Doktor 15

Družinski vodnik zdravja

Julij 2015



Tema meseca

Poletne poškodbe

- Sončarica
- Potovanje z otroki

Pogovor

doc. dr.

Edvard Pirnat

dr. med., specialist interne in nuklearne medicine

NEDELJSKI

Pravilno nameščena čelada sega na čelu dva prsta nad obrvi.

Za varnost poskrbi Kuža Pazi.



Zavarovalnica Triglav

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK:
Bolje preprečiti kot zdraviti ... 3

POGOVOR:
Ostaja dober občutek ... 4

TEMA MESECA:
Poškodbe v poletnih mesecih ... 8

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Pripravite se na potovanje ... 11
Pomembno zgodnje odkrivanje bolezni ... 18
Zagorelost ni zdrava – je posledica poškodbe kože ... 20
Daj kapo na glavo, da te ne bo kap! ... 23
Zaščita pred soncem ... 24
Nova dojka ni le vrečka silikona pod kožo ... 26
Športna aktivnost tudi v vročih dneh? ... 27

DOKTOR ODGOVARJA:
Obisk in nasvet: Oče bo sam doma ... 25

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje ... 29

DOKTOR KUHA:
Tortilje po domače ... 30

REZERVIRANE STRANI:
Od ust do ust
Od kod prihaja zobna bolečina ... 14

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: Zoran Triglav
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

Bolje preprečiti kot zdraviti

Travmatologi se bojijo toplih in dolgih poletnih dni. Zakaj je tako, vam v izčrpnem prispevku razkriva asist. mag. Tomaž Silvester, dr. med., spec. ortoped in travmatolog, ki ob svojem vsakdanjem delu že vrsto let ugotavlja, da se v toplih poletnih mesecih močno poveča število izjemno težkih poškodb, ki jim strokovno pravimo politravma. Nesrečni prvaki med temi hudimi poškodovanci so v prvi vrsti motoristi, pogoste so tudi težke poškodbe kolesarjev in poškodbe, povzročene s kmetijskimi stroji. Zato bodite previdni!
Za izredno zanimiv in uporaben prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem.

V pogovoru meseca je sodeloval naš priznani specialist, ki že vrsto let poglobljeno deluje na področju bolezni žleze ščitnice, doc. dr. Edvard Pirnat, dr. med., specialist interne in nuklearne medicine, zaposlen kot vodja oddelka za bolezni ščitnice v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Za zelo zanimiv pogovor se mu zahvaljujem in želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere.

Imate že pripravljeno in urejeno svojo potovalno lekarno?
Vsak popotnik se izpostavlja določenemu tveganju za zdravje, ki ga določajo kraj, čas, način in trajanje potovanja. Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine, vas v prispevku poduči, kako si sami pripravite svojo potovalno lekarno, s katero boste lahko sebe in svoje otroke obvarovali pred številnimi tegobami in težavami na potovanjih.

Želim si, da boste poletno izdajo revije, ki je pred vami, z veseljem prebirali tudi na svojem poletnem oddihu in da vam bo z nekaterimi koristnimi nasveti naših zdravnikov lahko tudi v pomoč pri kakovostnem preživljanju vašega zasluženega dopusta.

Vsem bralcem revije Doktor želimo prijetno, varno in zdravo poletje.

Srečno!

Vidmar Vito

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

Doc. dr. Edvard Pirnat, dr. medicine, spec. interne in nuklearne medicine

Ostaja dober občutek

Dr. Edvard Pirnat je uvodoma povedal, da je v srednji šoli sicer nekoliko kolebal med študijem elektrotehnike, a se je nato odločil za študij medicine. Pomembno vlogo pri odločitvi je imela njegova mama: »Moja mama je upokojena ginekologinja in mi je večkrat predstavila lepote zdravniškega poklica.«

Njegova prva služba je bila na urgenci, kjer pravi da se je veliko naučil. Nato pa se je po skoraj štirih letih dela odločil za strokovno napredovanje – odločil se je za interno medicino. Od takrat je na oddelku, kjer 6 zdravnikov vsako leto obravnava 14.000 pacientov. Boli ga, ker ni dovolj kadra in zato ni vedno dovolj časa, da bi se posvetili vsakemu pacientu oziroma pacientki; ko pove, da je čakalna doba več kot pol leta, pa za nekaj časa obmolkne.

Na vprašanje, če mu je bilo kdaj žal, da dela to, kar dela, je odgovor kratek: »Ne, kje pa.« Trditev v odgovoru ne dopušča dvoma. Sicer ne vem, če se zna dr. Pirnat razburiti, saj je zanj vedno najpomembneje, da se problem, ko se pojavi, reši, ne pa, kdo ima prav. Ko govori, besede postavlja premišljeno in tako, da se takoj vzpostavi zaupanje s sogovornikom. Predvsem pa, ko beseda nanese nanj osebno, takoj poudari pomen tima, skupine. In kaj ostaja po vseh teh dnevih in nočeh, letih dela? »Ostaja dober občutek,« pove preprosto.

Ščitnica je žleza, o kateri se še vedno pogosto govori bolj potihoma. Kaj sploh vemo o ščitnici, pojasnite nam vlogo in nalogo ščitnice.

Ščitnica je žleza z notranjim izločanjem, ki leži na sprednji strani vratu pod Adamovim jabolkom in obema mišicama obračalkama glave. Žleza je majhna, pri odrasli ženski je volumen do 15 ml, pri moškem pa do 20 ml. Kadar žleza ni povečana ali spremenjena, je pri kliničnem pregledu ne vidimo in tudi ne otipamo. Njena glavna naloga je, da proizvaja in izloča ščitnična hormona tiroksin (T4) in trijodtironin (T3). Glavni hormon je T3, ki ima receptorje v jedrih vseh celic v organizmu. T3 stimulira vse procese, ki so pod nadzorom ščitničnih hormonov. Pospešuje presnovne procese, nujno potreben pa je tudi za normalno rast in razvoj tkiv, kar je še posebej pomembno v embrionalnem razvoju in dobi rasti. T3 tudi pospešuje tvorbo toplote. Za normalno delovanje ščitnice je nujno potreben jod oziroma jodid. Priporočljiva dnevna količina joda po priporočilih SZO (Svetovne zdravstvene organizacije) je 150 mikrogramov za odrasle, nosečnice in doječe matere potrebujejo okoli 200 do 250 mikrogramov joda na dan.

Katere kategorije so najbolj ogrožene?

Za pojav bolezni ščitnice so bolj ogrožene ženske, posebej v poporodnem oziroma v srednjem življenjskem obdobju.

Se število obolelih povečuje?

Glede na podatke, ki jih spremljamo na oddelku za bolezni ščitnice Klinike za nuklear-





no medicino UKCL, se število obolelih povečuje.

Ščitnica vpliva na toliko stvari, da je najbrž velikokrat težko prepoznati ščitnične bolezni?
Pri boleznih ščitnice imamo dva med seboj navadno nepovezana segmenta. Na eni strani so morfološke spremembe, simptomi in znaki, ki nastanejo zaradi spremenjene velikosti in zgradbe ščitnice, na drugi strani pa so funkcijske motnje ščitnice, kadar ta deluje bodisi premalo ali preveč.

Izrazito pomemben je torej vnos joda v telo – kako to vsak dan nadzorovati oziroma kako potrebno količino zagotoviti?
Za normalno delovanje ščitnice je jod nujno potreben. Večina držav in tudi Slovenija jod dodaja v kuhinjsko sol in s tem zagotavlja ustrezno preskrbo prebivalstva z jodom. Pri nas je bila jodna profilaksa zakonsko spremenjena leta 1999. Do takrat je bilo na kilogram soli dodanih 10 miligramov KI (kalcijevega jodida), od takrat dalje pa je ta količina povišana na 25 miligramov KI na kilogram soli. Ta količina tudi pri minimalni priporočljivi uporabi soli, ki je okoli 5 gramov na dan, zadošča za ustrezno preskrbo z jodom. Slovenija spada med države, kjer je joda v prehrani dovolj.

Poleg joda se velikokrat omenja tudi selen. Zakaj?
Selen je mikroelement, ki je sestavni del selenoproteinov, ki imajo pomembno vlogo pri normalnem delovanju žleze ščitnice, je pa vsekakor manj pomemben od joda.

Katere so sicer najpogostejše ščitnične bolezni?
Med morfološkimi spremembami žleze ščitnice je najpogostejša golša, ki je sinonim za volumsko povečano ščitnico. Za pojav golše je poleg genetskih dejavnikov zelo pomembna neustrezna preskrba z jodom. Odkar imamo pri nas ustrezno preskrbo z jodom, ne opažamo več pojava golše pri otrocih in mladini. Še vedno pa imamo opravek z golšami pri starejših bolnikih, ki so bili dolgo izpostavljeni relativnemu pomanjkanju joda. Pri pomanjkanju joda se pri genetsko predisponiranih osebah ščitnica poveča v celoti, govorimo o difuzni golši. Pozneje se v ščitnici navadno pojavijo gomolji, vozliči ali nodusi, takrat govorimo o nodozni golši. Delovanje ščitnice je pri golši navadno normalno. Simptomi in znaki so posledica volumskega povečanja žleze, najpogosteje je to estetska motnja. Bolnik sam ali okolica opaži povečano in zadebeljeno ščitnico. Pri večjih golšah se lahko pojavi občutek tujka v vratu, težave pri požiranju in dihanju, hripavost, redko piskanje pri vdihu ali nabrekle vratne vene zaradi pritiska golše na okoliške strukture v vratu.
Pri funkcijski motnjah ščitnice pa se lahko pojavi sindrom hipotiroze, ki je sinonim za premajhno delovanje ščitnice, ali sindrom hipertiroze, ki je sinonim za prekomerno delovanje žleze. Pri klinično izraženi hipotirozi so prizadeti vsi organski sistemi. Bolniki so navadno utrujeni, zaspani, težko se koncentrirajo, zebe jih, pridobivajo telesno težo, muči jih zaprtje, pogosto se pojavi otekanje. Srčni ritem se upočasni, pojavi se povečan diastolični krvni tlak. Pogoste so motnje menstrualnega ciklusa, zmanjšana je sposobnost oploditve. Hipotiroza se pojavi pri od štiri do devet odstotkih populacije. Med boleznimi, ki povzročijo hipotirozo, je najpogostejši kronični limfocitni tiroiditis oziroma Hashimotov tiroiditis. Gre za avtoimunsko bolezen ščitnice, pri kateri se pojavi moteno delovanje imunskega sistema, ki ščitnice ne prepozna kot lastnega tkiva. V žlezi se pojavi vnetje, ki poškoduje ščitnične celice in v končni fazi povzroči prešibko delovanje. Hipotiroza se lahko pojavi po operaciji ščitnice, po zdravljenju z radioaktivnim jodom, po obsevanju vratu, po zdravilih ali drugih vnetjih ščitnice. Redkeje je hipotiroza posledica nezadostnega delovanja hipofize.
Pri sindromu hipertiroze so simp-

tomi in znaki ravno obratni od naštetih. Pojavijo se hud nemir, napetost, nespečnost, občutek vročine, tresenje, hujšanje ob normalnem ali celo povečanem apetitu, pospešena prebava in driske, pospešen srčni utrip v mirovanju in druge motnje srčnega ritma, pogost je zvišan sistolični krvni tlak, lahko se pojavi oteženo dihanje oziroma drugi simptomi in znaki srčnega popuščanja. Hipertiroza se pojavi pri od 0,5 do 2,5 odstotka populacije. Glavni vzrok je Basedowova bolezen ali bazedovka, ki je tudi avtoimunska bolezen ščitnice. Zanjo so značilna specifična protitelesa proti receptorju TSH na membrani ščitničnih celic, kar receptor stalno stimulira. To povzroči povečano sintezo in izločanje ščitničnih hormonov in simptome ter znake hipertiroze, pojavi se golša, pogosto pa tudi spremembe na zunanjih očesnih mišicah in tkivu v orbiti, tako imenovana ščitnična orbitopatija (ŠO). Hipertirozo lahko povzroči tudi avtonomno tkivo v ščitnici. Gre za klon celic, ki deluje samostojno ne glede na regulacijske mehanizme. Drugi vzroki za hipertirozo so obremenitev z jodom, virusno vnetje ščitnice, zdravila, ektopično izločanje tirotropina TSH (redki tumorji na jajčniku), izjemno redko tudi tumor hipofize.

Je rak na ščitnici pogost? Kakšni so simptomi in kakšni obeti bolnice, da ozdravi?
Rak na ščitnici je sorazmerno redek. Kaže se enako kot golša, oteklina na ščitnici, ki raste. Med vsemi vozliči (gomolji ali nodusi) v ščitnici je več kot 90 odstotkov benignih, nenevarnih. Rak se pojavi pri manj kot 10 odstotkih gomoljev v žlezi. Dobro diferenciran rak ščitnice (papilarni, folikularni) je zelo dobro ozdravljiv. Preživetje je praktično stoodstotno. Pri zdravljenju raka je na prvem mestu popolna kirurška odstranitev ščitnice. Pozneje bolnike pogosto zdravijo tudi z radioaktivnim jodom. Medularni rak ščitnice je redkejši, lahko se pojavlja v družinah in ima nekoliko slabše obete kot papilarni ali folikularni rak. Izjemno redek in maligen je anaplastični rak ščitnice, ki pa ga v zadnjem času praktično ne vidimo več.

Med avtoimunske bolezni ščitnice sodi na eni strani prešibko, na drugi pa prekomerno delovanje – zakaj se to pojavi in kako to prepoznamo?

Kot že rečeno sta pogosti avtoimuski bolezni Hashimotov tiroiditis, ki je najpogostejši vzrok za hipotirozo (premajhno delovanje ščitnice), in bazedovka (avtoimunska hipertiroza), ki je najpogostejši vzrok za hipertirozo (prekomerno delovanje ščitnice). Glavni vzrok za pojav avtoimunskih bolezni ščitnice so genetski dejavniki. Pripomorejo tudi endogeni dejavniki, predvsem ženski spol, zdravila, okužbe, stres …

Baje gre za dokaj pogoste bolezni?
Hashimotov tiroiditis se pri nas pojavi pri približno 1400 od 100.000 prebivalcev na leto, bazedovka pa pri 350 od 100.000 prebivalcev na leto. Torej gre za dokaj pogosti bolezni.

Kako bolezni ščitnice zdravite?
Hipotirozo, ne glede na vzrok, zdravimo z dodajanjem ščitničnega hormona tiroksina v obliki tablet. Zdravilo je treba zaužiti zjutraj na tešče, ločeno od ostalih zdravil in hrane. Odmerjanje je individualno, odvisno od vrste in izraženosti bolezni, ki je povzročila hipotirozo, in seveda tudi telesne mase bolnika. Zdravljenje hipotiroze je v večini primerov trajno.
Bazedovko pričnemo zdraviti z zdravili, ki blokirajo proizvodnjo ščitničnih hormonov. Zdravljenje traja od leta do leta in pol. Pri večini bolnikov se bolezen po takem zdravljenju umiri. Na žalost pa se bazedovka pogosto (pri več kot 50 odstotkih bolnikov) ponovi. Ob ponovitvi bolezni, neučinkovitem zdravljenju z zdravili ali poslabšanju ŠO pa se odločamo za aplikacijo radioaktivnega joda, redko za kirurško odstranitev ščitnice. Avtonomno tkivo v ščitnici zdravimo z radioaktivnim jodom. Hipertirozo zaradi obremenitve z jodom zdravimo z zdravili, zelo redko s kirurško odstranitvijo žleze. Izjemno redke tumorje hipofize zdravimo kirurško.

Je po zdravljenju ozdravitev dokončna ali se lahko bolezen ponovi?
Pri boleznih ščitnice (hipertiroze) je ozdravitev dokončna, kadar se po zdravljenju pojavi hipotiroza. Po zdravljenju z zdravili se bazedovka dokaj pogosto ponovi.

Kakšen je vpliv ščitnice na srce?
Ščitnični hormoni imajo zelo pomemben vpliv na delovanje srca in srčno-žilnega sistema. Ščitnični hormoni povečajo moč in hitrost kontrakcij srčno-mišičnih celic, pospeši se srčna frekvenca, poveča minutni volumen srca. Pri hipertirozi se zato lahko pojavijo motnje srčnega ritma, včasih tudi srčno popuščanje.

Vas lahko vprašam, kako se sprostite v prostem času?
Igram klavirsko harmoniko. Ukvarjam se tudi s športom – veliko smučam in hodim v hribe, Občasno tudi tečem, rad pa preberem dobro knjigo.

Katero glasbo poslušate v avtomobilu?
Rad poslušam Balaševića in Proeskega.

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

AMBULANTA ZA BOLEZNI ŠČITNICE
10 % nižja cena
za pregled

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

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



ZAKISANOST IMA LAHKO ŠTEVILNE VZROKE

Še zlasti ko pride pomlad in ko postajajo dnevi daljši, se številni ljudje počutijo utrujeni in izčrpani, sposobnost koncentracije in uspešnost pri delu pa sta daleč od želenega. Pomembna predpogoja za vitalnost in učinkovitost sta stabilno kislinsko-bazično ravnovesje in učinkovito delujoč energetski metabolizem.

Kronična zakisanost je pogosto posledica dolgotrajnega stresa ali pomanjkanja gibanja. Vendar pa je glavni vzrok največkrat v napačni prehrani. Pri tem se največkrat uživa preveč živil, ki tvorijo kisline, kot na primer meso, ribe, sir in mlečne izdelke ter kruh in pekovske izdelke. Premalo pa se uživa živila, ki tvorijo baze, kot na primer sadje, zelenjavo, solato, sokove. Pri tem govorimo o zakisanju, ki je pogojeno s prehrano.

„Vprašalnik o zakisanosti“

Informacije o tem, katera živila delujejo tako, da tvorijo baze in katera tako, da tvorijo kisline, lahko najdete na internetu. Vendar pa ocenjevanje “bazično ali kislo” za laika ni najbolj enostavno, saj ima na primer limona kisel okus, vendar pa v presnovi deluje bazično. http://www.basica.si/kislinsko-bazicno-ravnotezje/kako-prepoznamo-zakisanost

„Tabela živil“

Tisto, kar se pogosto ocenjuje napačno, so maščoba, olje in sladkor – ta živila so nevtralna (niti kisla niti bazična). http://www.basica.si/uploads/datoteke/tabela-zivil.pdf

Dodatne informacije so vam na voljo na: www.basica.si

Hitra prehrana ali sveže kuhana hrana doma?

V zahodnem svetu ne igra zgolj pomanjkanje uživanja sadja in zelenjave pomembne vloge pri nezadostni oskrbi z bazičnimi mineralnimi snovmi. Tudi zaradi vedno bolj industrijsko predelane hrane in pred-pripravljenih jedi ter zaradi vse manj “lastnega kuhanja doma “ iz svežih sestavin postaja naša prehrana vse bolj revna z mineralnimi snovmi.

Zakisanost pozna številne težave:

Zmanjšana vitalnost

Pri zakisanosti se presežna kislina nalaga v telesu. Tkivo se ne oskrbuje več optimalno, kar ima lahko negativen vpliv na telesne funkcije. Aktivna razgradnja kislin nevtralizira obremenjujoče kisline ter s tem poskrbi za ponovno učinkovitost in vitalnost.

Dieta in kura postenja

Z razgradnjo maščobe nastaja pri dieti ali postenju povečana količina kisline. Presežna kislina obremenjuje presnovo, zaradi česar se razgradnja maščobe lahko upočasni. Aktivna razgradnja kisline lahko razbremeni upočasnjeno presnovo in s tem nudi podporo pri hujšanju.

Bolečine v sklepih in mišicah

Presežna kislina se lahko shrani v vezivnem tkivu in s tem zmanjšuje elastičnost vezivnega tkiva. Bolečine v mišicah in sklepih so lahko prvi znaki za to. Aktivna razgradnja kislin nevtralizira obremenjujoče kisline in s tem prispeva k večji gibljivosti sklepov in mišic.

Težave s kožo

Zakisanost vodi do spremenjene vezave vode v vezivnem tkivu. Posledična izguba elastičnosti in omejena funkcija lahko povzročita strukturno spremembo vezivnega tkiva, kar se še zlasti očitno kaže pri ženskah v obliki celulita (pomarančasta koža). Aktivna razgradnja kisline lahko pozitivno vpliva na strukturo kože.

Informacija o proizvodu:

Basica energetska kura

Za razgradnjo dnevno nastale kisline telo potrebuje bazične mineralne snovi. Z Basica energetsko kuro boste svojemu telesu zagotovili bogato oskrbo z bazičnimi mineralnimi snovmi in elementi v sledeh ter ga tako osvobodili odvečne kisline. Kislinsko-bazično ravnovesje se bo stabiliziralo, zmanjšali se bosta utrujenost in izčrpanost, okrepila se bo vitalnost.
Nasvet: Uživanje naj traja najmanj 6 do 8 tednov.

Več informacij na: www.basica.si

OGLASNO SPOROČILO





asist. mag. **Tomaž Silvester**, dr. med.,
spec. ortoped in travmatolog

Poškodbe v poletnih mesecih

Poletje nas z dolgimi, toplimi dnevi, obsijanimi s prijetnim soncem kar samo spodbuja k bolj aktivnemu in sproščenemu preživljanju prostega časa.

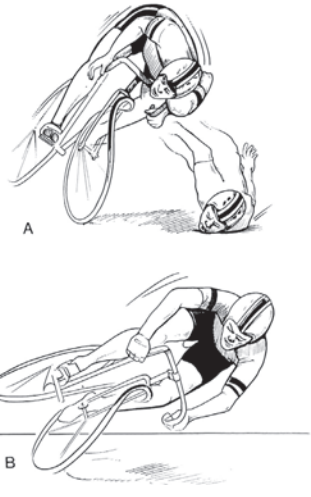
To je tudi čas daljših letnih dopustov, ki predrami in spodbudi marsikaterega »zapečkarja«. Seveda pa vse športne in rekreativne aktivnosti, kot tudi delo na vrtu in v sadovnjaku, poleg nedvomno dobrodejnih učinkov tako na telo kot duha prinašajo s seboj tudi večjo verjetnost takih ali drugačnih poškodb. Najpogostejše poškodbe v poletnih mesecih bomo našteli v nadaljevanju.

Poškodbe kolesarjev

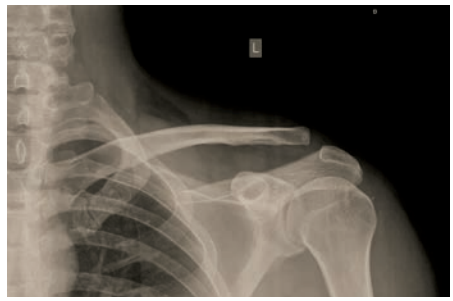
Kolesarji so najbolj ranljiva skupina udeležencev v prometu. Telo kolesarja je, razen glave, nezaščiteno, hitrosti so lahko tudi velike in vidnost kolesarja je slabša. Ob trkih z vozili lahko kolesar utrpi vse vrste poškodb (zlomi zgornjih in spodnjih udov, poškodbe prsnega koša in trebuha, poškodbe glave in hrbtenice). Pri padcih kolesarjev so najbolj značilne poškodbe ramenskega obroča, zapestja in glave.

Poškodbe ramenskega obroča

Značilna kolesarska poškodba je tako imenovana kolesarska rama, do katere pride pri nenadni ustavitvi kolesa in padcu kolesarja preko krmila neposredno na ramo.
Pri tem pride do poškodbe v predelu stika ključnice in lopatice – izpah ključnice, zlom ključnice.



Mehanizem poškodbe ramena pri padcu kolesarja.



Izpah ključnice.



Zlom ključnice.

Če kolesar izpusti krmilo in se lovi na roko, lahko pride do izpaha ramena.



Izpah ramena.

Poškodbe glave

Poškodba glave je najpogostejši vzrok smrti in hude invalidnosti pri kolesarskih nesrečah. Večina smrtnih primerov je pri kolesarjih, ki glave niso imeli zaščitene s čelado. Čelada mora biti izdelana po mednarodnih standardih, kolesar jo mora nositi pravilno, ob vsakem močnejšem udarcu pa jo je treba nadomestiti z novo.
Poškodbe glave so lahko:

- površinske: udarnine, odrgnine, rane;
- globoke: pretres možganov, udarnina možganov, znotrajlobanjska krvavitev, zlomi lobanjskih kosti, zlomi obraznih kosti.
- Primarni poškodbi glave ob samem trku sledi še sekundarna faza, ki nastane kot posledica notranjih krvavitev in možganske otekline.

Poškodbe prsnega koša

Poškodbe prsnega koša nastanejo kot posledica neposrednega udarca pri padcu ali trku. Lahko gre za lažje, površinske poškodbe (udarnina, odrgnine) ali pa za težje poškodbe, od katerih je najpogostejši zlom enega ali več reber. Ob tem lahko nastanejo za življenje nevarna stanja:

- pnevmotoraks (predrtje pljuč s kolapsom pljučnega krila),
- obsežni hematotoraks (krvavitev v prsno votlino),
- nestabilna prsna stena.

Poškodbe trebuha

V nesrečah lahko kolesarji utrpijo tope poškodbe trebuha, ki jih povzročijo močni neposredni udarci. Posledica je lahko udarnina notranjih organov: vranica, ledvica, jetra, črevo. Pri močnejših udarcih pa lahko pride do raztrganine teh organov z obsežnimi krvavitvami v trebušno votlino, kar predstavlja urgentno stanje, ki zahteva takojšnji kirurški poseg.

Poškodbe udov in hrbtenice

Poleg zlomov v predelu ramena so pogosti tudi zlomi zapestja, dlani, pa tudi velikih kosti – stegnenica, nadlahtnica …

Pri padcih ali trkih kolesarjev lahko pride tudi do poškodbe hrbtenice, ki nastane kot posledica prekomernega gibanja (upogib, nateg, stisnjenje, premik). Pri izvajanju prve pomoči poškodovancu s sumom na poškodbo hrbtenice so zelo pomembni ukrepi za preprečitev nastanka poznejših poškodb hrbtenjače (imobilizacija, pravilno premikanje in prenašanje).

Poškodbe motoristov

Poletni meseci so glavna sezona navdušencev nad vožnjo z motorjem. Hitrosti pri vožnji z motorjem so lahko zelo visoke, motoristi pa praktično nezaščiteni v primeru nesreč. V primerjavi s kolesarji so poškodbe običajno hujše, pogosto tudi smrtne.

Najpogosteje gre za hujše poškodbe zgornjega ali spodnjega uda (zlomi, odprti zlomi, tudi amputacije) in poškodbe hrbtenice (zlomi s pritiskom na živčne strukture, posledica je lahko tetraplegija pri poškodbah vratnega dela ali paraplegija pri poškodbah prsnega ali ledvenega dela).

Najbolj se bojimo topih poškodb prsnega koša in trebuha, ki se sprva niti ne vidijo, a lahko zaradi raztrganine notranjih organov (vranica, jetra, ledvica, pljuča, osrčnik …) hitro pride do obilnih krvavitev, kar lahko vodi v srčno-žilni šok.

Poškodbe pri rolanju

Rolanje je aerobni šport, s katerim se lahko ukvarja kdorkoli. Redno ukvarjanje ima pozitiven učinek na srčno-žilni in dihalni sistem. Ker zahteva določeno mero spretnosti in ohranjanja ravnotežja, so predvsem v začetku dokaj pogosti padci in ob tem poškodbe. Najpogostejše so poškodbe v predelu zapestja, komolca in ramena.



Zlom v zapestju-spodnjega dela koželjnice.

Pri nenadnih ustavljanjih, sunkovitih spremembah smeri lahko predvsem pri večjih hitrostih pride tudi do poškodb kolenskih vezi in tudi do tako imenovanih visoko-energijskih padcev s hujšimi poškodbami hrbtenice in glave. Preventivno so zato zelo pomembni ustrezni ščitniki za zapestja, komolce, kolena in seveda nošenje čelade.

Poškodbe otrok pri igri, na igralih

Otroška razigranost zlasti v poletnih mesecih ne pozna meja. Topli in dolgi dnevi kar vabijo k brezskrbnemu in sproščenemu preživljanju prostega časa tako na prostem kot na različnih igralih, ki pa kaj hitro lahko preseže meje previdnosti.

Do poškodb lahko pride pri padcih med tekom, pri igrah z žogo ali padcih z igral. Za otroško dobo so značilni zlomi v obliki zelene vejice oziroma subperiostalni zlomi, pri katerih se ob zlomu kosti močna pokostnica ne pretrga. Taki zlomi se zelo hitro zacelijo. Najbolj značilni zlomi v otroški dobi so v predelu spodnje podlakti, komolca in rame.

Večino otroških zlomov zdravimo konservativno, z mavcem, le pri znatnem premiku ali nagibu kostnih odlomkov je potrebna naravnava v splošni anesteziji. Če se pri tem izkaže, da je zlom nestabilen, je seveda potrebna notranja učvrstitev, najpogosteje z žicami.

Posebej skrbno obravnavamo tiste zlome, ki potekajo preko rastnih stikov na koncih dolgih kosti. Neustrezna naravnava takih zlomov lahko povzroči moteno, nepravilno rast in deformacijo ali slabšo gibljivost v poznejšem obdobju.

Poškodbe pri delu na vrtu, v sadovnjaku …



Globlja vreznina z ostrim vrtnarskim orodjem

Atrogel®

učinkovito odpravlja bolečino in otekline!



Atrogel®
učinkovito odpravlja

- bolečine v mišicah in sklepih,
- bolečine in otekline, kot so zvini in nategi,
- revmatske bolečine,
- bolečine pri športnih poškodbah in modrice.

Uporaba: gel nanesemo na boleče mesto in nežno vtremo, da se vpije.

Zdravilo Atrogel je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.avogel.si, www.farmedica.si

Delo na vrtu je za marsikoga sprostitev, konjiček, za drugega pa lahko pomembna dopolnilna dejavnost. In le redno, vestno delo prinaša dober pridelek. Pri tem je nujna uporaba različnega orodja, ki je lahko ob nepravilni ali brezbrižni uporabi tudi nevarno. Zlasti neprevidna uporaba različnih škarij, nožev … in neprevidno rokovanje s kosilnico lahko hitro vodijo do ran zlasti na prstih.

Nagradno vprašanje:

Kako se imenuje veja medicine, ki se ukvarja z zdravljenjem in oskrbo poškodb, ki nastanejo kot posledica nesreče ?

A. Onkologija
B. Travmatologija
C. Ginekologija

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 5. avgusta 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.

Izžrebanci vprašanja Doktor 14, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Ernestina Erna Padežnik, Udmat, Laško
Karmen Avsec, Cesta 24. Junija, Ljubljana
Sonja Poličnik, Draga, Štore

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.**

Pri tem gre lahko za povsem povrhnje rane, lahko pa pride do težjih poškodb – prerezane tetive, živci, žile, ali pa tudi do amputacije dela, običajno vrha prsta. Seveda je tu najpomembnejša preventiva – previdno rokovanje z ostrimi predmeti, orodji in uporaba zaščitnih sredstev : rokavic, očal, pokrival …

Poškodbe pri rekreativnem športu zaradi preobremenitev

Rekreacija je nedvomno koristna tako za telo kot duha. Za rekreativce, ki se ljubiteljsko ukvarjajo s športom, je pomembno, da se vsakega športa lotijo v skladu z njihovimi sposobnostmi in pripravljenostjo, tako fizično kot psihično. Vendar pa želi marsikateri ljubitelj športa v toplih poletnih mesecih nadoknaditi vse, kar je zamudil med zimskim mrtvilom. Tako ne upošteva postopnosti tako pri količini kot intenzivnosti. Posledično lahko pride do poškodb mišično-kostnega sistema zaradi preobremenitev sklepov, mišic, tetiv in zlasti stikov med končnim delom mišice – tetivo in njenim narastiščem na kost.
Najpogosteje je prizadet kolenski sklep, zlasti sklep med pogačico in stegnenico – patelofemoralni sklep, kar se kaže z bolečino v sprednjem delu kolena pri večjih obremenitvah, denimo med tekom navzdol, počepi, klečanjem … Običajno to ne zahteva specifičnega zdravljenja. Za odpravo težav so najpomembnejše redne izometrične vaje (ob iztegnjenem ali le delno pokrčenem kolenu) za stegenske mišice, predvsem za štiriglavo stegensko mišico (kvadriceps), odsvetujemo daljše skrčene položaje kolena (klečanje, čepenje, tudi sedenje s pokrčenimi koleni), od športov priporočamo predvsem kolesarjenje. Glede teka – ne po asfaltu, predlagam kakovostne in dobro blažene copate, močno pa odsvetujemo tek navzdol. Ob akutni razdraženosti svetujem masažo z ledom.
Zelo pomembna je ustrezna priprava – ogrevanje in raztezanje pred športno aktivnostjo, postopno ohlajanje in raztezanje po njej, še najbolj pomembna pa je redna vadba.
Pride pa lahko tudi do hujših poškodb, pretrganja tetiv, denimo Ahilove tetive, tetive kvadricepsa … To praviloma zahteva operacijo in dolgo rehabilitacijo.

Poškodbe pri gorništvu

Naša prelepa država je tudi alpska dežela s čudovitimi hribi in gorami, ki v poletnih mesecih zvabijo številne k preizkusu telesnih zmogljivosti, k iskanju skrivnih in drznih prehodov na poti k vrhu, s svojo skrivnostno mogočnostjo in posebnim mističnim vzdušjem med vršaci, ki kipijo proti nebu, pa marsikoga zvabijo k iskanju samega sebe.
Obisk gora zahteva veliko mero spoštljivosti do gora, njihovih razsežnosti in tudi do nepredvidljivosti vremena. To zahteva ustrezno telesno in siceršnjo pripravljenost in pazljivost pri hoji, zlasti na zahtevnejšem, izpostavljenem terenu. Kljub temu lahko pride do različnih poškodb, ki so lahko blažje, denimo zvin gležnja, pri padcih v globino ali zdrsih pa lahko težje – poškodbe glave, hrbtenice, zlomi. Pri reševanju in oskrbi poškodovancev v gorah so neprecenljive stalna pripravljenost, požrtvovalnost in predanost članov Gorske reševalne zveze Slovenije.
Seveda pa moramo sami narediti vse, da bo verjetnost neljubega dogodka v gorah čim manjša. In to s pravilno izbiro ture, ki jo prilagodimo tudi vremenski situaciji, z ustrezno kondicijsko pripravljenostjo in ustrezno opremo.

Ne glede na vse zgoraj opisane možne poškodbe želim vsem bralcem čim bolj aktivne, zanimive in doživete poletne mesece brez takih ali drugačnih nevšečnosti in poškodb.

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

ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

ORTOPED

10 % nižja cena za pregled

10 % nižja cena za ULTRAZVOK

(sklepi, mehka tkiva, trebušni organi …)

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

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



Pripravite se na potovanje

Odhajate na zaslužen dopust? Pripravili smo vam nekaj nasvetov, da boste imeli čim manj težav in vam bodo letošnje počitnice ostale v najlepšem spominu.

Vsem, ki potujete v bolj oddaljene kraje, priporočamo, da se pozanimate, katera preventivna cepljenja svetujemo in s katerimi boleznimi se lahko srečate v vaših izbranih turističnih krajih. Informacije lahko dobite na področnih zavodih za zdravstveno varstvo in spletnih straneh za popotnike. Kar bo skupno večini, so majhne nadloge, ki nam lahko zagrenijo počitnice.

Potovalna slabost:

Potovalna slabost, znana tudi kot morska bolezen, se lahko pojavi med vožnjo, plovbo na vodi, letenjem ali na gugalnici. Vzrok zanjo je gibanje in nasprotujoči signali iz organov, ki koordinirajo ravnotežje. Prvi znak je značilna bledica, nato hladen pot in pospešeno dihanje. V kolikor ob prvih znakih vožnjo nadaljujete, sledi bruhanje. Prizadeti se počuti utrujenega in omotičnega. Najbolje je slabost preprečiti, saj ko se enkrat pojavi, simptomi izzvenijo le, če vožnjo prekinete, dokler si posameznik popolnoma ne opomore.

Priporočamo: Vozilo naj bo vedno dobro prezračeno ali klimatizirano, saj vročina in slab zrak stanje poslabšata. Med vožnjo opazujte oddaljeno točko na obzorju, vsekakor pa se izogibajte branju med potjo. Poln želodec bo premetavanje slabše prenašal. Če ne gre drugače, zaužijte lahek obrok pred odhodom in slane palčke ali košček kruha večkrat med vožnjo. Ne pijte sladkih in gaziranih pijač, temveč vodo po požirkih. Otroke posedite v smeri vožnje in jih zamotite z igro. Pri zelo občutljivih odraslih in otrocih svetujemo dimenhidrinat (dramina), antihistaminik z zaviralnim učinkom na osrednji živčni sistem. Deluje proti slabosti, bruhanju in vrtoglavici. Zaradi sedativnega učinka bodo otroci nekoliko zaspani, odraslim pa se lahko zmanjša sposobnost za upravljanje vozil. Zdravilo je treba zaužiti pol ure pred vožnjo. Priporočljiv odmerek je polovička tablete do 12 leta oz. ena cela tableta za odrasle. V kolikor je pot dolga, lahko odmerek tudi do trikrat ponovite. Kot alternativo tabletam s sedativnim delovanjem se svetujejo izdelki z ingverjem, ki naj bi bili tudi učinkoviti v pomirjanju slabosti (piškoti, lizike, bonboni).

Piki žuželk

Za tiste, ki ne boste zapustili Sredozemlja, so verjetno najbolj nadležni piki žuželk. V večini primerov so bolečina, srbečica in rdečica posledica vbrizganega strupa žuželke, ki vsebuje snovi, imenovane biogeni amini in beljakovine. Tako pri piku čebel, os, sršenov, pajkov in drugih žuželk vedno pričakujemo lokalno reakcijo na pik. Predel oteče, pordi in srbi, traja lahko tudi več dni. V takih primerih zadostuje, da prizadeti del namilimo in speremo pod tekočo vodo, osušimo in večkrat za krajši čas hladimo z ledom, zavitim v čisto krpo. Po hlajenju nanesemo gel z antihistaminikom. V primeru, da oteklina preseže nekaj centimetrov v premeru (več kot tri centimetre) ali je srbečih pikov veliko, lahko vzamemo sistemski antihistaminik, ki je na voljo v lekarni brez recepta. Komarji lahko prenašajo različne vrste bolezni, predvsem vročice. Večinoma so aktivni pretežno zjutraj in zvečer. Tigrasti komarji, ki so se zadnja leta razpasli tudi po Evropi, pa so agresivnejši in pikajo skozi ves dan. Zato je priporočljiva uporaba repelentov.

Nosite dolge rokave in obleke svetlih barv, ne zadržujete se v bližini stoječih voda ter gostejšega grmovja in bivalne prostore zaščitite z mrežo proti komarjem. Pri piku čebel ali os s pinceto odstranite želo iz kože. V primeru sistemske preobčutljivostne reakcije je najbolj pomembno, da jo prepoznate. Oteklina, rdečina in koprivnica drugod po koži, ki je oddaljena od mesta pika (oteklina obraza, koprivnica po trupu), zahteva zdravniški pregled in zdravljenje. Pri težki sistemski preobčutljivostni reakciji so prizadeta dihala, prebavila in obtočila. Bolnik čuti oteženo dihanje, v prsih mu lahko piska, lahko se pojavi driska in bruhanje, pospešen srčni utrip in nižji krvni tlak. Bolnik postane omotičen in lahko izgubi zavest. Grozi mu anafilaktični šok in taka reakcija je smrtno nevarna. Alergijska reakcija se praviloma razvije zelo hitro po piku, v nekaj minutah do ene ure. V tem primeru pokličite urgentnega zdravnika. Ljudje, ki vedo, da so alergični na pik določene žuželke, naj imajo set za samopomoč vedno pri sebi (antihistaminik, medrol, adrenalin).



Prebavne motnje

Potovalna driska je običajno posledica uživanja okužene hrane ali vode, zaradi slabih higienskih razmer ali pa enostavno le posledica spremembe prehranjevalnih navad na potovanju. K sreči večinoma poteka razmeroma blago in mine v treh do sedmih dneh. Potovalna driska je predvsem zelo neprijetna, nevarna postane zaradi možnosti dehidracije. To lahko preprečite tako, da dajete bolniku piti rehidracijske napitke, ki jih lahko kupite v lekarni. Poleg soli in mineralov vsebujejo tudi glukozo in ogljikove hidrate, kot na primer rižev prah, ki poveča absorpcijo v črevesju. Doma lahko pripravite napitek tako, da zmešate pol žličke soli s 6 žličkami sladkorja in 1 litrom pitne vode. Bolnik naj mešanico pije počasi, po majhnih požirkih in ves dan. Hitro pitje namreč lahko sproži bruhanje, s čimer boste storili več škode kot koristi. Včasih je zaradi neprestanega bruhanja, visoke vročine ali krvi v blatu potrebna hospitalizacija, antibiotik in intravenozno nadomeščanje tekočin. Če zboli otrok, pomoč poiščite še nekoliko prej, saj lahko močna driska povzroči hudo dehidracijo v zelo kratkem času. Velika izguba elektrolitov in vode lahko vodi v smrt. Ob znakih dehidracije in resne okužbe pri otroku, kot so krvava driska, ugreznjena velika mečava na glavi, zaspanost, jok brez solz, manj mokre plenice oziroma manj uriniranja, vročina nad 38 (ki ne mine v dveh dneh) ali neprestano bruhanje, ki onemogoča zadostno zaužitje tekočin, poiščite zdravniško pomoč nemudoma. Glede diete med samim obolenjem svetujemo, da se prve dni izogibate kave, mlečnih izdelkov, sladkarij, gaziranih pijač, svežega sadja ter zelenjave. Probiotiki bodo pomagali znova vzpostaviti primerno črevesno floro. Sprva raje uživajte riž, banane, krekerje in prepečenec. Ko se simptomi umirijo, lahko postopoma preidete na normalno prehrano.



Opekline

Prekomerno sončenje povzroča opekline in je vzrok nastanka kožnega raka. S tem v mislih se pred njim primerno zaščitite. Vedno nosite pokrivalo, sončna očala in oblačila, ki vas bodo varovala pred žarki. Med 10. in 16. uro poiščite senco, še posebej z otrokom. Na kožo nanesite sredstvo za zaščito pred soncem z visokim zaščitnim faktorjem. Zaščitni faktor (SPF) ob pravilnem nanosu zaščitne kreme nam pove, kolikokrat dlje smo lahko izpostavljeni soncu, kot če ne bi na sebi imeli nobene zaščite. Zelo pomembno je, da ga nanesemo v dovolj debelem sloju in počakamo, da se vpije v kožo. Na vsakem izdelku je naveden čas in količina, ki je potrebna za zadostni učinek. Praviloma izdelek nanesemo na kožo pol ure pred izpostavljanjem

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 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

sončnim žarkom. Zaščito moramo obnoviti vsaki dve uri oziroma po vsakem kopanju, obilnem znojenju ali brisanju z brisačo. Opekline se pojavijo z nekajurnim zamikom po sončenju in so lahko različnih stopenj, od blage rdečice do hudih opeklin z mehurji in prizadetostjo vsega telesa, tudi s povišano telesno temperaturo. Blažjo rdečico hladimo z obkladki, kožo pa namažemo s hladilnim gelom. Hujše opekline včasih zahtevajo pregled pri zdravniku. Opečena koža izgubi svojo vlago in elastičnost, zato je na dotik pekoča, suha in srbeča. Povrniti morate izgubljeno tekočino, zato pijte veliko vode. V lekarnah dobite brez recepta izdelke proti srbenju in z negovalnim učinkom, ki delujejo hitro in dolgotrajno, hkrati pa kožo prijetno hladijo. Težave minejo v nekaj dneh, če se izogibate soncu. Priporočljivo je tudi uživanje živil, ki vsebujejo antioksidante in nevtralizirajo nastalo škodo ter okrepijo zaščitno sposobnost kože z naravnim virom betakarotena. Primerna je vsa oranžna, rdeča in zelena hrana (denimo korenček). Pri otroku ne pozabite na dodatno zaščito ustnic in uhljev, ki kukajo izpod pokrivala.

Tudi meduze povzročajo opekline kože. Ob dotiku njihovih ožigalk se sprostijo kemični strupi, ki poškodujejo kožo. Najbolje je, če boleče mesto takoj sperete z morsko vodo in skušate odstraniti ožigalke, ki so ostale na koži. Če vam to z izpiranjem ne uspe, si lahko pomagate s kakšnim bolj topim predmetom ali orokavičeno roko. Opečeno mesto hladite od 10 do 15 minut vsako uro, dokler se bolečina ne umiri. Uporabite obkladke ali led, ki ga zavijete v tanko, čisto krpo. Pozneje si lahko opečeno mesto namažete tudi s hladilnimi mazili.

Vročina in bolečine

Otroci pogosto zbolijo ob nepravem času. Ker se njihov imunski sistem šele razvija, imajo praktično vse leto obdobja manjših prehladov, ki se občasno zapletejo še z vnetjem ušes, angino ali pljučnico. V kolikor se vam to zgodi ravno na počitnicah, poskrbite, da otroku lajšate simptome prehlada. Zamašen nosek spirajte s fiziološko raztopino in uporabite dekongestivne kapljice za nos pred spanjem. V primeru bolečin v grlu svetujemo septolete ali analgetična razpršila. Ob bolečinah in povišani temperaturi pa je najbolj varno zdravilo paracetamol v obliki in odmerku, ki sta primerna za starost in težo otroka (sirup, svečke ali tablete).

V kolikor vročina ne izzveni v treh dneh ali je otrok prizadet, poiščite zdravniško pomoč.

Doktor svetuje

Potovalna lekarna naj vsebuje:

- ***vsa zdravila, ki jih vi ali vaš otrok redno jemljete in jih je predpisal zdravnik***
- ***sredstva 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***
- ***zaprtje: glicerinska svečka, probiotiki,***
- ***zaščita pred soncem s SPF od 30 do 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.

Zdravniška linija 24/7 - 012345000
www.doktor24.si

Vnetje mehurja?

- Canephron zdravi vnetja sečil.
- Sprošča razdražljiv mehur.
- Podpira delovanje ledvic.

Canephron je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

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



OGLASNO OKNO



Privoščite si brezskrben dopust

Na dopust s seboj vzemite Psylliox aktivne vlaknine in se izognite nepredvidljivim prebavnim težavam. Vlaknine so splošno znane pri zdravi in urejeni prebavi. Najučinkovitejše so vlaknine psiliuma, ki spadajo v skupino visoko topnih vlaknin, kar pomeni, da v stiku z vodo nabrekne-jo. Naravno prehransko dopolnilo Psylliox aktivne vlaknine je pripravljeno na osnovi vlaknin psiliuma in izvlečka slive, pripomore pa tako pri zaprtosti kot pri težavah z drisko. Psylliox aktivne vlaknine so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Ustna medicina

Od kod prihaja zobna bolečina



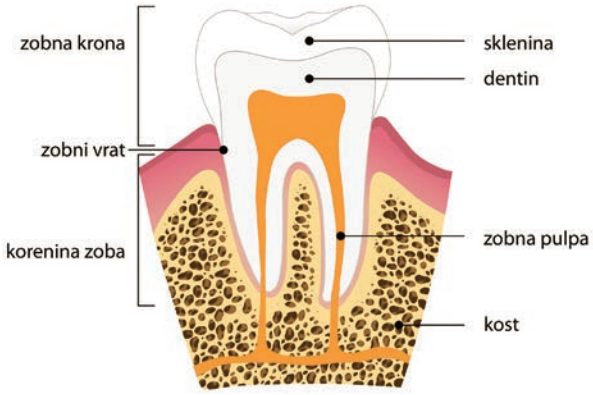


dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.

Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

Nemalokrat se nam zgodi, da v ustih začutimo neprijetno bolečino, skelenje ali napetost. Le redki se v takem primeru takoj odpravimo na pregled k zobozdravniku, medtem ko številni neprijetnosti pripisujejo prepihu, padcu imunskega sistema ali vremenskim razmeram. Pomembno se je zavedati, da je razlogov za zobno bolečino veliko, a vreme vsekakor ne more biti eden od njih. V prejšnji izdaji smo pisali o ciklu uničenja zoba, ki se navadno začne bodisi s parodontalno boleznijo bodisi z gnilobo na zobni kroni. Zato je čas, da svojo pozornost usmerimo na dogajanje na zobeh in se seznanimo, v kakšnem odnosu sta pravzaprav naša zobna krona in zobna korenina in od kod največkrat prihaja zobna bolečina.

Vsak zob je sestavljen iz zobne krone (vidni del v naših ustih) in zobne korenine (del zoba, ki je vsajen v kost). Podobno, kot je pri ledeni gori, kjer je večji del potopljen v morje, je tudi pri zobeh. Korenina je skrita pod robom dlesni in od njenega zdravja je odvisen dolgoročen obstoj zoba v ustih. Krona je tista, ki je izpostavljena vplivom dogajanja v ustih in zato tudi pokrita z najtršo snovjo v človeškem telesu, sklenino.



Anatomija zoba

Ustno votlino naseljuje preko 600 različnih vrst bakterij. Zaradi pomanjkljive ustne higiene oziroma nepravilnega ščetkanja zobnih površin, medzobnih prostorov in mehkih obzobnih tkiv (dlesni) se na površino zobne sklenine lepijo ostanki hrane, ki namočeni v slini tvorijo skupke belkaste, vlečljive snovi. Če denimo z zobotrebcem podrgnete po neočiščeni zobni površini, boste točno vedeli o čem teče beseda. Določene bakterije imajo sposobnost razgradnje ogljikovih hidratov oziroma sladkorjev (glukoza, fruktoza, saharoza), ob čemer pride do padca pH, kar po domače pomeni, da na teh mestih bakterije proizvajajo kisline, ki raztopijo sklenino in tako prodirajo v globino zoba.

Vse se začne popolnoma nedolžno, dokler ni prepozno

V začetni fazi, ki odvisno od stopnje ustne higiene traja od nekaj mesecev do dobrega leta, se poškodba na zobni površini kaže kot nedolžen belkast madež, ki je na začetku gladek, sčasoma pa postane hrapav in tako še boljše mesto za oprijem ostankov hrane. Ob nadaljevanju neustrezne ustne higiene se obseg zobne gnilobe veča in ta napreduje v notranjost zoba proti zobnemu živcu oziroma pulpi. Približno štiri leta traja, da ob dobri higieni zobni karies prebije sklenino in pride do notranjega plašča zoba, do dentina ali zobovine. Ko je proces na meji med sklenino in dentinom, je v večini že fizično prisotna luknjica na površina zoba. Ker je čiščenje te praktično nemogoče, je napredovanje procesa proti zobni pulpi neizbežno. Od štiri do sedem let traja, da pride proces do zobne pulpe oziroma živca.

Redni polletni pregledi so ključ, da do zobnih bolečin sploh ne pride

Ko na pregledu opazimo zabarvano ali pa že začetno kislinsko poškodbo žlebička oziroma strokovno fisure na griznih ploskvah zob, je to signal za ukrepanje. Če lahko fisuro očistimo, jo samo zalijemo s tekočim materialom, ki je po osnovni kemijski strukturi podoben belim zalivkam. Postopku pravimo enostavno zalitje fisur. Običajno to naredimo že pri otrocih in mladostnikih, lahko pa tudi pri odraslih.

80% granulomov ne boli, zato jih navadno zaznate, ko je že prepozno.

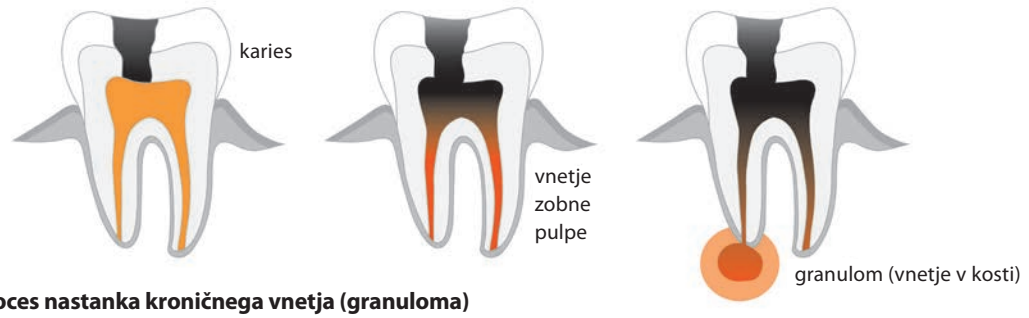
Kadar pa ocenimo, da se je že začel kislinski propad sklenine, moramo z majhnim diamantnim svedrom odstraniti začetno poškodbo (ta postopek imenujemo odontomija) in po vrtanju nastali prostor zapolnimo z belim plombirnim materialom.

To sta dva osnovna pristopa pri ohranjanju zdravih zobnih kron in vedno je bolje narediti minimalno invaziven postopek kot pa čakati, da se proces razbohoti, pa četudi bi to lahko trajalo nekaj let. S tem namreč učinkovito preprečimo prodiranje bakterijam v globino zoba in se izognimo vnetju zobne pulpe oziroma živca.

Ko nas prehiti čas, nas bolečina spomni

Z rednimi pregledi pri zobozdravniku se lahko obvarujemo pred morebitnimi zapleti in nevšečnostmi, ki prizadenejo naše ustno zdravje.

Če bakterijam s produkcijo kislin uspe predreti sklenino, lahko govorimo o polno razvitem kariesu. Da lažje določimo obseg kariozne poškodbe, si zobozdravniki zob označimo. Te iste oznake tudi določajo velikost plombe, ki jo zapišemo v vašo kartoteko. Zob ima torej pet ploskev, na katerih lahko nastane zobna gniloba ali karies,.



Proces nastanka kroničnega vnetja (granuloma)

V kolikor prej omenjenih posegov na griznih ploskvah ne opravimo oziroma če zobna gniloba ni bila dovolj temeljito očiščena, bakterije postopoma vdirajo v prostor, kjer je zobna pulpa (skupek žil in živcev). Enako se nam lahko prigodi tudi, če za čiščenje tesnih medzobnih prostorov ne uporabljamo zobne nitke, saj začetno gnilobo na medzobnih ploskvah izredno težko opazimo in ko se zavemo, da nekaj ni v redu, ta navadno že prodre v globino. Ko je postavljena diagnoza zobne gnilobe, ki je posledica bakterijske prehrane z zobnimi oblogami in njihovo produkcijo kislin, je ključnega pomena pravo diagnosticiranje globine in razsežnosti okužbe, saj lahko ta na tej točki že okuži zobno pulpo.

V začetni fazi, ko je ta proces še relativno oddaljen, prihaja do manjših vdorov, pred katerimi se lahko zobni živec na meji pod tem procesom še relativno dobro brani. Pacient tega dogajanja zelo verjetno še ne občuti, lahko pa zazna blago skelenje, ki traja od nekaj trenutkov do ene minute in se pojavlja v redkih časovnih intervalih (na nekaj dni). Ko se vdor bakterij količinsko povečuje, pride do močnejšega odziva zobne pulpe. Nastane vnetje, ki mu strokovno pravimo pulpitis. Kot vsako drugo vnetje drugje v organizmu ima tudi vnetje zobne pulpe za posledico oteklino, ki je posledica povečanega pretoka krvi po žilicah z namenom, da bi imunski sistem omejil vdor bakterij v notranjost organizma. Ta boj je skoraj vedno že vnaprej izgubljen, ker je prostor v zobnem kanalčku omejen, zobna pulpa pa se zaradi otekline ne more razširiti in zaradi vnetja stisne samo sebe ter odmre.

Pacient mora vedeti in se zavedati

Pacient mora biti vselej seznanjen z diagnozo, potekom zdravljenja in morebitnimi komplikacijami. Enako velja tudi v primerih, ko so stare ali slabo narejene plombe popustile in je očitna tako imenovana sekundarna zobna gniloba. Poseg se vedno prične z anestezijo, saj gre pri tovrstnem zdravljenju za poseg, ki je neprijeten in brez anestezije boleč. Nato s »tuširanjem in različnimi metlami«, kot to predstavimo otrokom, v resnici pa z diamantnimi in karbidnimi svedri z vodnim hlajenjem do zdravega očistimo zaradi zobne gnilobe propadlo sklenino in zobovino. Pri tem uporabljamo vsaj povečevalne lupe, če že ne operacijskega mikroskopa, da smo zares precizni in temeljiti. Po končanem delu si ogledamo, koliko zdrave zobne substance je še ostalo, in se odločimo, kateri material bi bil najprimernejši za restavracijo zoba. Na izbiro imamo bele kompozitne in keramične materiale.

Gre za kronični vnetni proces, ki napreduje različno hitro (od nekaj mesecev do nekaj let, lahko tudi desetletij) in ob neustreznem ukrepanju vodi v izgubo kosti okoli prizadetega in sosednjih zob ter povzroči njihov izpad. Zelo pogosto se dogaja tudi, da sicer že zdravljeni zobje niso ustrezno oskrbljeni in tudi v tem primeru bo rentgenska analiza CT pokazala kronično obliko granuloma. Skoraj 80 odstotkov takih procesov je nezaznavnih oziroma so simptomi neznačilni. Ljudje pogosto tožijo, da imajo prehlajeno čeljust, oziroma pravijo, da jih je napihalo, in jih takrat nekaj dni boli širše področje v ustih. Skoraj vedno je to povezano z »mrtvim« zobom in pod njim ležečim granulomom.

Ne glede na vzrok je terapija čiščenja koreninskih kanalov med najzahtevnejšimi in uporaba operacijskega mikroskopa je nujna. Brez nje se redki primeri lahko dovolj dobro rešijo. Slabo očiščen zob je ravno tako škodljiv za naše telo, kot je škodljiva parodontalna bolezen. Na to bodite resnično pozorni.

Učinkovita ustna higiena in redni pregledi pri zobozdravniku so ključni, da do zgoraj opisanih procesov ne pride.



Sodobna diagnostika zobne bolečine

Obstaja veliko razlogov zakaj se pojavi zobna bolečina. Zakaj in kje je nastala, v kakšni obliki je prisotna v naših ustih ter kakšne posledice nam lahko pusti je moč diagnosticirati samo s pomočjo najsodobnejše tehnologije.



Klinika za celostno zobozdravstvo Ustna Medicina se ponaša z najsodobnejšo tehnologijo za diagnosticiranje in zdravljenje zob in obzobnih tkiv (**CBCT** - 3D rentgensko slikanje, **ortopan** - 2D rengensko slikanje, **zobozdravstveni mikroskop, računalniško vodena diagnostika za odkrivanje parodontalne bolezni**).

UstnaMedicina®

Za več informacij in brezplačen posvet o vašem ustnem zdravju nas obiščite na Nazorjevi ulici 5 v Ljubljani ali pa nas pokličite na telefonsko številko 01/23 23 235. Več informacij od kod prihaja zobna bolečina in kako pravočasno ukrepati na info@ustna-medicina.com in spletnem portalu www.ustna-medicina.com.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

Ugodnosti tudi za uporabnike
Prve zdravstvene asistence.
Pokličite 0820 08240.



Bralci revije Doktor letujejo ceneje

Varen oddih za vsakogar



Posebna ponudba
Term Krka za bralce
revije **Doktor**

od **23.** do **30. avgusta 2015**

Terme Dolenjske Toplice ali **Terme Šmarješke Toplice**	7 polpenzionov	7 polnih penzionov
Posebna ponudba za bralce revije Doktor	**326,48 €**	**388,08 €**
Redne cene	504,00 €	574,00 €

Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi in že vključuje zgornjo mejo popustov, nanjo ni možno uveljavljati dodatnih popustov.
Doplačila: za turistično takso 1,27 EUR na dan na osebo, za enoposteljno sobo v Dolenjskih in Šmarjeških Toplicah 8,00 EUR na dan.
Ob rezervaciji navedite kodo **revija Doktor**

TERME KRKA

Za več informacij pokličite: **T: 08 / 20 50 300**
E: booking@terme-krka.si

Še vedno velja
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

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

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

Prva zdravstvena asistenca!



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 in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

☑ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

1. PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA

☐ SPECIALIST

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

Srčno popuščanje

Pomembno zgodnje odkrivanje bolezni

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



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



Rezultati populacijskih študij kažejo, da je srčno popuščanje prisotno pri 2 do 5 odstotkih populacije, pri starostnikih pa ta delež presega 10 odstotkov. Srčno popuščanje je edina bolezen srca in ožilja, katere pogostnost iz leta v leto narašča, saj se število na novo odkritih bolnikov s srčnim popuščanjem vsako leto poveča za približno 2 odstotka. Simptomi in znaki srčnega popuščanja so posledica zmanjšanega srčnega iztisa in s tem zmanjšane prekrvitve organov. Najpomembnejši simptomi so težko dihanje ob telesnih naporih, težko dihanje v ležečem položaju, utrujenost, zmanjšana telesna zmogljivost, otekanje nog in trebuha ter napadi težkega dihanja v nočnem času.

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

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

Doktor svetuje

Pravočasno odkritje srčnega popuščanja lahko bistveno spremeni prognozo bolezni.
Najpomembnejša preiskava za odkrivanje srčnega popuščanja je ultrazvok srca.
Prav tako kot zdravljenje bolezni srca je pomembno tudi zdravljenje drugih organskih sistemov, ki so zaradi oslabljenjega delovanja srca slabše prekrvljeni.
Novi načini zdravljenja srčnega popuščanja obetajo bistveno izboljšanje preživetja bolnikov s to boleznijo.

Zdravniška linija 24/7 - 012345000
www.doktor24.si

Fidiklub kotiček

Pozdravljeni,
sem diabetičarka, jemljem tudi zdravila za pritisk, pred kratkim pa sem dobila še Marevan za redčenje krvi. Za energijo in oslabelo srce jemljem Fidi koencim 10. V navodilu sem zasledila, da se ga ob Marevanu odsvetuje. Zelo sem razočarana, saj sem ga vedno jemala zato, ker se po njem resnično bolje počutim.

Lep pozdrav, Ana iz Vrhpolja.

Spoštovana gospa *Ana*

Fidi koencim 10 lahko kljub omejitvi jemljete, priporočam pa, da ga iz previdnostnih razlogov pričnete jemati teden dni pred testiranjem krvi. Če se čas strjevanja krvi spremeni, potem se lahko prilagodi shema jemanja za Marevan in ga s to prilagoditvijo varno jemljete naprej. Ta vpliv je izjemno redek, vendar tako pomemben, da previdnost ni odveč. Enako opozorilo bi moralo biti tudi pri prehranskih dopolnilih s koencimom Q10, vendar ga doslej, žal, še pri nobenem nisem zasledila.
Želim vam veliko zdravja!

Mag. Urška Strlekar, mag. farm.



Bolečine v hrbtu?



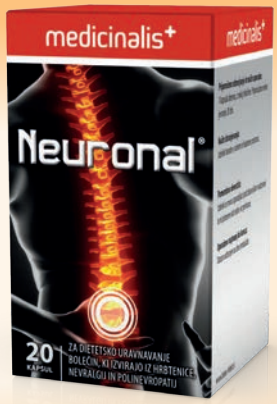
- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki.
Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44%
- izboljša zdravstveno stanje za 122%
- izboljša kakovost življenja za 73%
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

*Viri:
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

SVETOVNA NOVOST

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.



10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

- **Edinstvene omega-3 kisline, 100% krilovo olje:** zmanjša slab holesterol za 32 %, zviša dober holesterol za 44 %.
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za ohranjanje zdravega srca in ožilja.

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pektoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje



SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.

* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

www.srceinozilje.si

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



Zagorelost ni zdrava – je posledica poškodbe kože

Zagorelost je le obrambni mehanizem kože na škodljiv vpliv sončevih ultravijoličnih žarkov. Zdrave zagorelosti ni, vedno je posledica poškodbe kože, ki jo organizem skuša omejiti s tvorbo zaščitnega rjavega pigmenta melanina in z zadebelitvijo povrhnjice.

Oboje pomaga, da v kožo prodre manj UV-žarkov, kar omeji nadaljnjo škodo. Vendar je zaščita, ki jo nudi zagorela koža, zelo majhna, okvare, ki jih sonce povzroči, pa so trajne in se z leti kopičijo.

Vsaka koža ne porjavi

Pri belcih ločimo štiri fototipe glede na občutljivost kože na sončne žarke oziroma glede na prirojeno sposobnost tvorbe zaščitnega pigmenta melanina in zaščite kože pred soncem. Ljudje, ki jih uvrščamo v fototip 1, imajo zelo svetlo polt s pegami, rdeče ali blond lase, modre ali zelene oči. Zaradi majhne sposobnosti tvorbe pigmenta melanina njihova koža nikoli ne porjavi, sonce jo opeče ob vsakem izpostavljanju. Sončna opeklina nastane že po manj kot po desetih minutah izpostavljanja poletnemu opoldanskemu soncu. Ta fototip je pri nas najredkejši, pogost pa je v krajih severne Evrope, kjer je sončnih dni malo in je sončno sevanje šibkejše, denimo na Irskem ali v Veliki Britaniji. Ljudje, ki jih uvrščamo v fototip 2, imajo svetlo polt s pegami, ki se pojavijo le poleti, svetle lase in modre ali zelene oči. Tudi ti ljudje slabše tvorijo pigment melanin in so prav tako nagnjeni k sončnim opeklinam. Pojavijo se po desetih do dvajsetih minutah nezaščitenega izpostavljanja opoldanskemu soncu. Sčasoma njihova koža zelo blago porjavi. V naših krajih je največ ljudi, ki jih uvrščamo v fototip 3. Ti imajo srednje svetlo polt, rjave ali črne lase in svetlorjave oči. So manj občutljivi na sončne žarke in koža ob postopnem izpostavljanju soncu počasi porjavi. Sončna opeklina nastane po dvajsetih do tridesetih minutah nezaščitenega izpostavljanja opoldanskemu poletnemu soncu. Fototip 4 imenujemo tudi mediteranski tip. Polt je temna in prilagojena življenju v krajih, kjer je sončno sevanje intenzivno. Lasje in oči so temni. Sončne opekline so zelo redke, koža ob izpostavljanju soncu hitro in obilno porjavi.



Določite svoj fototip kože

Fototip določite torej glede na barvo kože, las in oči, na sposobnost porjavitve ter na čas, ki je potreben, da se po izpostavitvi močnemu opoldanskemu soncu poleti pojavi sončna opeklina.

Če sodite v fototip 1 ali 2, ste zelo dovzetni za sončne opekline in dolgoročne poškodbe kože zaradi UV-žarkov, kot sta staranje kože in kožni rak. Zelo morate biti pozorni, kako se obnašate na soncu, in vedno poskrbeti za ustrezno zaščito. Če sodite v fototip 3 ali 4, imate temnejšo polt in si lahko privoščite nekoliko več sončnih žarkov. Kožni rak je v tej skupini veliko redkejši, vendar se prav tako

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 31. avgusta 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 digitalno dermatoskopijo (poslikava 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

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



lahko pojavi, če boste pretiravali z izpostavljanjem soncu.

Otroška koža je še posebej občutljiva

Koža dojenčkov in majhnih otrok še nima vseh lastnosti, ki jih ima koža odraslih in omogočajo ustrezno zaščito pred zunanjimi vplivi. Poškodbe kože se začnejo že s prvim izpostavljanjem soncu, zato nikoli ni prezgodaj za zaščito kože otrok. Otroška koža je bolj občutljiva na sonce in je hitreje opečena kot koža odraslih. Za dojenčke do šestega leta starosti velja, da jih ne smemo izpostavljati soncu. Otroke, starejše od šestih mesecev, moramo pred soncem dobro zaščititi z oblačili, pokrivali in zaščitnimi kremami. Ustrezna zaščita otroške kože pred soncem je še posebej pomembna, ker obstaja močna povezanost med sončnimi opeklinami v otroštvu in pojavom nevarnega kožnega raka melanoma pozneje v življenju.

Dobro se zaščitite pred soncem

Upoštevaje fototip vaše kože se je, če je le mogoče, treba izogibati soncu v času njegove največje moči, to je med 10. in 16. uro. Če to ni izvedljivo, morate kožo zaščititi z oblačili in pokrivali. Kot zadnji ukrep uporabite tudi kreme z zaščitnim faktorjem za tiste predele kože, ki jih ne morete pokriti z obleko. Zaščitni faktor mora biti prilagojen fototipu.
Tisti, ki jih sonce le redko opeče in hitro porjavijo lahko izberete ZF od 15 do 30. Tisti, ki imate svetlo polt, ste hitro opečeni oziroma le počasi ali nikoli ne porjavite, pa uporabite močnejšo zaščito z oznako 50 ali 50+.

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

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.





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

Občutite razliko! :)

www.hisa-zdravja.si
HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:
080 80 12

Doktor svetuje

Zdrava polt je svetla, nezagorela polt. Zavedajte se, da vsaka sončna opeklina zapusti škodljive posledice – koža si jo zapomni.
Poskrbite za primerno zaščito pred soncem, ki je prilagojena fototipu vaše kože.
Varno obnašanje na soncu s svojim zgledom prenašajte na vaše otroke in vnuke.

Zdravniška linija 24/7 - 012345000
www.doktor24.si

Sončarica ali vročinska kap

Daj kapo na glavo, da te ne bo kap!

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



Tako so tudi mene lovili po plaži, ko sem bila majhna. In zdaj jaz lovim svojo hčerko, zraven pa še koga, ki bi to sicer že sam lahko vedel, pošljem v senco na pivo. Zaradi sence, se razume.

In zakaj sem tečna? Zato, ker sta lahko sonce in vročina res zelo nevarna. Pa tokrat in tukaj ne bom pisala o nevarnostih sonca za kožo, o tem, vsaj upam, že vrabci čivkajo – če jih še niste slišali, si vsekakor preberite prispevek o melanomu v eni od prejšnjih izdaj revije.
Resna nevarnost, ki je lahko tudi smrtna, se skriva v prekomerni izpostavljenosti nepokrite glave soncu.

Kaj sploh je sončarica?

Sončarica nastane kot posledica čezmerne izpostavljenosti nezavarovane glave soncu. Ker sta ponavadi ob tem tudi zrak zelo vroč in relativna vlaga visoka, lahko odpovedo mehanizmi uravnavanja telesne temperature, kar lahko povzroči toplotni udar ali vročinsko kap. Telesna temperatura je tako zelo visoka, moteni so nekateri življenjsko pomembni mehanizmi, ki lahko povzročijo tudi zelo hude posledice, tudi smrt.

Ogroženi smo lahko vsi, bolj pa seveda bolj občutljive skupine – starejši, kronični bolniki, otroci. Ti morajo biti še posebej previdni. Majhni otroci še nimajo popolnoma razvitega sistema za uravnavanje telesne temperature in jim ta lahko raste trikrat hitreje kot odraslemu.

Kako spoznati grozečo sončarico?

Najprej se ponavadi pojavi vročinska izčrpanost zaradi velike izgube tekočine in soli. Kaže se kot utrujenost, bruhanje, bleda koža, obilno znojenje ter nenadni krči mišic nog in rok, redko tudi trebuha. Telesna temperatura je še normalna. Če na tej točki ne poskusimo zajeziti težav, telo kmalu ne bo več zmožno uravnavati telesne temperature in vročinska izčrpanost bo prešla v sončarico. In imeli bomo hud problem.

Kaj pa lahko naredimo?

Če damo zdaj kapo na glavo, je malo prepozno. Umaknemo se v senco, po možnosti v hladnejši prostor, če je na voljo. Če ni nobenega senčnega prostora, je seveda tudi kapa bolje kot nič. Pijemo veliko tekočine, po malem (pijače naj bodo brez alkohola), idealno je, če imamo na voljo rehidracijsko raztopino (lahko jo tudi sami pripravimo: žlička soli in žlička sladkorja na liter navadne vode), sicer pa je v redu tudi samo voda. Poskušamo se hladiti in počivamo.

Kaj pa, če smo prepozni?

Hud problem – sončarica

Človek s sončarico je zelo bolan in je tako tudi videti. Koža je pordela, suha, pozneje v poteku bolezni postane bleda, lahko vijoličnа. Diha zelo hitro, srce mu bije zelo hitro. Boli ga glava, lahko ima vrtoglavico, je zmeden, ima mišične krče. Lahko pa je celo nezavesten. Telesna temperatura pa je narasla na 40 stopinj Celzija, lahko tudi več.

Kaj bomo naredili?

Najprej bomo hladili po najboljših močeh, nato bomo poskrbeli za čimprejšnji prevoz v bolnico.
Pri sončarici je nujno čim prej znižati telesno temperaturo. Prizadeti osebi slečemo vso odvečno obleko, jo namestimo v hladen prostor, če je mogoče, jo hladimo v hladni vodi oziroma ovijemo v hladno tkanino (brisače, rjuhe). Če je možno, damo na predel dimelj, rok, nog in vratu kocke ledu, nato hladne noge dvignemo. Če je prizadeta oseba pri zavesti, naj pije dovolj tekočine, predvsem vodo. Ne dajemo nobenih zdravil (ne za zniževanje temperature, ne katerih drugih), vsakih 20 minut izmerimo telesno temperaturo. Če pada, nadaljujemo z vsemi ukrepi, ki jih izvajamo, če ne pada, jih okrepimo. V obeh primerih poskrbimo za čimprejšnji prevoz v najbližjo zdravstveno ustanovo.

Kaj lahko naredimo, da sploh ne bo prišlo do težav?

Kapo na glavo. Zavarujemo glavo in vrat s primernimi pokrivali in pijemo dovolj tekočine, še preden smo žejni in še zlasti pred hujšimi fizičnimi napori in med njimi ter ob visoki relativni vlažnosti ozračja. Predvsem starejše osebe in ljudje s kroničnimi boleznimi (kardiovaskularne bolezni, presnovne bolezni) pa tudi otroci in najbolje kar vsi ljudje naj se pri temperaturi zraka, višji od 25 stopinj Celzija, raje zadržujejo v hladnih prostorih, fizične aktivnosti pa naj preložijo na jutranje ali večerne ure, ko se ozračje že nekoliko ohladi. Jejte lahko hrano in omejite vnos alkoholnih pijač. Nosite lahka, bombažna, svetla oblačila, ki omogočajo lažji prehod zraka in znojenje.
A zakaj v Afriki nosijo temna oblačila, pa očitno nimajo težav s sončarico? Priznam, ne vem. Morda kje najdem odgovor, ali pa ga morda pozna kdo od vas?

Doktor svetuje

Ob močnem poletnem soncu zavarujte glavo in vrat s primernimi pokrivali.
Poskrbite za primeren vnos tekočine.
Pri višjih poletnih temperaturah in vlagi se ne izpostavljajte večjim fizičnim naporom.
Jejte lahko hrano in omejite vnos alkoholnih pijač.
Nosite svetla in lahka bombažna oblačila.
Starejše osebe, kronični bolniki in majhni otroci naj se pri višjih temperaturah zadržujejo v hladnih prostorih.

Zdravniška linija 24/7 - 012345000
www.doktor24.si

Zaščita pred soncem

Maja Krapež,
dr. med., spec.
oftalmologije



Oko leži v orbitalni votlini in je zavarovano z vekami in trepalnicami. Ob svetlobi se zenica skrči, poleg tega pa ob premočni svetlobi pripremo oči. To so naravni mehanizmi za zmanjšanje nevarnosti učinka škodljivih žarkov. Tudi ozonska plast ustavi del škodljivih sevanj, a se koncentracija ozona v stratosferi pri nas vse bolj niža.

Do zemeljskega površja dospejo ultravijolični (UV) žarki, vidna svetloba in infrardeči (IR) žarki. Največjo vlogo pri učinkih na našo kožo in oči imajo UV-žarki. Glavni vir UV--sevanja je Sonce. UV-sevanje pa ne prihaja samo od Sonca, pač pa tudi iz umetnih virov, kot so solariji in laserji.

Sonce oddaja tri vrste UV žarkov:

UVC-žarki, ki imajo najkrajšo valovno dolžino (do 280 nm) se vsrkajo že v ozonski plasti našega ozračja in ne dosežejo površja Zemlje. UVB-žarke z valovno dolžino od 280 do 320 nm ozonska plast zadrži le delno, zato dosežejo površje Zemlje, najmočneje, kadar je sonce najviše.

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

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

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

UVA-žarkov z valovno dolžino 320 do 400 nm ozonska plast ne vsrka. Površino Zemlje doseže 150-krat večja količina UVA- kot UVB-žarkov.

Škodljivost UV-žarkov je kumulativna, kar pomeni, da se škodljivi učinki z leti seštevajo. Kar 80 odstotkov vsega UV-sevanja dobimo do 20. leta starosti, zato je pomembno, da se zavedamo pomena zaščite pred sončnimi žarki in jo izvajamo že od zgodnjega otroštva dalje.

V zadnjem času raziskovalci vse bolj opozarjajo tudi na škodljive učinke vidne svetlobe s kratko valovno dolžino, modre svetlobe, ki prodre v oko vse do mrežnice.

Akutna učinka UV-sevanja na oko sta fotokeratitis in fotokonjunktivitis, ki sta lahko boleča, ampak vida ne poškodujeta dolgoročno.

Posledice

Veliko raziskav potrjuje, da zaradi kronične izpostavitve UV-žarkom, v kolikor veliko časa preživite na soncu brez ustrezne zaščite, lahko prispevate k nastanku:

- sive mrene (povečana motnosti očesne leče, ki zmanjšuje ostrino vida),
- makularne degeneracije (spremembe v rumeni pegi, ki prizadene centralni vid),
- rakastih obolenj v očesu (največkrat bazalnocelični karcinom, najpogosteje na spodnjih vekah),
- pingvekule in pterigija (zadebelitve veznice in žilne membrana, ki prerašča roženico).

Poznamo tri načine zaščite pred sončnimi žarki: izogibanje soncu, zaščitna oblačila in zaščitna sredstva.

Najučinkovitejša zaščita je izogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom. Izpostavljanje soncu moramo še posebej omejiti v opoldanskem času, med 10. in 16. uro, ko je sonce najvišje in so ultravijolični žarki najmočnejši. Najboljši način, da zaščitimo svoje oči, je, da nosimo zaščitna sončna očala ter pokrivala s krajci, ki zaščitijo oči pred vdorom svetlobe od zgoraj.

Sončna očala

Sončna očala uporabljajmo vedno, ko smo na soncu dalj časa in preživljamo čas na prostem. Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v senci ter v oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake.

Sončna očala naj bi torej nosili vedno, ko smo zunaj, še posebno pa v naslednjih primerih:

- poleti, ko je raven ultravijoličnega sevanja (UVA in UVB) najmanj trikrat višja v primerjavi z zimskim časom,
- ko smo na plaži ali v vodi,
- ko se ukvarjamo z zimskimi športi, še posebno na veliki nadmorski višini,
- če jemljemo zdravila, ki kožo in oči naredijo bolj občutljivo na UV-žarke (tetraciklini, sulfonamidi, kontracepcijske tablete, diuretiki in druga, ki povečajo

Doktor svetuje

- Škodljivi učinki UV-žarkov se z leti seštevajo, zato je pomembno, da se zavedamo pomena zaščite pred sončnimi žarki in jo izvajamo že od zgodnjega otroštva dalje.
- Najučinkovitejša zaščita je izogibanje neposrednemu izpostavljanju sončnim žarkom.
- Najboljši način, da zaščitimo svoje oči, je, da nosimo zaščitna sončna očala ter pokrivala s krajci, ki zaščitijo oči pred vdorom svetlobe od zgoraj.
- Sončna očala uporabljajmo vedno, ko smo na soncu dalj časa in preživljamo čas na prostem.
- Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v senci ter oblačnem vremenu, saj UV-žarki prodirajo skozi oblake.

Zdravniška linija 24/7 - 012345000
www.doktor24.si

občutljivost kože za UV-žarke),
- glede na čas dneva (opoldne je izpostavljenost UV-sevanju nekajkrat višja kot tri ure prej ali pozneje),
- po operaciji sive mrene (umetna intraokularna leča predstavlja manjšo zaščito pred UV-žarki),
- sončna očala potrebujejo tudi tisti, ki nosijo kontaktne leče z UV-zaščito (takšne leče zaščitijo del očesa, ki ga pokrijejo, ne pa celotne veznice in kože vek).

Pri izbiri stekel za sončna očala je najpomembneje, da absorbirajo vso UV- in večino modre svetlobe, pomembno pa je tudi, da so okvirji dovolj veliki in nudijo zaščito s strani. Polarizirana stekla, ki prepuščajo svetlobo samo pod določenim kotom, pa zmanjšujejo bleščanje. Stekla za sončna očala so lahko organska (plastične mase) ali mineralna (steklo). Tudi sončna očala z dioptrijo imajo številne prednosti. Fotosenzitivna stekla pod vplivom UV-svetlobe potemnijo. Vedeti pa moramo, da večina vetrobranskih stekel absorbira UV-sevanje, zato tovrstna stekla žal ne potemnijo pri vožnji v avtomobilu. S svojim zgledom in z zdravim načinom obnašanja na soncu bomo pred škodljivimi posledicami UV-žarkov zavarovali tudi svoje otroke.

Učinkovito odpravljajo suhe, pekoče in utrujene oči

- S hialuronsko kislino in izvlečkom smetlike.
- Eno pakiranje zadošča za 30 dni neprekinjene uporabe.
- Brez konzervansov.
- Primerne za uporabnike kontaktnih leč.



Kapljice za oči A.Vogel so na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.
www.avogel.si, www.farmedica.si, nasveti@farmedica.si, 01/524 02 16

Doktor odgovarja

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



Obisk in nasvet: Oče bo sam doma

Spoštovani,
Na vas se obračamo z ne povsem zdravstveno težavo. Lahko pa postane. Smo mlada družina, ki ji veselje do dopusta, počitnic nekoliko kvari skrb za očeta, ki sam ostaja doma. Saj nima večjih zdravstvenih težav, se je pa pred dobrim mesecem zgodilo, da je padel, pravzaprav spotaknil med vrati. Malo se je prestrašil, hujšega pa ni bilo. Verjetno je bil razlog padca tudi v tem, da je ravno prebolel pljučnico, in je še malo šibek. K sreči živimo nadstropje višje in se dnevno obiskujemo, vendar nas zdaj tri tedne ne bo. Pa tudi ko smo, mu pri zdravstvenih težavah ne znamo vedno pomagati.
V vaši reviji včasih preberem kaj o obiskih dan in noč oziroma dežurnih zdravnikih. Mogoče veste, kako do njih in ali je to sploh primerna rešitev za očeta. Kaj predlagate?
Upam, da mi boste uspeli odgovoriti že julija, do našega odhoda na počitnice.
Hvala za pomoč.
Mojca, Domžale

Spoštovana gospa Mojca,

Tudi sama sem mnenja, da je preventiva boljša kot kurativa – če lahko nekaj predvidimo, se je na to dobro po najboljših močeh pripraviti, ne pa sredi novonastale situacije na vrat na nos iskati rešitev. Glede na opis vaših zadržkov glede odhoda na počitnice in puščanja očeta samega si upam reči, da boste na počitnice lahko odšli mirni. Kot ste že sami prebrali, obstaja storitev zdravniškega obiska na domu, ki deluje 24 ur na dan vsak dan. Prav tako je zdravnik Prve zdravstvene asistence vedno na voljo za posvet po telefonu, če se pojavi kakršnakoli zdravstvena težava.

Hišni obiski se izvajajo na področju Ljubljane z okolico, tako da (če pravilno sklepam in ste doma v Domžalah) bo zdravnik, če bo treba, prišel pregledat vašega očeta. Poudariti moram, da gre za nenujne zdravniške obiske, če pa gre za stanje, ki potencialno lahko ogroža življenje, se je seveda treba obrniti na nujno medicinsko pomoč oziroma na številko 112. Obstaja pa tudi storitev SOS gumb, ki zajema več možnosti, pri vseh pa gre v osnovi za to, da se bolnik lahko enostavno s pritiskom na gumb poveže s klicnim centrom, kjer mu usposobljeni operaterji nudijo potrebno pomoč; če bi gospod na primer padel, pa se ne bi mogel pobrati, bi aktivirali reševalno službo. Predlagam, da se za več informacij in konkretne korake obrnete kar na Prvo zdravstveno asistenco.

Kot sem že na začetku napisala – mislim, da boste skrbi pustili doma.

Vse dobro vam želim!

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki boste novo pogodbo s PZA sklenili do 31. julija 2015.
Več na strani 16 in 17.

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA

DO ZDRAVNIKA IZ NASLANJAČA

brez čakanja, napotnice, omejitev, doplačil …

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

Blanka Mavrič

Nova dojka ni le vrečka silikona pod kožo

Z rednim profesorjem, doktorjem znanosti Urošem Ahčanom, specialistom plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, smo se pogovarjali o najnovejših trendih v estetski kirurgiji.

Po podatkih mednarodnega združenja za estetsko plastično kirurgijo je bilo leta 2013 opravljenih več kot 23 milijonov estetskih posegov. Za poseg se je odločilo več kot 20 milijonov žensk. Tako je število posegov od leta 1997 kljub finančni krizi naraslo za 471 odstotkov.

Med najpogostejše posege nedvomno sodijo korekcije dojk, povečave, zmanjšanje, dvig in preoblikovanje. O najnovejših trendih smo se pogovarjali z estetskim kirurgom mednarodnega ugleda, rednim profesorjem, doktorjem znanosti Urošem Ahčanom, specialistom plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, predsednikom slovenskega združenja plastičnih rekonstrukcijskih in estetskih kirurgov.

Poznamo vas zlasti s področja rekonstrukcije dojk, po predavanjih in operacijah v uglednih bolnišnicah v tujini, knjigah. V

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA
za pregled

Doktor 24 KLINIKA

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

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



zadnjem času je na medmrežju opaziti tudi vaše udejstvovanje na področju estetske kirurgije?

Moje delo je ves čas povezano tudi z estetsko kirurgijo, kajti ta je eden od temeljnih področij plastične kirurgije, na katerem sem se poglobljeno izobraževal in znanje s pridom uporabljal pri svojem delu. Kdor zna iz nič narediti novo dojko, gotovo z lahkoto opravi s povečanjem ali preoblikovanjem dojke. Enako je pri obrazu, uhljih, nosu, preoblikovanju telesa. Ne nazadnje sem v Sloveniji tudi uvedel uporabo laserskih naprav v plastično kirurgijo, kar s pridom uporabljam zlasti pri kombinaciji različnih tehnik pomlajevanja obraza, korekciji brazgotin po aknah in iskanju celostnih rešitev v različnih starostnih obdobjih. Na tem področju sem tudi veliko predaval v tujini in objavljal v uglednih tujih revijah. Skratka, v estetski kirurgiji sem stalno prisoten, le strokovnjakov za marketing mi primanjkuje.

Na katerem področju estetske kirurgije pa?

Kirurgija dojke od rekonstrukcije do vseh estetskih operacij je moje najljubše področje, kjer s svojim znanjem lahko ponudim dobre rešitve tako pri preprostih kot kompleksnih posegih, tako imenovanih revizijskih posegih oziroma reševanju zapletov. Dejstvo je, da je povečanje dojk navidezno eden najlažjih posegov, s katerim se ukvarjajo številni kirurgi. Vendar pa se je treba zavedati, da nova dojka ni le vrečka silikona pod kožo. Pred posegom je potreben natančen pogovor, pregled in odlično načrtovanje. Le na ta način lahko dosežemo optimalen dolgoročni rezultat in zadovoljstvo ženske.

Kaj svetujete ženski, ki si želi estetsko spremeniti dojki?

Najprej mora pridobiti relevantne podatke o posegu, vsadkih, zapletih, predvsem pa je pomembno, da pravilno izbere kirurga, ki ima dovolj znanja in izkušenj in jo bo po poglobljenem pogovoru in pregledu seznanil z vsemi sodobnimi možnostmi kirurških tehnik in uporabi različnih silikonskih vsadkov. Pa tudi po posegu bo poskrbel, da bo imela ženska vedno odprta vrata pri reševanju morebitnih zapletov ali poznejših postopkih.

Kakšni pa so osnovni koraki pred posegom?

Če strnem v nekaj pomembnih točk, je najprej treba ugotoviti, kakšne so telesne danosti in pričakovanja pacientke. Nato lahko svetujemo in skupaj izberemo velikost in obliko vsadka, kjer je zlasti pomemben naraven videz in ohranjena telesna skladnost. Danes že med začetnim pogovorom ženska lahko pred ogledalom preizkusi, kakšen bo videz novih dojk, tako po velikosti kot obliki. Osebno v ta namen uporabljam posebne zunanje siIikonske vsadke ali »sizerje«. Po izbiri vsadka je treba preve-

riti tudi obliko prsnega koša in debelino ter kakovost kože. Prepoznati je treba vse asimetrije, ki so lahko, če jih spregledamo, po povečavi še bolj opazne. Pri nekoliko starejših ženskah po dojenju in hormonskih spremembah ali spremembah telesne teže pa je potreben še dodaten pregled žleznega tkiva. Pri slednjih pogosto predlagam kombinacijo dviga in povečanja dojk v eni operaciji.

Kakšni pa so sodobni trendi na tem področju?

To je kompleksno vprašanje, ki zahteva vsaj enourni odgovor. Ste pa pravilno postavili vprašanje. Res govorimo o trendih, kajti tehnika se spreminja skladno z novimi spoznanji, ki jim moramo slediti in jih upoštevati, če želimo za svoje paciente najboljše rešitve. Na srečo nas k temu spodbujajo tudi ženske same, ki so vedno bolj ozaveščene in izobražene. Osebno največkrat uporabljam nekoliko zahtevnejšo tehniko dvonivojske vstave anatomsko oblikovanega vsadka, kar zahteva tudi prekinitev velike prsne mišice. Sledim tudi zadnjim trendom, kombinaciji vstavitve anatomsko oblikovanega silikonskega vsadka pod mišično ovojnico velike prsne mišice in sočasnim vbrizganjem lastnega maščevja.

Nedavno sem bil v Istanbulu zaradi velikega zanimanja za prevod knjige o rekonstrukciji dojk in sem obiskal tudi prijatelja, ki se je iz ZDA vrnil v Istanbul in se posvetil estetski kirurgiji. Dela v najuglednejši zasebni ustanovi in skupaj sva opravila več posegov, ki so me prepričali, da delam dobro. Menim, da je kombinacija nekoliko manjših, anatomsko oblikovanih najkakovostnejših vsadkov pod mišično ovojnico in ohranitev mišice za morebitne poznejše posege ter uporaba lastnega maščevja, ki zabriše rob vsadka, pogosto dobra rešitev. Ob tem pa je treba upoštevati še vrsto drugih podrobnosti, od vrste šivalnega materiala, načina šivanja … Vse to oblikuje končni rezultat, širino nasmeha pacientke.

Kakšne pa so omejitve po posegu?

Cilj operacije sta večja samozavest in veselje s čim manj omejitvami. Navadno so omejitve posledice slabe tehnike ali slabe izbire silikonskega vsadka. Omejitve so zgolj prehodne in se merijo v dnevih ali tednih, nato jih ni več.

Kje pa ženske lahko najdemo osnovne informacije?

Prve informacije lahko preberete na spletnih straneh www.doktor24.si, www.nebreast.eu, www.estetika-ahcan.si. Osebno pa se z vami pogovorim, opravim pregled in vas seznanim z vsemi možnostmi na kliniki Doktor 24.

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



Gibanje je pol zdravja

Športna aktivnost tudi v vročih dneh?

Vsekakor. Vendar ne pretiravajte! Sami ste verjetno že opazili, da je ob visokih temperaturah vaš trening bolj naporen ali skoraj nemogoč.



Ste počasnejši in hitreje utrujeni, čeprav enako vadbo običajno opravite brez težav. Zakaj? Ali lahko kaj storite, da se hitreje prilagodite in premagate tudi take vremenske ovire? Lahko.

Slabosti treniranja v vročini

Kot zanimivost naj povem, da so ugotovili, da pri dnevnih temperaturah nad 20 stopinj Celzija vsaka dodatna stopinja za telo pomeni večji napor. Na fiziološki ravni lahko to razložimo s pojavom dehidracije. V vročini se poveča pretok krvi na periferiji (koži), kar olajša znojenje. Ob izgubi vode (znoja) pride do kompenzatornega porasta srčne frekvence. Zaradi zmanjšanega volumna krvi in njene večje viskoznosti se zmanjša pretok krvi skozi mišice, kar pomeni slabšo oskrbo teh s kisikom. Ker se pretok krvi preusmeri na periferijo (v kožo), ima to za posledico slabši pretok krvi skozi ostale organe, kot so srce in mišice. Aerobni prag se ob tem spusti nižje, zato v mišicah hitreje pride do nastanka mlečne kisline in utrujenosti.

Naši presnovni procesi so izredno občutljivi in najbolje funkcionirajo v ozkem temperaturnem razponu, okoli 37 stopinj Celzija. Že manjše odstopanje v temperaturi jedra telesa (za stopinjo gor ali dol) pomeni napor v funkcioniranju. Razlika od idealne, večja kot za 3 ali 4 stopinje, že ogroža življenje. Tako pri 35 stopinjah Celzija govorimo o podhla-

jenosti in pri 40 stopinjah Celzija lahko doživimo vročinsko kap (toplotni udar).

Toplotna regulacija je mehanizem, s katerim telo vzdržuje stalno telesno temperaturo. Da bi kritične točke dosegli čim pozneje, se naše telo hladi s pomočjo znojenja ali ogreva z drgetanjem mišic ter tako ohranja telesno temperaturo konstantno. V vročini je stopnja potenja in s tem uspešnost ohlajevanja telesa odvisna od stopnje vlažnosti zraka. Ob nizki vlažnosti je znojenje obilnejše, ob visoki vlažnosti zraka pa skoraj nemogoče. Znojenje brez nadomeščanja tekočin vodi v dehidracijo. Že majhna izguba vode (okoli dva odstotka telesne teže) iz telesa pomeni za približno od štiri do šest odstotkov manjšo zmogljivost. To še dodatno poslabša višja temperatura telesa in vlažnost zraka.

Prednosti treninga v vročini

Vse zgoraj našteto lahko obrnete sebi v prid. Tovrsten trening je podoben treniranju v višinah. Tudi tu se zaradi zmanjšanega pretoka kisika v mišicah aktivirajo kompenzacijski mehanizmi. Kardiovaskularni sitem se privadi na večji napor in zato ob idealnih razmerah zmore več. Sposobnost regulacije telesne temperature se močno izboljša.

Prilagodite telo

Kri je sestavljena iz krvnih celic in plazme. Ob znojenju se zmanjšuje volumen plazme. Dobra novica je, da se s treningi količina plazme v telesu povečuje, zato imajo športniki boljšo rezervo. Za adaptacijo na vročino potrebuje telo od 10 do 14 dni. V tem času se prilagodi tako, da poleg povečanja volumna plazme točko začetka potenja nastavi nižje, potimo se lahko več in močneje, s čimer je ohlajevanje telesa uspešnejše. Znoj postane tudi manj koncentriran. Ker telo s potenjem izgublja manj soli (elektrolitov), je manj krčev v mišicah in ob naporu se manj izčrpamo.

Za hitrejšo prilagoditev na vročino lahko že prej trenirate v dolgih rokavih in hlačah oziroma z dodatno obleko, saj tako telo pripravite do hitrejšega potenja. Uživajte izotoničnih napitke že pred treningom in v rednih intervalih med samim naporom, saj bo dobra hidracija izboljšala vašo zmogljivost. Oblecite obleko, ki je namenjena športnikom in omogoča izhlapevanje znoja. Nosite oblačila svetlih barv. Treninge ob najbolj vročih dneh prestavite na jutranji ali večerni čas. V kolikor imate srčno-žilne težave ali druge kronične bolezni, se pred aktivnostjo posvetujte z izbranim zdravnikom.



Prilagodite svoja pričakovanja

Zaradi neugodnih pogojev boste težje aktivirali samega sebe in izredno težko dosegali rezultate, ki ste jih sicer vajeni. Ne osredotočajte se toliko na čas, raje skušajte izvesti trening do konca in glede intenzitete poslušajte svoje telo. Tudi to je del uspešnega treniranja: znati poslušati samega sebe.

Potenje

Čeprav je potenje naraven in nujno potreben način regulacije temperature telesa, še posebej pri športni aktivnosti, lahko občasno postane zelo neprijetno. Kadar se izrazito potenje pojavlja v mirovanju ali kot odziv na čustveni stres, ga v večini primerov želimo prikriti oziroma zmanjšati. Pomembno vlogo igra tudi specifičen vonj, ki nastane ob stiku znoja z bakterijami na naši koži. Vlažne dlani pri rokovanju, potni madeži na obleki in neprijetne vonjave povzročijo težave pri socialnih stikih. Posamezniki se zaradi občutka sramu včasih popolnoma izolirajo.

Kaj je še normalno in kdaj količina ali vonj postane za posameznika in druge moteč problem? O vzrokih za prekomerno potenje bomo govorili v prihodnji številki in podali nekaj nasvetov, kako lahko težavo ublažite ali celo odstranite.

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

AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO

10 % NIŽJA CENA

za zdravljenje z botulinom toksinom (botoks) v področje prekomernega znojenja

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



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.**

Vprašanje za revijo Doktor, nujno. V zadnjih letih je vreme precej nepredvidljivo, predvsem pa se izmenjujejo obdobja dežja z obdobji suhega vremena. Tudi letos je že kar nekajkrat deževalo, zato se mrčes nepopisno množi. Če k temu dodam še modno muho zadnjih let, da si v turističnih krajih ne upajo več škropiti proti insektom, predvsem komarjem, ker temu društva in organizacije ostro nasprotujejo, potem to pomeni, da smo vsak dan vsi popikani. Prosim, svetujte nam, s čim naj se namažemo, da nas te drobne nadloge ne bodo stalno pikale, oziroma s čim naj se namažemo, ko nas insekti že popikajo. Za otroke je to prava nočna mora, saj se spraskajo do krvi.

Hvala in sončen dan,
Almira Zorzut

Repelenti

Učinkovito zaščito pred insekti omogočajo repelenti. To so zaščitna sredstva, ki na koži izhlapevajo in ustvarjajo vonj, ki odganja klope, komarje in druge insekte. Nanašamo jih na kožo ali na obleko.

Repelenti vsebujejo sintetične ali naravne učinkovine. Za najmočnejše sintetične repelete veljajo izdelki, ki vsebujejo dietiltoluamid (DEET). Uporabo repelentov s 30 % vsebnostjo DEET svetujemo osebam, ki potujejo na območja, kjer so razširjene nalezljive bolezni, ki jih prenašajo različne vrste komarjev. Izdelki z DEET lahko dražijo oči, kožo in sluznice in niso primerni za uporabo pri otrocih.

Repelenti z ikaridinom so primerljivi z repelenti z DEET, ampak manj dražijo oči in sluznice, zato so primerni tudi za uporabo pri otrocih, starejših od dveh let.

Repelenti naravnega izvora vsebujejo eterična olja citronele, timijana, cedre, geranije in sivke. Omogočajo kratkotrajnejšo zaščito kot sintetični, zato jih je treba nanašati pogosteje, imajo pa prijeten vonj in manj dražijo kožo.

Za lajšanje rdečice, otekline in srbenja po piku svetujemo gele z izvlečkom kamilice, prave aloje in z dimetindenom ter antihistaminika loratadin in cetirizin v obliki tablet ali sirupa.



LINIJA ZA NEGO
OČI IN LEČ
PROCULIN®



TRAVEL PACK

NOVO
TRAVEL PACK, 100 ml
Raztopina za leče v manjšem pakiranju, priročnem za potovanje.

PROCULIN LENS, 400 ml
Večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino zagotavlja celovito nego vseh vrst kontaktnih leč, tudi silikonskih leč s hidrogelom. Primerna je tudi za ljudi z občutljivimi in suhimi očmi.

PROCULIN TEARS, 10 ml
Vlažilna večnamenska raztopina za nego oči z natrijevim hialuronatom blaži občutke vzdraženih, suhih in pekočih oči kot tudi občutek tujka v očeh.

Linija za nego oči in leč Proculin. Zahtevajte jo v svoji lekarni!

OČITNA RAZLIKA. TUDI V CENI.
Na voljo v Lekarni Ljubljana, spletni lekarni lekarna24ur.com in drugih izbranih lekarnah.

LL Grosist, Komenskega ulica 11, 1000 Ljubljana



Doktor kuha
Tortilje po domače

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



Za 4 osebe potrebujemo:

- 8 tortilj (lahko spečemo tudi malo debelejše slane palačinke),
- 60 dag piščančjega mesa (najboljša so stegna brez kosti in kože, lahko so že začinjena, uporaben pa je kateri koli kos perutnine),
- rdečo, rumeno in zeleno papriko,
- dve srednje veliki čebuli,
- začimbe (sol, origano, grobo mleti česen, mleto kumino, mešanico rdečih paprik, lahko pekočo),
- pol limone.

Jedilnik si lahko popestrimo na različne načine. Eden enostavnejših je, da uporabimo sestavine iz različnih nacionalnih kuhinj in jih na hitro »vržemo skupaj«.

Priprava

Meso narežemo na trakove (4–5 cm in ne debelejše od enega centimetra). Za najkrajši čas priprave (ker jih ni potrebno marinirati) so primerni že začinjeni kosi mesa (in je pravzaprav vseeno, na kakšen način so začinjeni; okus bo pač drugačen, k vsem mešanicam, ki sem jih do sedaj zasledil, se paprika in čebula dobro podata). Če imamo še nezačinjeno meso, ga narezanega začinimo s soljo, mešanico rdečih pekočih paprik, mletim česnom, dodamo 2 žlici olja in dobro pregnetemo ter pustimo marinirati na sobni temperaturi. Medtem narežemo papriko in čebulo (čebulo lahko na široke polmesece, papriko prav tako na rezine).

Tortilje je najpametneje kupiti, saj so razmeroma poceni; kdor zna, naj jih vsekakor pripravi sam, vendar ni enostavno narediti dobrih. V Mehiki so resda bolj cenjene pšenične, vendar zgolj zato, ker imajo pšenice veliko manj kot koruze. Koruzne imajo precej bogatejši okus (na fotografiji je pšenična, ker je nekoliko bolj fotogenična od koruzne). Stvar okusa. Kupljeno tortiljo zmočimo pod tekočo vodo z obeh strani in na pol žličke olja v vroči ponvi na hitro popečemo na obeh straneh, da dobi rjavkaste mehurje (če je ne zmočimo, v sredini ni več sočna; tudi to je stvar okusa). Zložimo na segret krožnik in pokrijemo, da ostanejo tople.

Marinirano meso stresemo v močno segreto ponev (olje je že na mesu) in med stalnim mešanjem na hitro popečemo ter ga stresemo v odlagalno posodo. V ponev dodamo žlico ali dve olja ter enako na hitro skupaj popečemo čebulo in papriko. Dolžina pečenja je odvisna od okusa, vseeno pa svetujem čim krajšo pripravo (naj še malo hrusta pod zobmi). Solimo, začinimo z žličko origana, malo mlete kumine, sokom slabe polovice sveže limone (kar odlično osveži sladkobo paprike), dodamo meso, dobro pomešamo (minuto ali dve) in odstavimo.

Najbolje je, da tortilje in nadev postrežemo posebej, da si vsak sestavi po svoje. Zraven lahko postrežemo še nariban sir. Kako se to jé? Najbolje z rokami, kot Mehičani jedo svoje tacose. Kot sem zapisal v naslovu: po domače. Lahka poletna hrana; idealna zraven je limonada, če ne gre brez alkohola, poleg prija kozarec mrzlega svetlega piva.

Dober tek!

OGLASNO OKNO

Nova trgovina z medicinskimi pripomočki

Vrata je odprla specializirana trgovina z medicinskimi pripomočki HARTMANNplus in sicer v Ljubljani, na Letališki 3 C - so pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov ZZZS. Ponudba zajema naslednja področja: inkontinenca in nega - za zaščito pri majhnem do zmernem uhajanju urina, oskrba rane, stoma program, program za razkuževanje, izdelki za operacijske dvorane ter diagnostika, na primer merilci krvnega tlak, termometri. Pokličite na 01/548 45 96 in izdelke prejmete že naslednji dan.





DIZEL ali BENCIN?

Že veste, katero GORIVO je primerno za vaše telo?

1. korak

Testirajte svoj metabolizem



CRS ANALIZA CELIČNEGA METABOLIZMA

2. korak

Izvedite, katera hrana vam ustreza



TEST INTOLERANCE NA ŽIVILA

KJE?

Rezervirajte svoj termin.
Pokličite na 05 692 80 09.

CENTER CELOSTNEGA POMLAJEVANJA IN PREVENTIVNE MEDICINE



LifeClass Hotels & Spa
Obala 33, 6320 Portorož
Tel. 05 692 80 09
www.lifeclass.net

Svet zdravih užitkov

LIFECLASS PORTOROŽ



BREZSKRBNI VSEPOVSOD
Z ENIM PAKETOM!

PAKET **MODRI***

- **KLICI** in **SPOROČILA** v vsa SLO omrežja **3 GB** prenosa podatkov
- do **100 Mb/s**
- **+215 / 40 HD** programov
- **KLICI** v vsa SLO omrežja in v EU

Bodite vedno brezskrbni s paketom Modri! Prinaša vam brezskrbno **mobilno telefonijo**, vrhunsko **televizijo**, hiter **internet** in neomejeno **fiksno telefonijo**, **vse v enem paketu po ugodni ceni**.

59,95
EUR/mesec

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Modri lahko v akcijskem obdobju od 18. 6. do 31. 8. 2015 sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki. Paket Modri v akcijskem obdobju vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, internet SiOL s hitrostjo 100 Mb/s / 20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje neomejene klice v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja ter neomejene klice v območja EU-tarife, ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 3 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Pri paketu je možna sklenitev dodatnega naročniškega razmerja Druga številka z mesečno naročnino 10 EUR. Nadgradnjo programske sheme lahko naročniki izvedejo brezplačno vsaka dva meseca. V primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa s storitvami Mobitel in/ali SiOL v navedeni paket se zaračuna enkraten znesek v višini 20 EUR. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana