Doktor 14

Družinski vodnik zdravja

Junij 2015



Tema meseca

Možganska kap

- Kaj je zobna gniloba
- Stran s tatuji

Pogovor

Rok Lokar

dr. med., specialist družinske medicine

NEDELJSKI



Vse bo v redu.

triglav

www.triglavtek.si

KAZALO

UVODNIK:
Hvala, ker ste mi rešili življenje 3

POGOVOR:
Medicina ni glamurozen posel. Je garanje. 4

TEMA MESECA:
Novosti na področju zdravljenja in preprečevanja ishemične možganske kapi 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Vnetje trebušne slinavke 13
Lasersko odstranjevanje tetovaž 26
Poslikava znamenj 28

ZDRAVI OTROCI:
Kaj je zobna gniloba in kako jo lahko preprečimo 30
Potovati z majhnimi otroki brez stresa 31

GIBANJE JE POL ZDRAVJA:
Vadba za vsakogar. Ste pripravljeni? 34

DOKTOR ODGOVARJA:
Sladkorna bolezen in mravljinčenje nog 15

FARMACEVT SVETUJE:
Potovalna slabost pri otrocih 27

PRIZNANI SLOVENCI O ZDRAVJU
Kako živeti zdravo 36

DOKTOR KUHA:
Spomladansko-poletna rižota 38

REZERVIRANE STRANI:
Vse se začne z majhno luknjo... 18

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: M: 041 637 585, T: 01 30 82 160, domen.rant@dnevnik.si
Jezikovni pregled: Danilo Mencej
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
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

Hvala, ker ste mi rešili življenje

14. junija vsako leto države po vsem svetu praznujejo svetovni dan krvodajalcev. Namen praznika je širiti zavedanje o pomembnosti varne krvi in krvnih pripravkov ter se zahvaliti vsem prostovoljnim krvodajalcem, ki s svojim dejanjem rešujejo življenja.

Pomembno zaslugo za razvoj krvodajalstva ima avstrijski zdravnik, patolog in imunolog Karl Landsteiner, rojen 14. junija 1868 na Dunaju, ki je odkril prve tri krvne skupine (A, B in 0).

4. junija leta 1945 smo v Sloveniji prvič odvzeli in konzervirali prve enote krvi, zato Slovenija na ta dan obeležuje svoj nacionalni praznik – dan krvodajalstva.

Drage bralke in bralci, svetovni dan krvodajalcev in slovenski dan krvodajalstva sta priložnost za zahvalo vsem vam, ki prostovoljno darujete kri, saj s tem plemenitim dejanjem rešujete življenja bolnikom in poškodovancem, ki nujno potrebujejo transfuzijo krvi. Hvala vam.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist družinske medicine, Rok Lokar, dr. med. Predstavil nam je zanimivo delo in pomembno vlogo družinskega zdravnika pri vsakodnevni obravnavi svojih bolnikov. Ponovno je izpostavil dejstvo, da je dobra in hitra diagnostika ob prvem stiku z bolnikom odločilnega pomena za učinkovito in predvsem pravočasno zdravljenje bolezni. Vloga družinskega zdravnika je zato zelo pomembna, morda celo najpomembnejša pri zagotavljanju visoke ravni dobrega zdravja vsakega posameznika kot tudi širše populacije. Dr. Lokar vas tudi vabi, da v naši reviji še naprej spremljate rubriko Doktor kuha, katere avtor je, saj mu, kot pravi, zamisli za dober jedilnik ne bo nikoli zmanjkalo. Za zelo zanimiv prispevek se mu lepo zahvaljujem.

Osrednjo temo meseca je izredni profesor dr. Marjan Zaletel, dr. med., specialist nevrolog, namenil možganski kapi, ki je v industrijsko razvitih državah tretji najpogostejši razlog za smrt. Dr. Zaletel vam svetuje, da si zapomnite tipične znake možganske kapi, ki jih lahko najbolj preprosto in zanesljivo prepoznate s pomočjo besede grom. Več preberite v prispevku.

Drage bralke in bralci, le še nekaj sončnih vzhodov nas loči od težko pričakovanega poletja, šolskih počitnic in zasluženega poletnega oddiha. Želim vam čim bolj zdrave in sproščene počitnice, v uredništvu pa bomo poskrbeli, da bo revija Doktor izhajala tudi v poletnih mesecih.

Srečno!

Vidmar Vito

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin



Rok Lokar, dr. med., specialist družinske medicine

Medicina ni glamurozen posel. Je garanje.

Dr. Lokar. Na vprašanje, kdaj je vedel, da bo zdravnik, odgovori kot iz topa: »Odkar vem zase.« To je njegovo življenje. Vendar takoj doda: »Šli smo študirat zato, da bi delali,« in pojasni: »Medicina ni glamurozen posel. Je garanje, je umazan posel.«

Je bila torej izbira študija medicine samoumevna?
Povsem. Zanima me tako rekoč vse, vendar se edino z medicino ne morem ukvarjati za hobi. Ja, študij medicine je bil samoumeven. Na vpisni list za nadaljevanje šolanja na fakulteti sem pod 1 vpisal medicino, naprej pa nič.

Je medicina v vašem življenju še vedno na prvem mestu?
Na prvem mestu je moja družina, medicina je moja služba. No, smisel kakovostnega življenja je v vsem najti zadovoljstvo, zato pa je nujno imeti cilje.

Kako bi lahko ocenili ljubljansko medicinsko fakulteto?
Fakulteta daje dovolj znanja. V primerjavi s tujino tu ni razlik, morda je pri nas nekoliko manj klinične prakse.

Kdaj ste se odločili postati družinski zdravnik?
V zadnjih letih študija, ko sem ugotovil, da me tudi v medicini zanima tako rekoč vse.

Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili za ta poklic?
Malo za šalo: ko sem dobil prvo plačo. V resnici? Ne.

Ali zdravniška stroka razume celovito in bistveno vlogo družinske medicine v sistemu zdravstvenega varstva?
Zadnja leta tudi pri nas čedalje bolj, predvsem zahvaljujoč požrtvovalnosti izjemnih posameznikov, kakršen je bil pred kratkim preminuli kolega Janko Kersnik.

Za doseganje visokih standardov, usposabljanja in vsega, kar koristi bolnikom in skupnosti, je potreben stalen razvoj stroke. Je tudi v resnici tako?
Je.

Družinska medicina se mora ukvarjati z vsemi zdravstvenimi problemi posa-

meznega bolnika. Sliši se samoumevno, vendar ali je to sploh možno?
Ne samo, da se ukvarjamo z vsemi zdravstvenimi problemi, ob tem moramo upoštevati tudi kulturne razlike in socialne razmere, pa še kaj bi se našlo.

V katero smer se razvija družinska medicina? Da prepozna težave in ponuja posredno vlogo do specialistov, da je torej družinski zdravnik predvsem izjemen diagnostik?
Razvoj gre po eni strani v pričakovano smer. Vse več stvari skušamo narediti sami, ob tem so specialisti na sekundarni ravni predvsem storitveni servis v smislu diagnostike in zdravljenja tistih stanj, ki zahtevajo bolnišnično obravnavo. Po drugi plati je vse bolj jasno, da je potrebna individualna celostna obravnava, saj se poskusi poenotenja ne obnesejo. Morda se sliši kot obrabljena floskula, a vendar v resnici velja: vsakdo je unikat, svet zase.

Kaj skriva v sebi izraz celostni pristop, ki opisuje eno od temeljnih značilnosti družinske medicine?
Naj se navežem na prejšnje vprašanje. Računalniška diagnostična orodja so se statistično izkazala kot zelo natančna, težava pa je, da svet ni črno-bel. Pri poskusu uveljavitve enotnega pristopa se zatakne že pri tem, katera in koliko zdravil je nekdo sploh pripravljen jemati. To je odvisno od številnih dejavnikov: starosti, spola, verskega prepričanja, kulturnega in socialnega ozadja, ne nazadnje tudi od dnevnega razpoloženja. Vse to v resnici lahko upošteva samo človek, ker za spoznavo tega rabi svoje čute in čustva.

Družinski zdravnik mora vedeti pravzaprav vse, saj se sooča z vsemi vrstami zdravstvenih težav, ki jih mora obravnavati ne glede na starost, spol ali druge značilnosti pacientov. To se zdi izjemno zahtevno, skorajda preveč…
Drži.

Kaj je prednost družinskega zdravnika v primerjavi s specialisti?
Domneve in predstave so navadno nekoliko zgrešene. Jaz poznam delo v kliničnem centru, ker sem tam delal, zaposleni v kliničnem centru pa mojega dela večinoma ne poznajo. Veste, za rešitev 90 odstotkov problemov na nekem področju je potrebnih 50 odstotkov znanja tega področja. Prednost družinskega zdravnika je ravno širše poznavanje različnih



področij medicine; v posamezni specialni stroki vedo zgolj specialisti tiste stroke več kot splošni, družinski zdravnik, na vseh drugih področjih pa vedo družinski zdravniki več kot klinični specialisti.

To po drugi strani najbrž terja stalno izobraževanje, strokovno usposabljanje na vseh področjih. Je za to poskrbljeno institucionalno ali je to skrb vsakega posameznika posebej?
Žal je to skrb posameznika.

Se spomnite svojega prvega delovnega dne?
Niti najmanj. Izgubljen je v nepregledni množici podobnih dni, zgodnjih dežurstev, neprespanih noči in obremenitev.

Pri praksi družinskega zdravnika gre za oseben odnos s pacienti. Večini med njimi je družinski zdravnik prvi stik z zdravstveno službo v okviru sistema zdravstvenega

varstva. Koliko tak odnos obremenjuje zdravnika?
Do neke mere zagotovo. Pacienti z leti postanejo stari znanci, z nekaterimi se splete tudi prijateljski odnos. To po eni strani olajša delo, po drugi pa pomeni večjo čustveno vpletenost, kar je lahko škodljivo in boleče. Nekaj je treba dobro razločevati: zdravnik mora imeti razumevanje, empatija pa je obremenjujoča.

Imam občutek, da vsakdanje delo družinskega zdravnika pomeni za paciente višjo stopnjo zadovoljstva, vendar pa so nesporazumi ali napake v ožji skupnosti, v kateri deluje družinski zdravnik, precej bolj odmevni.
Dvomim. Tudi ob medijskem pranju umazanega perila je večinoma jasno, da temelj spotike ni zgolj zdravniška napaka, temveč predvsem neustrezna komunikacija. Zdravniki nismo nezmotljivi, kar je vsakomur jasno. Če je napaka narejena kljub trudu po najboljših močeh in ni posledica neznanja ali malomarnosti, jo po mojih izkušnjah z ustreznimi pojasnili in opravičilom ljudje sprejmejo tako kot vsako drugo nevšečnost. Če bi zdravnik sam in osebno odgovarjal za vsako napako, prav hitro ne bi bilo nobenega zdravnika več.

Ljudje na področju zdravstva velikokrat pričakujemo čudeže. Kakšne so vaše izkušnje s pacienti? Kaj je zanje glede družinskega zdravnika najbolj pomembno?
Gre predvsem za zahtevo sodobne potrošniške družbe, ko vsakdo za vsako težavo pričakuje takojšnjo rešitev. V medicini čarobne paličice ali čarobne tabletke večinoma nimamo. Res je, da so pacienti zelo hvaležni, vendar je tudi res, da smo vedno bolj storitvena dejavnost. To velja zlasti za urbana okolja.

Lahko družinski zdravnik sploh kdaj pozabi na službo?
Odvisno od posameznika. Koristno je, da zmore.

Imate tudi vi svojega izbranega zdravnika?
Imam.

Ste bili kdaj v bolnišnici kot pacient?
Ravno pred kratkim, in to zaradi precej resnega posega, zato zelo dobro vem, kako se počuti pacient, ko ga prevažajo po bolnišničnih hodnikih. Vseeno lahko dodam, da je



ležati v sobi intenzivne terapije kot pacient manj stresno kakor tam delati kot zdravnik. To verjetno velja tudi za medicinske sestre. Morda se bo ob tem kdo za trenutek ali dva vsaj malo zamislil.

Kakšni pacienti ste zdravniki?
Hmm, slabi.

Ste sploh kdaj slabe volje?
O ja. Vprašajte soprogo (smeh).

Ste natančni, dosledni?
Zelo. Dosleden sem patološko, zato velikokrat raje vse naredim sam, saj potem odgovarjam zgolj samemu sebi.

Torej znate biti tudi sitni in trmasti?
Včasih sem siten, trme je v zadnjem času precej manj. Predvsem zaradi razmišljanja, koliko kakšna stvar pomeni v življenju.

Torej se vse in vsakdo spreminja. Tudi v odnosu s pacienti?
Zagotovo. Veste, od pacientov sem se veliko naučil. Lekcija iz ponižnosti je bila ena izmed prvih in bi jo moral biti deležen prav vsak zdravnik.

Kako se najbolj spočijete in sprostite?
Najbolj si odpočijem s svojo družino, s soprogo in otrokoma. Rad tečem, kolesarim zaradi pomanjkanja časa malo manj. Ukvarjam se tudi s fotografijo, čeprav je imela ta zame večji šarm pred nastopom digitalne revolucije. Nisem zbiratelj, sem pa v splošnem tehnološko usmerjen, navdušujejo me tako računalniki kot druge elektronske naprave, a tudi zahtevne mehanske stvari in inženirske rešitve. Sem tudi sam svoj mojster in skušam večino opravil v hiši postoriti sam.

Bralci Doktorja že vedo, da tudi zelo radi kuhate ...
Moja strast do kuhanja je predvsem posledica tega, da rad dobro jem.

Ali posodo pomivate sproti ali je na koncu vašega ustvarjanja v kuhinji razdejanje?
Če se le da, pomivam sproti. Iz pietete do soproge.

Ali kuhate po receptu?
Iz receptov izberem tisto, kar se mi zdi najboljše, sicer pa se rad preizkušam, poskušam, eksperimentiram … Na koncu mora priti na krožnik nekaj, kar te ne sme pustiti ravnodušnega.



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



Izr. prof. dr. **Marjan Zaletel**,
dr. med, spec. nevrolog, svetnik

Novosti na področju zdravljenja in preprečevanja ishemične možganske kapi

Možganska kap je eden izmed vodilnih razlogov za smrt po svetu. V industrijskih državah je tretji najpogostnejši razlog za smrt, takoj za srčno-žilnimi in malignimi boleznimi, je pa tudi najpomembnejši dejavnik pri nastanku trajne telesne in kognitivne oviranosti.

Prezgodnja smrt, dolgotrajna prizadetost, zmanjšanje socialnega delovanja, stroški nege in zmanjšana produktivnost pomenijo za bolnike z možgansko kapjo, njihove svojce in zdravstveni sistem veliko breme. Zaradi možganskožilnih bolezni trpi danes v svetu 15 milijonov ljudi, v Evropi štirje milijoni, vsako leto pa za to boleznijo na novo zboli



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

AMBULANTA ZA BOLEZNI ŽIVČNEGA SISTEMA
10 % nižja cena
za pregled pri nevrologu

Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

1,2 milijona oseb. V svetovnem merilu jih pet milijonov letno postane dolgotrajno telesno prizadetih, prav toliko pa jih umre.

V Sloveniji se v zadnjih letih zdravi zaradi možganske kapi približno 4400 prebivalcev na leto, približno 2100 jih umre. V starostni do 65. leta moški umirajo pogosteje kot ženske. Sicer pa je možganska kap v Sloveniji tretji najpogostnejši vzrok smrti med ženskami. V starih članicah Evropske skupnosti in tudi Sloveniji je od prve polovice sedemdesetih let naprej smrtnost upadala pri obeh spolih. Tradicionalno prepričanje, da je možganska kap le posledica staranja prebivalstva z neogibnimi posledicami, kot sta smrt ali huda invalidnost, je že zdavnaj preživeto. Bolezen je danes moč preprečiti in ozdraviti. V zadnjem času so bili razviti novi postopki in zdravila za zdravljenje in preprečevanje akutne možganske kapi.



Vse več je dokazov o učinkoviti primarni in sekundarni preventivi, pa tudi o učinkovitem zdravljenju možganske kapi s trombolizo, vendar samo takoj po pojavu simptomov te bolezni. Prvi pogoj za trombolizo je natančna anamneza o začetku bolezenskega dogodka in prisotnost znakov za ishemično možgansko kap, nato računalniška tomografija možganov, ki pa mora biti normalna, saj se pri sveži kapi še ne vidijo sledi možganskega infarkta, zato je stanje še popravljivo. V kolikor bi se znaki možganskega infarkta že videli, krvnega strdka ne bi bilo smiselno raztapljati, saj je škoda tedaj že nepopravljiva. Zdravilo rekombinantni aktivator plazminogena pomaga razgraditi krvni strdek, ki povzroča zaporo možganske arterije in vzpostavi krvni pretok, še preden nastane večja poškodba možganskega tkiva. Pomembno je, da se bolnika z akutno ishemično možgansko kapjo čim prej pripelje v bolnico, kjer je na voljo intravenska tromboliza, edino dokazano uspešno zdravljenje z zdravili, ki sta ga odobrili zdravstvena politika in stroka v Evropi in svetu. Dokazano je, da je postopek učinkovit, v kolikor ga izvedemo v štirih urah in pol po začetku akutne možganske kapi.

Velik napredek zdravljenja akutne ishemične možganske kapi v zadnjem času prinašajo znotrajžilne, predvsem mehanske rekanalizacijske metode arterij v vratu in možganih. Pri približno 60 odstotkih bolnikov z akutno ishemično možgansko kapjo je vzrok za možganski infarkt popolna zapora ene izmed velikih žil. Ravno zapora večjih arterij povzroči ishemično možgansko kap z največjo invalidnostjo in smrtnostjo. Uspešna in zgodnja rekanalizacija je prvi pogoj za uspešen izid zdravljenja bolnikov z akutno možgansko kapjo zaradi zapore večjih možganskih arterij. Zadnje raziskave so pokazale, da je intravenska tromboliza dokaj neučinkovita, kadar so vzrok možganske kapi dolgi trombusi v velikih znotrajmožganskih arterijah. Hkrati so pokazali, da s sodobnimi endovaskularnimi tehnikami lahko odpravimo zaporo večje arterije pri visokem deležu bolnikov. Najnovejše raziskave so tudi dokazale, da je zdravljenje s kombinacijo intravenske trombolize in mehanske rekanalizacije učinkovitejše kot sama intravenska tromboliza. Popravljanje bolnikov je hitrejše in popolnejše. Na žalost je metoda dostopna predvsem bolnikom, ki so blizu centrov, v katerih je dostopna.

V preteklem desetletju se je zaradi razvoja sodobne informacijske in komunikacijske tehnologije v medicini pojavila ideja, da bi lahko s telemedicino izboljšali zdravljenje bolnikov z akutno možgansko kapjo. Zaradi majhnega števila strokovnjakov, vaskularnih nevrologov, predvsem v neurbanih predelih Slovenije, neustrezne organizacije bolnišničnih oddelkov, finančnih dejavnikov in prepoznega sprejema v bolnišnico lahko s trombolizo ustrezno zdravimo le manjše številu bolnikov z akutno možgansko kapjo. Bolnike v telemedicinski mreži triažirajo zdravniki urgentne medicine v bolnišnicah. Pred začetkom videoklica zdravnik v regionalni bolnišnici po telefonu pokliče strokovnjaka vaskularne nevrologije v Center za TeleKap, ki nato vodi konzultacijo oziroma svetuje zdravniku prek telemedicinske tehnike. V svojih protokolih morajo vse bolnišnice v mreži TeleKap upoštevati kriterije za zdravljenje z intravensko trombolizo.

V zadnjih letih se je izboljšalo tudi preventivno zdravljenje embolične ishemične možganske kapi. Znano je, da bolnikom z atrijsko fibrilacijo preti štiri- do petkrat večje tveganje za možgansko kap zaradi embolije iz tromba v levem preddvoru. Protikoagulacijsko zdravljenje z zaviralci vitamina K (varfarin) je pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo zelo učinkovito v primarni in sekundarni preventivi ishemične možganske kapi. Z njim lahko preprečimo kar 60 do 70 odstotkov možganskih kapi



SPODBUDA VITALNOSTI IN PODPORA SPOMINU

SKLERAN: Skrbno oblikovana formula, krepi psihofizično stanje organizma, dviguje življenjsko energijo, ohranja vitalnost, pomaga pri koncentraciji in spominu.
KOMU SE PRIPOROČA? Vsem starejšim osebam, pri utrujenosti in izčrpanosti, v stresnih stanjih, prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema , DHK ima vlogo pri delovanju možganov.
SESTAVA: 11 VITAMINOV, 6 MINERALOV, IZVLEČEK ČESNA IN GINSENGA TER DHK OMEGA-3

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

Natural Wealth

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo nenaden dogodek v osrednjem živčevju, pri katerem je zaradi nezadostne oskrbe možganov s krvjo njihovo delovanje moteno za več kot 24 ur?

A. Stres
B. Možganska kap
C. Diplopija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 1. julija 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 13, ki prejme ŠTEVEC KORAKOV OMRON, je: **Darja DEŽELAK**, Pot na Zajčjo goro, SEVNICA

Nagradno vprašanje

Ime:

Priimek:

Naslov:

Telefon:

Odgovor:

Med pravilnimi odgovori bojo TRIJE izžrebanci prejeli USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente.

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

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



v primerjavi s placebom, smrtnosti pa je še vedno 26 odstotkov. Nedavno končane raziskave ponujajo spodbudne rezultate zdravljenja z novimi oralnimi protikoagulacijskimi zdravili, ki so v primerjavi z varfarinom izkazale večjo učinkovitost ter pomembno manjše tveganje za znotrajlobanjske krvavitve in vseh vzrokov smrti. Zdravila so enostavnejša za uporabo. Dajemo jih v fiksnem odmerku, neodvisno od spola, telesne teže in starosti. Nova zdravila nimajo interakcij s hrano, znani so le redki medsebojni vplivi z drugimi zdravili, zato pričakujemo, da bodo pripomogla k boljšemu odločanju o načinu zdravljenja. Danes so v Sloveniji na voljo tri nova protikoagulantna zdravila, in sicer dabigatran, rivoroksaban in apiksaban.

Pomembna so tudi dognanja na področju ishemične možganske kapi zaradi karotidne bolezni. Pri tem je bistveno vprašanje, ali je bolnik z možgansko kapjo simptomatičen ali ne. Simptomatične bolnike najbolj ogroža ponovitev akutne istostranske ishemične možganske kapi, zato čim hitreje potrebujejo bodisi trombenarterektomijo (TEA) ali karotidno angioplastiko s stentiranjem (KAS). Raziskave na tem področju so ugotovile, da je tveganje za ponovno akutno možgansko kap največje v prvih tednih po preboleli akutni ishemični možganski kapi, zato je pomembna zgodnja diagnostika karotidne bolezni. V ta namen je najbolj uporabna in tudi najmanj invazivna metoda ultrazvočna doplerska sonografija, ki je dostopna v že skoraj vseh diagnostičnih centrih.

Zelo pomembno je, da metodo uporablja izkušen vaskularni nevrolog, ki ima največ izkušenj glede tveganja karotidne zožitve za akutno možgansko kap. Pri asimptomatičnih bolnikih s karotidno zožitvijo je TEA sicer koristna, če so zožitve več kot 60-odstotne, toda korist tega posega je znatno manjša kot pri simptomatičnih bolnikih. Za moške, starejše od sedemdeset let, z asimptomatično karotidno zožitvijo (od 60- do 99-odstotno), ki nimajo pomembnih sočasnih bolezni, a imajo pričakovano preživetje vsaj pet let, priporočajo TEA, in ne samo zdravljenje z zdravili. Opraviti jo smemo, če je tveganje za zaplet ob TEA ali KAS manj kot 3-odstotno. Ta poseg moramo šteti kot dolgoročno naložbo pri bolnikih z asimptomatično karotidno zožitvijo, saj je celovito korist moč ugotoviti šele po dveh letih od izvedbe. Na odločitev za poseg odloča razmerje med tveganjem in koristjo posega pri vsakem bolniku posebej.

Nadaljevanje na strani 12

Doktor svetuje

Za pravočasno zdravljenje je treba prepoznati znake možganske kapi, ki jih najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo s pomočjo besede GROM: G – govor (prizadet govor); R – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke); O – obraz (povešen ustni kot – asimetrija obraza); M – mudi se (ali minuta); takoj pokličemo številko 112.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan.
Naročite se na www.doktor24.si ali 012345000

MAGNEZIJ

SLADKORNA BOLEZEN, DELOVANJE SRCA, NOSEČNOST

Sedaj je dokončno dognano: Pomanjkanje magnezija pomeni večje tveganje za sladkorno bolezen tipa 2

Samo v Nemčiji več kot 8 milijonov ljudi trpi za sladkorno boleznijo tipa 2. Zanimivo pri tem je, da nedavne študije kažejo na to, da je pri do 50% diabetikov raven magnezija v krvi prenizka. Tisto, česar pa številni diabetiki sploh ne vedo: tudi konvencionalna, pogosto uporabljana zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni prispevajo k pomanjkanju magnezija. Če se na to ne reagira, lahko pride do utrujenosti, pomanjkanja energije in pojava neučinkovitosti - in tveganje za obolelost se poveča.

Po drugi strani pa se lahko pokaže, da visok vnos magnezija ne samo omili dolgoročne posledice sladkorne bolezni, temveč tudi zmanjša tveganje za razvoj sladkorne bolezni. Zadosten vnos magnezija je tako torej že iz tega stališča danes zelo pomemben. Vendar pa žal naša običajna prehrana pogosto ne vsebuje dovolj magnezija. Zaradi tega je ciljno usmerjeno uživanje tega za življenje tako pomembnega minerala zlasti v obliki telesu prijaznega **magnezijevega citrata** (Magnesium-Diasporal) zelo smiselno.

Ali obstaja povezava med oskrbo z magnezijem in srčno aritmijo oz. nenadno smrtjo zaradi odpovedi delovanja srca?

Na to vprašanje je danes zelo jasno potrebno odgovoriti z »DA«. To je še posebej pomembno zato, ker prebivalstvo v Nemčiji postaja v povprečju vedno starejše in bo s tem v prihodnosti avtomatično naraslo število težav s srčno aritmijo in posledično možgansko kapjo in nenadno smrtjo zaradi odpovedi delovanja srca. Študije, izvedene v ZDA in Nemčiji kažejo, da lahko povečan vnos magnezija zmanjša tveganje za srčno aritmijo. To je torej dobra novica za okrog 800.000 ljudi, ki trpijo za atrijsko fibrilacijo, najpogostejšo obliko srčne aritmije v Nemčiji.

V severnoameriški ARIC študiji s 14.000 udeleženci je bilo v povezavi z visokimi ravnmi magnezija v krvi ugotovljeno tudi bistveno nižje tveganje za nenadno smrt zaradi odpovedi delovanja srca.

Te rezultate potrjuje tudi dolgoročna študija. Skupno tveganje za umrljivost, še zlasti pri kardiovaskularnih obolenjih, je v primeru nizke koncentracije magnezija v krvi v primerjavi z ostalo populacijo za 60% višje. Najnovejše analize neke druge študijo iz ZDA, v katero je bilo vključenih 86.000 žensk, pa so pokazale, da je bilo tveganje za smrt zaradi bolezni srca bistveno večje pri nizkem vnosu magnezija.

Več zaščite za mamico in otroka: z nosečnostjo pogojen visok krvni tlak se z magnezijem lahko zniža

Ena izmed najpogostejših težav v drugi polovici nosečnosti je povečanje krvnega tlaka. Prizadene 10% vseh nosečnic. Od vrednosti krvnega tlaka 140/90 mmHg naprej je govora o z nosečnostjo pogojenem visokem krvnem tlaku. Če se poleg tega ugotovi še povečanje beljakovin v urinu in povečano zadrževanje vode, je govora o preeklampsiji. Obstaja tveganje za eklampsijo (izredni krči), enega najnevarnejših zapletov za mater in še nerojenega otroka. Nova dvojna študija, izvedena na Švedskem z Magnesium-Diasporal 300 granulatom za napitek je pokazala, da lahko uživanje magnezija zmanjša z nosečnostjo pogojen visok krvni tlak. Številne študije kažejo tudi na povezavo med statusom te mineralne snovi in visokim krvnim tlakom ali preeklampsijo. Očitno pri tem ravno mineralna snov magnezij igra zelo pomembno vlogo. Izkazalo se je, da imajo nosečnice s preeklampsijo pogosto slabše stanje magnezija. Nosečnice brez nadaljnjega spadajo v tisto skupino ljudi, ki ima praviloma višjo potrebo po magneziju. Strokovnjaki priporočajo uživanje magnezija med 300-390 mg dnevno. Informativno tabelo za potrebo po magneziju lahko najdete na: **www.magnezij.si**


MAGNEZIJ PRISPEVA K DELOVANJU MIŠIC


MAGNEZIJ PRISPEVA K OHRANJANJU ZDRAVIH KOSTI


MAGNEZIJ PRISPEVA K OHRANJANJU ZDRAVIH ZOB


PRISPEVA K ZMANJŠEVANJU UTRUJENOSTI IN IZČRPANOSTI


PRISPEVA K DELOVANJU ŽIVČNEGA SISTEMA


MAGNEZIJ IMA VLOGO PRI DELITVI CELIC

Telesu prijazen
EKSPRES
Magnezij

MAGNESIUM Diasporal®

Prehransko dopolnilo s **čistim magnezijevim citratom** ki se nahaja kot gradbeni element v telesu.
Zato je Magnesium-Diasporal® telesu prijazen in hitro učinkovit.



Na voljo v lekarnah in v specializiranih prodajalnah.

Vivalis
www.magnezij.si

Vivalis d.o.o., Rudnik 1, 1235 Radomlje

OGLASNO SPOROČILO



RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

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

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

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

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

PharmaSwiss Choose More Life

RIBM-05

Nadaljevanje s strani 10

Najprej moramo odkriti bolnike s posebno velikim tveganjem za zaplete ob operaciji in se ogniti kirurškemu posegu. Raziskave so potrdile, da sta oba posega, tako TEA kot KAS, primerljiva glede koristi in varnosti za bolnike z asimptomatično karotidno zožitvijo. Sodobno zdravljenje z zdravili je razumna alternativa za TEA in KAS pri bolnikih z asimptomatično karotidno zožitvijo, saj se je uspešnost konservativnega zdravljenja približala kirurškemu načinu zdravljenja. Vsekakor je najbolje, da o zdravljenju karotidne zožitve odloča vaskularni nevrolog z bogatimi izkušnjami na tem področju.

Pri obravnavi in zdravljenju bolnikov z možgansko kapjo smo v zadnjih letih priča bliskovitemu napredku in menjavi paradigem o bolezni, ki je še nedavno veljala za nujno posledico staranja. Začetni nihilistični pristop na vseh področjih obravnave teh bolnikov je povsem zamenjalo diametralno nasprotno mišljenje: možgansko kap je mogoče preprečiti in tudi zdraviti. V Sloveniji si v bližnji prihodnosti obetamo vpeljavo sistema TeleKap, ki bo bistveno izboljšal obravnavo bolnikov z akutno možgansko kapjo tudi izven univerzitetnih kliničnih centrov in enot za možgansko kap na celotnem ozemlju Republike Slovenije. Še vedno pa velja, da je treba vse napore usmeriti v učinkovito preventivo in obvladovanje dejavnikov tveganja za možgansko kap s sodobnimi metodami in zdravili. Pri obravnavi bolnika z akutno možgansko kapjo nikoli ne smemo spregledati dejstva, da se vedno mudi, zaradi česar naj nas v vsakem trenutku spremlja misel: čas so možgani!



Jurij Bednarik, dr. med.,
spec. internist, gastroenterolog



Vnetje trebušne slinavke

Vnetje trebušne slinavke strokovno imenujemo pankreatitis. Pri tej bolezni se prebavni encimi, ki se preko posebnega voda izločajo v dvanajstnik, aktivirajo že v žlezi, kar vodi do poškodbe tkiva.

Pankreatitis lahko poteka v blagi ali hudi obliki. Blago potekajoči pankreatitis povzroči oteklino žleze in manjšo prizadetost organa, največkrat pa je možna popolna ozdravitev. Hudo potekajoči pankreatitis povzroči delno odmrtje žleznega tkiva ter okvaro sosednjih tkiv ter zaradi imunskega odgovora tudi prizadetost oddaljenih organov (npr. pljuč, ledvic). To lahko vodi v številne zaplete, kot so krvavitev, okužba organa, odpoved ledvic in pljučna prizadetost. Ta oblika bolezni je pogosto tudi smrtna.



Vzroki za vnetje trebušne slinavke

Vzroki za vnetje trebušne slinavke so zelo različni, najpogostejši pa so žolčni kamni in zloraba alkohola. Ti so odgovorni za 80 odstotkov akutnih pankreatitisov. Vnetni proces trebušne slinavke v tem primeru povzroči kamen, ki se zagozdi na skupnem izvodilu žolčevoda in pankreatičnega izvodila v dvanajstnik ter ovira odtok žolča. S tem onemogoči sproščanje encimov v svetlino dvanajstnika, to pa v žlezi sproži vnetni proces. To obliko vnetja trebušne slinavke imenujemo biliarni pankreatitis.

Pri večini bolnikov z alkoholnim pankreatitisom lahko ugotovimo, da so v zadnjih 48 urah pred pojavom bolezni zaužili večjo količino alkohola. Zelo pomembna je skupna količina – vsakodnevno uživanje v daljšem časovnem obdobju (nekaj tednov) ali obilno uživanje v dnevih pred izbruhom bolezni.

Drugi, ne tako pogosti vzroki pankreatitisa so rak trebušne slinavke, poškodba žleze ob na primer prometni nesreči, zelo zvišana vrednost maščob v krvi, močno povišana koncentracija kalcija v krvi pri nekaterih boleznih ter stranski učinek ob uporabi nekaterih zdravil. Bolezen je lahko povezana tudi z dednostjo, pri nekaterih bolnikih pa kljub preiskavam ne odkrijemo vzroka.

Klinična slika

Pri nenadnem vnetju trebušne slinavke bolnik najpogosteje občuti močno bolečino v zgornjem delu trebuha, ki jo lahko spremljata slabost in bruhanje. Pogosto bolečina seva v hrbet. Pojavi se lahko nenadoma, navadno po mastnem obroku ali po obdobju intenzivnega uživanja alkohola, in je nato stalna. Če pankreatitis povzroči žolčni kamen, se lahko pojavi tudi zlatenica.

Bolnik z akutnim pankreatitisom toži zaradi bolečine v zgornjem delu trebuha, ki je ob pregledu navadno napet, meteoristično ter

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

Doktor 24
KLINIKA

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

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si



občutljiv za pritisk v žlički ali pod desnim rebrnim lokom. Diagnozo postavimo na podlagi kliničnega pregleda in dokaza zvišanih vrednosti encimov trebušne slinavke v krvi.
Z ultrazvočnim pregledom trebuha ugotovimo stanje žleze in odkrivamo morebitne zaplete. Z ultrazvokom lahko potrdimo tudi žolčne kamne ali kamne v žolčnem vodu, ki so vzrok za biliarni pankreatitis.

Zdravljenje

Zdravljenje akutnega pankreatitisa poteka v bolnišnici. Zdravljenje je podporno, bolnika postimo, mu z zdravili blažimo bolečino in mu dovajamo tekočino v obliki infuzij.
Pri biliarnem pankreatitisu lahko odpravimo vzrok. Čim prej opravimo posebno endoskopsko preiskavo, s katero odstranimo kamen, zagozden v žolčevodu. Pri večini bolnikov je ta poseg uspešen in bolezen v nekaj dnevih izzveni.
Zdravljenje hude oblike je zelo zahtevno. Bolnik je hospitaliziran v intenzivni enoti in prejema različna zdravila. Pri nekaterih bolnikih je potreben kirurški poseg. Smrtnost je kljub intenzivnemu zdravljenju velika.

Kronični pankreatitis

Kronični pankreatitis je posebna, dolgotrajna oblika vnetja trebušne slinavke, ki ga označuje napredujoči propad žleznega tkiva in posledično brazgotinjenje organa. To povzroči izgubo ekso- in endokrine funkcije žleze. Bolnike zato pogosto boli v zgornjem delu trebuha, pojavi se tudi sladkorna bolezen. Najpogostejši vzrok kroničnega pankreatitisa pri odraslih je alkoholizem, pri otrocih pa dedna bolezen cistična fibroza, pri kateri so prizadeta tudi pljuča.
Bolnikom predpišemo posebna zdravila, ki vsebujejo encime trebušne slinavke. Pogosto je treba hkrati zdraviti tudi sladkorno bolezen, ki se pojavi kot zaplet kroničnega pankreatitisa.

Doktor svetuje

Vzroki za bolečino v zgornjem delu trebuha so zelo različni. Taka bolečina se lahko pojavi zaradi žolčnih kamnov, vnetja želodca, dvanajstnika ali trebušne slinavke ter različnih bolezni na debelem črevesju. Lahko je tudi posledica anevrizme aorte. Nastane lahko tudi ob raku na trebušni slinavki, debelem črevesju ali želodcu.
Prva preiskava, ki jo svetujemo zdravniki, je ultrazvočni pregled trebuha (UZ abdomna). Preiskava je preprosta, dostopna in popolnoma neboleča. Opravi se na tešče.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 012345000

IMATE ŽOLČNE TEŽAVE?

- ✓ **Rowachol kapsule umirijo žolčne krče in tiščanje.**
- ✓ **Izboljšajo izločanje žolča in lajšajo prebavo težje hrane.**
- ✓ **Preprečujejo nastajanje žolčnih kamnov.**

Zdravilo Rowachol je na voljo brez recepta v lekarnah.
www.farmedica.si

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



Doktor odgovarja

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



Sladkorna bolezen in mravljinčenje nog

Pozdravljeni,

pred dvema letoma sem dobil diagnozo diabetes. Star se 45 let, vse življenje sem aktiven športnik z relativno zdravimi navadami, kaditi pa sem prenehal pred petimi leti. Zdaj redno jemljem zdravila in hodim na redne kontrole k diabetologu. Zadnjo sem imel pred pol leta in takrat je bilo vse v redu – bolezen je dobro urejena. Še vedno sem zelo aktiven, vsaj štirikrat tedensko tečem ali kolesarim, pri prehrani sem opustil ves sladkor, le občasno popijem kozarec cvička ali rdečega vina. Počutim se dobro in posebnih težav doslej nisem imel.
Zadnje tri mesece pa občasno začutim mravljinčenje v obeh nogah, včasih se pojavi tudi občutek vročine oziroma blago pekoč občutek, predvsem v podplatih. Ko sem si pregledoval stopala, sem opazil morda malo bolj vijolično obarvano kožo podplatov. Občasno čutim tudi bolj trdo mišico v mečih in občutek imam, kot da jo bo razneslo. Med hojo, tekom ali drugimi aktivnostmi teh težav nimam.
Povedati moram še, da imam že od najstniških let težave s hrbtenico. Rekli so mi, da naj bi imel sesedeno vretence. Sočasno z opisanimi občutki v nogah so se mi pojavile tudi bolečine v križu, predvsem med vstajanjem. Včasih me boli med tekom, ko pa naredim predklon, čutim, kot bi mi nekaj počilo (tudi v vratu). Premišljeval sem, da so morda težave z nogami in križem povezane in bojim se, da gre za zaplet sladkorne bolezni.

Hvala za nasvet.
Matija, 45 let



Nadaljevanje na strani 17

Vas muči boleča ***DIABETIČNA NEVROPATIJA ?***



Zdravilo, ki vam bo olajšalo tegobe in pomagalo pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljša občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljša kvaliteto življenja sladkornega bolnika

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Thio*gamma*® 600mg
tioktinska kislina

Odmerjanje: *1 tableta dnevno, ki jo vzamemo približno 30 minut pred prvim obrokom.*

Registrirano zdravilo !
Na voljo brez recepta v lekarnah.

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

WÖRWAG PHARMA
www.woerwagpharma.si

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 31. 8. Po tem datumu pa se bo storitev do konca leta zaračunavala po polovični ceni - 3,5 EUR za 30 dni.*

BREZPLAČNO
PREIZKUSNO OBDOBJE
DO 31. 8. 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. 9. 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

Nadaljevanje s strani 15

Sladkorna bolezen in mravljinčenje nog

Spoštovani gospod Marjan,

kot ste že sami pravilno domnevali, so težave z nogami in križem res lahko povezane. Ob kroničnih, dolgotrajnih težavah s križem lahko pride do poslabšanja, do večjih bolečin, ob pritisku na živčne korenine pa tudi do nevroloških motenj (npr. mravljinčenja) v nogah. Lahko bi šlo tudi za zaplet sladkorne bolezni.
Pravite sicer, da je bolezen dobro urejena, v tem primeru pa so zapleti manj verjetni. Cilj zdravljenja te bolezni je predvsem preprečevanje zapletov. Sladkorna bolezen sama in v kombinaciji z drugimi stanji namreč poveča in pospeši nastanek sprememb na žilah, aterosklerozo. Ateroskleroza prizadene vse žile v telesu, zato je pri sladkornih bolnikih povečano tveganje za vse srčno-žilne bolezni (ne le za srčne bolezni oziroma srčni infarkt), povečano pa je tudi tveganje za bolezni, ki so povezane z majhnimi žilami, na primer ledvične bolezni ali bolezni oči oziroma vida, na periferiji pa predvsem v nogah opazimo motnje prekrvitve kože in motnje v prevajanju živcev na nogah. Slabše delovanje podhranjenih živcev povzroča manj občutljivo kožo (in s tem večjo verjetnost poškodb kože in tkiv), občutke mravljinčenja, pekoče občutke in bolečine, slabša prekrvitev kože pa slabše celjenje ran in spremembo barve kože. V tem primeru govorimo o tako imenovanem diabetičnem stopalu.

Toliko o ozadju morebitnega vzroka. Žal ne morem določiti enega samega, po vsej verjetnosti pa gre za kombinacijo obeh stanj, tako težav s hrbtenico kot tudi sladkorne bolezni. Svetujem vam, da se čim prej opravite pregled nog v sklopu diabetološke obravnave. Zelo pomembno je, da še naprej vztrajate pri zdravem načinu življenja, da redno jemljete zdravila in da si redno pregledujete stopala (iščite morebitne ranice). Vsekakor bi bil smiseln tudi pregled pri ortopedu. Kot sem omenila, se vzrok za vaše težave verjetno skriva na dveh mestih.

Vse dobro!



Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

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

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

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



V Belgiji ocenjen kot 'Najboljši proizvod leta 2013'

Na voljo v lekarnah

NaturaMedica™

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

Ustna medicina

Vse se začne z majhno luknjo...



dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.



Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

Zgodba mojega soseda Petra bo verjetno znana marsikomu od vas. V ustih je zapazil majavo plombo in seveda murphy, pred vrati je bil petek in podaljšan vikend. Zobozdravnika mu ni uspelo priklicati (je pač petek popoldan), zato se je obrnil na kliniko Ustna Medicina.

Nisem dolgo potreboval, da sem ugotovil, da je s plombo vse v najlepšem redu, še več, bila je popolnoma nepoškodovana.

Tega pa žal ni bilo moč reči za njegov zob. Srebrna (amalgamska) plomba, ki se je z leti širila in krčila vsaj trikrat bolj kot zob, je zob razdelila na dva dela po vsej širini. Skoraj tako kot se razpolovi drevo, ki ga presekaš s sekiro.

Petru sem razložil, da pod starimi amalgamskimi plombami zelo pogosto odkrijemo probleme. Ponovni karies, minimalne, kot las velike ali celo z očesom vidne poke ter špranje so stalnica, ki velikokrat ne povzročajo nikakršnih simptomov in jih redko opazimo celo na rentgenskem posnetku ali posnetku z intraoralno kamero. Plombe so videti in delujejo čisto v redu, vse dokler ni prepozno.

Peter se je vseeno odločil, da reši, kar se rešiti da. Zaveda se, da bo zdravljenje dolgotrajno in nadvse zapleteno, medtem ko garancije v takem primeru ni, saj gre za brezupen zob. Zanimivo pri vsem tem je, da bi mu njegov zobozdravnik že pred leti lahko predlagal drugo rešitev, ki bi bila sicer nekoliko dražja, a vseeno dolgotrajna in brez negativnega vpliva na zob. Ker ni bilo tako, pa je Peter že pred leti vstopil v cikel uničenja zoba.

Kaj je cikel uničenja zoba in kdaj sploh je Peter vstopil vanj?

Prestavimo se v čas, ko je šel Peter kot osnovnošolec v zdravstveni dom na pregled. Takrat je šolska zobozdravnica na desni spodnji šestici opazila luknjo. Pet minut kasneje je Peter postal ponosni lastnik nove amalgamske plombe, ki se je raztezala čez dve ploskvi. Zdravega zoba je ostalo še približno dve tretjini (stadij I). Peter se je nato vpisal na gimnazijo, kjer so mu to plombo zamenjali z večjo. Tako je sedaj plomba nadomeščala več kot polovico zobne krone (stadij II). Peter je s tem stanjem živel kar nekaj let, vse do usodnega dne.



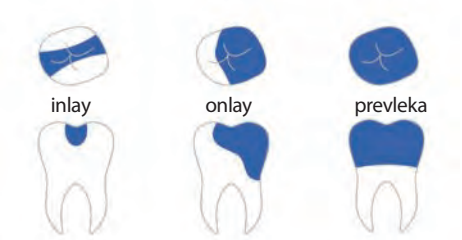
Če ste rojeni pred letom 1985, obstaja velika verjetnost, da ste nezavedno vstopili v cikel uničenja zoba.

- Predvsem v preteklosti, tako pa je tudi še danes, se je luknje oskrbelo z amalgamsko plombo (stadij I).
- Za izdelavo amalgamske plombe je bilo treba odstraniti tudi del zdravega zoba.
- S tem se je stabilnost zoba zmanjšala in zob je bilo treba čez nekaj časa oskrbeti s še večjo plombo (stadij II).
- Obnašanje amalgamske plombe ni podobno obnašanju zoba. Rigidna kovina, obdarjena z živim srebrom, povzroča v zobu razpoke, ki se zaradi griznih sil širijo, kar lahko sčasoma vodi v odlom dela zoba.
- Da bi rešili in oskrbeli zob, je treba za izdelavo prevleke odnesti še nadaljnji del zdravega zoba (stadij III).
- Tako poškodovan zob je treba zaradi tega prepogosto zdraviti, (vnetje živca) in ga nato oskrbeti s koreninskim zatičkom (stadij IV).
- Vrh zoba je (zopet) rigidna nadgradnja. Preko tega se cementira prevleka.
- Imamo oslabljen zob (zaradi preparacij, endodontskega zdravljenja, zatička, in nazidka), katerega korenine pogosto potrebujejo operacijo (stadij V).
- Zaradi rigidnosti grizne sile povzročijo, da ne poči samo kronski del, ampak tudi koreninski.
- Zob moramo izdreti (stadij VI) in implantat (mostiček) je edina preostala rešitev (stadij VII, VIII).

Vse se je začelo z majhno luknjo. Klasično zobozdravstvo te luknje krpa z vse večjimi in večjimi restavracijami, vse do trenutka, ko se zob pod njihovo težo zlomi. Sodobno zobozdravstvo k zobnim poškodbam pristopa drugače. Bistveno je dvoje: **preventiva**, s katero luknje ostanejo majhne in oskrbljene s sodobnimi belimi materiali, ter **zobozdravnik**, ki se v kritičnem trenutku odloči, da ne bo več krpal zoba, ampak pacienta vodil do biomimetičnih restavracij in s tem rešil zob. Danes želimo ohraniti čim večji del zoba nedotaknjen, a sta za to potrebni prava usmeritev in prava odločitev. Najprej zobozdravnika in potem pacienta.

Inlay in onlay – sodobna keramična plomba

Z inlay (biomimetičnimi) restavracijami rešimo, kar je na zobu dobrega, in ne posegamo v zdravi del zoba. Nadomestimo samo tisto, kar manjka. Zaradi tehnoloških prednosti in načina lepljenja na preostali zob tega ojačimo za dva- do trikrat v primerjavi z zobom, ki bi prejel klasično plombo.



Shematski prikaz razlike med volumni inlaya, onlaya in prevleke

Osem razlogov za inlay ali onlay

1. **Natančnost**
   Izdelava biokompatibilnih polnokeramičnih nadomestkov, tj. inlayev ali onlayev, poteka v zobozdravstvenem laboratoriju. Natančno narejen polnokeramičen nadomestek se popolnoma prilega preostalemu delu vašega zoba, kar je težko doseči z direktnim delom v ustih.
2. **Stabilnost**
   Polnokeramični material, iz katerega je narejen inlay oz. onlay, se s časom dimenzijsko ne spreminja in ima zaradi tega stabilen odnos do zoba. Popolno prileganje, mehanska ter kemijska stabilnost pomenijo manjšo občutljivost in tako rekoč izničita možnost za nastanek nove zobne gnilobe na stiku restavracije z zobom.
3. **Popolna oblika (anatomija)**
   Zobni tehnik bo preostalemu delu zoba povrnil naravno anatomijo z vsemi oblikami, posebnostmi in zakonitostmi, kar zobozdravnik pri delu v ustih ne more izvesti do popolnosti. S polnokeramično zalivko in naravno anatomijo je bodoča funkcija zoba v ustih veliko bolj predvidljiva in izkoriščena, hkrati pa se celotnemu žvečnemu sistemu povrne ravnovesje.
4. **Biokompatibilnost**
   Materiali, ki jih vnašamo v telo, lahko sprožijo številne neugodne ali celo nevarne bolezni (npr. alergijske reakcije, zastrupitve ...). Biokompatibilni materiali, katerih temeljna lastnost je biološka sprejemljivost (človeškemu telesu so prijazni), so temelj vsakega posega v telo. Biokompatibilnim rešitvam pri oskrbi zobne krone se najbolj približamo z uporabo dentalne keramike, ki z optičnimi lastnostmi posnema lastnosti zoba, ne vstopa pa v interakcijo z našim telesom.
5. **Daljša življenjska doba**
   Inlay in onlay so manj nagnjeni k obrabi zaradi uporabe kot klasična plombirna sredstva. Celoten videz zoba se zato ne spreminja in ostaja stabilen daljše časovno obdobje (vsaj deset let).
6. **Višja trdnost**
   Zob, oskrbljen s keramičnim inlayem, je po znanstvenih podatkih tri- do štirikrat bolj trden kot zob, oskrbljen z običajno belo kompozitno zalivko. Pravilno pripravljen inlay zob učvrsti in ga tako tudi mehansko zaščiti pred horizontalnimi silami, ki nanj delujejo med žvečenjem. Prednost keramičnih nadomestkov je prav v prevzemanju horizontalnih sil, ki bi lahko ob neupoštevanju fizikalnih lastnosti vodile v odlom zoba. Kompozitna zalivka namreč ponuja dobro biološko in termično zaščito, mehansko pa je nekoliko slabša od polnokeramičnih nadomestkov.
7. **Popoln in natančen odnos s sosednjimi in nasprotnimi zobmi**
   Napačen ali porušen odnos med zobmi je poleg zobne gnilobe in bolezni obzobnih tkiv glavni razlog za izgubo zob. Ker imamo vse moteče faktorje v ustih pod kontrolo in ker je tehnološka izvedba inlayev in onlayev predvidljiva, je možno narediti ta odnos popoln.
8. **Estetika**
   Zdravje je na prvem mestu, zato smo estetiko postavili na zadnje mesto, za funkcijo in s tem povezano stabilnost ust. Kljub temu moramo priznati, da so inlayi in onlayi najbolj estetski in se tako rekoč barvno zlijejo s preostalim delom zoba.

Ne razumite nas narobe. Klasično plombiranje z belimi kompozitnimi zalivkami ima svoje mesto v zobozdravstvu. V določenih situacijah je inlay ali onlay lahko celo nepotrebna rešitev, vendar v trenutku, ko obseg uničenja dela zoba preseže kritično točko, o belih zalivkah enostavno ne smemo več razmišljati.

S polnokeramičnimi nadomestki drastično zmanjšamo verjetnost komplikacij in nepotrebnih postopkov, vse od zdravljenja zoba, zatičkov, prevlek in na koncu vsadkov. Prekinili smo cikel uničenja zoba.

Ne pozabite, vse se je začelo s plombico in majhno luknjo.



AMALGAM
VS
PORCELAN



Če vas zanima, zakaj je rešitev vašega stanja z inlay ali onlay veliko boljša odločitev od tradicionalne rešitve z zalivkami, se obrnite na strokovnjake klinike Ustna medicina, ki vam bodo z veseljem svetovali in vam pomagali pri izbiri za vas najbolj ugodne rešitve.

UstnaMedicina®

Če imate v ustih še vedno stare amalgamske plombe ali pa ne veste, kakšne možnosti imate, da obnovite svoj poškodovani zob, vas vabimo na brezplačni posvet v kliniko Ustna Medicina 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!

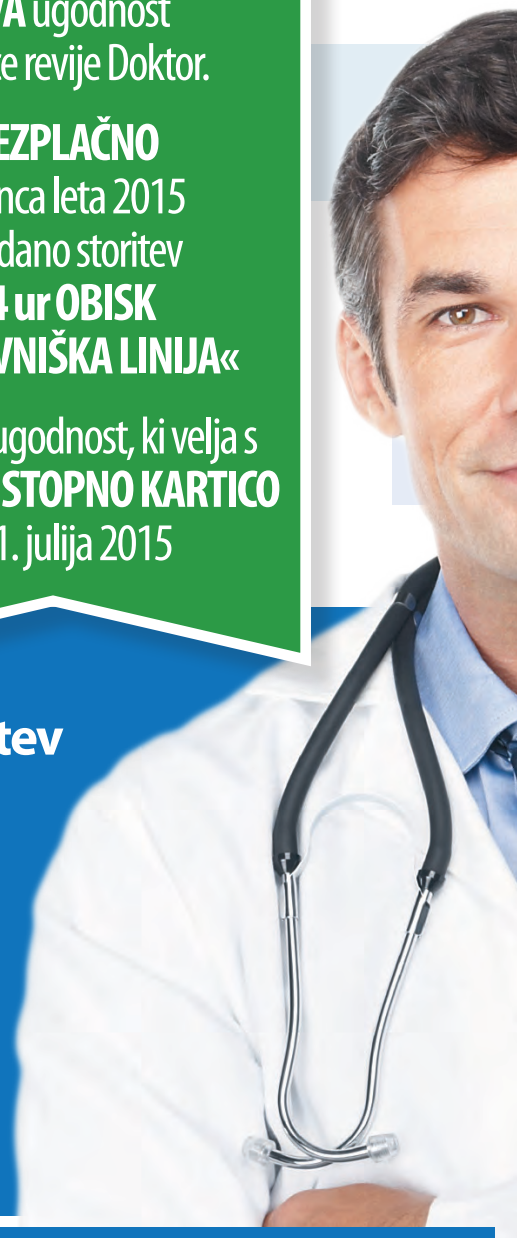
Izvrstna rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam,

Prva zdravstvena asistenca!

NOVA ugodnost
za bralce revije Doktor.

BREZPLAČNO
do konca leta 2015
za dodano storitev
»24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA«

Izkoristite ugodnost, ki velja s spodnjo **PRISTOPNO KARTICO** do 31. julija 2015



BREZPLAČNO do konca leta 2015 za storitev 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA velja:

- Ob sklenitvi nove pogodbe s PZA,
- S spodnjo **PRISTOPNO KARTICO**,
- Ki jo boste poslali najkasneje do 31. julija 2015,
- Sklenili za paket **SPECIALIST + 24 ur OBISK** in **ZDRAVNIŠKA LINIJA**.
- **Brezplačno obdobje** za dodatno storitev 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA **velja do 31. decembra**

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!

☐ SPECIALIST

☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA

☑ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

Vpišite svoje podatke, izrežite PRISTOPNO KARTICO in jo pošljite na naš naslov.

Ob sklenitvi nove pogodbe s PZA do 31. julija 2015 in izbiri paketa SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA, boste do 31.12.2015 plačevali mesečno nadomestilo samo za osnovni paket SPECIALIST

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 od 24,08 € dalje!

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

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

BREZPLAČNO obdobje za dodatno storitev **24 ur OBISK** in **ZDRAVNIŠKA LINIJA**

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

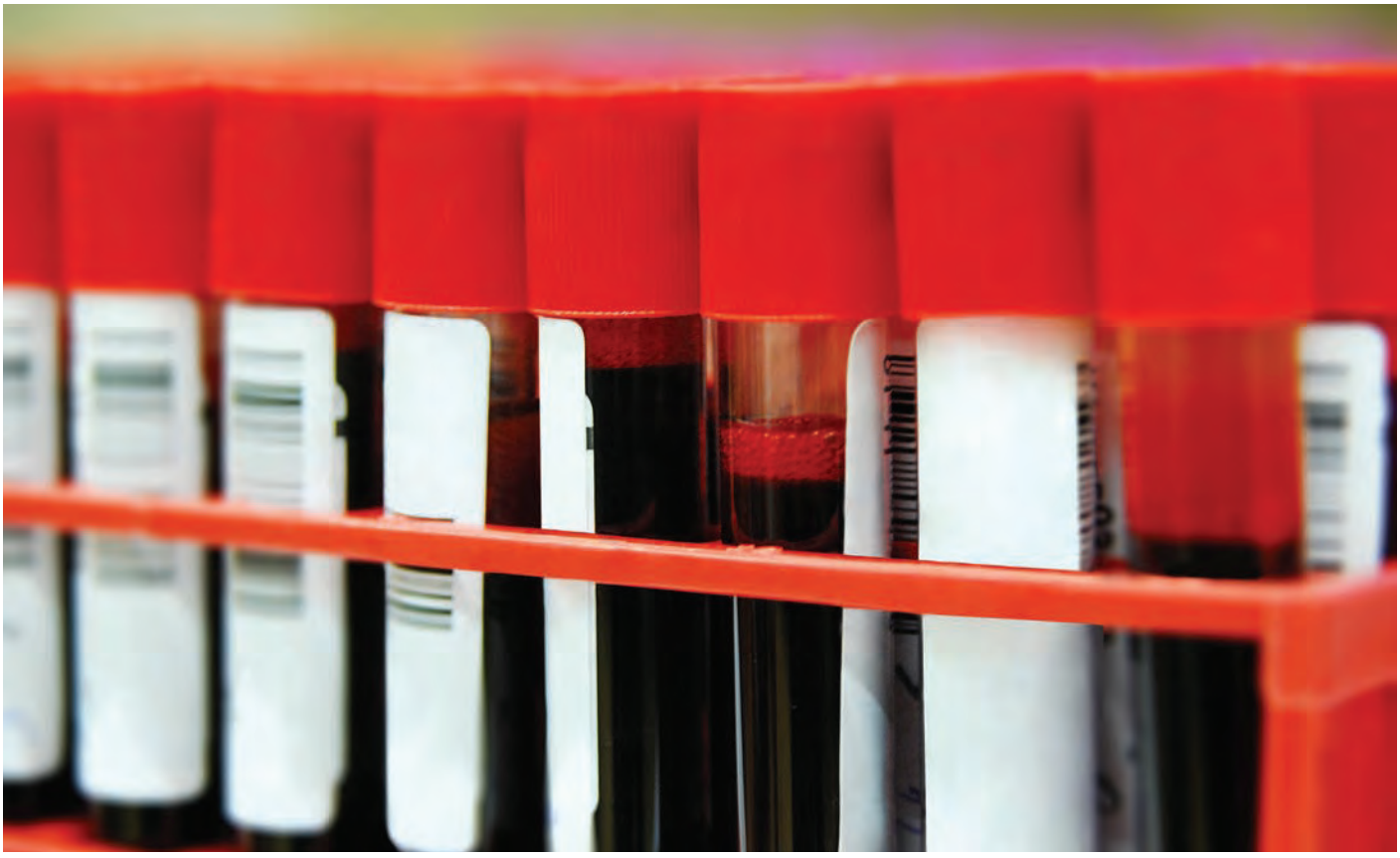
0820 08240
pza@pza.si
www.pza.si

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

Irena Račič

70 let transfuzijske dejavnosti v Sloveniji

V Sloveniji vsakih pet minut nekdo potrebuje kri, kar pomeni, da vsak delovni dan v povprečju potrebujemo tristo do štiristo krvodajalcev. Ti z darovanjem lastne krvi nesebično pomagajo pri ohranjanju zdravja soljudi in preprečijo marsikatero smrt.



V Sloveniji so osnovna oblika organiziranega dajanja krvi krvodajalske akcije, ki se izvajajo v prostorih transfuzijskih služb. Tedenske krvodajalske akcije izvajajo tudi posebne mobilne enote za odvzem krvi po vsej Sloveniji in zanimivo je, da se kar 45 odstotkov krvi zbere na terenu. Najpogostejši krvni skupini sta A s približno 40 odstotki in 0 s približno 38 odstotki, krvne skupine B je 15 odstotkov, medtem ko ima krvno skupino AB le približno 7 odstotkov ljudi. RhD-pozitivnih je približno 82 odstotkov, RhD-negativnih pa le približno 18 odstotkov ljudi.

Ponosni na razvoj transfuzijske medicine, na krvodajalstvo in krvodajalce

V juniju sta krvodajalstvu posvečena kar dva dneva. Danes, 10. junija, praznujemo svetovni dan krvodajalstva, ki so ga na 58. skupščini Svetovne zdravstvene organizacije leta 2005 sprejele vse države članice, medtem ko smo pred nekaj dnevi, 4. junija, obeležili sedemdeset let transfuzijske dejavnosti v Sloveniji. Davnega leta 1945 so namreč na četrti dan v juniju odvzeli in konzervirali prvih 19 steklenic krvi.

O krvodajalstvu na Slovenskem smo se pogovarjali s Polono Mali, dr. med., spec. transf. med., z Oddelka za preskrbo s krvjo in Natalijo Lampreht, predstavnico službe za odnose z javnostjo na Zavodu Republike Slovenije za transfuzijsko medicino (ZTM), ki sta se ob tej priložnosti v imenu transfuzijske službe zahvalili vsem krvodajalkam in krvodajalcem, organizatorjem in podpornikom krvodajalstva ter strokovnemu osebju, ki so bili del transfuzijske dejavnosti.

»V Sloveniji smo upravičeno ponosni na razvoj transfuzijske medicine, na krvodajalstvo in na krvodajalce, ki zagotavljajo nacionalno samozadostnost s kakovostno in varno krvjo. Vse to omogoča učinkovito delovanje sodobnega zdravstvenega sistema in nemoteno preskrbo s krvjo. V imenu bolnikov se zato zahvaljujemo vsem, ki so jim omogočili zdravljenje s krvjo in tako poskrbeli, da je marsikatero življenje lahko teklo naprej,« sta povedali naši sogovornici in ob tem opozorili na še en pomemben mejnik, in sicer pričetek organiziranih krvodajalskih akcij.

»V letu 2013 smo praznovali že šestdeset let prostovoljnega, anonimnega in neplačanega krvodajalstva v Sloveniji. Prva organizirana krvodajalska akcija je pod okriljem Rdečega križa Slovenije potekala 9. marca leta 1953 med trboveljskimi rudarji v Zagorju. Ta izjemen dogodek je nedvomno prispeval, da se je organizirano, prostovoljno in neplačano krvodajalstvo pričelo razvijati in širiti po vsej državi. Na takratnih temeljih še danes nadaljujemo dolgo in uspešno tradicijo krvodajalstva pri nas.«

Prostovoljno darovanje krvi povečuje varnost

Lani so v Sloveniji na krvodajalskih akcijah našteli 100.408 prijavljenih krvodajalcev, odvzetih pa je bilo 89.395 enot krvi. Spodbudno je, da število krvodajalcev narašča, saj Zavod za transfuzijsko medicino vsako leto našteje kar 10 odstotkov novih krvodajalcev, in poudariti velja, da so to večinoma mladi. Med krvodajalci je približno 60 odstotkov takih, ki kri darujejo enkrat v letu, 28 odstotkov jih da kri dvakrat, 10 odstotkov se jih odloča za darovanje krvi trikrat, le približno dva odstotka pa jih kri daruje kar štirikrat letno.

»Lahko smo ponosni, saj s sistemom, kakršnega imamo, zagotavljamo ustrezno in nemoteno preskrbo s krvjo. To nas uvršča med dobro organizirane, nesebične in altruistične narode,« poudarjata Polona Mali in Natalija Lampreht ter dodajata, da je slovensko krvodajalstvo, ki temelji na prostovoljnosti in neplačanosti, skladno z evropskimi direktivami. Darovanje polne krvi je tudi v drugih evropskih državah prostovoljno in ni plačano, taka pa je tudi strategija Svetovne zdravstvene organizacije. Ta vse države sveta spodbuja, naj do leta 2020 preidejo in uvedejo popolno preskrbo zdravstva s krvjo, pridobljeno od prostovoljnih neplačanih krvodajalcev.

Zakaj je prostovoljno in neplačano krvodajalstvo tako pomembno? Kri od prostovoljnih neplačanih krvodajalcev, tako naši sogovornici, je za bolnike dokazano bolj varna od krvi, odvzete od plačanih krvodajalcev. S plačevanjem dajanja krvi se namreč lahko legalizira komercializacija delov človeškega telesa, zaradi plačila se zamolčijo podatki, ki vplivajo na varnost krvi, s plačilom se spodbuja tudi dajanje krvi pri rizični populaciji in odpira možnost izkoriščanja socialno šibkih oseb, kar pa ni v skladu z osnovnimi etičnimi načeli. »Dajanje krvi iz altruističnih namenov ob tem povečuje občutke solidarnosti v družbi, kar ima pozitivno socialno vlogo,« dodajata sogovornici.

Po njunih besedah je zagotavljanje varnosti pri preskrbi s krvjo krvodajalca in tudi krvnih pripravkov ena od prednostnih nalog. V ta namen izvajajo številne ukrepe, med katerimi je tudi pridobivanje podatkov z vprašalnikom o splošnem počutju in sedanjem ter preteklem stanju ter o tveganju za prenos okužb s transfuzijo. Tako skušajo ugotoviti, ali je krvodajalec primeren za dajanje krvi. O tem nato dokončno odloči zdravnik pri pregledu krvodajalcev in jim, če bi ogrozilo njihovo zdravje, dajanje krvi odsvetuje. Po drugi strani se s tem tudi ugotavljanja, ali je pri krvodajalcu prisotno tveganje za okužbo s povzročitelji nalezljivih bolezni, ki se prenašajo s krvjo, kot so aids in hepatitis B in C, sifilis ter druge nalezljive bolezni.

Krvodajalci aktivno sodelujejo pri uravnavanju zalog

Ena od glavnih nalog pri organiziranju krvodajalcev je zagotavljanje ustreznih količin krvi, kar se v Sloveniji tako kot tudi drugod po Evropi dosega z usmerjenim in vodenim vabljenjem krvodajalcev. »Množično vabljenje krvodajalcev onemogoča sodobno vodenje zalog krvi, zato že nekaj let uspešno vzpostavljamo sodoben način vabljenja, ki temelji na realnih potrebah po krvi in krvnih skupinah. To pomeni, da vabimo toliko krvodajalcev in tiste, kot je potrebno za nemoteno preskrbo,« pravita Polona Mali in Natalija Lampreht ter dodajata, da zaloge krvi niso odvisne samo od krvodajalcev in količine zbrane krvi, temveč tudi od porabe, ki pa je nepredvidljiva tako glede količine kot krvnih skupin. »Najpogosteje prihaja do pomanjkanja RhD-negativnih krvnih skupin, zlasti skupine 0 in A, kar rešujemo s telefonskimi pozivi krvodajalcem ali dodatnim vabljenjem krvodajalcev na krvodajalske akcije. Potrebe po krvi se predvsem zaradi oskrbe poškodovancev povečajo poleti, v tem času se namreč poveča število nesreč.«



Natalija Lampreht, predstavnica službe za odnose z javnostjo Zavoda RS za transfuzijsko medicino

Transfuzijski službi pa težav ne povzroča le morebitno pomanjkanje krvi, temveč tudi kopičenje zalog, saj imajo komponente krvi določen rok trajanja. Te težave rešuje tako, da na krvodajalske akcije vabi omejeno število krvodajalcev ali pa krvodajalsko akcijo preprosto preloži. »Naše izkušnje s krvodajalci kažejo, da ljudje vse bolj razumejo, zakaj jih občasno vabimo še prav posebej, in da celo aktivno sodelujejo pri uravnavanju zalog krvi. Zalogo krvi se lahko preveri na spletnih straneh www.ztm.si in www.daruj-kri.si, Facebook in mobilni aplikaciji Daruj kri,« pravita sogovornici in dodajata, da statistika spletnih strani, ki pokaže tudi do 10.000 ogledov na mesec, odkriva, da krvodajalce najbolj zanima prav stanje zalog.



Polona Mali, dr. med., spec. transf. med

Doktor 24 TELEMEDICINA

Jožef Stefan Institute

Blanka Mavrič

Znanost v službi zrelih ljudi

- projekt InLife (INdependent LIving support Functions for the Elderly)

Nekdo vedno skrbi za vas

Priložnost, da sodelujete pri razvoju izdelkov ali storitev, namenjenih prav vam, se ne ponudi prav pogosto. Izkoristite jo zdaj.

Vabimo vas

K sodelovanju na delavnici oziroma na predstavitev projekta in prototipa InLife, ki bo 17. septembra 2015 v Domu starejših občanov Fužine od 9.00 do 11.00. Predstavitev bo odprta za zainteresirane partnerje in javnost!

Prava rešitev za zdravo in varno prihodnost

S ponosom pišemo, da sta na evropskem razpisu za projekt IN LIFE bila izbrana tudi dva partnerja iz Slovenije – Doktor 24 in Institut "Jožef Stefan" (IJS).

Povabilu k pogovoru o res zanimivem projektu se je prijazno odzval koordinator projekta InLife za Slovenijo, **prof. dr. Matjaž Gams**, član IAS.

Za kakšen projekt torej gre, kdo sodeluje v njem?

V letu 2015 se je začel izvajati H2020 projekt InLife. Triletni projekt evropske unije združuje 20 partnerjev iz 9 držav. Iz Slovenije sta partnerja v projektu Doktor 24 in Institut "Jožef Stefan". Osnovna naloga projekta InLife je testirati in dopolniti raziskovalne prototipe, ki so dosegli dokazane izjemne rezultate, v realnem okolju in jih nato prenesti v praktično uporabo.

Kaj je odločalo oziroma kako ste se uspeli uvrstili med 20 izbranih partnerjev?

Partnerja v Sloveniji sta se uvrstila v konzorcij, ker je sistem IJS za prepoznavanje aktivnosti in padcev zmagal na odprtem mednarodnem tekmovanju EvAAL, Doktor 24 pa je podjetje, ki že zdaj nudi zdravniško oskrbo na domu ter socialno varstveno storitev SOS gumb.

InLife bo združeval najboljše evropske strokovnjake na področju znanosti, razvoja, prototipov, integracije in poslovanja, vzpostavil bo povezave med raziskovalci, razvijalci, uporabniki in skrbniškimi podjetji v nekaj evropskih državah, tako da bo predstavil ekonomsko, demografsko in kulturno raznolikost Evrope.

Omenili ste, da je to triletni projekt. Kako bo potekal?

Delovanje projekta je usmerjeno na dve temi: razvoj, testiranje in izpopolnjevanje sistemov za pomoč starejšim pa do prenosa v prakso in pa vzpostavitev enotnega bazena znanja, ki bo vseboval rešitve iz več držav in omogočal prenos uspešnih praks in sistemov med evropskimi državami.

Slovenija je ena od šestih držav, kjer se bo testiral nacionalni prototip s pomočjo zasebnega podjetja. Hkrati pa bomo dajali svoje rešitve v uporabo drugim in tudi sami preizkušali metode iz skupnega bazena. Omenjenih šest držav je: Velika Britanija, Španija, Švedska, Nizozemska, Grčija in Slovenija.

Natančno komu bo sistem namenjen …

Sistemi projekta InLife so namenjeni pomoči starejšim, dementnim oziroma osebam z opešanimi kognitivnimi sposobnostmi (npr. pomnjenje) ali opešanimi fizičnimi lastnostmi. Zasnovan bo na osnovi ICT prototipa Instituta »Jožef Stefan«, tj. tablice in zapestne ure ter dodatnih senzorjev po izbiri. En podsistem je za uporabo mobilnega telefona za izbiranje številk brez tipkanja in upravljanje sistemov. Sistem bo podpiral: običajne aktivnosti doma, komunikacijo, vzdrževanje zdravja, vzdrževanje okolja, varnost, socialna opravila, pomoč tudi izven doma.

… v čem se bo razlikoval od obstoječih?

Sistem InLife bo robusten, finančno dosegljiv, učinkovit in nemoteč.

Prilagojen bo posamezniku, njegovemu kulturnemu in življenjskemu slogu. Podpiral bo tudi delovanje skrbnikov pri oskrbi starejših s pešanjem kognitivnih sposobnosti.

Primerjal bo sistemske, človeške ter poslovne in storitvene učinke podsistemov omenjenih šest sistemov, testiranih v šestih evropskih državah.

Za razliko od prejšnjih je projekt H2020 bolj usmerjen v povezovanje različnih deležnikov; od uporabnikov, skrbnikov, pacientov, svojcev, znancev, do raziskovalcev in razvojnikov. Sistematično je zasnovan tako, da bi z veliko večjo verjetnostjo dejansko prešli iz prototipov na trg in v uporabo v vsakdanjem življenju.

Svet se stara …

Res je. Hkrati napovedi kažejo, da bo Evropa, in z njo tudi Slovenija, s spremenjeno demografsko sestavo v prihodnosti postala ekonomsko neuspešna, če ne bo pospešeno uvajala IKT rešitev za starejše in hkrati povečala rodnosti in zaposlenosti. Po napovedih IMF bo leta 2050 na dva zaposlena prišel en upokojenec, v Sloveniji pa en zaposleni na enega upokojenca že kakšni dve desetletji prej, če ne bo prišlo do podaljšanja delovne dobe ali drugih reform. V takih razmerah je uvedba IKT rešitev nujna, ne samo za ekonomsko vzdržnost, ampak tudi **za dostojno in kakovostno življenje starejših.**

Kakšno vlogo bo imel nov sistem?

Predvideni IKT sistem InLife v Sloveniji bo nudil vrsto funkcij: pomoč pri opravljanju skrbniškega dela (navodila, vnos podatkov pred in po obisku), pomoč pri padcih (v primeru padca bo sistem poklical pomoč), nadzor nad okoljem (temperatura, odpiranje vrat), sporočanje, ko bo prišlo do nenavadnih kratkoročnih aktivnosti (npr. nenačrtovanega izhoda, ležanje v postelji čez dan, bivanju v kopalnici več ur), klicanje na pomoč v primeru težav, komuniciranje s centrom za pomoč, komuniciranje s sorodniki in svojci.

Zato, mislite že danes, kako boste živeli jutri!

Ne zamudite predstavitve in spremljajte razvoj projekta InLife v Sloveniji.

Spet sem lahko ure in ure z vnukoma v parku



Lara je stara tri leta, Luka pet let. Vnuka v moje življenje prinašata veselje in mladost. Pri 65 letih sem v dobri kondiciji in grem pogosto z njima v park. Tako pomagam tudi hčerki Mojci, saj mladim staršem danes res ni lahko. Z vnukoma sem dolgo ostajala zunaj, dokler se niso začele težave z uhajanjem urina.

Bilo je lepo nedeljsko popoldne, po kosilu sem se odpravila z Laro in Lukom v park. Lara je stekla k toboganu in me čakala z nasmeškom na obrazu. Najlepše zanjo je, da jo dvignem na tobogan in jo počasi spustim navzdol. To morava ponavljati skoraj v neskončnost. Prišla sem k njej, jo dvignila in naenkrat začutila nelagodje, saj mi je „ušlo“ več, kot kadarkoli prej. Od tistega dne je inkontinenca postala pogostejša in močnejša.

Bila sem žalostna, ker z Laro in Lukom nisem mogla ostajati dlje zunaj. Uporabljala sem vložke, a se nisem počutila varno. Otrokoma nisem znala razložiti, zakaj prej odhajamo domov. Mojo negotovost in spremembo v vedenju je opazila tudi hčerka Mojca.

Zaupala sem ji svojo težavo in začeli sva iskati rešitve. Na internetu sva naleteli na informacijo o vpojnih hlačkah TENA Pants Normal, ki se nosijo kakor običajno spodnje perilo. Na spletni strani www.TENA.si sem si naročila brezplačen vzorec. Hlačke TENA Pants so me prijetno presenetile, saj so udobne in mehke. Odlično me varujejo pred iztekanjem, pod oblačili pa so diskretne in neopazne. In najvažnejše, s hlačkami TENA Pants Normal lahko zopet ostajam v parku z vnučkoma tako dolgo, kot si želimo.

Brezplačen vzorec TENA Pants Normal naročite na www.TENA.si **ali s klicem na tel. 080 10 99.**





Nove TENA Pants Normal
vpojne hlačke z *Napredno Obliko*.

Oblikovane so tako, da vašim bližnjim nudijo svobodo in udobje spodnjega perila. Hlačke so manj opazne, ker so 20% tanjše, vendar kot do sedaj 100% varne.

Brezplačni vzorec naročite na:
080 10 99, www.TENA.si

TENA

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah preko naročilnice ZZZS.

Lasersko odstranjevanje tetovaž

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



Vsako leto se po svetu za tetoviranje odloči vse več ljudi. Nekatere ocene kažejo, da je v ZDA tetoviranih približno 10 odstotkov moških, za poslikavo lastnega telesa pa se odloči že 24 odstotkov študentov. Popularnost tetovaž iz leta v leto narašča tudi pri nas, vendar pa marsikdo to odločitev kasneje obžaluje in si želi moteči okras na svoji koži za vedno odstraniti, kar pa žal ni vedno preprosto. Zadnje raziskave kažejo, da si v ZDA odstranitve tetovaže želi 17 odstotkov, po štiridesetem letu starosti pa celo več kot 50 odstotkov ljudi. Podoben trend opažamo tudi pri nas.

Postopek

Laser je danes postal zlati standard za odstranjevanje tetovaž, saj v rokah strokovnjaka omogoča učinkovito brezkrvno zdravljenje z nizkim tveganjem in minimalnimi stranskimi učinki. Laserski žarek točno določene valovne dolžine namreč razbije barvilo v dovolj majhne delce, ne da bi poškodoval druge kožne strukture. Razgrajene delce tetovaže potem po naravni poti odstrani imunski sistem, kar pa traja več tednov. Poseg lahko opravimo brez anestezije, v redkih primerih pa v lokalni anesteziji. Navadno traja deset do dvajset minut, lahko pa tudi dlje, odvisno od velikosti tetovaže.



Po terapiji z laserjem lahko koža pobledi, nato se pojavita rdečica in rahla oteklina. Koža je lahko tudi nekoliko strukturno spremenjena, vendar vsi ti znaki že kmalu izginejo. Odstranitev večbarvne tetovaže je terja več laserjev ali kombinirano lasersko napravo, ki oddaja svetlobo v zelo kratkih pulzih (laser Q-Switched), ki trajajo le nekaj nanosekund. Najnovejši Fotonin laser QX MAX je izdelan posebej za takšne posege, saj ponuja štiri različne valovne dolžine v eni napravi.

Za popolno odstranitev tetovaže je treba strokovnjaka obiskati od dva- do dvanajstkrat, odvisno od gostote, vrste in globine barvila (amaterska ali profesionalna tetovaža), velikosti tetovaže, starosti in mesta tetovaže (dela telesa). Večje tetovaže zahtevajo več obiskov. Med dvema obiskoma mora miniti vsaj štiri do šest tednov, saj imajo tako celice organizma dovolj časa, da odstranijo delce pigmenta. Lažje so odstranljive temne barve, kot sta temno modra in črna, več težav pa je s svetlimi. V teh primerih je včasih tetovažo težko povsem odpraviti. Pigment nekaterih barv lahko vsebuje železo, ki na koži po obdelavi z laserjem oksidira. Stopnjo odstranitve je težko točno napovedati vnaprej, saj zdravnik ne more vedeti, katero od več sto barvil, ki so danes na voljo, je bilo uporabljeno pri tetovaži.

(www.estetika-ahcan.si)

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

LASERSKI POSEGI

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

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

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Doktor svetuje

Možnosti odstranitve tetovaž je več, vključno s kirurškim izrezom, dermabrazijo (brušenje kože) in kemičnim pilingom. To so stare metode, ki so invazivne in boleče ter pogosto povzročijo brazgotinjenje ali razbarvajo kožo. Najsodobnejša metoda odstranitve tetovaž je uporaba kombinirane laserske naprave, ki oddaja svetlobo v zelo kratkih pulzih. Zelo pomembno je, da tetovažo odstrani usposobljen in izkušen strokovnjak, ki natančno pozna zgradbo in lastnosti kože ter fizikalne lastnosti in način delovanja laserske naprave, ki se pojmuje kot kirurški instrument.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 012345000

VPRAŠANJE:

Spoštovani,
sem mati treh otrok, s katerimi smo veliko na poti. Poleti se ob koncih tedna peljemo na morje, pozimi pa na Gorenjsko k babici in dediju. Z mlajšima otrokoma imamo vedno težave zaradi slabosti med potjo, tako da se moramo večkrat ustavljati za svež zrak, dostikrat pa tudi bruhajo. Skušamo se držati pravila, da je hrana pred potjo vedno lahka in da nimamo polnih želodcev, vendar ne pomaga. Poskusili smo tudi z alternativo, z granulami, a se slabost pojavlja kljub temu. Prosim za nasvet, kaj ponuditi otrokom pred potovanjem, da bi se slabosti ognili? Želela bi jim ponuditi čim bolj naravna zdravila.

Marjana iz Ljubljane



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

Farmacevt svetuje

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, v kolikor pestijo težave tudi vas, nam pišite in pošljite vprašanja, na katera vam bomo skušali odgovoriti. **Vprašanja pošljite na Dnevnik, d. d. (Tadeja Turk), Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, z oznako: Farmacevt svetuje, ali pa pošljite sporočilo po elektronski pošti na: tadeja.turk@dnevnik.si.**

ODGOVOR
Potovalna slabost pri otrocih

Potovalno slabost povzroča določena vrsta gibanja, na primer vožnja z avtom, letalom, vlakom ali ladjo, in se pojavi pri osebah, ki imajo občutljivo notranje uho za tovrstne gibe. Slabost se pojavi, ker del notranjega ušesa, ki skrbi za ravnotežje, ta je vestibularni sistem, ne more ustrezno interpretirati signalov, ki mu jih pošilja oko. Zaradi tega pride do aktivacije centra za bruhanje v podaljšani hrbtenjači in posledično slabosti.

Simptomi se pojavijo nenadno in se s časom stopnjujejo. Potovalna bolezen se prične s slabostjo, glavobolom in nelagodjem. Pojavita se lahko utrujenost in omotica, oseba je navadno bleda, se poti, diha hitro in globoko, lahko tudi bruha.

Ob potovalni slabosti otrokom pomagamo z nefarmakološkimi ukrepi, torej ukrepi, ki ne zajemajo uporabe zdravil, ter z zdravili in prehranskimi dopolnili rastlinskega izvora.

Za preprečevanje slabosti, bruhanja in vrtoglavice, povezanih s potovalno slabostjo, se uporablja zdravilo brez recepta, ki vsebuje dimenhidrinat. Dimenhidrinat je centralno delujoči antihistaminik, ki zavre stimulacijo vestibularnega sistema in tako prepreči potovalno slabost. Deluje zaviralno na center za bruhanje v podaljšani hrbtenjači. Zdravilo je v obliki tablet, ki se lahko delijo na enake dele. Namenjeno je otrokom od 6. leta starosti naprej. Za otroke od 6. do 12. leta se priporoča 1/2 do 1 tablete (25 do 50 mg) do trikrat na dan. Najvišji dovoljeni dnevni odmerek za to starostno skupino je 150 mg (3 tablete). Za preprečevanje potovalne bolezni je treba vzeti zdravilo 30 minut pred začetkom vožnje. Za otroke nad 12. letom starosti in odrasle je priporočljiv začetni odmerek 1 tableta (50 mg), nato pa 1 do 2 tableti do trikrat na dan. Najvišji dnevni odmerek za to skupino je 400 mg (8 tablet). Če potovanje traja dlje, se lahko posamičen odmerek ponovi na šest ur, pri čemer pa moramo paziti, da ne presežemo najvišjih dovoljenih dnevnih odmerkov. Najpogostejša neželena učinka pri uporabi zdravila z dimenhidrinatom sta zaspanost in suha usta.

Potovalno slabost ublaži tudi zdravilna rastlina ingver (Zingiber officinale). Učinkovitost ingverja pripisujejo celi vrsti spojin, ki se nahajajo v ingverju, pri čemer so najpomembnejši gingeroli in shogaoli, ki povečajo napetost mišic v prebavnem traku in peristaltiko. V lekarnah so na voljo izdelki z ingverjem kot prehranska dopolnila, v obliki kapsul ali tablet, ki vsebujejo standardizirani izvleček ingverja. Nekateri izdelki so primerni za otroke od 3. leta starosti naprej. Ti izdelki vsebujejo 50 mg standardiziranega izvlečka, kar je enako kot 500 mg ingverja v prahu. V primerjavi z dimenhidrinatom izvleček ingverja ne povzroča zaspanosti.

Homeopatska zdravila, namenjena blaženju potovalne slabosti, so cocculus, tabacum, petroleum rectificatum in nux vomica, uporabljajo se v nizkih potencah (C6, C12), pogostost odmerjanja pa je odvisna od akutnosti težave. V akutni fazi se zdravilo lahko odmerja tudi vsakih petnajst minut do pol ure, potem pa se pogostost jemanja zdravila zmanjša. Zdravilo vzamemo še pred nastopom težav oziroma čim prej po nastopu simptomov.

Potovalno slabost lahko ublažimo tudi z akupresurnimi zapestnimi trakovi za otroke, ki delujejo tako, da stimulirajo Nei-Kuanovo točko. Pomembno je, da trakova namestimo na obe roki in da ju namestimo pravilno. Zapestni trakovi ne povzročajo neželenih učinkov.

O uporabi zdravil brez recepta za blažitev potovalne slabosti in prehranskih dopolnilih se pred nakupom posvetujte z magistrom farmacije v lekarni.

Napredna tehnologija pomaga pri hitrem odkrivanju melanoma

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



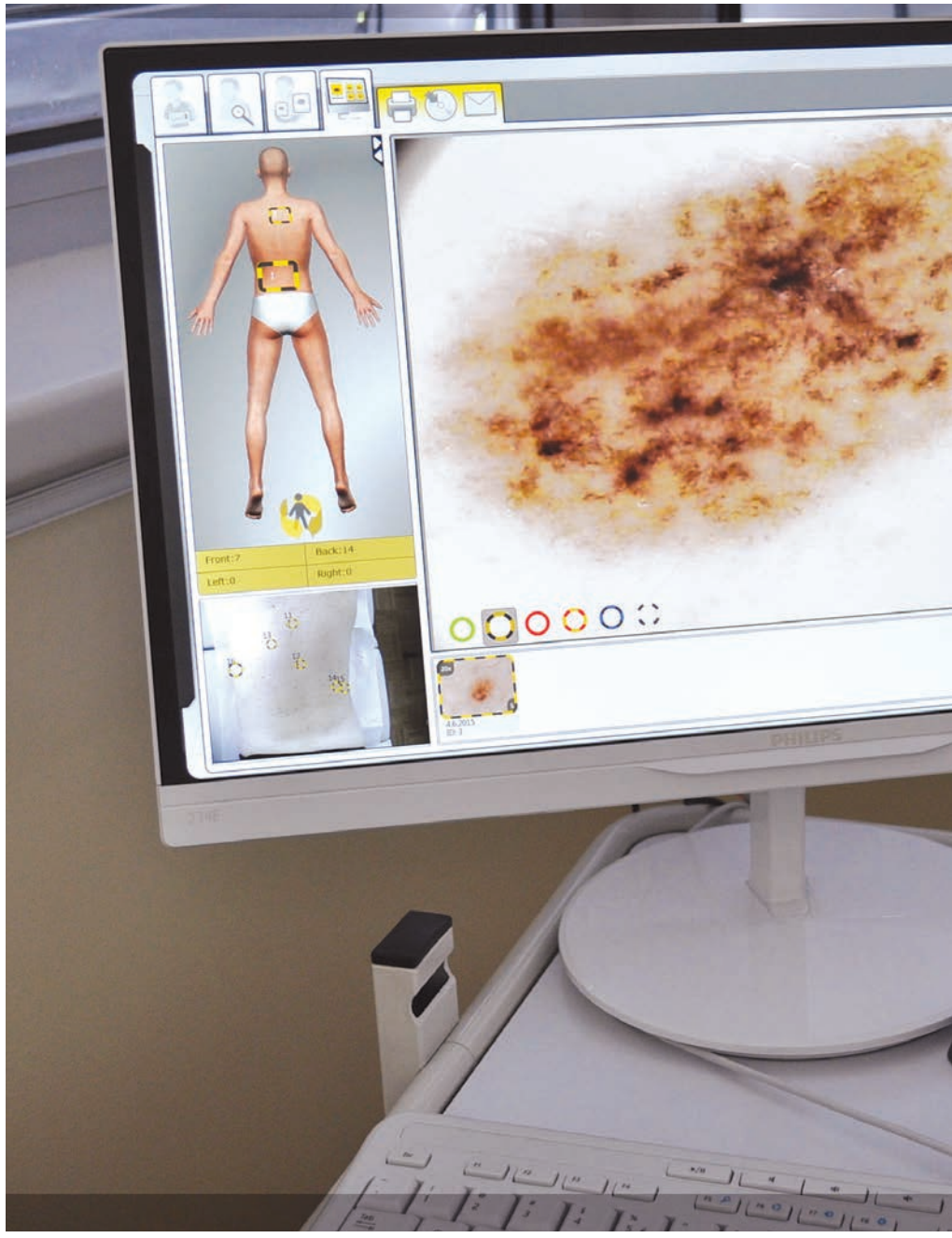
Kožni rak je, če ga odkrijemo zgodaj, ozdravljiv s preprosto operacijo. To še posebno velja za melanom, ki velja za najnevarnejšega med njimi. Vznikne lahko v obstoječem pigmentnem (materinem) znamenju, še pogosteje pa nastane na mestu, kjer ni bilo predhodnega znamenja, torej vznikne na novo.

Verjetnost, da se znamenje spremeni v melanom, je zelo zelo majhna, in preventivno odstranjevanje nesumljivih znamenj ni smiselno. Smiselno pa je njihovo redno spremljanje in opazovanje, ali se kakorkoli spreminjajo. Pozorni moramo biti predvsem na spreminjanje barve, velikosti in površine pigmentnega znamenja na koži, pa tudi na spreminjanje oblike in omejenosti.

Ker se število zbolelih za melanomom v svetu in pri nas strmo povečuje, lahko ta nevaren rak doleti prav vsakega, še posebno pa tiste, ki imajo zelo svetlo polt, številna pigmentna znamenja, jih je sonce v preteklosti večkrat opeklo ali je kateri od njihovih ožjih družinskih članov že zbolel za melanomom.

Dermatologi si pri zgodnjem odkrivanju melanoma zadnjih petnajst let pomagamo s posebno preiskovalno metodo dermatoskopijo ali površinsko mikroskopijo kože. Dermatoskop je posebna optična naprava, ki na videz spominja na otoskop, aparat za pregled ušesa. Kožno znamenje presvetli in sliko, ki jo gledamo, močno poveča, običajno deset- do petnajstkrat. Tako se nam odkrijejo popolnoma nove dimenzije kožnega znamenja. Dermatoskopija nam omogoča, da veliko zanesljiveje in veliko bolj zgodaj kot s prostim očesom ločimo nenevarna pigmentna znamenja od nevarnega melanoma. Preiskava je enostavna, popolnoma neboleča in hitra, opraviti pa jo mora izkušen dermatolog. Prav zahvaljujoč tej preiskovalni metodi je zaradi zgodnjega odkrivanja melanom postal eden od najbolje ozdravljivih rakov.

Z napredkom tehnologije so se na trgu pojavili tudi digitalni dermatoskopi. To so napredni računalniški sistemi, ki omogočajo poslikavo znamenj in shranjevanje dermatoskopskih slik. Sliko, ki jo posnamemo danes, bomo lahko primerjali s tistimi, ki bodo posnete v prihodnosti. Na tak način lahko redno spremljamo kožna znamenja in opazujemo njihovo obnašanje. Digitalna dermatoskopija je namenjena prav dolgoročnemu spremljanju kožnih znamenj. S primerjavo dermatoskopskih slik lahko opazimo že najmanjše spreminjanje, ki še dolgo ne bo zaznavno s prostim očesom. Sumljiva, spreminjajoča se znamenja lahko hitro izrežemo, tista, ki se med spremljanjem ne spreminjajo, pa opre-



delimo kot benigna oziroma nenevarna in jih ni treba odstraniti. Ta tehnologija omogoča večjo varnost pri spremljanju oseb z velikim številom kožnih znamenj.

Poslikava znamenj poteka v dveh fazah. Z makrokamero na podoben način kot z običajnim digitalnim fotoaparatom poslikamo kožo vseh predelov telesa. Tako lahko natančno določimo mesta, na katerih se nahajajo pigmentna znamenja. V drugi fazi z mikrokamero posnamemo vsa znamenja, za katera smo se odločili, da jih je treba spremljati. Vse posnetke shranimo v računalniški sistem. Tako imajo znamenja na koži tudi pripadajoče dermatoskopske (mikroskopske) slike. Ob naslednjih pregledih preverjamo, ali se je morda kje na koži pojavilo novo znamenje in ali so se obstoječa kakorkoli spremenila.

Ta metoda spremljanja znamenj je še posebno priporočljiva za vse, ki imajo večje število pigmentnih znamenj ali so ta večja od 6 milimetrov, nesimetričnih oblik ali neenakomerno obarvana. Prav tako je zelo priporočljiva za ljudi, ki so v preteklosti že imeli melanom. Dermatologi svetujemo vsem, naj si enkrat na mesec ali vsaj enkrat na tri mesece sami doma pregledajo kožo vsega telesa in naj bodo pozorni na nastajanje novih ter vsako spremembo velikosti, oblike in barve obstoječih znamenj. Dobro bi bilo, da bi vsakdo vsaj enkrat v življenju opravil pregled kožnih znamenj pri dermatologu, ki lahko oceni, ali je poleg rednega samopregledovanja doma priporočljivo tudi spremljanje v dermatološki ordinaciji.



Doktor svetuje

Svojo kožo redno opazujte. Če opazite sumljivo kožno spremembo, ne odlašajte z obiskom izbranega zdravnika ali dermatologa.
Dermatoskopija nam omogoča, da veliko zanesljiveje in veliko bolj zgodaj kot s prostim očesom ločimo nenevarna pigmentna znamenja od nevarnega melanoma.
Poslikava znamenj ali digitalna dermatoskopija je namenjena dolgoročnemu spremljanju kožnih znamenj. Zelo je primerna za ljudi, ki imajo večje število pigmentnih znamenj ali če so ta večja od 6 milimetrov, nesimetričnih oblik ali neenakomerno obarvana.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 012345000

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

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

Doktor 24 KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana
Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Nevarnost za majhne in velike

Zobna ambulanta Klinika Doktor 24

Kaj je zobna gniloba in kako jo lahko preprečimo

Zobna gniloba (karies) je najpogostejša bolezen ustne votline,1 ki pa jo je z ustreznimi preventivnimi ukrepi moč preprečiti. Za nastanek kariesa so potrebni štirje dejavniki: zobje, prisotnost kariogenih bakterij, uživanje ogljikovih hidratov in čas.



Kariogene bakterije, prisotne v ustni votlini, ob presnovi ogljikovih hidratov izločajo kisline, ki postopoma razgrajujejo sklenino. Po vsakem obroku, ki vsebuje ogljikove hidrate, sta razgradnja in nato ob ugodnih razmerah obnova sklenine običajna procesa, ki v ustih potekata večkrat dnevno. Za obnovo sklenine ugodne razmere v ustni votlini zagotavljamo s preventivnimi ukrepi, med katere sodijo predvsem primerna ustna higiena, primerna prehrana (predvsem nadzorovan vnos ogljikovih hidratov) in redna uporaba starosti primernih fluoridnih preparatov (zobne paste, ustne vode, polletnih fluoridnih premazov pri zobozdravniku itn.).

Če procesa razgradnje sklenine ne zaustavimo pravočasno oziroma v ustni votlini niso vzpostavljene možnosti za obnovitev sklenine po njeni razgradnji, se ta nemoteno nadaljuje v globlje predele zoba proti zobni pulpi. Ob tem lahko povzroča bolečino, po odmrtju zobne pulpe pa celo lokalno vnetje kosti, ki se lahko ob zmanjšani imunski odpornosti razširi po vsem telesu.

Za sanacijo kariesa, ki je že povzročil vdrtje zgornjih plasti sklenine (t. i. luknjico v zobu), je navadno potrebna zalivka. Če zobozdravnika ne obiščemo pravočasno (npr. zamudimo kontrolni pregled) in proces povzroči odmrtje zobne pulpe, pa je potrebna zahtevnejša in v primerih, ko vnetje napreduje v okolno kost, tudi dolgotrajnejša obravnava prizadetega zoba (endodontsko zdravljenje).

Karies v zgodnjem otroštvu je najpomembnejši dejavnik tveganja za nastanek kariesa na stalnih zobeh.2 Povedano drugače, če ima otrok zgnite mlečne zobe, obstaja veliko tveganje, da bodo kasneje s kariesom prizadeti tudi stalni zobje. Ohranjanje lepih in zdravih mlečnih zob je zato ključnega pomena za lepe in zdrave stalne zobe. Preventivni ukrepi in redni obiski zobozdravnika (vsaj dvakrat letno) od otrokovega prvega izraslega mlečnega zoba naprej sodijo med ključne dejavnike za zdrave mlečne in nato tudi stalne zobe.

Preventivne ukrepe sestavlja več komponent, med najpomembnejše in najučinkovitejše pa zagotovo sodi pravilna uporaba fluoridov.

Čezmerna oziroma nepravilna uporaba fluoridnih preparatov lahko privede do zobne fluoroze, ki je lahko velik estetski problem. Pred desetletji je veljalo, da imajo fluoridi najugodnejši učinek ob sistemskem uživanju, ko naj bi vplivali na nastajajoče zobe. Danes je znano, da največji protikariozni učinek dosežemo z lokalnim delovanjem fluoridov na površini zob. Fluoridi zavirajo delovanje kariogenih bakterij in tako zmanjšujejo izločanje kisline, obenem pa pospešujejo obnovo sklenine, se vgrajujejo v površinske plasti zob in jih s tem naredijo bolj odporne.

Najbolj učinkovita je kombinacija primerne ustne higiene in uporaba starosti primerne količine in koncentracije fluoridov v zobni pasti dvakrat dnevno, od prvega izraslega mlečnega zoba naprej. Poleg ustrezne ustne higiene so zelo pomembni tudi redni obiski pri zobozdravniku. Ob rednem polletnem pregledu lahko zobozdravnik s profesionalnim fluoridnim premazom dodatno zaščiti zobe, tako mlečne kot stalne. Profesionalni fluoridni premazi zmanjšajo pojavljanje kariesa, tudi za 70 odstotkov.3 O najprimernejši količini in koncentraciji fluoridov v zobni pasti vašega otroka se pogovorite s svojim zobozdravnikom.

Doktor svetuje

Največji preventivni učinek proti nastajanju kariesa dosežemo s kombinacijo primerne prehrane, ustrezne ustne higiene z redno uporabo starosti primerne količine zobne paste, ki vsebuje primerno koncentracijo fluoridov, in polletnimi kontrolnimi obiski pri zobozdravniku. Z njim se pogovorite tudi o najprimernejši zobni pasti za vašega otroka, ki bo imela največji zaščitni učinek in najmanjše tveganje za zobno fluorozo. Zobozdravnik bo vam in vašim otrokom s profesionalnim fluoridnim premazom dodatno zaščitil zobe pred nastankom kariesa.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 012345000

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

ZOBNA AMBULANTA

50 % nižja cena
za odstranjevanje mehkih in trdih zobnih oblog

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

Doktor 24 KLINIKA

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

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Potovati z majhnimi otroki brez stresa



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

Obstajata dve vrsti družin. Prve so tiste, ki pri potovanju z mlajšimi otroki nimajo nobenih težav, druge pa raje ne gredo nikamor, saj se jim daljša pot hitro sprevrže v pravo nočno moro.

Kako si olajšati življenje in v zameno za vloženi trud zadovoljno prispeti na cilj? Podajamo vam nekaj nasvetov.



Naj se vam ne mudi.

Pot z otroki bo zanesljivo trajala dlje, kot predvidi izpis na Garminu. Postanki so obvezni! Kolikokrat in kako dolgo, boste videli sami, a na vsako uro dodajte še približno petnajst minut. Otroci bodo morali večkrat poiskati stranišče kot vi. Ko bodo opravili potrebo in umirili lačne želodčke, bodo boljše volje, vi pa si lahko medtem pretegnete noge in razgibate hrbet. Tudi kozarec vode ali občasna kavica ne škodita. Vzemite si čas, saj ste na počitnicah. Presenečeni boste, kako lahko je na cilj priti manj utrujen in bolje razpoložen.

Načrtujte!

Rezervirajte si počitnice vnaprej. Presenečenja niso zaželena in improvizacija se navadno slabo obnese. Potovanje na način „jaz in moj nahrbtnik“, kot v času pred otroki, ni več najboljša rešitev. Čakanje na prevoz ali prenočišče v vročini, s kovčki v rokah in otroki v naročju ni niti najmanj zabavno. Če je pot do cilja resnično dolga, jo lahko skrajšate z vmesnim enodnevnim postankom v zanimivem kraju z naravnimi lepotami ali turistično atrakcijo.

Skupaj uživajte v panorami!

Otroška pozornost je kratkotrajna in hitro mine. Če so otroci dovolj veliki, jim lahko

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. julija 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 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Aloe Vera gel
Tako nežen, da ga koža obožuje

Fruit of the Earth®
Že 20. leto št. 1 v Sloveniji

Za nego kože ter prva pomoč pri:
- sončnih opeklinah, pikih in odrgninah,
- po britju, depilaciji in proti aknam.

100 % Aloe vera gel ima izjemne vlažilne, negovalne in regeneracijske lastnosti ter je primeren tudi za občutljivo kožo.

Občutite razliko! :)





Privoščite vaši koži tudi kreme in losjone na osnovi aloe vere.

www.hisa-zdravja.si

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

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

zaupate kakšen cenejši fotoaparat ter jim zaupate nalogo, da ovekovečijo, kar se njim zdi lepo. Poleg ponesrečenih slik nog in neba bodo morda ujeli prisrčne trenutke, ki jih boste želeli shraniti.

Ne pretiravajte z obleko.

Prej en kovček samo za vas, zdaj en kovček za vse. Vzemite s sabo nekaj udobnega, zračnega, po možnosti bombažnega ali lanenega. Tudi pokrivalo je v poletnem času obvezno. Preletite večdnevno ali celo mesečno napoved vremena, a jo vzemite z rezervo. Vedno vzemite seboj vsaj en kos toplejše obleke in še kaj za primer dežja.

Pripravite si prigrizke za na pot.

Če nimate hladilne torbe, ne jemljite hitro pokvarljive hrane. Primerno je prej oprano in narezano sadje ter zelenjava. Tudi slani prigrizki, kot so na primer grisini ali slane palčke, so dober nadomestek, ki umiri razdražen želodček. Ogibajte se sladkarijam, saj bodo otroci po njih bolj razdražljivi in aktivni. Pijte vodo.





Prehransko dopolnilo

Uživam življenje, uživam Yogermino!

Yogermino lahko uživamo zdravi, pa tudi ko se zdravimo z antibiotiki, če imamo alergije, prebavne motnje, smo v stresu ali na potovanju.

Yogermina vsebuje največjo koncentracijo petih različnih sevov probiotičnih bakterij, ki uravnotežijo »koristno« črevesno floro v našem telesu, zraven pa še prebiotike in vitamine B-kompleksa, še posebej B_5 in B_6, ki sodelujeta pri delovanju imunskega sistema ter niacin in B_5, ki prispevata k normalnemu stanju kože.

Yogermina NE vsebuje GSO, kvasovk, laktoze, glutena, niti alergenov, zato jo lahko uživajo tudi ljudje, ki imajo alergije in laktozno ali glutensko intoleranco.

Za otroke od 6. meseca do 12. leta priporočamo **Yogermino JUNIOR**.

Yogermina je na voljo v **lekarnah**, prodajalnah **Sanolabor**, zeliščni lekarni **Sanatura** v Maximarketu (Lj.) in **www.lekarnar.com**.

Za vso družino, otroke, starše, dedke in babice! **www.bio-medico.si**

Poskrbite za razkuževanje in umivanje rok.

Na poti ni vedno tekoče vode, zato so robčki za razkuževanje rok zelo priročni.

Dolgčas je največji sovražnik.

Oborožite se in zmaga bo vaša. Navadno se na poti izkaže koristno igranje različnih iger, kot so na primer iskanje imen živali na izbrano črko, uganjevanje, kaj nekdo vidi, izmišljene uganke, obujanje spominov, ponavljanje ritma ploskanja, uganjevanje naslova pesmi ... Za daljše čakanje z omejitvijo gibanja vzemite seboj knjige z igračami za mlajše ter stripe ali knjige za večje otroke ali pa tablični računalnik s poučnimi igricami.

Na počitnicah se je v času najmočnejšega sonca treba umakniti v senco. Če niste v hotelu z organizirano animacijo za otroke in želite svojim otrokom le najboljše, lahko združite prijetno s koristnim. Raziskave so dokazale, da otroci med počitnicami največ pozabijo in izgubijo največ kakovostnega časa. Če bi se med počitnicami vsak dan kaj malega naučili, bi bil njihov učni uspeh naslednje šolsko leto v povprečju boljši za eno oceno. Morda se vam zdi nemogoče, da bi jih pripravili do tega, a če pouk spremenite v nagradno igro, se tudi sliši mnogo lepše, mar ne?

Namig za igro

V čarobnih deželah vladajo čarovnice in vsaka od njih otroku, da lahko pride do cilja, dodeli nalogo. To je lahko matematični problem, ki ga je treba razrešiti, logična uganka, iskanje zaklada, morda čarovnica govori le tuje jezike, morda je treba prebrati knjigo in odgovori na vprašanja o vsebini ... Vključite še igre moči in spretnosti – plavanje, tek, metanje žoge in podobno. Pripravo lahko poenostavite tako, da strgate liste z nalogami iz knjige. To zahteva nekaj časa, a je na koncu zelo zabavno.

In nagrada?

Nagrada naj ostane skrivnost do konca, seveda pa naj bo odvisna od vloženega truda. Morda sladoled, ki ste ga otroku že tako in tako pripravljeni kupiti, ali vstopnica za večerni trampolin. Pripomočki za ustvarjanje (glina, barve, modelčki itn.) ga bodo še dodatno zaposlili, vam pa pričarali nekaj dragocenih trenutkov miru.

Želim vam obilo družinskih užitkov in kup prelepih spominov v dvoje.

Doktor svetuje

Potovalna lekarna naj vsebuje:

- *zdravila, ki jih otrok redno jemlje, predpisana s strani pediatra,*
- *proti potovalni slabosti: dimenhidrinat, ingver,*
- *proti alergiji na sonce in pike žuželk: antihistaminik v obliki sirupa ali tablete, krema Fenistil,*
- *proti driski: rehidracijske raztopine in probiotiki (Linex),*
- *zaprtje: glicerinska svečka, probiotiki,*
- *zaščita pred soncem s SPF 30-50,*
- *pri sončnih opeklinah: kreme za blaženje opeklin in srbečice*
- *proti vročini in bolečini: paracetamol,*
- *za vneto grlo: septolete ali pršilo z analgetičnim učinkom,*
- *zamašen nos: spiranje s fiziološko raztopino in dekongestivne kapljice za nos za otroke,*

Zdravila hranite na sobni temperaturi in primerni vlažnosti, da ohranijo svoje lastnosti in rok uporabe.

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 012345000

Kaj vse morate vzeti s seboj na potovanje in dopust?

• Kremo za zaščito proti soncu in po sončenju • Povoje in obliže • Opornice za sklepe • Zaščito pred žulji • Toplomer • Merilnik krvnega tlaka • Merilnik krvnega sladkorja • Škarje in pincete (tudi za klope) **• Zaščito pred klopi in komarji • Vrečko hladno/toplo • Dezinfekcijsko sredstvo • Osvežilne/čistilne robčke • Zdravila, ki jih redno jemljete • Zdravila brez recepta:** • proti slabosti na vožnji • proti bolečinam, vročini in prehladu • aktivno oglje • C-vitamin • proti alergijam • proti sončnim opeklinam • proti bolečem grlu • proti želodčnim težavam • kapljice za oči, nos • za lajšanje pikov insektov • proti zaprtju • za lažje spanje

VABLJENI V NAŠO SPLETNO TRGOVINO!
NAKUPUJTE KADARKOLI
7 DNI V TEDNU
24 UR NA DAN
WWW.SANOLABOR.SI

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 26 prodajaln po Sloveniji.

Vadba za vsakogar

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



Zadnjih nekaj številk smo posvetili pogovoru o zdravem načinu življenja in pravilni prehrani, spodbujali smo vas z motivacijo in svetovali najboljši način treniranja za največji učinek. Za tiste, ki ste nam sledili, smo v tokratni številki pripravili bolj konkreten načrt. Ste pripravljeni?



Vadba naj traja vsaj dva tedna. V že tako kratkem času boste opazili napredek v telesni pripravljenosti in večji mišični masi. Če boste vztrajali dlje, bo uspeh seveda še bolj očiten. Se spomnite intervalnega treninga? Včasih je bil domena vrhunskih športnikov, sedaj pa je znan tudi nam. Intenzivna vadba, ki se izmenjuje s fazami počitka, krepi vzdržljivost in tako pomaga kardiovaskularnemu sistemu. Med počitkom po intenzivnem naporu telo krepi sposobnost hitrega okrevanja. Ker med naporom telo mišicam ne more dostaviti dovolj kisika, se kopiči „kisikov dolg“, ki ga telo plačuje še nekaj ur po telovadbi. Skrivnost uspeha je ravno v tem – podaljšanem kurjenju kalorij in povečanju mišične mase.

Za vadbo ne potrebujte posebne opreme, vaje pa lahko opravljate doma, v telovadnici ali naravi. Ta trening je primeren za vse starosti, svojim zmogljivostim pa ga prilagodite tako, da izvajate le toliko vaj, kot jih zmorete v tem času. Za začetek ne pretiravajte, raje izvedite malo manj ponovitev zapored in počakajte na naslednji dan. Če ne bo večjih bolečin in če boste občutili le blago napetost in prijetno utrujenost mišic, ste na pravi poti. Zapomnite si, dobra vadba ne boli!

Ko sestavljate program, naj vsebuje vsaj dve vaji zapored brez počitka in vključuje vaje, ki zahtevajo delo vsega telesa. Po vsakem treningu si vzemite dan počitka. Srčni bolniki naj se pred pričetkom posvetujejo z osebnim zdravnikom ali kardiologom.

Zakaj je vredno poskusiti? Ker vadbo ne glede na dosedanjo aktivnost lahko vnesete v svojo rutino. Ne bo vam vzela veliko časa. Pravzaprav, boste, ker je po vsaki vadbi dan počitka, v 14 dneh vadili le sedemkrat. V povprečju bo začetnikom vadba vzela manj kot 15 minut dnevno. Vaje so preproste in nimajo strogih pravil, kolikokrat jih je treba izvesti. Potrudite se le, da boste dali vse od sebe. Z vsako naslednjo bo šlo lažje. Zapišite si, kolikokrat ste

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

NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

VRHUNSKA kvaliteta za VRHUNSKE rezultate!

MAGNEZIJEV CITRAT,
200 mg, 100 tablet

Magnezij prispeva k:

- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti,
- delovanju mišic in živčnega sistema,
- ravnotežju elektrolitov,
- sproščanju energije pri presnovi
- ohranjanju zdravih kosti.

Magnezij ima prav tako vlogo pri sintezi beljakovin in delitvi celic.



Telesu prijazen magnezij v organski obliki.

Lažje prebavljiv in se bolje absorbira kot druge oblike magnezija.

Vegetarijanska formula.

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

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

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

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 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

zmogli narediti posamezno vajo, in sledite napredku.
Za vsak dan treninga izberite drugo rutino. Izvajajte le eno vrsto vaj (A, B, C), po končanem krogu pa si vzemite minuto počitka. Trem krogom iste vaje naj sledi eno- do triminutno preskakovanje kolebnice (odvisno od zmogljivosti).

Rutina 1

A) Poskoki na klop (stopničko)
B) Plezalec na tleh (postavite se v držo za sklece in izmenjujoče dvigujte kolena s strani zdaj ene, zdaj druge noge k rokam)
C) Vojaški poskoki (odriv od tal, ob poskoku odročitev rok in nog, doskok nazaj v stojno držo)

Trije krogi:
Npr.: 1. krog: 5 do 10 ponovitev, 2. krog: 10 do 15 ponovitev in 3. krog 15 do 20 ponovitev

Rutina 2

A) Izpadni korak (vstran ali naprej)
B) Dvigi trupa (sklece)
C) Držanje mize (ulezite se na trebuh in se dvignite na komolcih ter prstih nog tako, da je trup poravnan)

Opravite tri kroge po 45 sekund, s 15 sekundami vmesnega počitka in minuto počitka na koncu.

Rutina 3

1 minuta sprinta z 90 sekundami počitka. Ponovite tri- do šestkrat (kolikor zmorete). Z vsakim naslednjim krogom povečajte napor (dvignite klanec za 3 % ali dvignite upor pri poganjanju kolesa za 1 stopnjo). Kolebnica ni potrebna.

Rutina 4

A) Dvignite uteži s stegnjenimi rokami in zravnani počasi rotirajte trup
B) Dvig telesa (klasični trebušnjak ali namesto tega dvig stegnjenih nog)
C) Boks in poskakovanje

Vsako vadbo izvajajte 45 sekund, s 15 sekundami vmesnega počitka.

Je pretežko? Nič hudega, vaje prilagodite!

Osebam s slabo koordinacijo ali starejšim predlagamo, naj vajo izvedejo nekoliko drugače:
namesto dviga trupa s tal se samo pod kotom naslonite na zid, napnite trup in se odrivajte od stene. Večji kot bo kot naklona, večji bo napor,
namesto v leže lahko dvigujte noge izmenično, s strani ob stabilni opori. Dvignjeno nogo nato zadržite v višini bokov oziroma čim višje za dve do tri sekunde,
poskakujete lahko tudi na mestu, brez kolebnice.

Je prelahko? Intenzivirajte!

Za začetek vsako vajo ponovite po trikrat, nato pa postopno povečujte število ponovitev.

Nasveti

- Dvignite klop za poskoke.
- Ob dvigu nog lahko visite in dvignete stegnjene noge, namesto pokrčenih kolen k prsim.
- Dodajte uteži pri izpadnem koraku.
- Zadržite držo telesa vsakič dlje.

Izbira je vaša. Uživajte v odkrivanju svoje moči in spretnosti ter občudujte napredek!

Učinkovito odpravlja bolečino in otekline!

- **Bolečine v mišicah in sklepih**
- **Bolečine in otekline, kot so zvini in nategi**
- **Revmatske bolečine**
- **Bolečine pri športnih poškodbah in modrice**



Atrogel je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.avogel.si, www.farmedica.si, 01 524 02 16

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

Utrujene, težke in otekle noge?



Venagel
Učinkovito neguje

Težke, utrujene, vroče in otekle noge.

Primeren je tudi v nosečnosti.

Lahko ga uporabljate sočasno s tabletami **Venaforce.**

Uporaba: gel nanesemo, nežno vtremo in počakamo, da se vpije.

Venagel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.avogel.si, www.farmedica.si

Duša Podbevšek - Bedrač



Znani Slovenci – Kako živeti zdravo

Vlasta Nussdorfer:
Dobra dela me osrečujejo

Varuhinja človekovih pravic pravi, da pozna vsa teoretična načela zdravega življenja, a jih v praksi krši. Takrat sama pri sebi zamiži na eno oko in si reče, da ko bo imela bolj umirjen tempo življenja, jih bo čisto zares upoštevala in se jih držala. Si pa, tako kot večina ljudi, neizmerno želi ohraniti zdravje – telesno in duševno. Pravi, da ne kadi in ne pije alkoholnih pijač. »Ali lahko za vse ostalo dobim kak odpustek?« Zjutraj se zdravo prehranjuje, saj redno zajtrkuje, potem si privošči kavico. Kosilo je že bolj kritično, včasih obeduje šele ob 17. uri. Tudi njene večerje so nepredvidljive, saj domov prihaja med 19. in 23. uro, zato tudi »greši«, včasih sploh ne večerja. Kdaj pa kdaj ji uspe s sadnim dnem. Ali se redno rekreira? V službo hodi zgodaj, vedno peš, za kaj več so le redke priložnosti, včasih je hodila na jogo. »A ker sem v nenehnem gibanju, nisem nič zakrnela.« Skrbi pa za svoje telo zelo z redno nego, včasih si privošči masažo. »Zavedam se, da ni zdravega telesa brez zdrave psihe, zato um močno treniram s pozitivnim razmišljanjem. Imam rada druge in sebe ter se ogibam vsega slabega. Sem velika optimistka in sleherni dan naredim najmanj eno dobro delo. To me osrečuje!«

Renata Brunskole:
Začela sem teči

Med zelo znane Slovenke sodi Renata Brunskole, danes generalna sekretarka Rdečega križa Slovenije, pred tem poslanka, županja Metlike, ki je med drugim sodnica za avto-moto šport, specializirana za motokros, pa članica Kluba ljubiteljev metliške črnine, Društva kmečkih žena … Že vrsto let se Renata ob delovnikih vozi v Ljubljano in nazaj v Hrastje pred Metliko, kjer živi in v kateri imajo gostilno.
Ali v tako pestrem urniku in življenju živi zdravo, si sploh vzame čas za redno rekreacijo? Novomeščanka Renata, ki rada poudari, da kljub temu obvlada belokranjščino, prizna, da si uspe vzeti premalo časa za rekreacijo. »Sem pa pred nekaj tedni začela teči in delati vaje za krepitev telesa.« Obvezno zajtrkuje doma, predno se odpelje v Ljubljano, potem pa, kakor nanese. »Najraje nama z možem skuham sama, včasih obedujeva pri moževi mami v domači gostilni. Obožujem sirove štruklje v juhi! Včasih me kdo vpraša, kako pri tako pestrem in napornem urniku, ki ga imam že več let, vzdržujem vitalnost. Pa mu odgovorim, da imam rada svojo družino in vse ljudi, ki me obkrožajo, se poveselim s svojima hčerama in se rada smejim, sploh prijatelju Toniju Gašperiču. Na življenje gledam pozitivno!«

Mojca Mavec:
Telovadim med gredami

Mojca Mavec, priljubljena televizijska novinarka in voditeljica, ima telo, kot ga je imela pred desetimi in več leti. Čemu gre pripisati tak stas? Pove, da skoraj vsak dan teče. A to sploh še ni vse, saj tudi redno telovadi med gredami na domačem vrtu. V njeni kuhinji je »vse več zrnja in stročnic«. Zelo velik poudarek nameni sezonski in lokalni hrani, kar nekaj različnih vrst zelenjave pridela na domačem vrtu. Meni, da živi zdravo? »Letom in službi primerno.« In še poudari, da je zanjo zdravo življenje »vsega po malem in ničesar preveč, kar velja za prehrano, gibanje in pozitivne misli«.
Foto: Duša Podbevšek - Bedrač

Alenka Godec:
Ne uporabljam kozmetike, testirane na živalih

Alenka Godec, ena najboljših slovenskih pevk, ki je nedavno izdala svoj novi album pod naslovom S kotički ust navzgor, pri besedah zdravo življenje najprej pomisli, da pri hrani ne gre iz ene skrajnosti v drugo, pa na zmernost in gibanje.
Sam o sebi meni, da večinoma živi kar zdravo. Ne kadi, alkohol konzumira ob posebnih priložnostih, je veliko zelenjave. »Morda bi lahko popila več vode in se malo več gibala,« pravi.
Alenka je profesionalna glasbenica, nastopi so pozno v noč, to pa že diši po nezdravem življenju. A pravi, da se v njenih letih te zadeve umirijo, nastopi pozno v noč so izjeme. Tudi kuha sama, ker ve, kaj skuha, pridejo pa dnevi, ko se morata njena fanta (mož in sin) znajti po svoje. Najraje ima zelenjavno rižoto, lahko bi jo jedla vsak dan. Pa špinačo, no tudi cvrtje si seveda privošči. Obožuje pijače z mehurčki, največ popije pa vode. Skrbeti je treba za fizično kondicijo, zato se pogosto sprehaja s kužkom, kar ne zadostuje. »Smo pa intenzivni na pripravah in predstavi, v kateri se močno razgibam,« še pove. Pri kozmetiki je izbirčna, a ne prisega le na naravno. »Pogledam pa, da kozmetika ni testirana na živalih. Če le gre, izberem tisto, ki ni!«

FIDI klub

Fidiklub kotiček

Pozdravljeni,
vsako leto se spopadam z alergijo na sonce. Običajno se mi pojavi po nekaj dneh sončenja.
Kakšno kremo mi svetujete?
Lep pozdrav, Manca iz Trbovelj

Spoštovana ga. Manca,
vprašanje je, če se boste pred alergijo zaščitili samo z dobro izbrano kremo. Preobčutljivost je kompleksen proces in izkušnje kažejo, da koža, ki jo zaščitimo z betakaroteni, manj burno odreagira na sonce. Svetujem vam, da vsaj mesec dni pred sončenjem uživate kapsule FidiProtekt®, ki vsebujejo antioksidante, omega-3 in betakaroten. Ker UV-svetloba poškoduje tudi hialuronsko kislino, komponento, ki vzdržuje vlažnost veziva v koži, vam ob sončenju svetujem tudi kapsule Perfect Skin Hyaluron z visokim odmerkom nizkomolekularne hialuronske kisline, ki pri zaužitju lahko prehaja v vezivo ter tako poskrbi za lepo in zdravo kožo.

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



Antiperspiranti? Ne, hvala!



Ob vsakodnevnih treningih je uporaba deodorantov nujna. A katerih? *»Po lastni izkušnji z rakom dojk, se še bolj zavedam pomembnosti uporabe zdravju prijaznih deodorantov, ki ne ovirajo delovanja žlez znojnic in obenem preprečujejo neprijeten vonj. Poskrbite za svoje zdravje pravočasno!«*
Lucija Mlinarič, državna in evropska prvakinja v umetnostnem kotalkanju, kandidatka za Slovenko leta 2014

Naravni deodoranti CRYSTAL ne vsebujejo aluminijevega klorohidrata, parabenov, alkohola in so hipoalergeni. Na voljo so v lekarnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**.

Vichy idealna zaščita otroške kože



Ideal Soleil nudi visoko zaščito za občutljivo otroško kožo s prijetnimi teksturami za enostaven in hiter nanos. Letos Vichy za brezskrbno igro na soncu priporoča inovativno Ideal Soleil super peno za otroke SPF 50, ki nudi zelo visoko zaščito in učinkovito vodoodpornost za razigrane otroške dni. Inovativna tekstura v barvi breskve in s sladkim vonjem je lahka in nežna ter posebej prilagojena občutljivi otroški koži.
Linijo Ideal Soleil sestavljajo nežno otroško melko SPF 50, nežno otroško razpršilo SPF 50+ in super pena za otroke SPF 50+. Vsi izdelki so primerni za obraz in telo, imajo prijetne teksture in omogočajo hiter nanos.



Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

HARTMANNplus

SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI

Specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki v nakupovalnem središču BTC z velikim trgovinskim prostorom, kakovostnimi izdelki, strokovno usposobljenim osebjem, omogočenim dostopom za invalide in zagotovljenimi parkirnimi mesti.

Pri nas boste dobili:

- Inkontinenčni program (plenice in vložki)
- Negovalni program (izdelki za čiščenje, zaščito in nego kože)
- Izdelki za oskrbo rane (obloge, povoji, izdelki iz gaze)
- Izdelki za stomo (sistemi za oskrbo stome DANSAC)
- Operacijski program (maske, kape, kirurške rokavice)
- Razkužila (za roke, površine, instrumente in kožo)
- Diagnostika (merilci za merjenje krvnega tlaka, termometri)

Pokličite nas: **01/ 548 45 96**
www.hartmannplus.si

Obiščite nas: **Letališka cesta 3c, Ljubljana**
(med trgovino Harvey Norman in Bauhaus)

Brezplačno strokovno svetovanje.
Brezplačno pošiljanje naročil po pošti s plačilom po povzetju.

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



Doktor kuha

Spomladansko-poletna rižota

Sezona špargljev se sicer končuje, a naj bo. Najboljši so sicer divji, a so seveda gojeni (zeleni) ravno tako odlični, predvsem pa lažje dostopni.

Priprava

Očiščene šparglje narežemo na dober centimeter velike kose in jih prepražimo na oljčnem olju, da se zmehčajo. Dodamo čebulo, in pražimo naprej, na koncu pa dodamo še grah (pozor: če je zamrznjen, ga dodamo prej ali odtajamo, sicer se med kuhanjem ne zmehča dovolj). Dodamo riž. Solimo, popramo, začinimo z origanom, zalijemo z malo manj kot dvojno količino vode (torej dobrimi 4 dl), dodamo jušno osnovo, premešamo in pokrijemo, da na majhnem ognju počasi vre. Medtem na žlici oljčnega olja na hitro popečemo repke kozic (če smo se odločili za piščanca, ga lahko pražimo kar z zelenjavo). Ko riž vsrka vso vodo, je rižota kuhana. Primešamo kozice, dodamo malo masla (kar da posebno svilnato strukturo) in po želji vmešamo še malo naribanega parmezana, a ni nujno.

Postrežemo in uživamo. Zraven gre posebno dobro v slast rumeni muškat. Dober tek!



Za tri osebe potrebujemo:

- 25 dag špargljev,
- 10 dag mlade čebule,
- 10 dag mladega graha,
- 15 dag oluščenih repkov kozic (gamberov); če niso pri roki ali niso po vašem okusu, je dober tudi piščančji file,
- skodelico riža (250 ml),
- oljčno olje, maslo, sol, poper, origano, žličko kakovostne jušne osnove.

DNEVNIKOV HUMANITARNI TEK

19. september 2015, Koper



Ne potrebujejo solz, podajmo jim roko!

Dolžina: 5 in 10 km
Merjenja časa ne bo. Tek ni tekmovalne narave, namenjen je druženju in dobrodelnosti.

DISCIPLINA	PREDPRIJAVA	NA DAN TEKMOVANJA
TEK 5 ALI 10 km	10 €	15 €
DIJAKI IN ŠTUDENTI (5 ali 10 km)	5 €	5 €
OTROCI DO 15 LET	BREZPLAČNO	BREZPLAČNO

Vsa sredstva, zbrana s prijavninami, bomo enakomerno razdelili družinam z otroki s posebnimi potrebami, predstavljeni na spletni strani http://tek.dnevnik.si in v prilogi IN.

Prijave in informacije: **http://tek.dnevnik.si in tek@dnevnik.si**

Če se teka ne boste udeležili, lahko sredstva prispevate na transakcijski račun Iskrice »Pomoč otrokom«, odprt pri Abanki, d. d., IBAN SI56 0510 0801 1104 164, model 00, sklic: 2909, namen: IN Iskrica.

Lahko pa tudi pošljete SMS-sporočilo s ključno besedo ISKRICA5 na številko 1919 in za družine z otroki, ki jih predstavljamo v rubriki Iskrica Nedeljskega in na spletni strani http://tek.dnevnik.si, boste prispevali 5 evrov.*

*Prispevajo lahko uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Simobila, Debitela, Izimobila, Tušmobila. Pogoji in navodila za sodelovanje pri storitvi SMS-donacija so objavljeni na spletni strani www.dnevnik.si/pogoji.

humanitarni tek DNEVNIK

DNEVNIK NEDELJSKI



NEOMEJENI MOBILNI PAKET ZA VSO DRUŽINO

Do **5 mobilnih številk**,
1 naročnina

ŽE OD
14,79 €*
NA OSEBO

NEOMEJENI D

Minute v vsa SLO omrežja	**NEOMEJENO**
Sporočila SMS/MMS	**NEOMEJENO**
Prenos podatkov	**NEOMEJENO***

Najlepše je negovati tesne vezi s tistimi, ki jih imaš najraje. Povežite do **5 mobilnih številk** v **eno naročnino** ter vsi uživajte v neomejenih klicih, sporočilih in prenosu podatkov. Z združitvijo boste veliko prihranili, za še boljšo izkušnjo **v omrežju LTE 4G** pa si privoščite še novi **napredni mobitel** iz naše ponudbe. Več na **www.telekom.si**

Zgodbe, ki združujejo.
www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Neomejeni D z do 4 dodatnimi naročniškimi razmerji Druga številka lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel, ki so zasebni uporabniki. Naročniško razmerje Druga številka je dodatno podrejeno naročniško razmerje. Z vklopom podrejenega naročniškega razmerja Druga številka prejmejo naročniki dodatno kartico SIM, ki uporablja zakupljene količine nosilnega naročniškega razmerja paketa Neomejeni D. Neomejeni D z mesečno naročnino 39,95 EUR oz. 33,95 EUR za naročnike izbranih paketov storitev SiOL vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in neomejen prenos podatkov. Znižana mesečna naročnina za paket 33,95 EUR velja, če so naročniki tega paketa istočasno tudi novi ali obstoječi naročniki izbranih paketov storitev SiOL (TopTrio Penzion, TopTrio A, TopTrio B, TopTrio C, TopTrio D, TopSolo, TopDuo in/ali TopDuoTV) in imajo skupni račun. V primeru prekinitve izbranega paketa storitev SiOL ali skupnega računa se naročnikom zaračuna polna mesečna naročnina paketa. V primeru izbire paketa Neomejeni D in 4 dodatnih naročniških razmerij Druga številka znaša mesečna naročnina 79,95 EUR oz. 73,95 EUR za naročnike izbranih paketov SiOL – kar pomeni 15,99 EUR/ osebo oz. 14,79 EUR/ osebo za naročnike izbranih paketov SiOL. Za prenos podatkov pri paketu Neomejeni D velja princip pravične uporabe storitev prenosa podatkov, kot je opredeljeno v Posebnih pogojih uporabe mobilnih elektronskih komunikacijskih storitev. Za paket Neomejeni D se po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije (15 GB) hitrost prenosa podatkov omeji na 64 kb/s v smeri k uporabniku in 64 kb/s v smeri od uporabnika. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem 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 razmerja. Ob vklopu vsakega podrejenega naročniškega razmerja Druga številka se nosilnemu naročniškemu razmerju zaračuna dodatek k mesečni naročnini v višini 10 EUR. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročnikom za vsako razmerje zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR. Sprememba obstoječega naročniškega razmerja za storitve Mobitel v paket Druga številka se ne zaračuna. Paket Neomejeni D brezplačno vključuje en Paket SIM 2, ki lahko koristi zakupljene količine nosilnega paketa Neomejeni D, vendar ne vključuje dodatnih 100 MB paketnega prenosa podatkov kot pri ostalih paketih, kjer se storitev SIM 2 lahko dokupi za 5,95 EUR. Cene vključujejo DDV. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja, neomejeni SMS-/MMS-i in neomejen prenos podatkov so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje SMS-/MMS-ov brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da naročnikova uporaba storitve škoduje Telekomu Slovenije, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu, omejitvah vklopa storitev in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana