega svojca in bi radi sebi in njemu omogočili kakovosten oddih.
Ponujamo možnost namestitve v sodobnih in prijetno urejenih sobah. Imamo 24 sodobnih negovalnih postelj, ki so nameščene v eno- in dvoposteljnih sobah. Vse bolniške sobe so opremljene s signalizacijo, izvajamo 24-urno zdravstveno nego in zagotavljamo pripravljenost zdravnika na domu. Ponujamo tudi možnost namestitve s spremljevalcem, po predhodni rezervaciji v Medicinskem centru Term Dobrna.
V naših termah ponujamo tudi možnost oskrbe, nege in varstva na negovalnem oddelku in sicer 24 ur na dan, sedem dni na teden. Namestitev je na prijetno urejenem negovalnem oddelku v hotelu Vita (4*).

Več na www.terme-dobrna.si in info@terme-dobrna.si ali tel. 03/78 08 110.





POMLADNI ODDIH V TERMAH DOBRNA

POMLADNI ODDIH
(2.5.- 24.6.2015)
Že od 36,90 € na osebo na noč v Hotelu Park*** z vključenim polpenzionom, kopanjem, WELL in MEDICO bon v višini 5,00 €. Min. bivanje 2 noči. Velja za bivanje med tednom.

FIRST MINUTE - POLETJE 2015
Ne spreglejte največjih popustov za poletne počitnice 2015!
Kar 50% POPUSTA za rezervacije do 25.5.2015 + do 2 otroka GRATIS + otroški počitniški klub s Škratkom Vitkom.

WU WEI BUJENJE
BREZPLAČNA predstavitev terapij v Zdraviliški dvorani v nedeljo, 24.5.2015, ob 17.00 ali možnost udeležbe in bivanje na večdnevnem programu od 24.5. – 29.5.2015 v Termah Dobrna.

Terme Dobrna
Navdihujemo življenje

Brezplačna številka: 080 22 10
e: info@terme-dobrna.si
www.terme-dobrna.si

2. FESTIVAL ZDRAVJA

23. 5. 2015, KRIŽANKE V LJUBLJANI, 9.00 – 17.00

VSTOPNICA = DOBRA VOLJA

Skrb za zdravje in dobro počutje je osrčje našega delovanja, zato letos prirejamo 2. Festival zdravja. Lekarna Ljubljana je zakladnica znanja, ki ga želimo deliti z vami!

ZAKAJ OBISKATI FESTIVAL ZDRAVJA?

NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

POSVETOVANJE Z MAGISTRI FARMACIJE O PRAVILNI IN VARNI UPORABI ZDRAVIL IN ZDRAVEM ŽIVLJENSKEM SLOGU, PROGRAM OPUSTIMO KAJENJE, PREDSTAVITEV IN UPORABA IZBRANIH ZDRAVILNIH ZELIŠČ, PRIKAZ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA, SVETOVANJE O ZDRAVI PREHRANI, PRIKAZ PRAVILNEGA PREGLEDA DOJK, ZAŠČITA IN NEGA KOŽE POLETI, PREGLED KOŽNIH ZNAMENJ, PREGLED KOŽE IN DOLOČANJE TIPA KOŽE

PREVENTIVNE MERITVE

GLUKOZA V KRVI, HOLESTEROL, TRIGLICERIDI, KRVNI TLAK, EKG, SATURACIJA, VENSKI PRETOK, CO V IZDIHANEM ZRAKU, KOSTNA GOSTOTA, VITAMINI IN MINERALI V TELESU

DAN UGODNIH NAKUPOV

LEKARNA NA STOJNICAH

PREDSTAVITEV IZDELKOV ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE, MALA LEKARNA LEKARNE LJUBLJANA

ŽUR ZA MALČKE

NAREDI SVOJO NEGOVALNO KREMICO, NAREDI SVOJ ZELIŠČNI ŠOPEK, RAZISKOVANJE ČLOVEŠKEGA TELESA “NAREDI SVOJO OSEBNO IZKAZNICO”, DRUŽI SE Z ROBIJEM KRANJCEM, POMERI SE S KOŠARKARJI UNIONA OLIMPIJE, SIMULATOR SMUČARSKIH SKOKOV, POSLIKAVA OBRAZA, SWINGY ZABAVA, MINI GOLF

GIBAJMO SKUPAJ

VADBA ZA STAREJŠE, JOGA, VADBA ZA AKTIVNE, VADBA ZA OTROKE

ZDRAVA KUHARIJA

www.lekarnaljubljana.si

LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju



Nova specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki

Podjetje HARTMANN je mednarodni izdelovalec medicinskih in higienskih izdelkov najvišje kakovosti. Naše poslanstvo je ljudem pomagati, da lažje in učinkovitejše skrbijo za svoje zdravje s sodelovanjem, profesionalnostjo in največjo željo - nuditi pomoč.
Vabimo vas v našo novo trgovino, kjer vam nudimo izdelke blagovne znamke HARTMANN:

- inkontinenčni pripomočki in negovalna kozmetika,
- izdelki za oskrbo ran in stome,
- razkužila in operacijski program,
- merilci krvnega tlaka in termometri.

V trgovini vam bomo z veseljem svetovali pri nakupu izdelkov, izvajali meritve krvnega tlaka in vas nagradili z otvoritvenimi popusti.
Smo pogodbeni dobavitelj ZZZS za izdajo medicinsko-tehničnih pripomočkov na naročilnico.
Obiščite nas na Letališki cesti 3C v Ljubljani in
na www.hartmannplus.si
Pakirišče zagotovljeno. Vabljeni!



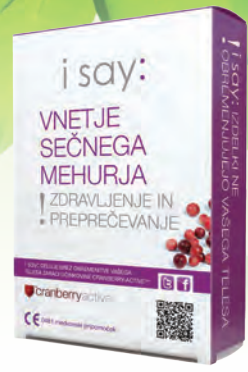
Vichy za poletje brez celulita

Za dosego hitrih in vidnih rezultatov pri oblikovanju telesa Vichy priporoča revolucionarni serum CELLU DESTOCK SERUM FLASH. Serum z inovativno formulo iz čistega kofeina, hialuronske in salicilne kisline ter bisernih delcev, ki odsevajo svetlobo za lepši videz kože, že samo v 14 dneh omogoča izjemno preobrazbo telesa.

Čisti kofein prodre globoko v kožo in zmanjša vidnost celulita, medtem ko hialuronska kislina daje koži potrebno vlažnost, salicilna kislina pa jo gladi in čvrsti. Ta zmagovalna formula deluje na petih problematičnih stopnjah: zmanjša vidnost celulita in deluje na trdovratna področja, kožo pa učvrsti, poenoti ter zgladi njeno površino. Izdelek je primeren za občutljivo kožo, ne vsebuje parabenov in je obogaten s termalno vodo Vichy. Tekstura seruma je lahka in nelepljiva ter se hitro vpija, tako da se lahko oblečete takoj po nanosu.

Fidiklub kotiček

Pozdravljeni,
včasih sem pri vnetju mehurja uporabljala vaš izdelek Brusnica, vendar so mi v lekarni povedali, da ga ni več. Prosila bi, da mi svetujete kakšen drug izdelek, saj sem bila z njim zelo zadovoljna.
Hvala za odgovor in lep pozdrav.
Milena



Spoštovana gospa Milena,
presenečena sem, da vam niso povedali, da smo našo Brusnico zamenjali s sodobnejšim in boljšim izdelkom I say Vnetje sečnega mehurja. Vsebuje močnejši ekstrakt brusnice in ima lastne klinične študije, ki so pokazale, da se bakterije hitreje sperejo iz mehurja, zato se težave pojavljajo bistveno redkeje, če se jemlje preventivno. Je edini medicinski pripomoček z brusnico na našem trgu, ki ima uradno odobreno ugodno delovanje na sečni mehur, zato vam priporočam, da ga poskusite. Ena kapsula je za preventivo, dve pa vzamete pri akutnem vnetju. Če vnetja ni moč pozdraviti v treh do štirih dneh, ali se pojavi vročina, svetujem obisk zdravnika.

Lepo vas pozdravljam,
Mag. Urška Strlekar, mag. farm.











Dnevnikov triatlon je IN

Nedelja, 7. junij 2015, Marina Portorož

- **CICI AKVATLON ZA NAJMLAJŠE:**
  100 m plavanje / 0,5 km tek (letniki 2006 do 2008 in mlajši)
  in 200 m plavanje / 1,2 km tek (letnik 2004 in 2005)

- **SUPER SPRINT TRIATLON IN ŠTAFETE:**
  250 m plavanje / 8 km kolesarjenje / 2 km tek

- **SPRINT TRIATLON IN ŠTAFETE:**
  750 plavanje / 16 km kolesarjenje / 4 km tek

- **OLIMPIK TRIATLON IN ŠTAFETE** :
  1500 m plavanje / 40 km kolesarjenje / 10 km tek

Pester spremljevalni program in zagotovljeno varstvo otrok z animacijo v organizaciji Fakultete za šport

Nižje cene za naročnike Dnevnikovih edicij in v predprijavi!

Več informacij in prijave:
http://triatlon.dnevnik.si in triatlon@dnevnik.si

Sestavite svojo štafetno ekipo in nastopite na triatlonu ali duatlonu, katerih glavni namen sta zabava in druženje športnikov različnih disciplin.

DNEVNIK NEDELJSKI in

Sponzor: INTERSPORT

Partnerji: Marina Portorož · camp Lucija ★★★ Portorož-Slovenija · Portorož Piran Portorose Pirano Slovenija · Triatlon Slovenija · športni center

PAKET
PENZION 300 ZA DVA

2 mobilni številki, 1 naročnina

Združite **dve mobilni številki v eni naročnini** in pridobite 300 dodatnih enot. Dva uporabnika si tako delita **kar 600 enot storitev**, hkrati pa imata vključene **brezplačne pogovore** z vsemi naročniki paketov Penzion. Oba uporabnika lahko izbereta tudi mobitel že za 1 EUR.



ŽE OD
16,95 €*
NA MESEC
ZA DVA



PAKET PENZION 300 ZA DVA

Minute v vsa SLO omrežja Sporočila SMS/MMS Prenos podatkov v Sloveniji	**600 enot**
Neomejeni pogovori z naročniki paketov Penzion	brezplačno
Mesečna naročnina že od	**16,95 €***

Samsung
E 2200
1 €**

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Paket Penzion 300 za dva uporabnika, ki ga lahko izkoristijo obstoječi in novi naročniki paketa Penzion 300 (ali obstoječi naročniki paketa Penzion 300 plus), omogoča sklenitev dodatnega, podrejenega naročniškega razmerja Druga številka. Ob tem prejmejo naročniki dodatno kartico SIM, ter dodatnih 300 enot storitev (ne velja za naročnike paketa Penzion 300 plus, ki že vključuje 600 enot) in tako v okviru ene naročnine, vključenih 600 enot storitev, skupaj z brezplačnimi pogovori z vsemi naročniki paketov Penzion (Penzion plus, Penzion 100, Penzion 300 in Penzion 300 plus) lahko porabijo na obeh SIM-karticah. Paket Penzion 300 za dva uporabnika z mesečno naročnino 20,95 EUR vključuje 600 enot storitev in neomejene pogovore z vsemi naročniki paketov Penzion. Znižana mesečna naročnina za paket 16,95 EUR pa velja, če je naročnik tega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SiOL (ne velja za TopTrio Penzion, TopTrio A, TopTrio B, TopTrio C, TopTrio D, TopSolo, TopSolo Začetek, Top Solo TV, TopDuo, TopDuoTV in/ali TopDuo TV in telefonija) in/ali storitev PSTN/ISDN/WLL in ima skupni račun. V primeru prekinitve storitve SiOL ali storitev PSTN/ISDN/WLL in/ali skupnega računa, se naročniku za paket zaračuna polna mesečna naročnina. Količine veljajo za storitve, opravljene v omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Storitve, ki so opravljene po porabljenih zakupljenih količinah, se zaračunajo po ceniku nosilnega naročniškega razmerja. Ob vklopu podrejenega naročniškega razmerja Druga številka, se nosilnemu naročniškemu razmerju zaračuna dodatek k mesečni naročnini v višini 7 EUR ter priključna taksa v višini 12,07 EUR. Sprememba obstoječega naročniškega razmerja za storitve Mobitel v paket Druga številka se ne zaračuna.

**Naročniki paketa Penzion 300 za dva uporabnika lahko koristijo nakup mobilnih telefonov iz splošne prodajne akcije na primarnem naročniškem razmerju in akcijske ponudbe Enostavni na dodatnem, podrejenem naročniškem razmerju Druga številka (za naročnike paketa Penzion 300 plus z Drugo številko velja akcijska ponudba Enostavni tudi na primarnem naročniškem razmerju). Ponudba velja do odprodaje zalog in jo lahko naročniki paketa Penzion 300 za dva uporabnika izkoristijo na obeh mobilnih številkah ob vezavi za 24 mesecev. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav.

Cene vključujejo DDV. Slike so simbolične. Za več informacij o ponudbi, vključno z možnostjo vezave naročniškega razmerja za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana