Doktor 16

Družinski vodnik zdravja

Avgust 2015



Tema meseca

Sečila - Ko peče voda

- Dehidracija

Pogovor

Prof. dr.

Igor Zupan,

dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine

NEDELJSKI

Trakovi čelade morajo biti trdno zapeti, da ob padcu čelada ostane na glavi.

Nezgodno zavarovanje otrok za šolsko leto 2015/2016



Izkoristite ugodnosti:

- Nezgoda komplet
- 20 % popusta za veliko družino
- 10 % popusta na sklenitev prek spleta

Ugodnosti lahko izkoristite v času trajanja akcijske prodaje nezgodnih zavarovanj otrok in mladine, ki poteka od 17. 8. do 31. 10. 2015 na prodajnih mestih Zavarovalnice Triglav, d.d. in preko spletne strani triglav.si. 20 % popust za veliko družino se prizna ob hkratni sklenitvi 3 ali več akcijskih nezgodnih zavarovanj otrok in mladine preko interneta, pri zavarovalnem zastopniku oz. na naših prodajnih mestih. Več na triglav.si.

Zavarovalnica Triglav

Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

KAZALO

UVODNIK
Dojenje je zmagovalni začetek za življenje ... 3

POGOVOR:
„Jaz uživam v tem, kar delam!" ... 4

TEMA MESECA:
Poleti je treba še posebno paziti ... 7
Uhajanje urina med spolnim odnosom ... 8
Ko peče voda ... 10
Ko se pojavijo težave z uriniranjem ... 11
Uhajanje urina ... 12

OD UST DO UST
Tudi zobje čutijo, mar ne? ... 14

ZDRAVNIKI PIŠEJO:
Napihnjenost, bolečine v trebuhu in vetrovi ... 19
Poletne težave z nogami ... 21
Dekompresijska bolezen ... 22
Dehidracija ... 26
Nekatera zdravila povečajo občutljivost kože za sonce ... 28

FARMACEVT SVETUJE:
Farmacevt svetuje ... 25

DOKTOR ODGOVARJA:
Sladkorni bolnik potuje ... 27

ZNANI SLOVENCI: Borut Veselko
Brez krav bi pravzaprav težko živel ... 30

Doktor
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

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

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

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Dojenje je zmagovalni začetek za življenje

Prvi teden v mesecu avgustu obeležujemo Svetovni teden dojenja, ki je del dejavnosti Svetovne zveze za podporo dojenju WABA, s katerimi želimo usmeriti pozornost družbe k ozaveščanju o pomenu dojenja, naravnem in prečudovitem odnosu med materjo in otrokom, vezi, ki se začne takoj po rojstvu. Obeležujemo ga v več kot 150 državah, večina v času od 1. do 7. avgusta, nekatere države pa zaradi počitnic tudi pozneje. Letošnja usmeritev je namenjena k spodbujanju dejaavnosti globalnega spreminjanja in prilagajanja različnih delovnih okolij (formalnih, neuradnih, domačih…) v podporo še doječim materam, z namenom čim bolj uspešno kombinirati dojenje in delo.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist s področja srčno-žilnih bolezni, prof. dr. Igor Zupan, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, ki v prispevku že v uvodu pravi, da se je za študij medicine odločil, ker se mu je enostavno zdelo vredno postati zdravnik. V zelo zanimivem prispevku je veliko koristnega povedal na temo srčno-žilnih bolezni, preprečevanja, zapletov, zdravljenja in predvsem, kaj lahko v vsakdanjem življenju tudi sami storimo za ohranitev kardiovaskularnega sistema v »dobri kondiciji«. Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške kot tudi znanstvene kariere.

Tema mesece je namenjena zelo pogosti zdravstveni težavi – okužbi sečil, ki so poleg okužb dihal najpogostejše pri ljudeh vseh starosti. Pogostnost okužb sečil se razlikuje pri moških in ženskah različne starosti, in sicer v odrasli dobi pogosteje zbolevajo ženske (predvsem pri spolno aktivnih ženskah), po 55. letu starosti pa zaradi povečane prostate tudi moški. Pogostnost okužb sečil nato s starostjo pri obeh spolih narašča. Akutne okužbe sečil, ki se prvič pojavijo v odrasli dobi, praviloma ne povzročajo kronične ledvične okvare ali arterijske hipertenzije.

Drage bralke in bralci. Veseli smo, da ste našo revijo Doktor sprejeli kot nekakšen vodnik zdravja. Tudi v prihodnje se bomo trudili, da vam z zanimivimi in poučnimi prispevki čim bolj približamo zdravstvene tematike in tudi s tem vplivamo na večjo stopnjo ozaveščenosti zlasti na preventivni ravni, ki je ena najpomembnejših dejavnosti za preprečevanje in razvoj kroničnih in drugih bolezni. Hvala za zaupanje.

Vidmar Vito

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist

Vito Avguštin

„Jaz uživam v tem, kar delam!“

Prof. dr. Igor Zupan, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine, je že zelo zgodaj vedel, da ne bo matematik ali fizik, kolebal je namreč med biologijo in veterino. Odločil se je za medicino in danes pravi: »Enostavno se mi je zdelo vredno postati zdravnik.«

Kje ste študirali?
Na Medicinski fakulteti v Ljubljani, pozneje pa sem bil še na različnih izpopolnjevanjih v Ameriki in na Češkem, kjer imajo presenetljivo dobro razvito kardiologijo. Kmalu po končanem študiju sem se kot zdravnik raziskovalec prijavil na kardiologiji v UKC Ljubljana in po razgovoru s prof. Aleksandrom Janežičem, takratnim predstojnikom, dobil službo. Zelo dolgo sem operiral srčne žile, če povem preprosto, nato pa sem se začel bolj poglobljeno ukvarjati z elektrostimulacijo srca, zlasti z nekaterimi novejšimi načini, ki pomagajo ne le ljudem s prepočasnim utripom, pač pa tudi tistim s pešanjem srčne mišice ali kot slišimo pogosteje, s srčnim popuščanjem.

Nam lahko na kratko pojasnite, kaj delate?
Gre za pomoč oslabelemu srcu, kjer s pomočjo elektrod, ki jih postavimo na različne dele srca znova vzpostavimo normalno delovanje. Srce ponovno utripa bolj skladno ali sinhrono, odtod tudi ime resinhronizacijsko zdravljenje.

Je to alternativa presajanju srca?
Tudi, lahko je v določeni meri vsekakor zamenjava za presaditev srca, v vsakem primeru pa pomembno podaljša čas do same presaditve srca.

Vas je veliko, ki zdravite z elektrostimulacijo?
Trenutno vse resinhronizacijske posege opravimo v Ljubljani in Mariboru. Je pa po Sloveniji kar nekaj centrov, ki se ukvarjajo z implantacijami srčnih spodbujevalnikov pri bolnikih ki to potrebujejo zaradi prepočasnega bitja srca.

Srčno-žilne bolezni so še vedno najpogostejši vzrok prezgodnje smrti v Sloveniji. Koga najbolj ogrožajo?
Še vedno velja, da so najbolj ogroženi tisti z največ dejavniki tveganja, ti pa so debelost, sladkorna bolezen, arterijska hipertenzija, kajenje, spol, stres ter še nekateri. Pri tem je treba vedeti, da se ti dejavniki, če ocenjujemo celotno ogroženost, med seboj množijo, in ne seštevajo.

So torej to bolezni starejših ali pa v starosti le začnejo zrcaliti napake iz preteklosti?
Prav gotovo so to bolezni starejših ljudi, vendar pa v modernem času doživljamo, da postajajo vsakdanje tudi pri mlajših generacijah. Po tridesetem letu starosti srčni infarkt ni več nobena redkost. Medtem ko je moja generacija vsaj v mladosti še živela v stiku z naravo, umirjeno ter zadovoljno, danes to ne drži niti za najmlajše, za otroke. Naše telo ima resda izjemno sposobnost popravljanja napak, vendar pa leta nezdravega življenja naredijo svoje.

Ali na bolezen vplivata tudi okolje in dednost?
Vsekakor ima dednost tu velik vpliv, toda vsaj enakega ali še pomembnejšega pa ima tudi naš osebni stil ali kar stil življenja naše družine. Vanj prištevam tri pomembna področja: prvo je razmišljanje, dojemanje in odzivanje na bližnjo in širšo okolico, temu sledi telesna aktivnost, to je ali telovadimo vsak dan ali vsaj vsak drugi dan, tretje pa je način prehranjevanja.

Nam lahko nekoliko obširneje predstavite dejavnike, s katerimi si povečamo možnost srčno-žilnih obolenj? Začnimo s prehrano in vse pogostejšo debelostjo.
Hipokrat, ki velja za očeta znanstvene medicine, je pred več kot 2000 leti rekel: „Naj bo hrana naše zdravilo in zdravilo naj bo hrana.“ Na te besede pomislimo ob vsakem obroku! Danes sicer živimo povsem drugače, kot so živeli naše babice in dedki, vendar pa nam njihovi nasveti in način prehranjevanja lahko zelo koristijo na poti k bolj zdravemu življenju. In kaj nam svetujejo babice? Vsaj tretjina dnevne prehrane naj bo sveže sadje in sveža zelenjava. Jejmo sezonsko in lokalno pridelano hrano ter se ogibajmo procesirani, predpripravljeni hrani z barvili in konzervansi. Uživajmo fermentirano hrano: kefir, kislo zelje, repo in podobno ter zadostimo potrebam po zdravih maščobah z visoko vsebnostjo maščobnih kislin omega 3. Pijmo čisto vodo brez dodatkov in ne iz plastenk. Nikoli ne pozabimo na zajtrk, večerjo pa mirno izpustimo. Iz prehrane izločimo tudi čim več belega sladkorja in bele moke. Že samo s temi ukrepi se bomo ognili večini dejavnikov tveganja, vključno z debelostjo.

Ali to pomeni, da so sladkorni bolniki bolj ogroženi?
Seveda, tudi sladkorna bolezen je pomemben dejavnik tveganja za kardiovaskularna obolenja. V zadnjem času vse pogosteje govorimo o metabolnem sindromu, ki poleg sladkorne bolezni zajema še debelost, moteno presnovo maščob ter arterijsko hipertenzijo. Osebe z metabolnim sindromom imajo povečano tveganje za nastanek bolezni ožilja, katerih posledici, srčni infarkt in možganska kap, sta v razvitem svetu najpogostejša vzroka smrti. Dobro je vedeti, da znižanje telesne teže in zmanjšanje količine maščobe v telesu z normalizacijo obsega pasu pomembno vplivata na druge bolezenske značilnosti metabolnega sindroma. Izboljšajo se namreč prav vsi spremljajoči bolezenski znaki, tako da zdravljenje z zdravili potrebuje le še manjšina bolnikov.

Kako je z mesom in maščobami?
Telo potrebuje zdrave maščobe, ki imajo pravilno razmerje maščobnih kislin omega 3 in omega 6. Te maščobe danes najdemo v hladno stiskanem olju, kot so laneno, orehovo, konopljino olje ... Meso ni sporno, poskušajmo pa dobiti čimbolj naravno pridelano



meso, kar pomeni, da naj vzreja živali vsaj nekaj mesecev na leto poteka na prostem, v naravi.

Pa s kajenjem in alkoholom?
Glede kajenja slabše ne more biti. Glede alkohola pa obstajajo celo poročila o ugodnih učinkih uživanja zmernih količin zlasti rdečega vina. Znan je francoski paradoks, ni pa povsem jasno, ali je njegov vzrok ugoden učinek resveratrola, ki je v rdečem vinu, ali alkohol sam ali pa le ugoden občutek ob samem pitju, se pravi, da gre bolj za posledice anksiolitičnega učinka alkohola.

Torej lahko rečemo, da tudi sami vplivamo na razvoj bolezni.
Mimo tega na žalost ne moremo. Tu je odločilna tudi primarna preventiva, ki pa v Sloveniji vse premalo deluje. Začeti bi se moralo s pravilno vzgojo otrok že v vrtcu in osnovni šoli. Če namreč otroka naučimo, kaj je pomembno, da se ohrani zdravje, smo naredili vse.

Življenjski slog najbrž zajema tudi boj proti stresu?
Med prehrano, rekreacijo in bojem proti stresu bi na prvo mesto postavil prav pomen uspešnega boja proti stresu. Kadar smo na tem področju uspešni, smo zmagovalci tudi na drugih. Vsakdo ima svoje zablode, strahove in težave in vsakdo jih mora reševati na svoj način. Kadar tega ne zmoremo sami, je pomembno, da vključimo prijatelje, znance ali strokovno osebo. Samo tako lahko ostanemo na poti k ravnovesju.

Med najpogostejšimi boleznimi srca, ki pestijo Slovence, se večkrat omenja koronarna bolezen. So posledice zamašenih žilic v srčni mišici vedno usodne?
Lahko so usodne, a na srečo ne vedno. Če se srčna žilica zamaši, sledi srčni infarkt, to je odmrtje dela te mišice. Kar približno polovica srčnih infarktov se konča s smrtjo, še preden lahko ukrepamo, polovico pa jih rešimo z intervencijskimi posegi na srčnih žilah. Zahvaljujoč sodobni tehnologiji in organiziranosti medicine je umrljivost bolnikov danes precej manjša, kot je bila v preteklosti.

Atrijska fibrilacija oziroma aritmija naj bi bila precej bolj pogosta, kot si predstavljamo.
Vsak deveti prebivalec, starejši od šestdeset let, ima težave z atrijsko fibrilacijo; pri mlajših približno vsak petnajsti. Atrijska fibrila-



cija velja za najpogostejšo aritmijo v klinični praksi in nekateri menijo, da bo v prihodnjih letih dobila epidemične razsežnosti. Neprepoznana pogosto vodi v možgansko kap ali srčno popuščanje.
Atrijska fibrilacija je pogostejša pri ljudeh, ki imajo srčno bolezen, na primer preboleli srčni infarkt, arterijsko hipertenzijo in bolezen srčnih zaklopk, včasih pa zanjo na srcu ne najdemo prav nobenega vzroka. Aritmijo lahko sprožijo tudi čezmeren vnos alkohola, pretiran napor ali razburjenje.

Je možno, da nekdo, ki aritmijo ima, za to sploh ne ve?
To je povsem možno. Le 30 do 40 odstotkov bolnikov zazna aritmijo in neredko je možganska kap prvi znak atrijske fibrilacije. Dojemanje oziroma zaznavanje atrijske fibrilacije je zelo individualno. Nekateri začutijo vsak nenavaden srčni utrip, drugi ne čutijo ničesar. Na splošno velja, da je pri bolnikih z atrijsko fibrilacijo petkrat večje tveganje za možgansko kap. Pri ženskah je to še nekoliko bolj zastrašujoče.

Kako se prepozna simptome te bolezni, kaj se dogaja?
Prvi znak je nereden srčni utrip, ki ga najlažje zaznamo na notranji strani zapestja ali vratni arteriji – presledki med zaporednimi utripi so povsem različni, morali pa bi biti enaki. Nekateri bolniki občutijo hitro utrujenost in težko sapo. Srčni utrip je lahko zelo hiter ali izrazito počasen, vsekakor pa nereden. Številni odkrijejo aritmijo naključno, ob rutinskem merjenju krvnega tlaka, ko merilec utripa nikakor ne prikaže frekvence utripa ali pa se ta nenavadno spreminja od nizkih do visokih frekvenc.

O srčno-žilnih boleznih vemo že kar veliko. Ali nam je zato v zadnjih desetletjih uspelo zmanjšati tudi z njimi povezano smrtnost?
Umrljivost se dejansko ne povečuje več, trenutno je približno enaka umrljivosti zaradi rakavih bolezni. Verjetno je to posledica večje ozaveščenosti ljudi, pa tudi boljših diagnostično-terapevtskih možnosti v kardiologiji. Skrbi pa nas podatek o povečanju kajenja pri mladih, še posebno pri ženskah, kar se utegne pokazati na obolevnosti v prihodnjih letih.

Kakšni pa so trendi v svetu?
V zahodni Evropi in Ameriki je trend upadanja še nekoliko boljši, na vzhodu pa še niso prišli do te točke.

So podatki za Slovenijo primerljivi s podatki za zahodnoevropske države?
Lahko bi rekli, da so.

V zadnjih letih vsi govorijo o varčevanju. Kaj pomeni varčevanje za vaše področje?
Medicina je postala razmeroma draga, a tudi izredno učinkovita. Ko pravim draga, mislim na nepogrešljive aparature in naprave, brez katerih si sodobnega zdravljenja srca ne predstavljamo več. Samo pomislite, dandanes lahko opravimo zapleten poseg na srcu skozi drobno luknjico na arteriji, še nedavno pa je bilo treba za to odpreti prsni koš. Bolnik lahko zdaj zapusti bolnišnico že dan po takem posegu, prej pa je za okrevanje potreboval več tednov. Brez pomoči najsodobnejše tehnologije bi se hitro vrnili za dvajset ali trideset let v preteklost, česar pa si nihče ne želi in si tudi ne zasluži.

Vaše delo ni ravno preprosto ...
Veste, vsako delo zahteva odgovornost in popolnost. Delo z ljudmi je najlepše, a je tudi najtežje. Nezmotljivi nismo, vendar vsako delo terja svoj davek in vem, da mnogi plačujejo še veliko večjega. S sodelovanjem ter upoštevanjem drugih in drugačnih mnenj ter znanja pridobivamo, se učimo in rastemo.

Vas žalostne usode vaših pacientov pretresejo? Je to moteče?
Vsaka taka zgodba je za vsakogar tragična. Zelo dolgo te zgodbe nosiš s seboj domov, potem pa počasi postanejo del tvojega življenja, del rutine ... Drugače ne bi preživel. In ne, ni moteče, saj to pomeni le, da si še vedno človek. Prav je tako.

Imate kakšen hobi?
Bil sem jadralni pilot, zanima me tudi modelarstvo, zlasti letala in rakete, sicer pa malo brenkam na kitaro in kolesarim. Tudi golf mi ni tuj.

Kako se najbolje spočijete?
Najbolj uživam v Bohinju, od koder tudi prihajam. Mir in samota, dobra knjiga ter kakšen pohod so med vikendi dobra podlaga za razburkan in hrupen delovni teden. Lepote tega kraja me prevzamejo v vsakem letnem času, vedno odkrijem kaj novega.

Katero glasbo poslušate v avtomobilu?
Vse od klasike do zabavne glasbe, brez Avsenikov pa tudi ne gre.

Vam je bilo kdaj žal, da ste postali zdravnik?
Nikoli. Jaz uživam v tem, kar počnem! Še več, ponosen sem, da sem imel to srečo in možnost, da delam to, kar delam.
(To pove po bohinjsko, odločno in z glasom, ki da jasno vedeti, da o čem drugem sploh ne razmišlja. Ja, ker uživa v svojem delu.)

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

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



Ko nas preseneti vnetje sečil

Poleti je treba še posebno paziti

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

V razvitem svetu je vnetje urinarnega trakta med najpogostejšimi infekcijskimi boleznimi nasploh in močno obremenjuje ambulante zdravnikov družinske medicine in urologov. Povzroča pa tudi precejšen strošek za družbo. V ZDA obišče zaradi vnetja sečil osebnega zdravnika devet milijonov bolnikov na leto, zaradi predpisovanja antibiotične terapije in spremljajočih neposrednih in posrednih stroškov pa je to več kot 1,6-milijardni zalogaj dolarjev za ameriško zdravstveno blagajno.

Na grobo delimo vnetja sečil na preprosta, nezapletena in zapletena. Najpogostejši dejavniki tveganja so spolni odnosi, uporaba kontracepcijske diafragme, nosečnost, urinska katetrizacija, ženski spol, postmenopavzno obdobje in že prebolela vnetja sečil.

Mikroorganizmi dosežejo sečila hematogeno (po krvi), limfogeno (po limfi), najpogosteje pa se povzpnejo retrogradno po sečnici. Ženske, ki imajo anatomsko veliko krajšo sečnico, tako zbolijo precej pogosteje kot moški. Bakterije, ki izhajajo iz črevesja, so tudi daleč najpogostejše povzročiteljice vnetij sečil. Na mestu, ki ga zasedejo, se sproži vnetni odgovor, ki povzroči tvorbo vnetnih celic.

Klinično se vnetje sečil pokaže z motnim, v hujših primerih tudi gnojavim, krvavim urinom, uriniranje spremljajo bolečine, poveča se njegova frekvenca. Če se pojavijo omenjeni znaki, obiščite osebnega zdravnika. Ta bo opravil ustrezno analizo urina, ob morebitnih ponavljajočih se okužbah oddal urin na mikrobiološko preiskavo (Sanford) in vas ustrezno zdravil. Laboratorijsko ugotavljamo v urinu vnetne celice (piurija), rdeče krvničke (hematurija), nitrite in bakterije (bakteriurija). Če se okužba ponavlja ali čutimo pri uriniranju ves čas nelagodje, imamo krvav urin in zvišano telesno temperaturo z bolečinami v ledvenem delu, svetujemo še ultrazvočni pregled trebuha in sečil ter pregled pri urologu. Velikokrat se za preprostim vnetjem sečil skriva težja bolezen, na primer rak sečnika.



Preprosta vnetja sečil zdravimo zelo dobro. Na voljo imamo vrsto antibiotikov, ki dosežejo zadovoljivo koncentracijo v urinu in ne kvarijo ledvic, učinek pa dosežejo že po nekaj dneh, tako da terapija ni dolga (1 do 3 dni). Treba je uživati veliko tekočine (2 do 3 litre na dan). Čeprav učinkovitost brusnic ni bila znanstveno dokazana, svetujemo bolnikom tudi uživanje brusničnih preparatov. Zreli plodovi brusnice vsebujejo zelo veliko vitamina C. Po nekaterih raziskavah naj bi s svojimi antioksidantnimi učinki zavirali rast in razvoj bakterije E. coli, ki je najpogostejša povzročiteljica vnetij sečil (v 70 do 95 %).

Potreben je tudi zdrav način prehranjevanja, kar vključuje hrano, bogato z vitamini in minerali, veliko zaužite tekočine (čaji), odsvetujejo pa se alkohol, gazirane pijače in kava. Hrana naj bo manj začinjena, različna in vsekakor redna. Skrb za osebno higieno je posebnega pomena, prav tako pa tudi dovolj spanja in počitka. Ogibati se je treba stresu.

Doktor svetuje

Poleti je nevarnost za vnetja velika. V poletnih mesecih svetujemo pravočasno preoblačenje mokrih kopalk, ogibanje prepihu in sedenju na hladnih, mokrih tleh.

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.

Matija Urh, dr. med.,
specialist ginekologije in porodništva

Uhajanje urina med spolnim odnosom

Uhajanje urina med spolnim odnosom je dokaj pogosta težava, saj resne študije opisujejo, da urin med spolnimi odnosi občasno uhaja 10 do 24 odstotkom žensk. O tej težavi pa s svojim zdravnikom spregovori le 3 odstotke žensk, zato je zaupanje med pacientko in zdravnikom zelo pomembno.

Že leta 1950 je nemški zdravnik Grafenberg pisal o »ženski ejakulaciji«, uhajanju neke tekočine med doživljanjem orgazma. Takrat so mislili, da tekočina izvira iz Skenejevih žlez ob sečnici. Te žleze izločajo tekočino, ki je pri spolnih odnosih pomembna kot vlažilec (lubrikant), a so pri nenadnem velikem izlivu tekočine dokazali, da je ta tekočina urin.

Uhajanje urina delimo v dve vrsti. Dvema tretjinama žensk uhaja urin ob penetraciji (vstopu spolnega uda v nožnico), tretjini žensk pa ob doživljanju orgazma. Vzrok uhajanja urina pri penetraciji je povezan s stresno urinsko inkontinenco, vzrok uhajanja pri orgazmu pa je bolj povezan s čezmerno aktivnim sečnim mehurjem. Lahko gre tudi za mešano inkontinenco, pri kateri sta prisotni obe vrsti inkontinence.

Pri stresni inkontinenci je vzrok uhajanja urina v oslabelosti zapiralnega mehanizma sečnice, kar je posledica oslabelih mišic medeničnega dna, na katere vplivajo porodi, dviganje težkih bremen in predvsem genetska slabost tkiva, kjer lahko pride tudi do spuščanja rodil. Pri čezmerno aktivnem sečnem mehurju je osnovni vzrok v oživčenju sečnega mehurja.

Za natančno opredelitev vzroka je potreben pregled pri ginekologu.

Zdravljenje je večplastno

Osnova zdravljenja so vaje za krepitev mišic medeničnega dna (Keglove vaje). Priporočamo psihotrening, s katerim se naučimo odlagati začetek uriniranja. Svetujemo ogibanje kavi, pravemu čaju in alkoholu, ki pospešujejo izločanje urina. Pred spolnimi odnosi naj ženska izprazni sečni mehur.

Pri čezmerno aktivnem sečnem mehurju uporabljamo zdravila antimuskarinike, ki vplivajo na gladke mišice sečnega mehurja.

Stresno inkontinenco zdravimo operativno z nameščanjem trakov pod sečnico (TVT) ali pa se odločimo za novejšo neinvazivno lasersko metodo, ki jo izvajamo ambulantno.

Doktor svetuje

Uhajanje urina pomembno vpliva na kakovost življenja, zato se o tej težavi pogovorite z ginekologom.

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

Prostasan je preizkušeno, registrirano naravno zdravilo pri težavah s prostato, ki vsebuje izvleček plodu palmeta. Učinkovito zmanjšuje pogosto malo potrebo ponoči in podnevi ter odpravlja težave z uriniranjem in občutek nepopolno izpraznjenega mehurja. Uporabniki ga dobro prenašajo.

Če želite prejeti brezplačen urološki vprašalnik in Mali vodnik za zdravo prostato, pokličite **01/524 02 16** ali pišite na e-naslov **nasveti@farmedica.si**.



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

STRESNA URINSKA INKONTINENCA
10 % NIŽJA CENA
za lasersko zdravljenje

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

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

NOW Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

PRAVOČASNO POSKRBITE ZA SVOJA SEČILA

ZDRAVJE PROSTATE

Lignani (iz semen navadnega lana):
- lahko podpirajo zdravo prostato pri starajočih se moških,
- spodbujajo zdravje srca in zaščito za srce,
- za aktivno regulacijo hormonov.

Cink prispeva k vzdrževanju normalne ravni testosterona v krvi.

NOW Zdravje prostate ima odlično sestavo: olje iz bučnih semen, izvlečke iz: jagod palmeto, koprive, kurkume, zelenega čaja, granatnega jabolka in lignanov iz semen navadnega lana ter vitamin D3, cink, selen, likopen.



MANOZA BRUSNICA

D-manoza je enostaven sladkor, ki se pojavlja v različnih rastlinah, tudi brusnicah.

D-manoza se le v majhnem deležu presnovi v telesu, večina se je zelo hitro izloči v urin. Ne vpliva na regulacijo krvnega sladkorja.

Brusnica (*Vaccinium macrocarpon*) je droben vednozelen grmiček iz družine kritosemenk.

HIŠA ZDRAVJA Bimedia d.o.o.

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

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



Pridobite brezplačni izdelek NOW s kartico zvestega kupca.

Promocijsko besedilo

Vnetje mehurja – težava vsake pete ženske

Okužbe sečil so poleg okužb dihal najpogostejše okužbe pri ljudeh vseh generacij, njihova pogostost pa s starostjo pri obeh spolih narašča. Najpogosteje zbolevajo ženske v odrasli dobi. Kar vsaka peta ženska se vsaj enkrat v življenju sooči z okužbo mehurja. Vsaka, ki jo to stanje doleti, si ga zagotovo zapomni zaradi silno neprijetnih simptomov, ki močno vplivajo na kakovost življenja.

Okužba sečil pomeni vdor mikroorganizmov v sečila, kjer se razmnožijo in povzročijo vnetje. Ženske se zaradi kratke sečnice, ki je blizu zadnjične odprtine, z vnetjem mehurja srečujejo kar tridesetkrat pogosteje kot moški.

Preprečevanje okužb sečil

Za optimalno zdravje sečil je treba dnevno zaužiti najmanj poldrugi liter tekočine. Zlasti ženske morajo paziti na ustrezno intimno higieno in uporabljati manj agresivna mila. V poletnem času je poleg zadostnega pitja pomembno tudi preoblačenje mokrih kopalk. Z naštetim se odstrani del dejavnikov tveganja za okužbo.

IZKORISTITE VAŠE DARILO!

Ob nakupu izdelka Urifar v lekarni ali trgovini Sensilab misli Zdravo v Ljubljani, Celju, Mariboru, Novem mestu in Logatcu ali preko telefonske številke **080 99 81** boste prejeli darilo – vitamin C v obliki šumečih tablet.

Ugodnost velja do 18. avgusta 2015!

Najpogostejši simptomi

Med najpogostejše znake okužbe sečil sodijo pekoč občutek med uriniranjem, neobičajno pogosta potreba po odvajanju tudi majhnih količin seča, moten seč z močnim vonjem ter nezmožnost uriniranja. Vnetje sečil prizadene tudi ženske v menopavzi, ker lahko pomanjkanje estrogena vodi v tanjšanje sluznice sečnice in mehurja.

Rešitev iz narave

Ena izmed izjemno učinkovitih naravnih rešitev za vnetje mehurja je D-manoza. **D-manoza je naravni sladkor**, ki ga naše telo ne razgrajuje, saj nima za to potrebnega encima. Tako se v 30 minutah po zaužitju D-manoza v nespremenjeni sestavi pojavi v sečnem mehurju. Tam se veže na bakterije *Escherichia coli*, najpogostejše povzročiteljice vnetja sečil, ki se izločijo skupaj z urinom.

Dejstvo, da D-manoza deluje izredno hitro, je zelo dobrodošlo. Že 30 minut po zaužitju se boste znebili pekočega občutka, ki navadno spremlja vnetje. D-manoza se v kombinaciji z ekstaktom granatnega jabolka, ki ima naravno antibiotično delovanje, nahaja v inovativnem izdelku **Urifar**. Urifar je izredno preprost za uporabo, saj vsebuje zrnca za pripravo okusnega napitka.

Komu je Urifar namenjen?

Urifar je primeren za vse, ki imajo težave z okužbami sečil. Priporočamo ga:

- pri občasnih vnetjih spodnjih sečil,
- za preprečevanje ponovitve vnetij spodnjih sečil,
- kot dodatek k zdravljenju z antibiotiki,
- za preprečevanje postkoitalne okužbe (po spolnem odnosu).

Varen je tudi za nosečnice, otroke po tretjem letu starosti in diabetike, kljub temu pa naj se bolniki iz teh skupin predhodno posvetujejo s svojim zdravnikom ali farmacevtom.



Ana Jauk, zadovoljna uporabnica

»Skoraj vsak mesec sem zaradi vnetje mehurja in ledvic jemala antibiotik. Ko mi je soseda predlagala, naj poskusim Urifar, sem bila presenečena nad njegovim delovanjem. Popila sem prvi napitek in kasneje še drugega in priznam, da je delovalo takoj. Med uriniranjem me ni peklo, tudi počutila sem se veliko bolje. Vsekakor lahko potrdim, da je Urifar dobra stvar, in ga priporočam vsem, ki imajo težave z vnetjem mehurja.«



Ko peče voda

Maja Kolšek-Šušteršič, dr. med.



Pogosto odvajanje seča v majhnih količinah, siljenje na vodo, bolečine ali pekoči občutki ob uriniranju, smrdeč urin, kri v vodi ali celo ledvene bolečine in povišana telesna temperatura so značilni simptomi in znaki, ki jih povezujemo z okužbo sečil.

Kaj je uroinfekt

Gre za bakterijsko okužbo spodnjega (cistitis in uretritis) ali zgornjega (pielonefritis) dela sečil. Najpogostejši povzročitelj je Escherichia coli (80 %), redkeje okužbo povzročajo druge bakterije, ki izvirajo iz prebavil, še redkeje pa virusi ali glive. Glede na potek je lahko vnetje akutno, ko se simptomi pojavijo nenadno, so izraziti in številni, ali pa kronično, ko so simptomi slabo izraženi in okužba poteka tiho, brez posebnih simptomov ali znakov. Okužba spodnjih sečil je praviloma nenevarno stanje, ki z ustreznim antibiotičnim zdravljenjem hitro izzveni, medtem ko lahko nezdravljena okužba zgornjih sečil povzroči trajno okvaro ledvic.

Zakaj pride do okužbe

Ob vstopu bakterij v normalno sterilno okolje mehurja ali zgornjih sečil, pride do njihovega pričvrščanja in razrasti, kar povzroči vnetje sluznice. Pot, po kateri bakterije vstopajo v sečila, je večinoma ascendentna (vstop bakterij v mehur preko sečnice), redkeje hematogena (preko krvi).

Kdo najpogosteje zboli

Okužbe sečil največkrat prizadenejo ženske, zlasti spolno aktivne, redkeje pa se pojavljajo pri starejših ženskah, nosečnicah ali moških. Dejavniki, ki povečujejo tveganje za okužbo sečil, so sladkorna bolezen, trajni urinski kateter, močno povečana prostata, imunska oslabljenost, anatomske nepravilnosti sečil, uporaba diafragme ali spermicidnih sredstev kot metode kontracepcije, pri otrocih pa vezikoureteralni refluks (nenormalno zatekanje urina iz mehurja v sečevod) ter zaprtje.

Kdaj moramo k zdravniku

Zdravnika moramo obiskati, kadar značilne težave kljub začetnim ukrepom in ob pomoči domače lekarne še vedno vztrajajo, takoj pa je treba obiskati ambulanto, kadar se značilnim simptomom okužbe spodnjih sečil pridružita še ledvena bolečina in/ali povišana telesna temperatura ter v primeru nosečnosti. Z obiskom ne odlašamo tudi, ko prisotnost krvi v urinu ni povezana z drugimi značilnimi simptomi okužbe sečil. Zdravnik bo glede na klinično sliko odredil preiskave in v primeru okužbe sečil uvedel zdravljenje z ustreznim antibiotikom. V primeru ponavljajočih okužb sečil bo zdravnik odredil razširjeno diagnostiko in poslal urin na mikrobiološko preiskavo za ugotovitev povzročitelja in določitev občutljivosti za antibiotike.



Doktor svetuje

Najpomembnejša je preventiva, s katero zmanjšamo možnosti, da bi do okužbe sečil sploh prišlo. Da bi preprečili okužbo sečil, je pri vseh, še posebno pa pri ljudeh, ki so k njej nagnjeni, pomembno uživanje večjih količin vode ter pogostejše redno odvajanje urina, nošenje bombažnega spodnjega perila, primerna higiena (brisanje od spredaj navzad), uriniranje kmalu po spolnem odnosu ter ogibanje agresivnim proizvodom za intimno nego. Ko se pojavijo prvi simptomi okužbe sečil, lahko poskusimo preprečiti poslabšanje stanja s pitjem večjih količin tekočin, najbolje vode (2 do 3 litre na dan), ogibati se je treba pijačam, ki dodatno dražijo sluznico mehurja (kava, alkohol, limonada itn.), priporočljivo pa je tudi pitje čaja iz gornikovih listov ali brusnic ali jemanje brusničnih kapsul.

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

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo bakterijsko okužbo spodnjega in/ali zgornjega dela sečil?

a. Konjunktivitis
b. Uroinfekt
c. Mastitis

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 2. septembra 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 15, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:
Franc Podnar, Stara Loka 151, Škofja Loka
Marica Deželak, Pot na zajčjo goro, Sevnica
Taja Černigoj, Steletova, Kamnik

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.**

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



Prostata

Ko se pojavijo težave z uriniranjem

Tanjši curek, kapljanje, prekinjanje, občutek nepopolnega praznjenja sečnega mehurja, pogosto uriniranje in napenjanje pri uriniranju so simptomi, ki opozarjajo, da je treba obiskati urologa. Govorimo o simptomih spodnjih sečil, ki sodijo med najpogostejše klinične težave starejših moških. Težave so pogostejše in bolj izrazite pri starejših, v zadnjih letih pa se pojavljajo tudi pri mlajših moških.

Še nedolgo tega smo za vse težave krivili prostato, ki leži tik pod sečnim mehurjem, z leti raste in posledično zapira sečnico. Danes je jasno, da poleg prostate na težave vplivajo tudi drugi vzroki – rak sečnega mehurja, rak prostate, zapora v sečnici, vnetje prostate, vnetje sečil, kamen v spodnjih sečilih, nočna mikcija, prevelika aktivnost mišice sečnega mehurja … Vse te vzroke je treba izključiti, preden lahko bolniku predpišemo ustrezno terapijo.

Vsak moški, ki ima težave pri uriniranju, potrebuje pregled pri urologu. Z bolnikom se natančno pogovorimo, opravimo klinični pregled prostate skozi zadnjično odprtino in naročimo preiskave. Zelo pomembne preiskave so ultrazvok trebuha z oceno zastanka urina v sečnem mehurju po uriniranju, pregled krvi za PSA, pregled urina in t.i. uroflow – objektivna ocena pretoka urina. S temi preiskavami dobimo zelo dober vpogled v resnost bolnikovih težav in v ozadje, ki vpliva na simptome. Nemalokrat se za blagimi težavami pri uriniranju skriva zelo resna bolezen.

Pri ocenjevanju simptomov nam je v veliko pomoč vprašalnik IPSS (The Internatinal Prostate Symptom Score). Sestavljen je iz sedmih vprašanj, ki se nanašajo na simptome, in enega, ki se nanaša na kakovost življenja. Bolnik oceni stanje s točkami od 0 do 5, te pa se na koncu seštejejo in tako dobimo podatek, ki kaže, kako močno simptomi vplivajo na bolnikovo življenje. Če bolnik doseže 1 do 7 točk, govorimo o blagih simptomih, pri 8 do 19 o srednje hudih simptomih, pri 20 do 35 točkah pa o zelo hudih simptomih.

V veliko pomoč so nam tudi dnevniki uriniranja. Bolniki si nekaj dni natančno beležijo frekvenco uriniranja in količino izločenega urina. Urolog pregleda izvide in oceni, ali bolnik potrebuje zdravljenje. V začetni fazi poskušamo simptome omiliti brez uporabe zdravil in bolnik prejme le natančna navodila, ki blagodejno vplivajo na simptome. Če to ne pomaga, predpišemo zdravila. Na voljo je več različnih zdravil, ki delujejo na različnih prijemališčih in so zelo učinkovita. Lahko jih uporabljamo tudi v različnih kombinacijah. Če tudi zdravila nimajo učinka, bolnike operiramo. Z različnimi kirurškimi tehnikami razširimo sečno cev v predelu prostate in tako omogočimo boljši pretok seča.

Doktor svetuje

Ogibajte se čezmerno začinjenim jedem in prevelikemu vnosu kofeina. Skrbite za primerno hidracijo prek vsega dneva, zvečer pa omejite vnos tekočin. Ogibajte se stresu in se poskušajte veliko gibati. Vsak moški s težavami pri uriniranju potrebuje pregled pri urologu. Za težave pri uriniranju ni vedno kriva le prostata. Nemalokrat se za blagimi težavami pri uriniranju skriva zelo resna bolezen. Preiskave, ki so urologom pri oceni stanja v veliko pomoč, so ultrazvok trebuha, pregled urina, pregled krvi za PSA, vprašalnik IPSS in dnevnik uriniranja.

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

medicalbrands

PRVI MEDICINSKI PRIPOMOČEK

ZA ZDRAVLJENJE IN PREPREČEVANJE VNETJA SEČIL*



i say: IZDELKI S cranberryactive

NE OBREMENJUJEJO VAŠEGA TELESA!

KAPSULE i say:
VNETJE SEČNEGA MEHURJA

ZDRAVIJO IN PREPREČUJEJO VNETJE SEČIL, NE DA BI OBREMENJEVALE VAŠE TELO!

Okužbe sečil so razmeroma pogoste, saj prizadenejo okoli 50 % žensk v različnih obdobjih**.

Kapsule i say: VNETJE SEČNEGA MEHURJA učinkovito pripomorejo k zdravljenju okužb sečil in pomagajo preprečiti ponovitev okužb. Aktivna učinkovina Cranberry-Active™ ustvari sloj okoli bakterij in s tem prepreči njihovo pritrditev na steno sečnega mehurja, zato v mehurju ne morejo obstati in se izperejo z urinom.

* MEDICAL Brands Announces the First use of Medical Claims In the OTC for Treating and preventing Urinary tract Infections, Reuters 2012
** Clinical data evaluation report, Medical Brands, 2013

i say:
BODITE DOBRI S SVOJIM TELESOM!
www.isaymedical.com

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

PharmaSwiss Choose More Life

ISA/0914-07, September 2014

Uhajanje urina

Matija Urh, dr. med.,
specialist ginekologije in porodništva

Stresna urinska inkontinenca je nehoteno uhajanje urina ob povečanju tlaka v trebušni votlini, ki nastane ob kašljanju, kihanju, teku ali dviganju težjih bremen. Pojavlja se pri približno tretjini žensk ter se s starostjo poslabšuje in tako pomembno vpliva na kakovost življenja.

Vzroki uhajanja

Vzrok uhajanja urina je v slabosti podpornega tkiva sečnice in spremenjene lege sečnice. Slabost tkiva je lahko genetsko pogojena ali pa je posledica porodov, dvigovanja bremen in čezmerne telesne teže.

Možnosti zdravljenja so različne. Na začetku svetujemo vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Mišice lahko spodbujamo z elektrostimulacijo ali magnetoterapijo, bolj učinkovite pa so operativne metode (klasična sprednja plastika s podpornimi šivi pod sečnico in vstavljanje trakov, imenovanih TVT, pod sečnico),

Lasersko zdravljenje

Najnovejša metoda je lasersko zdravljenje. Laser s toplotnim učinkom povzroča krčenje kolagena in njegovo ponovno rast, s tem pa se okrepi podpora sečnici. Postopek laserskega zdravljenja je podoben ginekološkemu pregledu. Ginekolog v nožnico vstavi tulec z lasersko sondo in z laserskim snopom osvetljuje sprednjo steno nožnice, nato pa s posebno sondo osvetljuje še vhod v nožnico. Postopek traja približno pol ure. Pacientka po posegu odide domov in lahko opravlja vsakodnevne dejavnosti. En teden odsvetujemo spolne odnose, tri tedne pa se je treba ogibati dviganju težjih bremen.

Uspešnost

Uspešnost laserskega zdravljenja ugotavljamo po enem mesecu, na kontrolnem pregledu. Kolagen se na novo tvori ves mesec. 95 odstotkov pacientk navaja bistveno izboljšanje urinske inkontinence, 70 odstotkov pacientk pa po štirih mesecih ni imelo več težav.

Lasersko pomlajevanje ohlapne nožnice

Sindrom ohlapne nožnice pomeni oslabitev stene nožnice, ki je posledica porodov, staranja in genetske slabosti tkiva. To lahko privede tudi do urinske inkontinence ter nelagodja pri športnih aktivnostih, kar pomembno vpliva na kakovost življenja.

Ohlapno nožnico zdravimo z laserjem. Postopek je podoben laserskemu zdravljenju stresne urinske inkontinence (zgoraj). Laser spodbudi preoblikovanje kolagena, posledica pa sta zoženje in večja prožnost nožnice. Študije kažejo, da se nožnica zoži za petino. 94 odstotkov žensk občuti zožitev nožnice in navaja bolj zadovoljivo spolnost.

Laserska terapija je nova, uspešna in varna metoda zdravljenja

V primerjavi z operativnim zdravljenjem je laserska terapija manj invazivna, ne poškoduje tkiv in organov ter je neboleča, zato anestezija ni potrebna. Posebno primerna je tudi za starejše bolnice s kroničnimi boleznimi.



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

UROLOŠKA AMBULANTA
10 % NIŽJA CENA
za pregled pri urologu

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

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

AVTOR: **Iztok Capuder**, slušni akustik

Preobremenjeni zaradi slabšega sluha

Se vam kdaj dozdeva, da ljudje ne govorijo dovolj glasno in razločno? Ste zaradi slabe razumljivosti morda napeti in slabe volje? Vas pogovori in hrupno okolje spravljajo v stres? Vas kdaj vprašajo, kako je z vašim sluhom?

Da, to so prvi znaki naglušnosti, ki jih opažajo najprej naši najbližji in ljudje, ki so z nami najpogosteje v stiku. Izguba sluha se večinoma ne zgodi kar naenkrat, sluh ponavadi izgubljamo postopno. Prvi znaki so lahko tudi bolj glasno nastavljena televizija ali radio, v pogovoru ne razumemo bistva, šale ponavadi niso smešne, ker bistva nismo dobro slišali in razumeli… To so najmilejše težave, ki prizadenejo naglušno osebo.

Tempo življenja postaja bistveno hitrejši, kot smo ga bili vajeni pred leti. Vse stvari se odvijajo hitreje, ljudje zahtevamo stvari takoj in zdaj. V tem norem tempu ni časa za napake, ni časa za človeka. Za ljudi s slabšim sluhom to predstavlja velik stres. Ko slabše slišeči sogovornika ne razume, si ta ponavadi ne vzame časa in razloži stvar še enkrat od začetka. Ko se taka neprijetna situacija nekajkrat ponovi, so ljudje slabe volje in se začnejo odmikati. Sogovorniki se na naglušne največkrat jezijo in nanje celo jezno vpijejo. V izogib podobnim situacijam se naglušni postopoma umikajo iz družbe, saj ne želijo biti predmet posmeha in zaničevanja zaradi slabega razumevanja. Neprestano so v stresu in obremenjeni z razmišljanjem, če so sogovornika pravilno razumeli. Vsak večer pomeni olajšanje, ker so lahko v tišini in jim ni treba več nikogar poslušati...



Veliko ljudi težko sledi pogovoru, ker sogovornika ne razume dobro

Toda zakaj bi trpeli? Če nas boli zob, obiščemo zobozdravnika. Zakaj v primeru slabšega sluha ne bi poiskali težavi primernega strokovnjaka?

Če se vsaj delno vidite v omenjenih situacijah, ki so nam jih zaupali naglušni, ukrepajte! Obiščite zdravnika in specialista ORL, posvetujte se s slušnim akustikom - to so strokovnjaki, ki vam bodo z veseljem pomagali.

V podjetju Slušni aparati WIDEX že več kot 40 let pomagamo preko 40.000 zadovoljnim uporabnikom slušnih aparatov. Sodobna tehnologija je močno napredovala tudi v razvoju slušnih aparatov, saj nudimo široko paleto proizvodov, od klasičnih do najbolj diskretnih sodobnih oblik. Če se bojite, da bo slušni aparat preveč opazen, je strah povsem odveč. Sodobni slušni aparati so lahko tudi diskretni in skoraj neopazni.

Pravi naslov za vaš sluh ...

Težko sledite pogovoru, če je v ozadju hrup?
Slišite, ampak težko razumete?

To je le nekaj znakov,
ki lahko kažejo na **težave s sluhom.**
Če ste na katerega od zgornjih vprašanj
odgovorili pritrdilno, **vas vabimo**, da nas **obiščete**
v vam najbližji **Widex-ovi** poslovalnici
in se pogovorite z **našimi svetovalci.**

Widex-ove poslovalnice:
Ljubljana, Celje, Koper, Kranj, Maribor,
Murska Sobota, Novo mesto, Ravne na Koroškem,
Šempeter pri Gorici, Šempeter v Savinjski dolini





SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32
T: 01/234 57 00
www.widex.si
facebook.com/slušni aparati widex

PRISLUHNITE ŽIVLJENJU!

Skelenje zob

Tudi zobje čutijo, mar ne?



dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.



Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

V poletnih mesecih nam prijajo hladne stvari. Pa vendar, ne moremo vedno brez skrbi in neprijetnih občutkov uživati v nizkotemperaturnih razvadah, kot so sladoled ali hladne pijače. Veliko pacientov nam zaupa, da se ogibajo hladnemu, ker jih zobje enostavno preveč skelijo. Poleg želje, da jim pomagamo znebiti se tega neprijetnega občutka, paciente zanima tudi, zakaj zobje začnejo postajati občutljivi. Današnji prispevek je namenjen razjasnitvi tega fenomena, kot tudi temu, kaj lahko vi naredite, da bi končno spet lahko nemoteno uživali v hladnih dogodkih.

Zobje praviloma ne smejo skeleti oziroma z bolečino odreagirati na hladni dražljaj. Če se to zgodi, obstajajo za to trije razlogi:

- prvi razlog je **poškodba sklenine** (zunanje plasti zoba, ki zob ščiti pred mehanskimi, kemičnimi in temperaturnimi obremenitvami). Na ta način hladni dražljaji lažje prodirajo proti notranjosti zoba in živec na to seveda obrambno reagira;
- drugi razlog je **vnetje zobnega živca** (zaradi zobne gnilobe, zobozdravniškega posega ali neustreznih griznih sil). Tu gre za to, da zob zaradi živčne občutljivosti hladno dojema kot bolj hladno in toplo kot bolj toplo;
- tretji razlog pa je **parodontalna bolezen**, kjer se topita (umikata) dlesen in kost in se zato izpostavi del zoba (korenina), ki ga ne prekriva sklenina. Tako je zob izpostavljen dražljajem, pred katerimi so ga, ko so bila še zdrava, varovala ravno obzobna tkiva.

Če gledamo statistiko, je prvi razlog (poškodba skleninskega plašča) pogostejši od drugih dveh. Zakaj se torej sklenina poškoduje? Sklenina se lahko poškoduje zaradi **kemičnih razlogov** (se raztopi) ali **mehanskih razlogov** (poči, se odkruši od zoba). Kemične poškodbe zob – erozije, nastanejo zaradi vpliva kislin na površino zoba. Zobje zaradi tega postajajo vse krajši in tanjši in s tem manj odporni proti griznim silam, kar še dodatno prispeva k mehanični obrabi zob. Poleg tega se na zobnem vratu (delu zoba, kjer krona prehaja v korenino in kjer je sklenina najtanjša, najlažje uničljiva) začnejo formirati defekti, ki izpostavijo notranjo plast zoba (dentin), in to ob stiku s hladnim zelo boli.

Od kje vse lahko pridejo kisline v naša usta? V bistvu sta izvora samo dva: od zunaj (hrana in pijača) ter od znotraj (vračanje kisle želodčne vsebine v usta).

Verjetno vsi dobro veste, da kisline uničujejo zobno sklenino. V končni fazi tako nastaja tudi zobna gniloba (bakterije ostanke hrane, predvsem sladkorje, pretvorijo v kislinske derivate). So pa ljudje manj obveščeni, katera hranila so tista, ki direktno uničujejo zobe. Zato vam danes dajemo tudi pojasnilo, kako lahko s prehranjevalnim režimom ščitimo oziroma uničujemo zobe. Vedite, nižji kot je pH hranil, večjo škodo nam lahko naredijo.

V zvezi s kislo hrano vam svetujemo, da omejite vnos živil, ki so kisla. Če že uživate kisle stvari, in to velja še posebno za pijače, jih zadržujte v ustih čim krajši čas. Še zlasti pa ne prenašajte kisle vsebine z ene strani ust na drugo. Mnogi še vedno mislijo, da si s tem dobro očistijo zobe. Na nek način (zelo nezdrav) si jih res, saj kislina spere s površine ostanke hrane, ki so lahko dostopni higieni oziroma jih lahko očistimo s ščetko. Tistih, ki jih čistimo z zobno nitko, pa ne. A obenem «spere» z zoba tudi del zoba.

Po zaužitju kisle hrane si usta sperite z vodo, še bolje z raztopino sode bikarbone. Lahko posežete tudi po žvečilnem gumija brez sladkorja, saj žvečenje pospeši izločanje sline, ki spira kisline z zobne površine.
In še to, mnogo ljudi nas je vprašalo, kdaj si je bolje zjutraj umiti zobe, pred zajtrkom ali po njem. Mnenja so deljena. Če boste za zajtrk jedli grenivko ali kivi ali pili kisle sokove (tudi večina sadnih smutijev je kisla), si zobe umijte pred zajtrkom, saj bi si s ščetko kislo vsebino samo še bolj vtirali v zob. Po zajtrku si samo sperite usta in vstopite v nov dan brez kislega nasmeha.



Primer kislinske erozije zob

Kaj storiti, če zob skeli zaradi kislinskih poškodb sklenine? Poleg kontroliranega vnosa hranil v usta vam zobozdravnik lahko poškodovane predele zob zaščiti s premazom, ki dražljajem zapre dostop do notranjosti zoba. Če so defekti preobsežni (pregloboki, preširoki), pa je zob bolje zaščititi s trajnejšo rešitvijo – plombo.

Drugi razlog za poškodbo skleninskega plašča zoba in s tem lažji dostop hladnih dražljajev

v notranjost zoba pa je mehanske oziroma funkcijske narave. Tem poškodbam rečemo abrazije in so tudi zelo pogoste.

Evolucijsko gledano je glavni namen zob njihova uporabna vrednost, torej grizenje in prehranjevanje. Pri tej dejavnosti zobje prihajajo v stik in hrano sekljajo ali meljejo. Če je stik med zobmi zgornje in spodnje čeljusti enakomeren oziroma so grizne sile pravilno porazdeljene med vsemi zobmi, se ti obrabljajo zelo počasi.
Ko pa je griz neusklajen, so nekateri zobje obremenjeni preko svojih fizioloških zmožnosti, zato se začnejo obrabljati hitreje. Postajajo krajši in tanjši, zobna sklenina pa se začne ob stiku z dlesnijo krušiti. Uživanje sladoleda tedaj še zdaleč ni užitek, saj zaradi poškodbe in direktnega dostopa hladnega dražljaja v notranjo plast zoba zob začne boleti. Razlika med erozijo in abrazijo je (poleg izvora) v tem, da so abrazije navadno bolj globoke (klinasti defekti).
Kaj lahko storite, če so se vam zgodile abrazije? Pomoč zobozdravnika je tukaj nujna. Najprej je treba analizirati ugriz in ugotoviti, kaj je vzrok neharmoničnemu ugrizu. Ko je to jasno, je treba ugriz uravnotežiti. Poškodbe, ki so nastale (klinasti defekti), je treba zapolniti in popraviti s plombami. Samo s premazi vam v primeru abrazij ne bomo uspeli učinkovito pomagati.



Primer abrazije zob

Vedite, nižji kot je pH hranil, ki jih dnevno uživamo, večjo škodo nam lahko naredijo.

Druga kategorija bolečin kot reakcij na hladno je povezana z vnetjem zobnega živca zaradi zobne gnilobe, zobozdravniškega posega ali pretirane obremenitve zob (nočno škripanje ali bruksizem).

Mogoče ste tudi vi doživeli, da ste nekaj dni po zobozdravniškem posegu imeli zob občutljiv, predvsem za hladno, včasih tudi za ugriz. Zakaj se vam je to dogajalo? Zob je, čeprav tako ne deluje navzven, še kako živ organ. Po posegu (plomba, cementiranje prevleke ali inlaya ...) se zob na naše delo odzove z majhno vnetno reakcijo, ki je največkrat povratne narave in se popravi na prejšnje mirno stanje. Pomembno je vedeti, da se takšna občutljivost tolerira dva do tri tedne. Če traja dlje, je bolje ponovno obiskati zobozdravnika, ki bo ugotovil razlog podaljšanemu vnetju zoba.

In nazadnje, nikakor pa ne manj pomembno: zobje so lahko občutljivi za hladno tudi, ko so celi, nepoškodovani. Če vas je prizadela parodontalna bolezen, se vam ta lahko «javi» v obliki pretirane občutljivosti zob za hladno. Zobna korenina, ki nima sklenine, je namreč zelo občutljiv del zoba, a je na srečo normalno skrita in zaščitena v kosti in na njej ležeči dlesni.

V primeru parodontalne bolezni pa se ta tkiva začnejo topiti (gniti) in tako je korenina zoba naenkrat izpostavljena ustnemu okolju. Tako imenovani daljši zobje so prav tako občutljivi za hladne dražljaje.
Parodontalno bolezen je seveda treba zaustaviti, še prej pa diagnosticirati.



Primer napredovale parodontalne bolezni

Upamo, da bralci priloge Doktor uživate v poletju in hladnih razvadah ter da smo vam uspešno pojasnili, zakaj nekateri zobje ne marajo nizkih temperatur.



Ali vas tudi poleti kdaj strese?

Občutljivost zob je največkrat razlog, da se ne moremo pregrešiti in uživati v hrani in pijači, ki si jo poželimo.

Uživajte in grešite po svoje, naj vas na poletje vežejo spomini in ne skomine.

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 kako se rešiti preobčutljivosti zob in kako pravočasno ukrepati na info@ustna-medicina.com in spletnem portalu www.ustna-medicina.com.

UstnaMedicina®

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

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

Prva zdravstvena asistenca!

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

Primer

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

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

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

Prva zdravstvena asistenca je prava rešitev

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

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!

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
Ker je življenje eno samo!

☑ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA

☐ 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.**

Vidmar Vito

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

Mag. Manfred Mervic,
dr. med., spec. internist,
spec. gastroenterolog



Napihnjenost, bolečine v trebuhu in vetrovi

Napenjanje, spahovanje, bolečine v trebuhu in vetrovi so simptomi, ki jih povzroča plin v prebavilih. Navzočnost plina v prebavilih je povsem normalen pojav. Večina črevesnega plina nastane s požiranjem zraka, le približno desetina ga nastane v črevesju. Črevesni plin večinoma ne povzroča težav. Nekaj zraka, ki ga pogotnemo in ostane ujet v želodcu, izločimo s spahovanjem, preostali plin pa iz želodca potuje v ozko in široko črevo. Tu lahko povzroča krčenje gladkih mišic ozkega in širokega črevesa, kar čutimo kot krče v trebuhu, napenjanje in napihnjenost trebuha.

Povečano nastajanje črevesnega plina opažamo pri bolnikih s pomanjkanjem prebavnih encimov ali kolonizacijo ozkega črevesa z bakterijami. Približno petina belcev in večina predstavnikov drugih ras ima laktozno intoleranco. Ti ljudje nimajo laktaze, encima, ki je pomemben za presnovo mlečnega sladkorja (laktoze). Uživanje mlečnih izdelkov z laktozo pri teh ljudeh poleg napenjanja povzroča še krče v trebuhu in drisko. Nekaterih ogljikovih hidratov, na primer melitoze, ki je v zelenjavi in žitih, ljudje nismo sposobni v celoti presnoviti, saj za to nimamo potrebnih encimov. Črevesne bakterije pa te ogljikove hidrate razgradijo in pri tem nastaja črevesni plin. Bolniki s pomanjkanjem encimov trebušne slinavke in s celiakijo slabše presnavljajo hranila, kar se kaže kot napenjanje, driske in hujšanje.

Večina ljudi, ki toži zaradi napenjanja, nima čezmerne količine črevesnega plina. Zaradi različnih stanj, ki povzročajo večjo občutljivost organizma za normalno količino plina, se pri njih pojavijo neprijetni simptomi. Pri ljudeh s sindromom razdražljivega črevesja s preiskavami ne najdemo organskih sprememb na prebavilih. Poleg napihnjenosti, občutka napetosti in pretakanja v trebuhu so za to bolezen značilni neredno odvajanje blata oziroma spremenjen ritem odvajanja ter bolečine v trebuhu. Verjetno so te težave povezane s preobčutljivostjo črevesja, ki je preobčutljivo za razteg. Tudi bolniki s kronično vnetno črevesno boleznijo, divertikli širokega črevesa in zarastlinami po operacijah v trebušni votlini lahko čutijo napenjanje zaradi preobčutljivega črevesa.

Najpogostejši simptom sindroma razdražljivega črevesja predvsem pri ženskah je napihnjenost. Pogosto navajajo, da se počutijo, kot bi bile noseče. Navadno je trebuh zjutraj in v dopoldanskih urah raven, nato pa preko dneva postopoma postaja napihnjen in napet. Oblačila postanejo tesna in jih je običajno treba zamenjati z bolj ohlapnimi. Obroki hrane pogosto sprožijo ali poslabšajo simptome, zato nekateri, če želijo zvečer ohraniti raven trebuh, preko dneva sploh ne jejo.

Kako si pomagamo sami

Zdravila, ki bi povsem odpravila težave, ne poznamo. Izkazalo se je, da še najbolj pomagajo dietni ukrepi in življenjski slog. Sami lahko poskušamo ublažiti ali preprečiti težave z napenjanjem tako, da se ogibamo hrani, ki napenjanje povzroča. Sem uvrščamo mleko in mlečne izdelke, ki vsebujejo laktozo, nekatero sadje in zelenjavo, umetna sladila in gazirane pijače. Lahko vodimo dnevnik zaužite hrane in pijače in sistematično izločamo živila ali skupine živil, ki bi lahko povzročile težave.

- Uživajte redne in manjše obroke hrane preko vsega dneva in obrokov ne izpuščajte.
- Za obrok si vzemite čas, na primer trideset minut.
- Ogibajte se je mastni hrani.
- Zmanjšajte vnos vlaknin s hrano, vendar skrbite za redno odvajanje blata. Zaprtje namreč povzroči poslabšanje simptomov.
- Skrbite za redno telesno aktivnost, saj redna rekreacija izboljša delovanje črevesja. Na delovnem mestu navadno sedimo in se malo gibljemo, zato je popoldanska rekreacija zelo koristna.
- Z uživanjem probiotičnih pripravkov z mlečnokislinskimi bakterijami poskušajte vzpostaviti ravnovesje črevesne flore. Mlečnokislinske bakterije pospešujejo fermentacijo v širokem črevesu in zaradi tega verjetno izboljšajo prebavo in lahko zmanjšajo napenjanje in vetrove.

Doktor svetuje

Zdravnika morate obiskati:

- *če kljub dietnim ukrepom težave vztrajajo,*
- *če se pojavi novo zaprtje ali hude bolečine v trebuhu,*
- *če imate alarmantne simptome (hujšanje, izguba apetita, slabokrvnost, bruhanje, kri v blatu).*

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

ZA VSE PREBAVNE TEŽAVE

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Se počutite, kot da boste počili in vam hrana po zaužitju kar noče in noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje, za nameček pa vam nagajajo še vetrovi?

Rešitev je **Caricol**. **Caricol** je edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo ter prinaša notranji mir za vaše črevesje.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za ***vaš vsakodnevni nasmešek***. Bio izdelek **Caricol** je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



V središču LEŽI moč.

Na voljo je v lekarnah in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/ 214 620.

NaturaMedica d.o.o.

SO VAŠE NOGE
OTEKLE IN BOLEČE?



VENITAN® Forte

MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.



lek
član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

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

SI1506342761 | Informacija pripravljena: junij 2015

Samopomoč pri kronični venski bolezni

Poletne težave z nogami

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



Krčne žile oziroma kronična venska bolezen, se pogosto kažejo s simptomi, kot so utrujene, težke ali boleče noge in otekanje goleni in gležnjev. Naštete težave se preko dneva stopnjujejo in so najbolj izrazite zvečer. Približno polovica ljudi s krčnimi žilami ima stalne težave vse leto, polovica pa občasne, pri vseh pa so najbolj izrazite prav poleti, ko se venska stena zaradi vročine še bolj razširi in je zastoj krvi v venah nog bolj izrazit.

Značilno je, da oteklina preko noči splahni. Ponoči se v mečih lahko pojavljajo krči. Bolezen je kronične narave in počasi napreduje. Vse težave so posledica motnje v venskem obtoku nog, natančneje oteženega odtekanja venske krvi iz nog navzgor proti srcu. Venska kri tako v nogah zastaja, vene se razširijo in iz njih prične uhajati tekočina ter se nakopiči v tkivu, zato noge otečejo in bolijo. Značilnosti, po katerih prepoznamo, da so težave z nogami posledica venske bolezni, so, da se izboljšajo po hoji ali dvigu nog, da jih vročina poslabša in hlajenje izboljša ter da jih kompresijsko zdravljenje izboljša.

Bolezen obravnavamo dermatologi flebologi. S kliničnim pregledom, pogosto si pomagamo tudi z ultrazvokom, je mogoče določiti stopnjo prizadetosti ven in se odločiti za najprimernejše zdravljenje.

Sami lahko k zmanjšanju težav veliko pripomorete s številnimi ukrepi, predvsem na področju življenjskega stila. Ogibajte se dolgotrajnemu nepremičnemu stanju ali sedenju, ker taka nepremičnost močno napolni in obremeni vene nog. Za normalen odtok venske krvi proti srcu je ključna aktivnost mišic meč, zato vsakih 15 do 30 minut vstanite in se malo sprehodite. Kadar počivate, na primer med sedenjem pred televizorjem ali branjem, privzdignite noge na mizico ali tabure. Tako se venski tlaki pomembno zmanjšajo. Kadar sedite za mizo ali v avtomobilu, pogosto gibajte v gležnjih gor in dol, krožite s stopali ter jih izmenično postavljajte na prste in na pete. Ogibajte se sedenju s prekrižanimi nogami. Če si lahko privoščite, se vsaj enkrat na dan ulezite in za 20 do 30 minut dvignite noge nad nivo srca. Tak položaj izrazito zmanjša venski tlak v nogah in omogoči učinkovito praznjenje ven.

Venam zelo koristi telesna dejavnost, še posebno hoja, plavanje in kolesarjenje. Vsak dan si privoščite polurni sprehod. Težave ublažita tudi masaža nog v smeri od gležnjev proti stegnom in hlajenje nog s hladno prho v smeri od gležnjev proti kolenom.

Če so težave pri vas izražene le poleti, poskusite z jemanjem venoaktivnih zdravil, ki jih lahko brez recepta kupite v lekarni. Ta zdravila delujejo na vensko steno in zmanjšajo simptome venske bolezni, kot so občutek težkih, utrujenih in oteklih nog.

Ker težave z venami poslabšajo vsi viri toplote, na primer sonce, grelne blazine, savne in blatne kopeli, se jim je najbolje ogibati. Preostanek poletja preživite v senci.

Če imate krčne žile, zelo visoke pete in tudi čevlji z ravnim podplatom niso najustreznejši. Primerna je obutev s 3 do 4 centimetre visoko peto, ki omogoča optimalno krčenje mišic meč, to je delovanje mišične črpalke, ki prazni vene nog. Ogibajte se tesnim oblačilom, pretesnim patentom na nogavicah in pretesnim čevljem, ki bi s stiskanjem oteževali odtok venske krvi iz nog.

Eden od pomembnih načinov zdravljenja venske bolezni je kompresijsko zdravljenje, to je povijanje nog z elastičnimi povoji ali nošenje medicinskih kompresijskih nogavic. Tako zdravljenje predpiše zdravnik. Sami pa lahko kupite preventivne 140 DEN dokolenke ali nadkolenke (višina nogavic je odvisna od tega, ali imate krčne žile le na golenih ali tudi na stegnih), ki tudi nekoliko ublažijo težave.

Doktor svetuje

Kronična venska bolezen je zaradi višje temperature zraka najbolj izrazita poleti.
Bodite telesno aktivni: hodite, plavajte in kolesarite.
Izvajajte stopalne vaje: migajte v gležnjih.
Med počitkom noge privzdignite.
Težave ublažijo venoaktivna zdravila in preventivne nogavice 140 DEN.

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

Fidiklub kotiček

Pozdravljeni,

v naši družini imamo težave s srcem in povišanim krvnim tlakom. Vem, da je priporočljivo jemati omega 3, zato kapsule z ribjim oljem jemljem že več let. Zadnje čase berem tudi o krilovem olju. Zanima me, kakšna je razlika med krilovim in ribjim oljem.

Hvala za odgovor,
Ivanka iz Kranja

Spoštovana ga. Ivanka,

ribje olje vsebuje veliko več omega-3 maščobnih kislin (EPK in DHK) kot krilovo olje in prav od vsebnosti EPK in DHK je odvisen pozitiven učinek omega-3 na zdravje. Smernice nekaterih zdravstvenih organizacij (npr. Ameriško društvo za srce - AHA) priporočajo kar 1 g omega-3 (EPK+DHK) dnevno, kar pa težko dosežemo z uživanjem krilovega olja. Prečiščena ribja olja so v obtoku že vrsto let. Dolgotrajna uporaba teh je varna, medtem ko je varnost uživanja večjih količin fosfolipidov, ki se nahajajo v krilovem olju, še pod vprašajem.

Želim vam veliko zdravja, pred nakupom ribjega olja pa preverite vsebnost EPK in DHK, da boste zaužili primerno dnevno količino.

Mag. Urška Strlekar, mag. farm.



Pazljivo pod gladino

Dekompresijska bolezen

asist. dr. **Andrej Fabjan**, dr. med.



55-letni direktor z nekoliko preveliko telesno težo in nekajletnimi potapljaškimi izkušnjami se s svojim prijateljem na sončen poletni dan potaplja ob razbitini ladje iz druge svetovne vojne, ki leži v globini 52 metrov.

Med potopom postopno postajata vse bolj zmedena, tako da popolnoma izgubita občutek za čas. Ko naposled preverita stanje merilnih naprav, direktor ugotovi, da je porabil že skoraj ves zrak iz jeklenke, zato mora v sili opraviti dvig na površje. Njegov prijatelj ima zraka še dovolj, tako da se proti površju dvigne postopno, s potrebnimi postanki. Ob prihodu na površje najde direktorja, ki lebdi na gladini morja z obrazom, obrnjenim navzgor, in toži, da ne čuti več nog in ne more plavati. Prijatelju pove, da so se mu nekaj minut po prihodu na površje začeli pojavljati mravljinci in bolečine najprej v prstih obeh nog, se nato širili postopno proti kolenu in kolku, sledila pa je popolna nemoč in odsotnost občutkov v obeh nogah in spodnjem delu trupa.

Uvod

Opisani dogodek je resnična zgodba potapljača, ki je preživel dekompresijsko bolezen (DB), imenovano tudi kesonska bolezen. Ta izraz se je uveljavil v 19. stoletju v ZDA in je označeval težave, ki so se pojavljale delavcem, ki so nekaj deset metrov pod gladino vode v posebnih zvonovih (angl. caisson) gradili temelje mostov (npr. Brooklynski most v New Yorku). Značilnost teh velikih zvonov je bil povečan zračni pritisk, ki je preprečeval vdor vode v notranjost zvona. Večina delavcev je kmalu po prihodu na površje tožila za bolečinami v sklepih, zaradi česar so se krivo držali (žargonski izraz za to držo je angl. the bends). Nekateri so imeli nevrološke težave, srbenje kože, težave z dihanjem, nemajhno pa je bilo tudi število takrat nepojasnjenih smrtnih žrtev.

Mehanizem DB

DB je posledica nenadnega prehoda posameznika iz okolja z večjim atmosferskim tlakom v okolje z manjšim atmosferskim tlakom. Tak primer je nenaden dvig iz morskih globin, lahko pa tudi visok polet z letalom brez dviga zračnega pritiska v kabini ali delo v vesolju v vesoljski obleki. Ob takšnem prehodu se v človekovem telesu ustvarijo plinski mehurčki, hkrati pride tudi do razširjanja plinov v votlih organih človeka, kar je posledica plinskih fizikalnih zakonov (Boylov, Daltonov, Henryjev in Charlesov zakon).

Proces lahko v grobem primerjamo z odprtjem steklenice gazirane pijače. Med proizvodnjo se polna steklenica pijače zapre pod zvišanim tlakom ogljikovega dioksida, torej je tlak plina v majhnem prostoru neposredno pod zamaškom in nad gladino pijače višji kot zunanji. To je tudi razlog za večjo količino raztopljenega ogljikovega dioksida v gazirani pijači. Ob odprtju steklenice z odpiračem navadno slišimo pisk plina, ki iz uide izpod zamaška, hkrati pa se v pijači pojavijo številni mehurčki, ki ustvarijo prijeten občutek, ko ta steče proti požiralniku. Podobno se inertni plini raztapljajo v telesnih tekočinah in tkivih, ko je človeško telo v okolju z zvišanim atmosferskim tlakom, čemur pravimo tudi faza polnjenja ali saturacija organizma. Ob prehodu v okolje z nižjim atmosferskim tlakom pride od praznjenja ali desaturacije organizma. Pri nastanku DB je pomembno predvsem polnjenje in praznjenje organizma z dušikom, saj je tega inertnega plina v zraku največ (78 %). V kolikor je sprememba atmosferskega tlaka počasna, se dušik večinoma izprazni v pljučnih alveolah in ga izdihamo. Ob hitrih spremembah tlaka se dušikovi mehurčki tvorijo v telesnih tekočinah in solidnih organih ter ovirajo funkcijo tkiv zaradi zamašitve žil s plinskimi mehurčki (plinska embolizacija), mehanskega pritiska, vnetja, edema in poškodbe celične integritete.

MAGNEZIJ

SLADKORNA BOLEZEN, DELOVANJE SRCA, NOSEČNOST

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

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

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

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

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

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

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

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

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













Telesu prijazen EKSPRES Magnezij

MAGNESIUM Diasporal

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



Na voljo v lekarnah in v specializiranih prodajalnah.

Vivalis
www.magnezij.si

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

OGLASNO SPOROČILO



Oblike DB

Simptomi in znaki DB se večinoma pojavijo nekaj minut do nekaj ur po nenadnem zmanjšanju atmosferskega tlaka. Glede na stopnjo prizadetosti ločimo blago obliko (tip I), hudo obliko (tip II) in arterijsko plinsko embolijo. Pri blagi obliki se pojavijo srbenje kože, prasketanje kože zaradi tkivnih mehurčkov, rdeči izpuščaji, marmornate lise, redko ima koža pomarančni videz. Pojavijo se bolečine v mišicah in sklepih, najpogosteje v ramenih, pogosto tudi v kolenih, v predelu lopatic ter kolkih. K tej obliki štejemo tudi prizadetost limfnega sistema, ki se kaže z vtisljivimi edemi okončin. Pri hudi obliki ima bolnik znake prizadetosti živčevja, dihal ali hipovolemičnega šoka. Pogosto je prizadeta hrbtenjača, kar se kaže z bolečinami v spodnjem delu hrbta, ki jim sledijo delna ali popolna paraliza spodnjih okončin (redkeje tudi zgornjih), motnje občutkov in nezmožnost odvajanja urina. Na živčno obliko kažejo tudi nenavadno močna utrujenost, motnja zavesti, epileptični napadi, slabost, bruhanje, vrtoglavica, motnje v govoru, sluhu in motnje vida. Na prizadetost pljuč kaže bolečina v prsih, težko dihanje ali celo dušenje. Arterijska plinska embolija je zelo huda oblika DB, pri kateri v nekaj minutah po dvigu potapljača na površje pride do nenadnega vdora večje količine plina v pljučne vene, ki nato preko leve strani srca uide v sistemsko žilje in se zagozdi v srčnih, možganskih in drugih arterijah ter povzroči hude motnje v delovanju teh organov (npr. srčno in možgansko kap).

Dejavniki, ki vplivajo na pojav DB

Glede na podatke mednarodne potapljaške zveze DAN (angl. Divers Alert Network) se med potapljači po vsem svetu na vsakih 10.000 potopov pojavijo približno trije primeri DB. Da bi se potapljači temu ognili, že dolgo uporabljajo potapljaške tablice in potapljaške računalnike, ki omejujejo trajanje potopa na določeni globini, še vedno pa približno polovica primerov DB nastane kljub uporabi teh tablic. Večja globina potopa, daljše trajanje in hitrejši dvig povečajo nevarnost nastanka te bolezni. Tveganje povečajo tudi ponovljeni potopi. Večja telesna aktivnost med potopom povzroči večjo absorpcijo inertnega plina v mišicah, kar hkrati pomeni večje tveganje za nastanek mehurčkov ob dvigu. Verjetnost poveča tudi postopno ohlajanje telesa med potopom pri potapljanju v hladni vodi. Letenje z letalom se odsvetuje vsaj 24 ur po zadnjem potopu, ki je potekal v skladu s potapljaškimi tablicami. Dodatno tveganje pomenijo debelost, utrujenost, predhodno pitje alkohola, dehidracija in nekatere prirojene srčno-žilne napake (npr. odprto ovalno okno). Velika interindividualna razlika v nagnjenosti k pojavu DB priča o tem, da je o mehanizmu te bolezni še veliko neznanega.

Ukrepi ob pojavu DB

Ob pojavu težav je pomembno, da oboleli prejme čisti kisik, saj s tem povečamo hitrost izločanja dušika iz telesa. Pomembno je tudi, da bolnik dobi dovolj tekočin, s pitjem ali intravensko. Bolnik mora mirovati, prav tako pa ga ne smemo intenzivno ogrevati, da ne pride do nenadne sprostitve inertnega plina, raztopljenega v perifernih tkivih. Ti ukrepi pri blagih oblikah pogosto zadoščajo. Pri hujših oblikah bolnik potrebuje čimprejšnji transport v hiperbarično komoro in rekompresijsko zdravljenje. To je priporočljivo tudi pri blažjih oblikah, saj je to edini etiološki način zdravljenja.

Zaključek

DB je posledica izpostavitve človekovega telesa nefiziološkim razmeram, ki vladajo v globinah morja ali visoko nad obličjem zemlje. S primernim pristopom se ji lahko ognemo in brez skrbi doživimo vse lepote, ki jih ponujajo ta okolja.

Doktor svetuje

Pomembno je preprečiti nastanek DB:

- ***na potope se odpravimo spočiti,***
- ***potapljamo se v skladu s potapljaškimi pravili,***
- ***v kolikor se ne počutimo dobro, potop odpovejmo,***
- ***alkohol in potapljanje ne gresta skupaj,***
- ***vsak potapljač mora poznati postopke prve pomoči ob potapljaških nesrečah.***

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

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

GASTROENTEROLOŠKA AMBULANTA

10 % nižja cena
za ultrazvok trebušne votline

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

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

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

Učinkovito odpravlja bolečino in otekline

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

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

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





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

Farmacevt svetuje

Lekarna v reviji Doktor! Imava sina, starega devet let. Je zelo živahen in najde prav vsako ovira za bližnje srečanje z nesrečo: če smo na sprehodu, se bo spotaknil in padel v grmovje s trni, ko smo na morju, pa bo zagotovo stopil na morskega ježka. Zanima naju, kako očistiti rano, da se ne zagnoji, še bolj pa, s čim jo namazati. Sta temu namenjena kakšna krema ali sprej? Hvala za odgovor in lep pozdrav.

Uroš in Melita iz Slovenske Bistrice

Pravilna oskrba površinskih ran in prask je pomembna predvsem zaradi preprečitve okužbe in dodatnih komplikacij. Pred oskrbo rane si vedno umijemo ali razkužimo roke. Rano najprej očistimo z izpiranjem s hladno tekočo vodo, blago milnico ali fiziološko raztopino. Za razkuževanje rane uporabimo razkužilo, ki vsebuje antiseptične učinkovine, na primer oktenidin, fenoksietanol ali klorheksidin, ki ga poprišimo na rano ali ga nanesemo na rano v obliki gela. Rano nato zaščitimo s sterilno gazo ali ustreznim obližem, da zmanjšamo možnost okužbe in jo mehansko zaščitimo.

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.

IZBRANO IZ KATALOGA **UGODNOSTI**

Velja do 7. 9. 2015

LEKARNA LJUBLJANA



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

HANSAPLAST PRŠILO ZA ZAŠČITO PRED INSEKTI
Zagotavlja koži prijazno zaščito pred komarji do šest ur in pred klopi do 4 ure. Nemastna formula ima prijeten vonj, 100 ml.
redna cena: 5,71 €
cena s Kartico zvestobe
4,57 € + 1 popust: **20 %**
Biocid uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o proizvodu.



BRUSNICA
Prehransko dopolnilo z ekstraktom plodov ameriške brusnice v obliki kapsul, 30 kapsul.
redna cena: 13,81 €
cena s Kartico zvestobe
11,05 € + 3 popust: **20 %**
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



VICHY CAPITAL SOLEIL
Otroško mleko za telo in obraz ZF 50+. Učinkuje pred dolgimi UVA-žarki. Nudi visok spekter UVA in UVB zaščite. Fotostabilna in vodoodporna formula. Brez parabenov in hipoalergeno, družinsko pakiranje 300 ml.
redna cena: 21,00 €
cena s Kartico zvestobe
15,75 € + 4 popust: **25 %**



Za več informacij prelistajte **nov katalog ugodnosti**
ali pa nas pokličite na **080 71 17!**

Dehidracija

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



Človeško telo vsebuje približno 60 do75 odstotkov vode, večina pa je je v mišicah in krvi. Vodo in elektrolite vsakodnevno izgubljamo z znojenjem, dihanjem ter odvajanjem vode in blata. Idealno količino vode v telesu vzdržujemo z vnosom tekočin. V primeru zadrževanja tekočine v telesu opažamo hiter porast telesne teže in simptome, kot so otekline (edemi) in težko dihanje (tekočina v pljučih). Kadar izguba vode v telesu preseže njen vnos, govorimo o dehidraciji. Simptome, kot so utrujenost, žeja, slabost in težave pri koncentraciji, še posebno hitro občutijo otroci, starejši in športniki. Izguba 10 do 15 odstotkov vode iz telesa je lahko že smrtno nevarna.

Razlogi za dehidracijo so različni:

- povišana telesna temperatura,
- visoka temperatura okolja,
- intenzivna športna aktivnost,
- nezmožnost zadostnega vnosa (pomanjkanje pitne vode, invalidnost, duševna prizadetost, motnje zavesti, poškodbe ust, motnje požiranja itn.),
- nekatere bolezni (driska, bruhanje, sladkorna bolezen, Addisonova bolezen, hipertiroza itn.),
- opekline ali bolezni kože, ki prizadenejo večjo površino in onemogočijo regulacijo izhlapevanja vode,
- zdravila (diuretiki, odvajala itn.).

Znaki dehidracije:

- žeja,
- suh jezik, slab turgor kože,
- ugreznjene mečave na glavi in udrte oči pri otroku,
- oslabelost in slabost,
- glavobol,
- omotica (vrtoglavica ob vstajanju),
- zmanjšano znojenje,
- zmanjšano izločanje urina,
- temnejša barva urina,
- zmedenost, razdražljivost,
- palpitacije (razbijanje srca),
- hipovolemični šok (pospešen pulz in nižji krvni tlak),
- kolaps,
- odpoved ledvic,
- smrt.

Koliko tekočine zaužiti

V povprečju izloči človek okoli 2,5 litra vode dnevno in toliko je je treba tudi nadomestiti – predvidoma 1 do 1,5 litra s pitjem in dodatni liter s hrano (juha, sadje, zelenjava). Potrebe se seveda razlikujejo in so odvisne od spola, starosti, telesne teže in zdravstvenega stanja posameznika. Zadosten vnos tekočine lahko preprosto preverimo z barvo urina, ki naj bi bila ob primerni hidraciji svetlo rumena. Za otroke velja, da naj bi bili mokri ob vsakem previjanju, torej vsaj petkrat na dan.

V nekaterih primerih svetujemo dodatno povečan vnos tekočin, na primer med nosečnostjo in pri dojenju, pri ledvičnih kamnih, putiki, okužbi sečil, povišani telesni temperaturi … Spet pri drugih bolnikih, pa smo omejeni na nadomeščanje manjših količin (npr. pri srčnem popuščanju). Če niste prepričani o primerni količini, se posvetujte z izbranim zdravnikom.

Kdaj poiskati zdravniško pomoč

Zdravniška pomoč je potrebna pri neuspešnem nadomeščanju tekočin ob bruhanju ali driski, če je prisotna bolečina ali pri povišani telesni temperaturi, ki traja več kot dva dni. Kadar opazimo zmanjšano količino izločenega urina ali motnje zavesti (zmedenost, oslabelost, krči), gre za hudo dehidracijo in je treba prizadeto osebo hospitalizirati. Ogroženi so predvsem majhni otroci in starejši. Prvi imajo nizko telesno težo in so dovzetni za črevesne okužbe. Starejši s številnimi kroničnimi boleznimi, manjšo mišično maso in slabšim občutkom za žejo prav tako prej podležejo komplikacijam.

Če je potrebna zdravniška pomoč ali hospitalizacija, kontroliramo kri in urin, da ugotovimo vzrok težav in stopnjo dehidracije. Ocenimo tudi potrebo po nadomeščanju tekočin v obliki intravenozne infuzije. Uspešnost rehidracije in zdravljenja spremljamo s kontrolo laboratorijskih izvidov, količino izločenega urina in izboljšanjem splošnega zdravstvenega stanja pacienta. Povišano telesno temperaturo znižujemo z antipiretiki (paracetamol, nesteroidni antirevmatiki) in s tem zmanjšamo dodatno izgubljanje tekočine ob potenju.

Zdravljenje

Ob blagi dehidraciji se najprej pojavi žeja, ki nas opozori, da moramo pričeti z nadomeščanjem tekočin. Najbolj učinkovita sta pitje vode ter preprečitev nadaljnje izgube tekočin s počitkom v hladnejšem prostoru.

Če se simptomi dehidracije stopnjujejo, svetujemo uživanje oralnih rehidracijskih raztopin, s katerimi poleg tekočine nadomestimo tudi izgubljene elektrolite. Dober nadomestek so tudi izotonični napitki za športnike. Domači pripravek rehidracijske raztopine za odrasle si lahko pripravimo sami: v liter prekuhane vode dodamo pet jedilnih žlic sladkorja, eno čajno žličko kuhinjske soli in sok dveh pomaranč.

Najpogostejši bolezenski razlog za hitro izgubo tekočin so trebušne viroze (gastroenetritis) z bruhanjem in drisko. V primeru driske svetujemo, da se ogibate sladkim, gaziranim pijačam in mlečnim napitkom, saj ti še povečajo pogostost odvajanj. Ob bruhanju nadomeščajte tekočino počasi. Začnite z malimi požirki, večkrat in v presledkih, da se vsebina lažje obdrži v želodcu. Nekaterim pomaga tudi lizanje vodenih lučk. Otrokom ali starejšim, ki imajo rane v ustih (afte), priporočamo, da pijejo s slamico in tako omilijo bolečine ob pitju. Ob dehidraciji priporočamo, da ne pijete prave kave in alkohola, saj delujeta diuretično in pospešujeta potenje.

Preventiva pred dehidracijo

Poleg zadostnega vnosa tekočin vam svetujemo:

- ogibajte se športni aktivnosti ob visoki zunanji temperaturi in visoki vlažnosti, saj se telo ne more zadostno ohlajevati. Vsaj pol ure pred načrtovano telesno aktivnostjo popijte kozarec ali dva vode, med vadbo pa pijte po požirkih, na vsakih 15 do 20 minut (odvisno od intenzivnosti),
- držite se pravila: kolikor gre ven, mora nazaj noter,
- v primeru driske ali bruhanja pri dojenčkih ne prenehajte z dojenjem. Materino mleko izboljša imunski odziv in s protitelesi, ki so v njem, ščiti pred okužbo,
- v poletnih mesecih nosite lahka in zračna oblačila svetlih barv. Poiščite senco ali klimatiziran prostor in dovolite telesu, da se ohladi. Ogibajte se ledenim pijačam ter začinjeni in mastni hrani.

Doktor svetuje

Vnos tekočin ob telesni aktivnosti načrtujte časovno in količinsko.
Pijte vodo namesto sladkih pijač, kave ali alkohola.
Ob večjih izgubah je treba nadomeščati tudi elektrolite.
Vedno imejte pri sebi stekleničko vode in se ogibajte vročini.
V primeru povišane telesne temperature povečajte vnos tekočin.
Če imate kronično bolezen, se o primerni količini tekočine posvetujte z izbranim zdravnikom.

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



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

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



Nekatera zdravila povečajo občutljivost kože za sonce



Škodljivih učinkov sonca na kožo, kot so sončna opeklina, kožni rak in prehitro staranje kože, se mnogi že bolje zavedajo in poskrbijo za primerno zaščito na prostem. Manj znano je, da lahko sonce povzroči tudi preobčutljivost za nekatera zdravila, fotosenzitivnost. Ob neobičajni občutljivosti kože za sonce moramo pomisliti na skupno delovanje zdravila in ultravijoličnih žarkov.

Zdravila in sonce

Ultravijolični žarki lahko sprožijo z zdravili povzročeno fotosenzitivnost, ki pomeni, da se že ob kratkotrajni izpostavljenosti soncu pojavi izpuščaj na vseh soncu izpostavljenih predelih kože. Le zdravilo ali le izpostavljanje soncu ne privedeta do izpuščaja, pri fotosenzitivnosti pa zaradi skupnega delovanja zdravila in sončne svetlobe v koži nastane vnetje. Sončna svetloba zdravilo kemijsko spremeni, kar privede do vnetne reakcije. Pri tem lahko sodeluje UVA- ali UVB-svetloba, vendar večino fotosenzitivnih reakcij povzročijo UVA--žarki. Ti v nasprotju z UVB-žarki dobro prehajajo skozi steklo in nas dosežejo tudi v avtomobilu in doma, kadar se zadržujemo ob oknu.

Fotosenzitivne reakcije, ki jih povzroči sončna svetloba

Tovrstne reakcije na sonce delimo na fototoksične ali fotoalergijske. Oboje se pojavijo na koži, ki je izpostavljena soncu, še posebno na predelih, ki niso zaščiteni z obleko, kot so obraz, dekolte, hrbtna stran rok in podlahti. Koža pod obleko in na predelih, do katerih sonce težje pride, kot so lasišče, za uhlji, pod brado ter zgornje veke, je navadno nespremenjena.

Fototoksični dermatitis

Najpogostejše so fototoksične reakcije. Fototoksični dermatitis se pojavi zaradi tako imenovane fotoaktivacije zdravila. Fotoaktivacija namreč sproži nastajanje reaktivnih kisikovih spojin, ki poškodujejo kožne celice. Posledica tega je vnetje, ki spominja na pretirano sončno opeklino, saj koža v nekaj minutah ali urah po izpostavljanju soncu postane izrazito rdeča in otečena, v izrednih primerih se lahko pojavijo tudi mehurji. Za to vrsto vnetja je značilen pekoč in zbadajoč občutek, podobno kot pri sončni opeklini, težave pa navadno nastanejo zgolj na predelih, ki so bili izpostavljeni UV-žarkom. Meja med prizadetimi in neprizadetimi (pred soncem skritimi) predeli kože je zelo ostra.

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

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

10 % NIŽJA CENA
za pregled kožnih znamenj z dermatoskopom

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

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

Fotoalergijski dermatitis

Fotoalergijski dermatitis je redkejši in nastane, kadar UV-svetloba spremeni zgradbo zdravila na način, da ta sproži alergijsko reakcijo – ekcem. Imunski sistem zaradi sonca spremenjeno zdravilo prepozna kot nevarno in proti njemu sproži alergijski odgovor. Na vseh odkritih predelih kože se dva do tri dni po izpostavljanju soncu pojavi zelo srbeč ekcem z mehurčki.

Zdravila, ki so povzročajo fotosenzitivnost

Načeloma vsako zdravilo lahko povzroči fotosenzitivno reakcijo. Pogosteje jih povzročajo nekateri antibiotiki, predvsem ciprofloksacin, levofloksacin in doksiciklin ter zdravila za zniževanje visokega krvnega tlaka (antihipertenzivi), ki vsebujejo nifedipin, diltiazem, enalapril ali ramipril. Tudi zdravila za odvajanje vode (diuretiki) so pogosto povezana s fotosenzitivnostjo, predvsem tista, ki vsebujejo furosemid in hidroklortiazid. Previdni moramo biti tudi pri zdravilih za lajšanje bolečine (nesteroidni antirevmatiki), kot sta naproksen in diklofenak, ter pri zdravilih za zdravljenje aken, ki vsebujejo izotretinoin. Med antidepresivi s soncem povezane reakcije pogosteje povzročajo tisti z amitriptilinom. Do fototsenzitivnih reakcij lahko pride po zaužitju zdravil in izpostavljanju soncu in tudi po nanosu zdravil v obliki krem ali mazil neposredno na kožo. Še posebna previdnost velja pri uporabi protibolečinskih gelov, ki vsebujejo ketoprofen.

Fotosenzitivnost se ne pojavi pri vsakomur

Le dovzetni posamezniki, ki uporabljajo zgoraj našteta zdravila, razvijejo fototoksični ali fotoalergijski dermatitis. Kadar se pojavi, moramo najprej ugotoviti, katero zdravilo je vzrok za težave, in ga, če je mogoče, ukiniti ali zamenjati z drugim zdravilom. Kožno vnetje lahko umirimo s protivnetnimi kremami. Še posebno je pomembna omejitev izpostavljanja sončnim žarkom, zaščita kože z oblačili in uporaba zaščitnih krem z visokim zaščitnim faktorjem, ki učinkovito ščitijo pred UVA-žarki. Če posumite, da so se kožne težave pojavile zaradi skupnega delovanja zdravil in sonca, se nemudoma prenehajte izpostavljati soncu in poiščite zdravniško pomoč.



Doktor svetuje

Večina fotosenzitivnih reakcij je povezana z UVA-žarki.
Načeloma vsako zdravilo lahko povzroči fotosenzitivno reakcijo.
Pri fototoksičnih reakcijah koža peče, pri fotoalergijskih pa srbi.
Če sumite, da so neobičajni znaki na koži posledica skupnega delovanja zdravila in sonca, se zaščitite pred soncem in obiščite zdravnika.

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

Volkswagen 20. Ljubljanski maraton

Še nekaj dni za cenejše prijavnine

Čeprav se zdi oktober še daleč, je sedaj pravi čas za razmislek o udeležbi in kvalitetni pripravi na Volkswagen 20. Ljubljanski maraton.

Za maraton, ki bo 25. oktobra ponovno povezal več kot 25.000 udeležencev in še vsaj toliko navijačev na ulicah Ljubljane, smo že pričeli zbirati prijave. Prireditveni prostor za vse programe ostaja Kongresni trg, bo pa tudi letos nekaj sprememb vezanih na organizacijo, traso in sejem, o katerih vas bomo pravočasno obvestili.

V poletnem času vas tako opozarjamo na roke za cenejšo prijavo tako za posameznike kot skupine ter nove pogoje vračila prijavnine.

Prijavnina za 42.195 m in 21.098 m:
- do 18. avgusta 35 eur,
- od 19. avgusta do 15. septembra 40 eur,
- od 16. do 30. septembra 40 eur (tekmovalec dobi samo štartno številko in čip).

Opozorilo: zadnji dan za oddajo in plačilo posamične prijave je 30. september 2015!

Prijavnina za organizirane skupine (najmanj deset prijavljenih) na 42.195 m in 21.098 m:
- do 18. avgusta 30 eur.

Opozorilo: zadnji dan za oddajo in plačilo skupinske prijave je 18. avgust 2015. Po tem datumu dodajanja v skupino ne bo več, možna bo samo še posamična prijava.

Skupno prijavnico in plačilo mora izpolniti oziroma izvršiti društvo ali klub. Obrazcu je treba obvezno predložiti fotokopijo plačane prijavnine. Če ne bo dokazila o plačani prijavnini, prijavnice ne bomo upoštevali. Prijava velja z datumom plačila prijavnine.

NOVOST – RIZIKO ODPOVED

S plačilom rizika odpovedi si pridržujete pravico do vračila stroškov prijavnine v primeru odpovedi nastopa na maratonu. Riziko odpovedi stane 5 eur in se ga plača ob prijavi. Brez plačanega rizika odpovedi vračilo v nobenem primeru (tudi z zdravniškim potrdilom) ne bo možno.





Borut Veselko

Brez krav bi pravzaprav težko živel

Oddaja na Planet TV bo **14. 8. 2015. Katarina Plausteiner Đorđević**, dr. med., spec. družinske medicine bo govorila o poletju, vročini, zdravniškem obisku na domu in še kaj.

Doktor 24

Borut Veselko pravi, da se je po srednji šoli odločil za študij medicine, ker se mu zdela dokaj široka, z neizmerno veliko možnosti, od kirurgije do radiologije in psihiatrije. »Bil sem radoveden, veliko stvari me je zanimalo, predvsem pa človek. Ja, ta me še vedno fascinira.«

Kot otrok se ni prav veliko ukvarjal s športom: »Tam nekje na začetku osnovne šole sem zbolel in bil kar nekaj časa v bolnišnici. Ne, nimam slabih spominov na ta čas.« Za trenutek se zamisli, nato pa v smehu nadaljuje: »No, grd spomin mi je ostal le na takratno bolnišnično hrano. Katastrofa! Skratka, starši so me še nekaj časa 'nazaj držali', ker so se bali za moje zdravje, nato pa sem v petem razredu odkril smučanje, nekaj časa telovadil, pa igral nogomet, kasneje poskusil košarko… Kmalu sem uvidel, da so zame bolj individualni športi, na primer smučanje.«

Smučanje je bilo vedno na rekreativni ravni, saj, kot pove, možnosti za tekmovalno smučanje ni bilo, po drugi strani pa tudi ni tekmovalen. Je pa ljubezen do smučanja ostala do danes: »Vmes sem še učil pionirčke in to je bilo zelo lepo obdobje. Najbrž imam pedagoška nagnjenja po mami, ki je bila učiteljica. Moram se popraviti, ki je bila zelo dobra in predvsem zelo priljubljena učiteljica.«

Pa hribi seveda. Najprej z očetom, potem plezanje, povsem na začetku s Silvom Karom. Kar ni konca naštevanju športov, s katerimi se je Borut Veselko ukvarjal, med njimi sta na primer tudi kajakaštvo in veslanje, zato to temo sklene z ugotovitvijo: »Všeč so mi športi, ki so povezani z naravo, športi, pri katerih potrebuješ prijatelje, da ti pomagajo, vendar ne tekmuješ z njimi. Gibanje, različni športi v kombinaciji z naravo, to je zdravo. Veš, ljudje bi morali iskati ravnovesje, cilj bi moralo biti zdravje, vse to pa nima zveze s pretiravanjem in vrhunskim športom.«

Borut Veselko rad kuha po navdihu, najraje na vrtnem žaru: »Ja, sproti pospravljam in vse se poje do konca, tu ni šale. Meso? Ne, mesu se ne bi odrekel, čeprav je res, da ga jem recimo enkrat na teden. Najtežje pa bi se odrekel siru. Ooo, dober plesniv smrdeč sir! Ja, res, obožujem sire. Rad imam tudi dobre vampe, če sem lačen, pa pomislim na sir, kruh in jogurt. Če dobro pomislim, bi brez krav težko živel.«

Brskam po slabih navadah, vendar jih odkrijem manj, kot je značilno povprečje. Da se včasih pregreši pri hrani, je za Evropo, še posebno njen južnejši del, nekaj samo po sebi razumljivega in prav nič indecentnega. Kaj pa, ha, kaj pa cigareti, ki so sestavni del podobe gledališkega igralca? »Ja, sem kadil.« No, končno nekaj. Kdaj, koliko časa, koliko cigaret na dan? »Poskušal sem že kot mulec v osnovni šoli, pa mi ni uspelo. Tudi v vojski sem se nekajkrat silil, pa ni šlo.« No, pa nič.

Na koncu se še enkrat vrnem k študiju in poklicu. Mu je bilo kdaj žal, da se je odločil tako, kot se je, ga vprašam. Ne, ki ga izstreli kot iz topa, je tako odločen in nepreklicen, da ni dvoma. Ni čudno, da je vedno nasmejan in dobre volje. Pa se spomni, kdaj se je vse skupaj začelo, je naslednje vprašanje. »S čim, z medicino ali igralstvom?« Pravzaprav me zanima oboje. »Zdaj bom povedal nekaj, kar nisem še nikomur. Ko sem bil osnovnošolec, sem zvečer pižamo oblekel narobe, tako da sem jo zapel na hrbtu. Kot kirurgi oziroma kot dr. Kildare v tedaj zelo popularni televizijski seriji, ki sem jo gledal kot začaran. Takrat se je začelo. Oboje. TV-serija in igra na eni ter medicina in dr. Kildare na drugi strani, vmes pa seveda moja domišljija. Ha, takrat se je začelo in že takrat je bilo povezano.« Zazre se nekam, do koder vidi le on, nato pa se ponovno zasmeji in v svojem slogu konča pogovor: »Zdaj greva pa po stopnicah, ne z dvigalom. Tudi to je del zdravega življenja.«

100% 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. Glede na pH 4,5 je primeren tudi za občutljivo kožo.



Občutite razliko! :)



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

Vam je vseeno kakšen deodorant uporabljate?

CRYSTAL®
Vaša naravna izbira





Nevtralna linija Crystal®



Crystal® essence z eteričnimi olji

Antiperspiranti? Ne, hvala!

Ob vsakodnevnih treningih je uporaba deodorantov nujna. A katerih? Po lastni izkušnji z rakom dojk, se še bolj zavedam pomembnosti uporabe naravnih deodorantov, ki ne ovirajo delovanja žlez znojnic tako kot antiperspiranti, a mi vseeno zagotavljajo celodnevno svežino. Poskrbite za svoje zdravje pravočasno!

Lucija Mlinarič, državna in evropska prvakinja ter svetovna podprvakinja, kandidatka za Slovenko leta 2014

Zdravju prijazni deodoranti

BREZ ALUMINIJEVEGA KLOROHIDRATA
BREZ PARABENOV
BREZ ALKOHOLA
BREZ FTALATOV

www.hisa-zdravja.si

HIŠA ZDRAVJA
Bimedia d.o.o.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborjih in na www.hisa-zdravja.si

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

080 80 12



ENOSTAVNO
ODLIČNA IZBIRA

Nov mobilni paket Enostavni 1000 plus

ZA LE
14,95 €*
NA MESEC

ENOSTAVNI 1000 PLUS

Minute v vsa SLO omrežja

Sporočila SMS/MMS

Prenos podatkov v Sloveniji (tudi v LTE/4G)

1.000 ENOT

Nov **paket Enostavni 1000 plus** za zasebne in poslovne uporabnike z **ugodno mesečno naročnino in 1000 enotami storitev**, ki jih lahko porabite po svoje za klice, sporočila in brskanje po spletu. Odličen za vse, ki prisegate na enostavno komunikacijo. Tudi za upokojence. **Akcijska ponudba velja do 31. 8. 2015.**

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Enostavni 1000 plus lahko sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel, ki so zasebni ali poslovni uporabniki, v akcijskem obdobju od 15. 6. do 31. 8. 2015. Paket Enostavni 1000 plus vključuje 1000 enot storitev za 14,95 EUR mesečno. Paket poslovnim uporabnikom dodatno omogoča tudi neomejene pogovore znotraj podjetja. Vezava naročniškega razmerja z akcijskim nakupom naprave v skladu s Pogoji akcijskega nakupa naprav je pogoj za sklenitev navedenega paketa za obstoječe naročnike storitev Mobitel; ni pa pogoj za sklenitev navedenega paketa za nove naročnike storitev Mobitel (nov vklop, prehod iz predplačniškega razmerja Mobi v naročniško razmerje in prehod od drugega operaterja). Naročniki lahko vključene enote storitev porabijo za pogovore v vsa slovenska omrežja v skladu z običajno uporabo storitve, pošiljanje SMS-/MMS-ov in paketni prenos podatkov. 1 enota storitve je enaka 1 minuti pogovora v vsa slovenska omrežja ali 1 poslanemu SMS-/MMS-u ali 1 MB prenesenih podatkov. Količine veljajo za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročniku zaračuna priključna taksa v višini 12,07 EUR, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa s storitvami Mobitel v navedeni paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Cene so v EUR z DDV. Pogovori v vsa slovenska omrežja so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje oz. pošiljanje sporočil SMS/MMS brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu, Pogojih akcijskega nakupa naprav in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana