# Doktor

17

Družinski vodnik zdravja

September 2015



Tema meseca:

## MIOKARDNI INFARKT IN SRČNO POPUŠČANJE

## Maraton - da ali ne?

POGOVOR

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

## Kirurgija je ena sama, dobra ali slaba

NEDELJSKI




Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

# KAZALO


**UVODNIK**
Za zdravo srce vseh in povsod ..... 3

**POGOVOR:**
Kirurgija je ena sama, dobra ali slaba ..... 4

**TEMA MESECA:**
Miokardni infarkt in srčno popuščanje ..... 8

**ZDRAVNIKI PIŠEJO:**
Rak trebušne slinavke ..... 12
Površinska glivična okužba kože ..... 14
Čezmerno potenje ..... 16
Otekanje in bolečina v sklepih ..... 22
Kirurške korekcije brazgotin po aknah ..... 24
Kaj sploh je železo? ..... 26
Plomba ali protetika ..... 28
Maraton – DA ali NE? ..... 34

**USTNA MEDICINA:**
Prežvečena jed je balzam za naše telo ..... 18

**DOKTOR ODGOVARJA:**
Vnet mehur: poletje in »pekoča« voda ..... 30

**FARMACEVT SVETUJE:**
Farmacevt svetuje ..... 31

**ZNANI SLOVENCI O ZDRAVJU:**
Šport je v meni tako kot glasba ..... 34

**DOKTOR KUHA:**
Solata s testeninami, piščancem in zelenjavo ..... 38



Doktor
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

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

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

**Pomočnik direktorice oglasnega trženja na Dnevniku:**
Domen Rant: 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


# Za zdravo srce vseh in povsod

*Svetovna zveza za srce (WHF, World heart federation) je že pripravila vsebino za letošnji svetovni dan srca, ki ga vsako leto obeležujemo 29. septembra, letos pod sloganom »Za zdravo srce vseh in povsod«. Prizadevanje Svetovne zveze za srce se tudi letos nadaljuje z namenom in ciljem, da se do leta 2025 najmanj za 25 odstotkov zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Bolezni srca in ožilja predstavljajo še vedno najpomembnejši vzrok smrti v svetu. Večino teh bolezni je mogoče preprečiti z zdravim življenjskim slogom, ki vključuje zdrav način prehranjevanja, redno telesno dejavnost, izogibanje kajenju, stresu ter z dobrim poznavanjem lastnega tveganja za razvoj bolezni.*

*Osrednjo temo meseca je zato prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., specialist kardiolog, posvetil miokardnemu infarktu in srčnemu popuščanju. V zelo zanimivem prispevku si lahko podrobneje preberete o simptomih, razvoju, vzrokih in zdravljenju miokardnega infarkta. Profesor opozarja na pomembnost hitre prepoznave simptomov miokardnega infarkta, ki se kažejo največkrat s hudo pekočo, tiščečo ali stiskajočo bolečino v prsnem košu, ki se lahko širi v vrat, roke ali zgornji del trebuha in traja 15 minut ali več. Za zelo zanimiv prispevek se mu v imenu uredniškega odbora zahvaljujem.*

*»Kirurgija je ena sama, dobra ali slaba,« pravi prof. dr. sc. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije. V pogovoru meseca prof. Ahčan zelo zanimivo razlaga o svojem zdravniškem, znanstvenem in pedagoškem poslanstvu, kjer pa je vedno na prvem mestu skrb za bolnika. Prof. Ahčanu želim nadaljevanje uspešne zdravniške in znanstvene kariere in da bo še naprej tako uspešno delil svoje izkušnje in znanje z mlajšimi specialisti, kajti le na tak način lahko prispevamo k dolgotrajnemu in uspešnemu razvoju te multidisciplinarne veje medicine. Hvala.*

*Spoštovane bralke in bralci, hvala za vaše veliko zanimanje za našo revijo Doktor. Ob tej priložnosti vas spodbujam, pošljite nam svoja zdravstvena vprašanja, naši zdravniki pa vam bodo z veseljem odgovorili. Naša novost je tudi informiranje o aktualnih zdravstvenih vsebinah tudi prek televizijske oddaje Doktor 24, kjer lahko postavite vprašanja zdravnikom prek telefona takoj, kar neposredno v oddajo. Vabljeni k branju in ogledu.*



# Kirurgija je ena sama, dobra ali slaba

**Prof. dr. Uroš Ahčan, dr. sc., dr. med., specialist plastične, rekonstukcijske in estetske kirurgije, je vedno imel najraje naravoslovne vede, sprejemna izpita za vpis na fakulteto pa je opravil tako na veterini kot medicini. Nazadnje se je odločil za medicino, ki je bila zanj večji izziv.**

Vito Avguštin

Kirurgi so nekaj posebnega. »To je kombinacija strasti in adrenalina,« pove dr. Ahčan z rahlim nasmehom na ustih. »Žar v očeh in nalezljiva vnema… Hm. Veste, ko pridem v operacijsko dvorano, izgine vse, ostanejo le glasba, luči, sodelavci in problem.« Pogleda me in v pogledu je neka neznana energija, ki začara vse okoli sebe, v pogledu je žar. V pogledu je zadovoljstvo, ki ti ga da lahko le pismo mame malega fantka, ki mu je dr. Ahčan rešil prstke na desni roki, pismo, v katerem je fotografija srečnega fantiča, ki igra harmoniko, ali pa razglednica nekoga, ki mu je posnelo podplat in celo peto, razglednica, na kateri je pisalo: 'Po vaši zaslugi se sprehajam po Himalaji in plezam proti najvišjim vrhovom sveta.' Prav počasi doda: »Ja, je zadovoljstvo, ker opravljam poklic, v katerem delamo lepe stvari.«



**Vam je bilo kdaj žal, da ste se odločili za ta poklic?**

So situacije, ko v podzavesti kroži tudi ta misel, vendar pa bi detektor laži hitro ugotovil, da ni iskrena, saj ljubezen na prvi pogled nikoli ne umre. Ob množici poklicev, ki so v okviru imaginarnega, v medicini proizvajamo z glavo in rokami. In to največje bogastvo, ki ga človek ima – zdravje.

**Kje ste študirali?**

V Ljubljani, pri odličnih profesorjih, ki so

imeli bogato znanje in karizmo. V tujini, na zasebnih in javnih ustanovah z bogato tradicijo, naprednimi idejami in brezmejno tehnološko podporo. Za domačo mizo iz strokovnih revij in člankov. Najbolj koristen pa je bil študij ob delu, ob pacientih v operacijski dvorani, ambulanti, ob postelji. Ta način študija je bil najbolj koristen in z njim sem začel že zelo zgodaj, v drugem letniku študija, kot mlad nadobuden študent, ki je verjel v ideale in idole.

**Vam je dalo šolanje dovolj znanja?**

Koliko znanja imaš in koliko je vredno, spoznavaš vsak dan ob pacientih. Znanja je vedno premalo, zato je potrebno stalno usposabljanje. Osnovno znanje kot študenti dobimo, dejstvo pa je, da so nekatere teme povsem prezrte. Zdrava prehrana na primer. V študiju je tudi preveč malo pomembnih podatkov, ki zapolnjujejo vse delčke možganov in ne dovoljujejo ustvarjalnega razmišljanja ter dvoma. Nazadnje sem prebral knjigo Edwarda Griffina, ki obravnava tudi študij medicine v ZDA in odpre številna vprašanja.

**Kakšno je za vas pravo razmerje med akademskim znanjem in potrebno kilometrino, številom operacij, dežurstev …?**

Uravnoteženo. Z dobro teorijo je treba začeti prakso, nato pa podobno kot v vrhunskem športu trdo delati. Prav vsak dan. Z leti dela pride prava mehkoba v gibe, rešitve se ponujajo kar same. Delaš z veseljem, rezultati dela pa so srečni pacienti in veseli sodelavci. Kirurgija je timsko delo, kjer le uigrano delo skupine izurjenih rok daje najboljše rezultate. Kot dobro uigrana akcija pri vrhunskem skupinskem športu. Dražen Petrovič sam ne bi nikoli premagal nasprotne ekipe, lahko pa je bil opazen in pomemben član nepremagljive peterke, ki je osvojila vse lovorike sveta. In kaj je Dražen počel po treningu? Treniral. Nabiral kilometrino in se učil novih trikov in veščin.

**Povejte nam iz prve roke. Ko pride mlad zdravnik po diplomi na delo, ga je ravno tako strah pred neznanim in velikim kot vse druge?**

To drži in žal smo Slovenci zelo nesamozavesten narod. Narod, ki upošteva tudi samozvane avtoritete. Jasno je, da so mladi neizkušeni in da potrebujejo izkušnje ter praktično znanje, toda zavedati se morajo svoje odgovornosti, ki temelji na tisočih neprespanih nočeh, deset tisočih prebranih straneh ter




24-letnem izobraževanju do specialističnega izpita. Zato ni prav nobenega razloga za strah. Veljajo pa v medicini preudarnost, ponižnost in zadržanost, spoštljivost ter kolegialen odnos. Kdor se zaveda vsega naštetega in ima čisto vest, nima nobenega razloga za strah. Saj veste, strah je votel, okoli ga pa nič ni.

**Kje ste začeli delati?**

Po drugem letniku študija na oddelku za plastično kirurgijo.

**Se spomnite svojega prvega dne v službi?**

Ne. Spomnim pa se številnih neprespanih noči v eksperimentalnih laboratorijih, pregledovanja več kot 130 bolnikov v eni ambulanti, večdnevnih dežurnih služb med vikendi in prazniki, 24-urnega nepretrganega dela v operacijski dvorani, dveh sočasnih amputacij udov ... Na številne pomembne dogodke, ki bi se jih moral spomniti, pa nisem bil niti prisoten, pa me spomni moja družina, ki plačuje velik davek moje službe.

**Je v vas še tista nalezljiva vnema, ki jo opisujete, če se ne motim, v vašem zapisu s strokovnega srečanja na Škotskem?**

Nalezljiva vnema je generator napredka in prenosa znanja. Če sem iskren, moja ni več enaka, kot je bila. Se pa vedno znova vname, ko so pred menoj mladi ljudje, ki iščejo znanje in v katerih prepoznam ukaželjne ljudi, ki imajo enake ideale, kot sem jih imel sam. Žar v očeh prebudi žar v očeh. Predajanje znanja in oblikovanje zdravnikov po svoji meri je privilegij.



**Ste trmasti?**

Vztrajen, nepopustljiv, borben do zadnje možnosti. Vsak problem je izziv. Večji problem večji izziv, boljša priložnost za višji cilj, večjo zmago. Zmaga brez boja nima žara.

To je navadno neposredno povezano. Je pa privilegij, da vsako jutro vem, da bom imel obilo priložnosti narediti nekaj dobrega. Težko bi opravljal delo v virtualnem bančnem segmentu, kjer se preko noči izgubi ali pridobi milijarde, v svetu neotipljivih produktov. Nasmeh pacienta, pogosto že samo pogled, nima denarne enote, je neprecenljiv vira energije za nove izzive.

**V katerih primerih svetujete pacientom, naj se odločijo za plastično operacijo?**

Paciente najprej poslušam, prepoznam problem in jim nato svetujem različne rešitve. Na koncu je vedno pacient tisti, ki se odloči o svojem telesu in zdravju. Tisti, ki pacientom sami svetujejo estetske posege, so manj zdravniki in bolj poslovneži, okrepljeni z znanjem marketinga in pravili prodaje. Jaz se vedno več ukvarjam z estetsko kirurgijo, vendar po moralno-etičnih in strokovnih pravilih medicine.

**Ste komu že odsvetovali operativni poseg?**

Vsem, pri katerih sem ugotovil, da s posegom ne bi mogel izpolniti njihovih pričakovanj. Posebno dolgi so pogovori pri mladih, neizkušenih ljudeh, ki so se ujeli v pasti zvezdniških trendov in pozabljajo, da je življenje tek na dolge proge, maraton. Vsakemu, ki išče nasvete s področja estetske kirurgije na osnovi dolgoletnih izkušenj in znanja s področja plastične in rekonstruktivne kirurgije, lahko predlagam najrazličnejše možnosti. Moje znanje ne temelji na 14-dnevnem tečaju in eni sami tehniki, univerzalni za vse. Verjamem v celosten pristop in holistične ter stopenjske rešitve.

**Vi svoje pacientke in paciente poznate, z njimi se najbrž vzpostavi prav poseben odnos. Je to breme? Ali njihove zgodbe nosite domov?**

Odnos je profesionalen, toda nekatere zgodbe so specifične, globoke, pretresljive. Jasno je, da se stkejo posebne vezi in razburkajo čustva, toda v operacijski dvorani ni prostora za čustva. Ko si nadenem masko in rokavice ter kirurški plašč, sem v areni, kot igralec, ki ne sliši stotisočglave množice na stadionu. Le popolna zbranost in naučeni gibi, vozli, niti ...

**Občutek imam, da plastično kirurgijo povezujemo le z delčkom tega področja.**

Te meje so povsem umetno postavljene, zlasti s strani marketinga. Tisti, ki se imenuje za estetskega kirurga, ima navadno poslovne razloge. Kirurgija je ena sama, dobra ali slaba. Vsak želi operacijo končati z lepim estetskim rezultatom, saj je to navadno edino, kar je vidno, kar šteje. Vse moje operacije so tudi estetske. Res pa je, da se v zadnjem času več ukvarjam z estetsko kirurgijo. Ker si večina ljudi želi estetske posege brez oči javnosti, posege opravljam tudi izven javnega sistema, kjer imam čas in primeren prostor za poglobljen pogovor in racionalen načrt ter poseg lahko povsem prilagodim željam posameznikov.

**Povejte nam, zakaj se uporablja termin plastična kirurgija, ko pa s plastiko nima prav veliko skupnega.**

To je problem medijske industrije, ki se prilagaja množicam in poigrava s plehkimi izrazi in besednimi zvezami. Plasticos pomeni oblikovanje in ne plastične dojke, kot mi-

sli večina. Plastična kirurgija vrača obliko in funkcijo delov telesa.

**Ljudje na področju zdravstva velikokrat pričakujemo čudeže. Kakšne so vaše izkušnje s pacienti, kaj je njim najbolj pomembno?**

Pacienti so zadnje čase vedno bolj izobraženi, kar je dobro, saj vodi v napredek. Po drugi strani pa je veliko tudi zaslepljenih in pričakujejo čudežne rešitve, ki jih lahkotno predstavljajo mediji. Ljudje zbirajo plastične zamaške za čudežna zdravljenja v tujini, ki pa le redko ponudijo bistveno boljše možnosti kot pri nas. Bojim pa se, da slovensko zdravstvo v zadnjih letih stagnira, ker energijo porablja za neproduktivne prepire in prekrivanje resničnih problemov. Veliko strokovnjakov je zato že odšlo v tujino, a ker smo majhni, imamo za posamezno področje izjemno malo kakovostnih posameznikov. Ko ti odidejo, se konča celotna dejavnost.

Večina pričakuje, da je zdravljenje pri nas brezplačno, ob tem pa jim je samoumevno, da enaki posegi v razvitih državah Evropske unije in ZDA stanejo več deset tisoč evrov ali dolarjev. Verjamejo tako imenovanim »best doctorjem« v tujini. Vsekakor pa je za paciente najpomembnejša hitra in strokovna oskrba. Ob pametnem dogovoru in vključitvi mladih zdravnikov bi jo lahko v veliko večjem obsegu dosegli tudi pri nas.

**Je na vašem področju dela veliko šarlatanov?**

Preveč.

**Kaj predvidevate, da se bo na področju plastične kirurgije zgodilo v prihodnjih desetih letih?**

Nič pretresljivega. Zdravljenje nekaterih bolezni se bo preselilo na molekularni in genski nivo. Morda nekaterih bolezni ne bo več. Podobno se je zgodilo pri napredku zdravljenja revmatizma. Kirurški posegi na tem področju so izjemno redki. Verjamem pa, da nam dela ne bo zmanjkalo.

**Kako se najbolje spočijete?**

Kirurško delo mi ne da prostora, da bi se vključil v klub zbirateljev in kuharjev, pa tudi rekreacija, šport in prosti čas so omejeni. Osnovni problem je preklop med polno aktivnostjo in prostim časom. Žal še nisem našel tipke »off-on«. Za umiritev in počitek od vsakdanjih aktivnosti potrebujem več dni in navadno že teden dni pred začetkom dela začutim nemir. Podvodni ribolov – mimogrede, ribič sem že od svojega četrtega leta, v mladinski kategoriji sem bil v nekdanji Jugoslaviji državni prvak, pa naprej kolesarjenje, tek in nogomet, druženje s prijatelji, pisanje, ustvarjanje lepih in kakovostnih izdelkov, dobra knjiga ter fotografiranje so dobre možnosti za aktiven počitek in sprostitev.



## Fidiklub kotiček

Pozdravljeni,
Stara sem 54 let in za svoja leta imam mnogo preveč težav z zdravjem. Po hudi tragediji v družini imam težave s srcem. Čutim razbijanje srca, čeprav jemljem Concor. Bolijo me mišice in nenehno sem utrujena. Ponoči slabo spim. Bila sem pri zdravniku, pa mi je predpisal antidepresive, ki jih nočem jemat. Kaj mi svetujete? *Mateja iz Sevnice*

Spoštovana gospa Mateja.
Po vašem opisu sklepam, da so težave povezane s stresom. Pri dolgotrajnem stresu stresni hormoni naredijo veliko škode. Poviša se krvni tlak, holesterol, izloča se več želodčne kisline, zmanjša se psihična sposobnost, upade energija, oslabi imunski sistem in še bi lahko naštevali. Prepričana sem, da v sebi veste, kje bo potrebno začeti, vam pa svetujem, da za začetek organizmu pomagate z vitamini in drugimi mikrohranili ter da živčevje umirite z baldrijanom. Svetujem dober multivitamin, na primer, FidiVit Multi z resveratrolom. Vsebuje cel B kompleks, ki ga pri stresu vedno svetujemo ter druga pomembna mikrohranila. Za pomiritev in boljši spanec toplo svetujem Baldrimed (do tri tablete dnevno), ki je najboljša in močna alternativa sinteznim pomirjevalom.

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



# Miokardni infarkt in srčno popuščanje

Srčno popuščanje je edina bolezen srca in ožilja, katere pogostnost iz leta v leto narašča. Glede na zadnje izsledke populacijskih raziskav je srčno popuščanje prisotno pri 2 do 5 odstotkih populacije, pri starejših od 65 let pa delež presega 10 odstotkov.



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

Pri srčnem popuščanju gre za klinični sindrom, ki je lahko posledica različnih bolezni; pri približno polovici bolnikov pride do razvoja srčnega popuščanja zaradi posledic miokardnega infarkta.

## Miokardni infarkt

Miokardni infarkt nastane zaradi krvnega strdka v žilah, ki prekrvljujejo srce (koronarne arterije). Krvni strdek zoži ali popolnoma zapre koronarno arterijo, zato pride motene prekrvitve srca v tem predelu. Če je zaprtje koronarne arterije dolgo, nastopi trajno odmrtje dela srčne mišice, če pa je zaprtje krajše, srčna mišica preživi, vendar se normalno delovanje vzpostavi šele po 7 do 14 dneh.

## Znaki miokardnega infarkta

Ker je okvara srca pri miokardnem infarktu neposredno povezana s časom, ko je koronarna arterija zaprta, je ključnega pomena hitro prepoznavanje simptomov miokardnega infarkta in ustrezno ukrepanje. Vodilni simptom miokardnega infarkta je bolečina v prsnem košu, ki jo imenujemo stenokardija. Bolečina je praviloma huda, pekoča, tiščoča ali stiskajoča. Največkrat nastane v mirovanju, locirana je v prsem košu, lahko se širi v vrat, roke ali zgornji del trebuha. Ni odvisna od dihanja ali položaja telesa in ne popusti po počitku ali nitroglicerinu. Bolečino pogosto spremljajo slabost, bruhanje, potenje in bledica. Pri pri-



## Doktor svetuje

***Pri nastopu miokardnega infarkta je ključno hitro prepoznavanje simptomov in hitro ukrepanje.***
***Okvara srca pri miokardnem infarktu je neposredno povezana s časom, ko je koronarna arterija zaprta.***
***Srčno popuščanje se razvije pri kar petini bolnikov, ki utrpijo miokardni infarkt.***
***Bolnike po miokardnem infarktu (tudi asimptomatske) je treba po odpustu iz bolnišnice redno spremljati in jih ob nastanku srčnega popuščanja ustrezno in agresivno zdraviti.***

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

bližno 20 odstotkih bolnikov je bolečina netipična; to so predvsem sladkorni bolniki in bolniki po operacijah na odprtem srcu.

## Zdravljenje miokardnega infarkta

Pri bolniku s sumom na miokardni infarkt je treba čimprej posneti dvanajstkanalni elektrokardiogram. Če ta pokaže znake miokardnega infarkta, je treba zdravljenje pričeti že pred prihodom v bolnišnico. Bolnik praviloma prejme acetilsalicilno kislino, nitroglicerin in morfin, čimprej ga je treba transportirati v kardiološki intervencijski center. Tam se opravi slikanje srčnih žil (koronarografija) in največkrat tudi ostranjevanje strdka in širjenje koronarnih žil z balonskimi katetri in vstavitvijo žilnih opornic. Pri bolniku, ki ima prizadetih več koronarnih arterij, pride v poštev tudi kirurška revaskularizacija.

## Razvoj srčnega popuščanja po akutnem miokardnem infarktu



Zaradi izboljšanja obravnave bolnikov z akutnim miokardnim infarktom, predvsem gre tu za skrajševanja časa do odprtja tarčne koronarne arterije in za razvoj kratkotrajne mehanične cirkulatorne podpore, se je umrljivost bolnikov z miokardnim infraktom v zadnjih desetletjih pomembno zmanjšala. Hkrati je večina registrov zaznala porast bolnikov s srčnim popuščanjem. Glede na dostopne epidemiološke podatke tako velja, da se srčno popuščanje pojavi pri 20 do 25 odstotkih bolnikov, ki so utrpeli miokardni infarkt.

V sklopu miokardnega infarkta se lahko srčno popuščanje pojavi akutno, s klinično sliko pljučnega edema, hemodinamične nestabilnosti ali že razvitega kardiogenega šoka. Navadno akutno srčno popuščanje spremlja obsežnejše infarkte (prizadetost 30 do 40 odstotkov srčne mišice), lahko pa se kot akutno srčno popuščanje manifestirajo tudi manjši infarkti ob že obstoječi bolezni srčne mišice.

Do razvoja kroničnega srčnega popuščanja lahko pride tudi pri bolnikih, ki neposredno po miokardnem infarktu simptomov in znakov srčnega popuščanja niso imeli. Pri tej skupini bolnikov navadno do nastanka srčnega popuščanja privede neustrezno preoblikovanje levega prekata, ki je praviloma posledica tlačne oziroma volumske preobremenjenosti in kronične aktivacije renin-angiotenzin-aldosteronskega sistema.

## Zdravljenje srčnega popuščanja pri akutnem miokardnem infarktu

Pri obravnavi akutnega srčnega popuščanja v sklopu miokardnega infarkta je pomemben dvotirni pristop: bolniku s





RibaMed® 1000

Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

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

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

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

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

PharmaSwiss Choose More Life

RIBIL4-05

## Nagradno vprašanje:

**Kako pravilno medicinsko terminološko poimenujemo srčno kap?**

- CEREBROVASKULARNI INZULT
- MIOKARDNI INFARKT
- NEFROTSKI SINDROM

**Rešitev pošljite najkasneje do srede, 30. 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 16, ki prejmejo USNJEN ETUI za zdravstvene dokumente, so:**
**DRAGO BELJA, Litija**
**STANE TEŽAK, Ljubljana – Dobrunje**
**SLAVKO KAMENIK, Celje**

## Nagradno vprašanje

**Ime:**

**Priimek:**

**Naslov:**

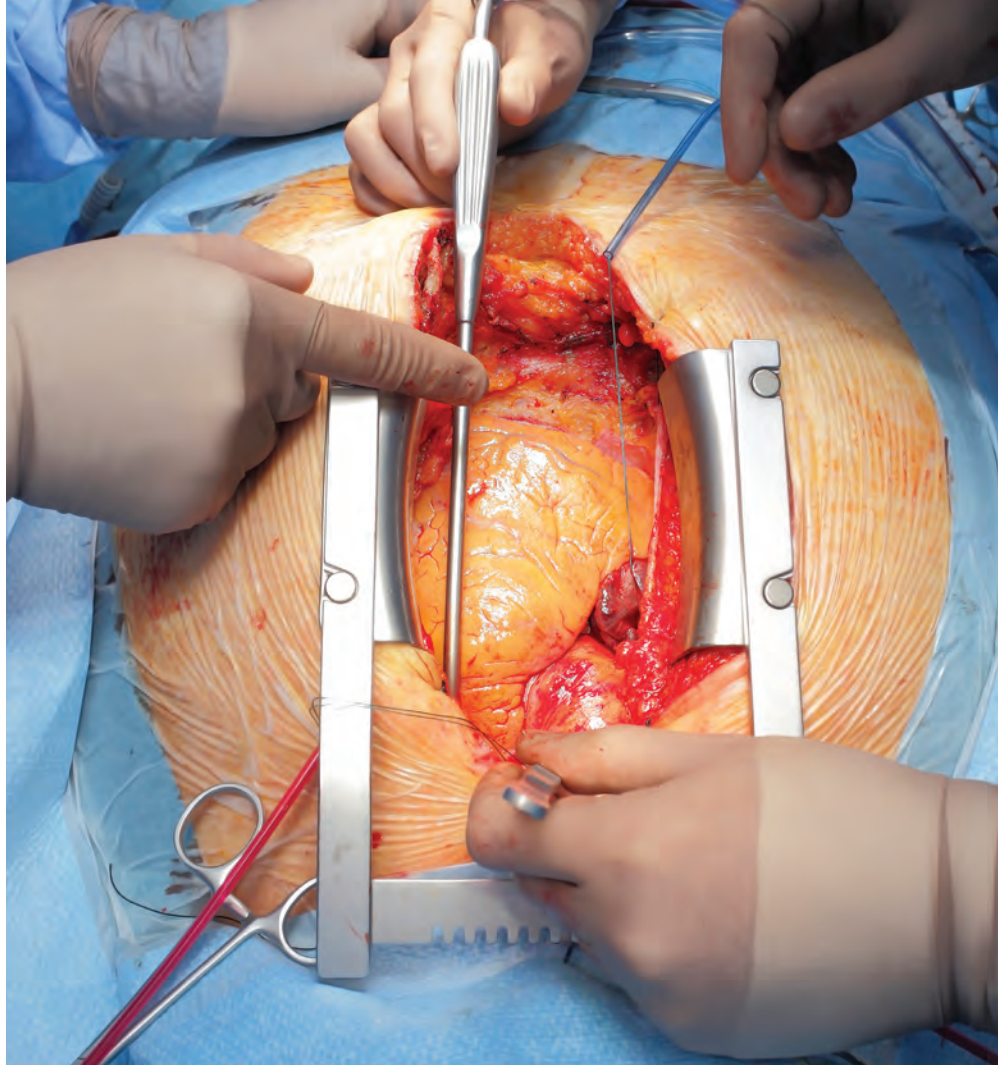
**Telefon:**

**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.**



splošnimi ukrepi ponudimo vso potrebno podporno zdravljenje, hkrati pa skušamo zagotoviti čimprejšnjo revaskularizacijo tarčne koronarne arterije, prekinitev motenj ritma, korekcijo pomembno obolelih zaklopk ipd.

Pri hemodinamično stabilnih bolnikih je treba ravno tako čim prej zagotoviti vzpostavitev zadostne perfuzije v povirju prizadete koronarne arterije, nato pa se vedno odločimo za zdravljenje z zdravili. Za učinkovito zdravljenje srčnega popuščanja je treba kombinirati več zdravil iz skupin zaviralcev ACE, blokatorjev receptorjev beta, zdravil za odvajanje vode (diuretikov) in antagonistov aldosterona. Pri bolnikih, kjer s tarčnim odmerkom blokatorja receptorjev beta ne dosežemo tarčne frekvence, je indiciran tudi ivabradin.

Če srčno popuščanje napreduje kljub optimalnim farmakološkim ukrepom, lahko bolnikom ponudimo še nekaj nefarmakoloških možnosti zdravljenja (resinhronizacijsko zdravljenje, zdravljenje z matičnimi celicami). Če kljub vsem ukrepom pri bolniku pride do nastanka napredovalega srčnega popuščanja, nam ostane na voljo le še presaditev srca.


Doktor 24 KLINIKA

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

**AMBULANTA ZA SRCE IN OŽILJE**

**10 % NIŽJA CENA**
za pregled pri kardiologu

**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 31. oktobra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.**

# MAGNEZIJ

## SLADKORNA BOLEZEN, DELOVANJE SRCA, NOSEČNOST

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

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

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

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

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

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

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

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

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


MAGNEZIJ PRISPEVA K DELOVANJU MIŠIC

MAGNEZIJ PRISPEVA K OHRANJANJU ZDRAVIH KOSTI

MAGNEZIJ PRISPEVA K OHRANJANJU ZDRAVIH ZOB

PRISPEVA K ZMANJŠEVANJU UTRUJENOSTI IN IZČRPANOSTI

PRISPEVA K DELOVANJU ŽIVČNEGA SISTEMA

MAGNEZIJ IMA VLOGO PRI DELITVI CELIC

Telesu prijazen
EKSPRES Magnezij

MAGNESIUM Diasporal

Prehransko dopolnilo z **organskim 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



Vedno več obolelih

# Rak trebušne slinavke

**V Sloveniji zboli za rakom trebušne slinavke približno 350 prebivalcev na leto. Podobno kot v zahodnem svetu pogostnost bolezni pri nas narašča. Bolezen pogosto odkrijemo šele v napredovani fazi ko je zdravljenje manj uspešno.**



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

Trebušna slinavka je žleza podolgovate oblike. Sestavljena je iz glave, telesa in repa. Nahaja se v zgornjem delu trebuha, leži pa za želodcem, rep se končuje pri vranici. Žlezo glede na funkcijo delimo na endokrini in eksokrini del. Vloga prvega je izločanje pomembnih hormonov v kri (inzulin, glukagon), vloga eksokrinega dela pa je izločanje prebavnih sokov oz. encimov po vodu trebušne slinavke v dvanajstnik.

Tumorji trebušne slinavke lahko nastanejo v endokrinem ali eksokrinem delu žleze. Poznamo več vrst tumorjev, tumorji so lahko benigni ali maligni. Maligni tumorji najpogosteje ( v 95% primerov) vzniknejo v eksokrinem delu žleze, strokovno jih imenujemo adenokarcinom in je tako sinonim za rak trebušne slinavke.

## Dejavniki tveganja

Vzrok za nastanek raka trebušne slinavke ni znan. Rak trebušne slinavke se pogosteje pojavlja pri kadilcih, osebah z prekomerno telesno težo, bolnikih z kroničnim vnetjem trebušne slinavke, sladkornih bolnikih. Pogostejši je tudi pri osebah, katerih bližnji sorodniki so že zboleli.

## Simptomi bolezni

V začetni obliki bolezni bolniki nimajo nobenih težav. Ko se tumor poveča se pojavijo težave, ki so sprva zelo neznačilne. Po navadi mine veliko časa preden postavimo pravilno diagnozo. Zdravniki največkrat najprej sumijo na vnetje želodca, žolčnika ali težave s hrbtenico.

Pozni simptomi bolezni so:

- bolečina v zgornjem delu trebuha, ki seva v hrbet,
- utrujenost, izguba apetita, bruhanje,
- nepojasnjeno hujšanje,
- zlatenica, ki je ne spremlja bolečina,
- na novo nastala sladkorna bolezen,
- vnetje trebušne slinavke.

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
ali 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 31. oktobra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.**

## Diagnostika in zdravljenje

Prva preiskava, ki jo v diagnostiki uporabimo, je ultrazvočna preiskava trebuha. Preiskava je enostavna, dostopna ter za bolnika neboleča in neškodljiva. S preiskavo lahko ocenimo velikost in lokacijo tumorja ter opredelimo razširjenost bolezni. Za natančno oceno razširjenosti tumorja je potrebno nato opraviti še računalniško tomografijo (CT) trebuha, ki nam zelo natančno prikaže velikost tumorja in morebitno razširjenost v okolico ter morebitne metastaze. Za oceno velikosti tumorja uporabljamo tudi endoskopski ultrazvok (UZ-enota je nameščena na konici endoskopa), ki je zelo natančna metoda.

Ocena velikosti in razširjenosti tumorja je zelo pomembna zaradi načrtovanja zdravljenja. Edina uspešna terapija je kirurška odstranitev tumorja. Žal največkrat rak trebušne slinavke ugotovimo v poznem stadiju, ko je tumor že tako velik, da prerašča sosednje strukture, pogosto so prisotne že oddaljene metastaze ( največkrat v jetrih). V tem primeru kirurška terapija ni več mogoča. Bolnike zdravimo z kemoterapijo, ki pa le nekoliko podaljša preživetje. Bolniki z razširjeno boleznijo redko živijo več kot leto dni. Kljub izjemnemu napredku medicine je 5-letno preživetje bolnikov približno 2%.

## Doktor svetuje

***Simptomi, ki se pojavijo pri raku trebušne slinavke, so neznačilni. Podobni simptomi se lahko pojavijo pri številnih drugih boleznih in stanjih. Pomembno je, da obiščete družinskega zdravnika. Le ta bo po pregledu opravil laboratorijske preiskave ter vas napotil na ultrazvočni pregled trebuha. Preiskava je dostopna, neboleča in neškodljiva. S preiskavo lahko izključimo veliko bolezni, ki so lahko vzrok za težave. V kolikor hujšate brez posebnega razloga, imate bolečino v zgornjem delu trebuha, ki seva v hrbet, obiščite zdravnika.***

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



Prebava in zaprtje

# Zdrav življenjski slog in le preverjena odvajala

Nepravilna prehrana, premalo tekočine in gibanja, stres in zdravstvene težave lahko povzročijo zaprtje. Prepoznamo ga po tem, da blata ne odvajamo vsaj enkrat dnevno, v predelu črevesja občutimo bolečine in tudi počutimo se težje in bolj utrujeno. Zaprtje se najpogosteje pojavlja pri otrocih od drugega do četrtega leta, pri ženskah in v tretjem življenjskem obdobju.

Upočasnjeno prebavo prepoznamo tudi po napenjanju, oteženem iztrebljanju blaga in občutku nepopolnega izpraznjenja. Če ne ukrepamo ob prvih znakih upočasnjene prebave, ki je posledica motenega delovanja debelega črevesja, lahko takšno stanje vodi do kroničnega zaprtja.

### Redno pitje vode in zdrava živila

Zaprtje se lahko za začetek odpravi z novim, bolj zdravim življenjskim slogom. Priporočena količina vode, ki naj bi jo zaužili dnevno, je vsaj dva litra. Z jedilnika je treba črtati vso nezdravo prehrano, predvsem beli kruh, prevelike količine rdečega mesa, sladkorja, črnega čaja in kave. Obroki naj postanejo bogati z živili, ki so bogata z vlakninami, suhim ali svežim sadjem, pri zaprtju pa pomaga tudi polnomastno mleko. Vlaknine in tekočina namreč blato zmehčajo, kar privede do normalnega krčenja črevesja in odvajanja. Prav tako se mora povečati telesna aktivnost.

### Zanesljiva in varna pomoč

Med odvajali je v evropskih državah zelo cenjen Macrobalans. Ta vsebuje makrogol v obliki praška, ki se pomeša z vodo ali sokom. Deluje tako, da nase veže zaužito vodo, zmehča blato in ga potisne naprej. Varen je za uporabo, saj nase ne veže tekočine iz črevesja in s tem ne povzroča dehidracije ter se popolnoma izloči iz telesa. Uporabljajo ga lahko tako odrasli kot tudi otroci, priporočajo pa ga gastroenterologi in pediatri.

MacroBalans
FINSKA kvaliteta
**Vas muči zaprtost?**
**Odpravite jo na varen način.**

- prašek **enostavno** pomešajte z vodo ali sokom
- **ne povzroča napenjanja, bolečin, drisk**
- je **brez okusa**, vonja, barve
- za **odrasle** in **otroke**




MacroBalans vsebuje makrogol 4000, ki je varen za uporabo, saj nase ne veže tekočine iz črevesja (ne povzroča dehidracije) in se popolnoma izloči iz telesa.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah brez recepta.

Tel: 01 - 560 97 90 | www.vitabalans.si
Vitabalans

Pityriasis versicolor

# Površinska glivična okužba kože

**Pityriasis versicolor (tinea versicolor) je pogosto in nenevarno kožno obolenje, ki ga laično nepravilno poimenujemo kožna plesen. Gre za zelo površinsko glivično okužbo kože, ki je ne povzroča plesen, pač pa glivica iz skupine kvasovk Malassesia.**



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

Ta kvasovka je v majhnem številu normalna prebivalka zdrave človeške kože. Če se pretirano razmnoži, pride do vidnih znakov okužbe kože.

## Svetlo rjave ali bele lise

Kvasovka Malassezia se še posebno dobro počuti na koži zgornjega dela trupa, ki je bogata z žlezami lojnicami in zato bolj mastna. Hrani se namreč s kožnimi lipidi, zato je vedno prisotna le na površini kože. Dobro se razmnožuje na mastni koži, pa tudi v toplih in vlažnih razmerah, kadar je potenje izrazitejše. Razraste se tudi, kadar oslabi imunski sistem.

Če se kvasovka pretirano razmnoži, pride do vidnih znakov okužbe – svetlo rjavih ali belih lis, velikih od pol do nekaj centimetrov, ki se na površini drobno luščijo.

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 31. oktobra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.**



Pozimi so lise svetlo rjave barve, poleti, ko je koža zagorela, pa bele, svetlejše od neprizadete kože. Najpogosteje jih najdemo na hrbtu, prsnem košu, na vratu in na nadlahteh. Okužba večinoma ne povzroča simptomov, lahko pa obolela koža blago srbi. Pogosteje se pojavlja pri mladih ljudeh, pa tudi pri tistih v srednjem življenjskem obdobju. Bolezen je navadno kronična, kar pomeni, da se ponavlja. Nekateri so najverjetneje bolj občutljivi za tovrstno, sicer povsem nenevarno okužbo in se je težko povsem znebijo. Navadno vztraja z vmesnimi izboljšanji in poslabšanji. Bolezen ni nalezljiva, ker je kvasovka malassezia prisotna na koži vsakega človeka. Ni resne narave, je pa za mnoge zelo nadležna.

Klinična slika je navadno tako značilna, da dermatologi večinoma lahko postavimo diagnozo kar s prostim očesom pri kliničnemu pregledu. Kadar smo v dvomih, si lahko pomagamo tudi z odvzemom materiala s površine kože in mikroskopskim dokazom kvasovke Malassezie.

## Zdravljenje

Zdravljenje pityriasis versicolor je protiglivično. Najučinkovitejši so antimikotiki, predvsem azolni, ki dobro zavirajo rast kvasovk. Učinkovita sta tudi cinkov pirition in selenov sulfid. Učinkovine na kožo nanašamo v obliki krem, losjonov, pršil ali šamponov, veliko jih je na voljo v lekarni tudi brez recepta. Navadno zadostuje redna uporaba šampona, ki vsebuje antimikotik, uporablja pa se ga kot tekoče sredstvo za prhanje. Peno je treba na oboleli koži pustiti delovati nekaj minut, nato pa jo temeljito izprati.

Ob zelo izraženi klinični sliki je zdravljenje vsakodnevno, po izboljšanju pa ga je koristno ponavljati enkrat ali dvakrat na teden, kar navadno uspešno prepreči ponovitev oziroma poslabšanje bolezni. Zdravljenje s šamponom lahko prvih nekaj tednov kombiniramo z uporabo protiglivične kreme z azolnim antimikotikom, ki jo na obolele dele trupa in vratu namažemo po prhanju. V poštev pride tudi zdravljenje s tabletami antimikotika, ki pa navadno ni potrebno in tudi ni učinkovitejše od opisanega lokalnega zdravljenja. Oblačila naj bodo zračna in naj preprečujejo pretirano potenje.

## Doktor svetuje

***Pityriasis versicolor je pogosta glivična okužba kože, ki jo povzroča kvasovka Malassezia.***
***Bolezen ni nalezljiva niti nevarna.***
***Pogostejša je pri ljudeh z mastno kožo, kadar je potenje izrazitejše in kadar oslabi imunski sistem.***
***Zdravljenje je protiglivično, s kremami, losjoni, pršili ali šamponi.***

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

# Bolečine v hrbtu?



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

## Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

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

### Znanstveno dokazano*:
(za sestavine)

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




1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

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

panakea

Copyright Panakea d.o.o.

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

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

# TEŽAVE S PREBAVO



*Zdelo se mi je, da mi bo razneslo trebuh*

*Nina, je 25-letna Ljubljančanka*

## Videti sem bila bleda in napihnjena

”Težave z napihnjenim trebuhom so me spremljale osem let. Nisem bila več v pravi formi. Zelo sem bila utrujena, imela sem otrdel in napihnjen trebuh. Preizkusila sem vse mogoče načine in metode zdravljenja. Obiskala sem celo zdravnika in niti preverjene klasične metode medicine mi niso prinesle sprememb.“

## Rešena dolgoletnih težav

”Zdravnica je dokazala prisotnost kandide v mojem telesu. Predpisala mi je ustrezno dieto, ki mi je začasno olajšala težave. Preutrujena od nenehnega klistiranja, težav s prebavo in neprekinjenih diet sem lani, naletela na oglas za Dido. Jemala sem dve tableti zjutraj in dve zvečer.“

## Začutila sem spremembo

”Napihnjenost je počasi izginjala, prebava se je uredila. Od takrat naprej nimam več težav, ki so me spremljale tretjino mojega življenja. Vse počnem z večjim veseljem.“




## Dejstva o prehranskem dopolnilu Dida

Dida vsebuje cimetovo olje v kombinaciji s kardamomom, žbicami, origanom, česnom in drugimi zeliščnimi izvlečki, ki jih zeliščarji uporabljajo za vzdrževanje zdravega ravnotežja mikroorganizmov v črevesni flori.



Zastopnik za Slovenijo:
Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10, 1000 Ljubljana
MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

Dida je na voljo v vseh lekarnah, specializiranih trgovinah in na spletu **www.panakea.net**

# Čezmerno potenje

**Potenje je naraven način uravnavanja temperature telesa. Ko termoregulacijski center v možganih zazna, da se telo pregreva, ga s povečanim znojenjem uspešno ohladi. Brez možnosti samoregulacije, bi že ob manjšem povišanju temperature okolja ali povečani telesni dejavnosti hitro doživeli toplotni udar, šok in smrt.**



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

Znoj sproščajo žleze znojnice, ki so razporejene po vsem telesu, največ pa jih je na dlaneh, stopalih, pazduhah in obrazu. Njihovo aktivnost ureja vegetativni živčni sistem, ki deluje neodvisno od naše volje. Ko smo jezni, prestrašeni, zaskrbljeni ali pod stresom, zato ne moremo vplivati na to, koliko se potimo.

Na koži človeka je od dva do pet milijonov žlez znojnic. V povprečju se dnevno izloči približno 8 decilitrov znoja, ki večinoma sestoji iz vode in elektrolitov. Sam po sebi je znoj nevtralnega, blagega vonja. Apokrine žleze, ki se nahajajo pretežno v območju pazduh, prsnih bradavic, lasišča, zadnjika in okoli spolovila, pa izločajo gostejši znoj, ki se po sestavi razlikuje in ima lahko specifičen vonj.

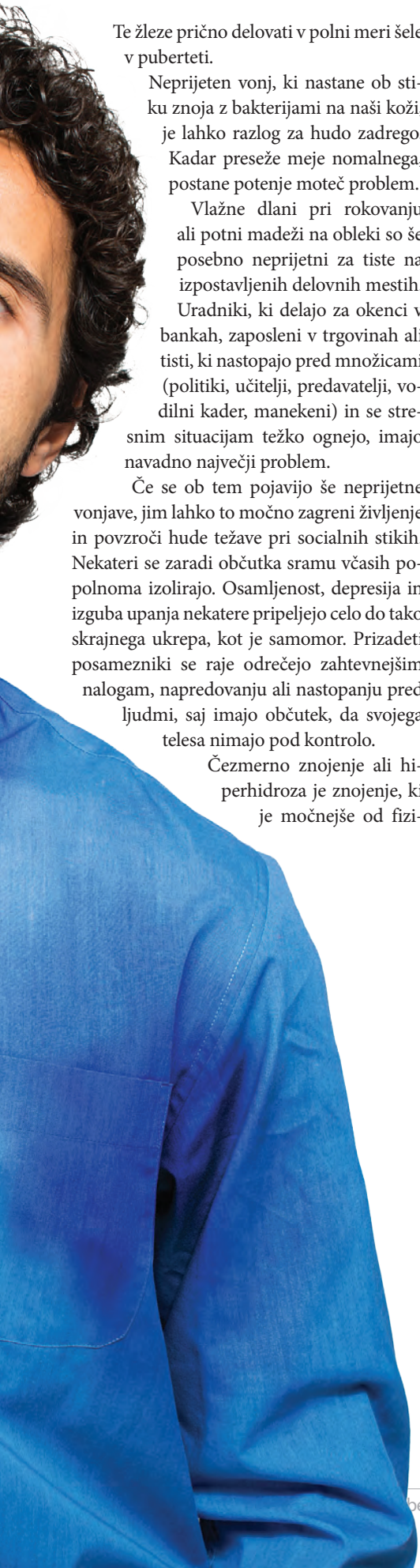
Doktor 24
KLINIKA
Klinika Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana

**AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO**

**10 % NIŽJA CENA**
za zdravljenje z botulinom toksinom (botoks) v področje prekomernega znojenja

**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 31. oktobra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.**



Te žleze prično delovati v polni meri šele v puberteti.

Neprijeten vonj, ki nastane ob stiku znoja z bakterijami na naši koži, je lahko razlog za hudo zadrego. Kadar preseže meje nomalnega, postane potenje moteč problem.

Vlažne dlani pri rokovanju ali potni madeži na obleki so še posebno neprijetni za tiste na izpostavljenih delovnih mestih. Uradniki, ki delajo za okenci v bankah, zaposleni v trgovinah ali tisti, ki nastopajo pred množicami (politiki, učitelji, predavatelji, vodilni kader, manekeni) in se stresnim situacijam težko ognejo, imajo navadno največji problem.

Če se ob tem pojavijo še neprijetne vonjave, jim lahko to močno zagreni življenje in povzroči hude težave pri socialnih stikih. Nekateri se zaradi občutka sramu včasih popolnoma izolirajo. Osamljenost, depresija in izguba upanja nekatere pripeljejo celo do tako skrajnega ukrepa, kot je samomor. Prizadeti posamezniki se raje odrečejo zahtevnejšim nalogam, napredovanju ali nastopanju pred ljudmi, saj imajo občutek, da svojega telesa nimajo pod kontrolo.

Čezmerno znojenje ali hiperhidroza je znojenje, ki je močnejše od fiziološkega. O primarni hiperhidrozi govorimo, kadar je vzrok za premočno aktivnost simpatičnega živčevja neznan. Prizadene pretežno posamezna območja, kot so dlani, obraz, pazduhe ali stopala. Pri sekundarni hiperhidrozi se navadno čezmerno poti vse telo. V teh primerih je vzrok neko fiziološko stanje oziroma obolenje. Najpogostejši so metabolne, nevrološke, endokrinološke in različne sistemske bolezni, na primer motnje delovanja ščitnice, sladkorna bolezen, infekcije, srčne in pljučne bolezni, feokromocitom, hipoglikemija in maligne bolezni. Med fiziološka stanja, pri katerih nastopa obilnejše potenje, sodijo nosečnost, menopavza in andropavza. Pretirano znojenje se lahko pojavi tudi pri odtegnitvi od alkohola ali drog in ob jemanju nekaterih zdravil (antidepresivi, protivnetna zdravila, antibiotiki).

Zdravljenje sekundarne hiperhidroze je usmerjeno v zdravljenje osnovne bolezni. Kljub vsemu pa je težava najpogostejša pri sicer popolnoma zdravih ljudeh. V primerih, ko neposrednega razloga ne odkrijemo, je zdravljenje simptomatsko.

Za omilitev težav svetujemo dnevno prhanje in umivanje z milom ter uporabo antiperspirantov, ki preprečijo izločanje znoja. Bolj učinkoviti so preparati z večjo vsebnostjo aluminijevega klorida. Deodoranti vonj le prekrijejo. Da bi stanje izboljšali, se ogibajte močnim začimbam, obilnim obrokom, energetskim pijačam, alkoholu, kavi, čaju in nikotinu. Pijte vodo in nosite oblačila iz naravnih materialov (bombaž, svila), ki telesu omogočajo hlajenje in vpijajo znoj. Vedite, da se ljudje s čezmerno telesno težo potijo bolj.

Težavo skušamo občasno omiliti tudi z zdravili, kot so beta blokatorji, antiholinergiki in pomirjevala. Žal imajo ta v odmerku, ki je učinkovit proti čezmernemu potenju, precej stranskih učinkov, zato jih mnogi opustijo. Stanje je možno izboljšati tudi s psihoterapijo.

Dermatologi skušajo znojenje dlani ukrotiti z iontoforezo. To je vodna kopel, skozi katero teče šibek električni tok, ki za nekaj časa prekine delovanje znojnic.

Od lokalnih nekirurških ukrepov je možna aplikacija botulinum toksina (Botox). Ta poseg je zelo uspešen predvsem v območju pazduhe, nekateri pa ga uporabljajo tudi za dlani. Nima dolgoročnih posledic in je v strokovnih rokah popolnoma varen. Za vzdrževanje stanja je treba poseg ponoviti približno na štiri do dvanajst mesecev. Odmerek toksina in število ponovitev sta individualna, je pa praviloma učinek boljši in trajnejši z vsako ponovitvijo.

Pri znojenju pazduh je možen tudi lokalni kirurški poseg, pri katerem se s kiretažo ali liposukcijo podkožja zmanjša število znojnic na problematičnem predelu. Poseg opravijo v lokalni anesteziji plastični kirurgi. Alternativa je uničenje znojnic z laserjem.

V zelo hudih primerih potenja, ko so vsi drugi ukrepi neučinkoviti, je možna simpatektomija zgornjih torakalnih simpatičnih ganglijev. Gre za trajen poseg, s katerim se prekine oziroma blokira oživčenje znojnic. Poseg se izvaja v splošni anesteziji, saj je pristop v prsno votlino skozi zarezo v prsnem košu na obeh straneh. Zaradi pooperativnih zapletov in stranskih učinkov (brazgotine, povečano potenje drugod, Hornerjev sindrom, bolečine itn.) se zanj kljub vsemu odločamo zelo redko.

## Doktor svetuje

***Ob čezmernem potenju, še posebno takem, ki ga spremljajo drugi bolezenski simptomi, se vedno posvetujte z izbranim zdravnikom. Ogibajte se dejavnikom, ki stanje dodatno poslabšajo (čezmerna telesna teža, poživila, močne začimbe). Pijte vodo, nosite obleko in obutev iz naravnih materialov ter poskrbite za redno prhanje in uporabo antiperspiracijskih sredstev ali deodorantov. Ob hudih in vztrajnih težavah se po posvetu z izbranim zdravnikom obrnite na psihologa, dermatologa, plastičnega ali torakalnega kirurga.***

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

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ**

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

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

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

www.adrialab.si



# Prežvečena jed je balzam za naše telo


dr. Sebastjan Perko, dr. dent. med.

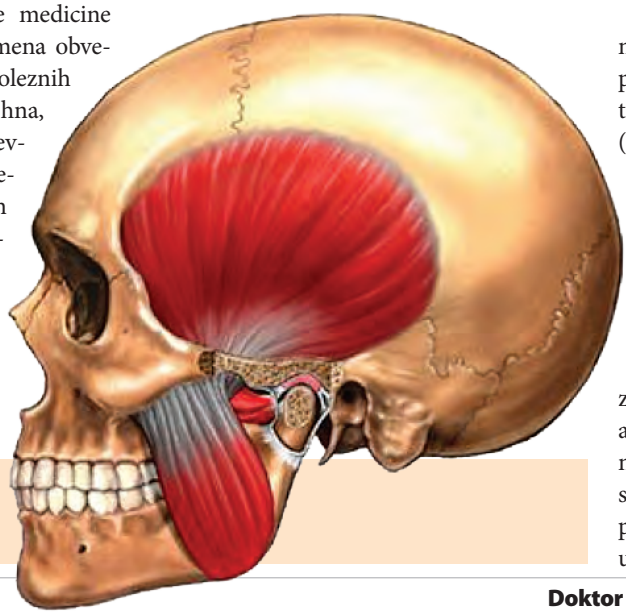

Matej Pirtovšek, dr. dent. med.

**Verjetno še niste pomislili, da poleg zobnih kron, zobnih korenin, obzobnih tkiv obstajajo tudi žvečne mišice z ligamenti, dva čeljustna sklepa z meniskusu podobno ploščico v notranjosti, ki ji pravimo disk, in da je to v resnici izredno dejaven mišično-sklepni sistem v telesu. Pravilno delovanje tega kompleksnega sistema je odvisno od poravnanosti zob, ohranjenosti griznih površin zobnih kron ter odnosa med obema čeljustma.**

Že na začetku je treba poudariti, da so motnje v funkciji, strokovno okluzalne disharmonije, glavni razlog za mehansko uničevanje zobnih kron, torej obrabo sklenine na griznih ploskvah, poškodbe zobnih vratov, odlome zobnih kron … Zaskrbljujoče je, da so funkcijske bolezni, poleg parodontalne, najbolj spregledane. Pozornost je še vedno usmerjena na drugi dve, diagnostično bistveno manj zahtevni področji, to so zobne bolezni (zobna gniloba, vnetje živca, granulomi) in estetiko. Razlog gotovo tiči v tem, da je to še precej neraziskano področje, in v tem, da ga je izredno težko razložiti v jeziku, ki bi ga lahko vsak razumel. Upamo, da bomo s tem prispevkom odgrnili vsaj prvo tančico skrivnosti.

## Zakaj smo torej tako zaskrbljeni, ko govorimo o neskladjih v funkciji žvečnega sistema?

Podobno kot v primeru parodontalne bolezni tudi tukaj terapevti Ustne medicine poudarjamo, da je ključnega pomena obveščenost. Stopnja ozaveščenosti o boleznih griznega aparata je v Sloveniji majhna, pravzaprav ničelna, kar vsakodnevno opažamo pri delu. Ljudi še vedno zanimajo v prvi vrsti zobje in videz, dviguje se zavedanje o zdravih obzobnih tkivih, le malo kdo svojo trenutno stopnjo ustnega zdravja in nelagodje, ki izvira iz tega, povezuje s funkcijo, torej odnosom zob, žvečnih mišic in čeljustnega sklepa (slika 1).



**Slika1: Žvečni sistem z zobmi, mišicami in ligamenti ter sklepom.**

Klasičen primer je zgodba pacienta Klemena, ki je v samo 40 letih svojega življenja izgubil dva milimetra dolžine svojih zob. Ko smo ga na to opozorili in mu povedali, da smo zaradi tega zaskrbljeni, je odvrnil: »Pa saj to je z leti normalno, kajne?«

O funkcionalno stabilnem ugrizu govorimo takrat, ko so vsi zobje enakomerno obremenjeni ter hkrati v harmoničnem odnosu z griznimi mišicami in čeljustnim sklepom. Največkrat ni tako in zato se zobje obrabljajo hitreje, kot je z leti normalno. Normalna obraba zob je deset mikrometrov na leto, kar pomeni en sam milimeter na sto let. Pri stoletnem posamezniku z milimeter krajšimi zobmi se zobozdravniki ne bomo ustavljali v diagnostičnem procesu, pri Klemenu pa je situacija drastično drugačna. Glede na obrabo zob bi lahko zaključili, da ima zobno starost 200 let oziroma je utrpel poškodbe, ki so ga »postarale« za 160 let. V kolikor Klemenu naklonimo tisti znani stavek, da se vidimo na kontrolnem pregledu čez pol leta, ga prepustimo nadaljnji nenormalni obrabi zob. Klemen bo doživel recimo 80 let in v kolikor se mu že niso, se mu bodo v naslednjih 40 letih zobje začeli krušiti, obrabil jih bo še za dva milimetra. Zaradi poškodb in skrajšanja zob je že in v prihodnosti njegova žvečna funkcija še bo močno prizadeta, skeleli ga bodo zobje, bolelo ga bo žvečno mišičje, lahko mu začne pokati v sklepu, lahko se pojavijo glavoboli.

Kar Klemen v resnici potrebuje že pri 40 letih, še bolje pa že vsaj desetletje prej, je natančen pregled grizne funkcije. Z analizo grizne funkcije ugotavljamo vzroke za pretirano obrabo zob, za odlomljene in poškodovane ploskve zobnih površin, za poškodbe skelečih zobnih vratov, za občutljivosti v žvečnih mišicah in čeljustnem sklepu, lahko tudi za pogoste glavobole, vključujoč migrene. Vse našteto je lahko posledica nepravilnosti v ugrizu.

Analizo grizne funkcije izvajamo s pomočjo artikulatorja. To je naprava, s katero prenesemo odnos zgornjih in spodnjih zob ter čeljustnega sklepa v laboratorijsko okolje (slika 2). Vanjo pritrdimo tako imenovane študijske modele, ki jih pridobimo tako, da na diagnostičnem obisku pacientu vzamemo odtise. Medtem ko gre ta po svojih opravkih, mi s pomočjo artikulatorja in študijskih modelov ugotovimo, kako grize oziroma kakšen je njegov grizni vzorec, kateri zobje so preobremenjeni, s katerimi zobmi grize premalo ali preveč. Pa tudi to, ali prekomerno stiska zobe podnevi ali ponoči. Ko pride pacient na naslednji obisk, sledita pogovor o ugotovitvah celostnega pregleda, torej tudi tega dela, ter preverjanje ugotovitev na študijskih modelih v ustih.



**Slika 2: Artikulator s pravilno postavljenimi mavčnimi modeli zob pacienta.**

## Razlogi za motnje v funkciji:

Večina ljudi ima dva ugriza. Vaš prvi ugriz se zgodi takrat, ko prvi zobje pri zapiranju ust pridejo skupaj, tako imenovan prvi kontakt, vaš drugi ugriz pa je tisti, kjer se stika maksimalno število zob, ko zobe dobro stisnete skupaj. Ta prvi kontakt je zavestno običajno težko zaznan in ga preverjamo s pomočjo distančnih lističev in artikulacijskega papirja različnih debelin. O zdravem in stabilnem odnosu govorimo takrat, ko te dvojnosti ni in je sočasno lega obeh čeljustnih sklepov nevtralna. Torej nam ta prvi ugriz na interferenčne stike zob preprečuje maksimalen stik vseh zob ob istočasni pravilni legi čeljustnega sklepa. Tako smo prisiljeni »poiskati« za nas največji možni stik zob, ob tem pa zaradi zdrsa spodnje čeljusti čeljustni sklep potuje v nepravilen položaj. Žvečne mišice ta položaj vzdržujejo in se utrujajo, ravno tako se pojavijo preobremenitve diska v sklepu in lahko tudi draženje živcev. Do tako imenovanih interferenčnih ali, če želite, slabih stičnih točk zob pride iz različnih razlogov. Zobje so lahko v napačnem položaju, lahko so plombe ali prevleke neprimerne ali obrabljene, zobje so se premaknili zaradi parodontalne bolezni ali izdrtja sosednjega zoba... V trenutku, ko dobite v usta novo plombo, prevleko, mostiček ali protezo, morate ob stisku obeh čeljusti čutiti udobje in enakomernost. Navadili se je ne boste, pa četudi morebitne motnje čez čas ne boste več čutili. To pomeni le, da se je vaš žvečni sistem prilagodil in v kolikor tega ne sporočite zobozdravniku, se bo zgodilo zgoraj omenjeno. Kot zanimivost povejmo, da v kolikor nam zobozdravnik naredi previsoko plombo, ki pomeni prezgodnji ali interferenčni stik, lahko reagiramo na 17 različnih načinov.

Zaradi neharmoničnega ugriza in neobičajnih aktivnosti, kot so grizenje nohtov, trdih predmetov in škripanja z zobmi podnevi ali ponoči, se zobje obrabljajo veliko hitreje, kot je to predvidela narava. Torej obstaja veliko stanj, ki jih med analizo grizne funkcije ugotovimo zobozdravniki,vas pa sploh še ne motijo oziroma se teh stanj sploh ne zavedate. Klemen je sicer prišel na našo kliniko zaradi skrajšanih zob in glavobolov, pred 15 leti pa teh težav še ni bilo. Organizem in s tem vaša usta imajo veliko sposobnost adaptacije in kompenzacije za določeno stanje. Čeprav je to bolezensko in škodljivo, se enostavno navadimo. Treba se je zavedati, da sta kompenzacija in adaptacija, čeprav razvojno potrebna mehanizma, jemanje kredita, ki ga največkrat, vsaj kar se tiče ustnega zdravja, pacient z leti vrne z ogromnimi obrestmi.

Upamo, da bo s tem prispevkom vaše razumevanje tega dela zobozdravstva lažje. V naslednji številki nekaj več o dnevnem in nočnem škripanju ter o terapevtskih možnostih, ki jih sodobna klinična znanost ponuja v rešitev odstranjevanja dvojnega ugriza in razbremenitev preobremenjenega sklepa oziroma mišic.

**Za dodatne informacije nam brez zadržkov pišite na: info@ustna-medicina.com.**

# Škripanje, ki vam ne pusti spati

Vsak 3. človek ponoči stiska oz. škripa z zobmi. Posledica ni le nenaspanost, temveč tudi:

- občutljivost in obrabljenost zob
- odmik dlesni in poškodbe zobnih vratov
- obrabljene zobne ploskve
- bolečine v mišicah in čeljustnem sklepu
- majavost in izguba zob
- glavoboli, migrene in obrazne bolečine




UstnaMedicina®

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

**PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA**
Ker je življenje eno samo!

Izvrstna rešitev,
s katero se boste izognili
dolgim čakalnim vrstam



Poskrbite za svoje zdravje

# Do zdravnika specialista v nekaj dneh

Zdravje je predragoceno, da bi čakali v vrsti, čeprav nanj pomislimo šele, kadar začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo visoko raven strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev, kratkih vrst, pregledov pri uveljavljenih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu.

Vse to in še več je prav to, kar vam ponuja Prva zdravstvena asistenca (PZA), storitev, ki vam omogoča hiter in prijazen dostop do zdravniških pregledov ter zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Mreža vrhunskih strokovnjakov s številnih področij medicine vam zagotavlja, da lahko računate na nas vsi, ne glede na starostne ali druge omejitve. Odločite se za katerokoli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov. Pri PZA lahko začnete uporabljati vse storitve takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi kartice PZA. Pozabite na nepregledne čakalne vrste! Ohranite vse prednosti obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja – pridružite se PZA, kjer vas poleg vsega že naštetega čakajo še številne dodatne ugodnosti.

# Potrebujete le pravo odločitev in telefon

## In kdaj boste na vrsto prišli vi?

Če bo le mogoče, že isti dan, večinoma pa ne pozneje kot v 10 delovnih dneh! Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo PZA postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Prve zdravstvene asistence, njihov seznam pa je na naših spletnih straneh www.pza.si .

Izpolnite pristopno kartico spodaj in postanite uporabnik storitev PZA. Od 24,080 € je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje! Poleg tega vam ponujamo tudi posebno ugodnost za družine: če se v PZA vključita oba starša, še dodatno prihranite, saj je v tem primeru nižje mesečno nadomestilo, vaši otroci do 15 leta starosti pa postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu). Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodaten, 5 % popust!

Želja zaposlenih v Prvi zdravstveni asistenci je približati ljudem zdravstvene storitve, jih razširiti po vsej Sloveniji in nuditi svojim uporabnikom hiter dostop do zdravnikov specialistov.
Storitve Prve zdravstvene asistence so namenjene vsem, tistim, ki nujno potrebujejo hiter dostop do specialistov, in tistim, ki se želijo samo prepričati o svojem zdravstvenem stanju.

**Bon za 50 €**

**50 € + brezplačno obdobje**
**Kupon v vrednosti 50 € lahko unovčite**
- **Ob sklenitvi nove pogodbe s Prvo zdravstveno asistenco**
- **Do 31. oktobra 2015**
- **S pristopno kartico na desni strani**

**+ September brezplačno**
- **Za vse, ki boste izpolnili in poslali pristopno kartico do 31. septembra 2015.**

# Nove ugodnost, novi paketi 50 € + brezplačno obdobje

Za bralce revije Doktor

Izkoristite ugodnost, ki velja s spodnjo pristopno kartico in vrednostnim kuponom **do 31. oktobra 2015**




**Prva zdravstvena asistenca** d.o.o.
Savska cesta 3 Ljubljana
Za več informacij in naročanje pokličite

**www.pza.si**
**0820 08240**

# Naložba v zdravje je najboljša naložba v prihodnost

## Prva zdravstvena asistenca je prava rešitev

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

## Vse to za mesečno plačilo od 24,08 € dalje!

## 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**

# Otekanje in bolečina v sklepih

**Sklepna bolečina je ena najpogostejših težav, s katerimi se pri delu srečujemo zdravniki družinske medicine. Bolezensko otekanje in bolečino v sklepu imenujemo artritis (poškodbene težave so izvzete), vzroki zanj pa so različni.**



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Daleč največ je tako imenovanega osteoartritisa, to je degenerativnih sprememb sklepov. Med revmatičnimi boleznimi prednjači revmatoidni artritis, precej redkejša oblika pa je ankilozirajoči spondilitis. Razmeroma pogosta sta še vedno protin (putika) in psevdoprotin. Boleči sklepi so lahko tudi simptom, pridružen drugim boleznim. To najpogosteje velja za avtoimune bolezni, pri katerih je prizadetost sklepov precej pogosta. Vzroka otekline in bolečine v sklepu tudi zdravnikom velikokrat ni preprosto razjasniti.

## Pogostost problema

Natančnih podatkov o tem, koliko ljudi trpi zaradi bolečih sklepov, nimamo. Podatki o pogostosti so med državami različni predvsem zaradi nedorečenosti pri postavljanju diagnoze osteoartritisa. Za razvite države, v katerih je zaradi daljše življenjske dobe pogostost sklepnih težav bistveno večja, v grobem velja, da ima vsak deseti prebivalec osteoartritis, vsak stoti protin oziroma putiko in vsak dvestoti revmatoidni artritis. Ta je bolezen, ki prizadene že mlade, protin se navadno prične v srednjem starostnem obdobju, pogostost osteoartritisa pa raste z leti, kar je razumljivo, saj gre za »bolezen staranja«. Zgolj za predstavo o razsežnosti problema: v ZDA (podatek CDC) ima v starostni skupini 45 do 65 let diagnozo osteoartritisa vsak tretji, v skupini nad 65 let pa vsak drugi prebivalec.

## Preventiva

Zoper redkejše oblike bolezni, kot je na primer prizadetost sklepov pri luskavici ali pri revmatičnih boleznih, lahko pravzaprav sami storimo bolj malo. V teh primerih je ključnega pomena ustrezno zdravljenje z zdravili. Povsem drugače je pri osteoartritisu, kjer je uspeh najbolj odvisen od nas samih. Poglavitno orožje v boju zoper osteoartritis je gibanje. Redna dnevna telesna aktivnost (vsaj uro hoje dnevno) v preventivnem smislu zoper bolezni sklepov naredi več kot katerikoli zdravnik. Tudi če že imamo težave s sklepi, je gibanje najboljše orodje. Sklepi se namreč prehranjujejo pasivno (nimajo neposredne prekrvitve), kar poenostavljeno pomeni, da hrano dobivajo samo med gibanjem, v mirovanju pa počasi propadajo. V luči tega je lahko razumeti, zakaj se pri osteoartritisu



Besede, ki mi privrejo na dan ob dejstvu biti ambasadorka humanitarnega teka, so: pomoč, dobrodelnost, povezava s športom, druženje in nekaj dobrega hkrati, zgled in širjenje pozitivnega odnosa do drugačnih.

NINA MORI, TK TELEMACH LJUBLJANA IN TRENERKA V DNEVNIKOVI TRIATLONSKI EKIPI

DNEVNIKOV HUMANITARNI TEK

19. SEPTEMBER 2015,
SLADKA ISTRA - KOPER

sklepi razbolijo proti jutru, ko vstanemo in se razgibamo, pa bolečina hitro popusti. Pri revmatoidnem artritisu je poglavitna razlika, da zjutraj traja več ur, preden sklepe razgibamo.

## Kdaj k zdravniku in kako si pomagamo sami

Vsak boleč sklep seveda ni razlog za obisk pri zdravniku. Obisk je potreben takoj, če je sklep tudi otekel, pordel in vroč na otip, v nasprotnem primeru je smiselno, da poskusimo težavo razrešiti sami. Če bolečina ni prehuda, najprej poskusimo sklep razgibati. Res je, da razgibavanje bolečega sklepa bolečino pogosto prehodno poslabša, vendar se stanje navadno hitro izboljša. Škode s tem vsekakor ne bomo naredili. Pri hudih bolečinah, kot na primer pri »napadu« putike, o razgibavanju seveda ni govora; tisti, ki so ga že doživeli, vedo povedati, da »boli že rjuha, če pokriješ nogo«.

Sklepom navadno prija toplota, kar včasih velja tudi za razbolele sklepe. Če je bolečini pridružena tudi oteklina, pogosto pomaga hlajenje z ledom (kriomasaža). Vendar pozor: ledu nikoli ne damo neposredno na kožo in z njim ne hladimo dlje kot pet minut naenkrat, lahko pa postopek ponavljamo. Da ne pretiravamo, sproti preverimo tako, da se s prstom rahlo dotaknemo kože na mestu, ki ga hladimo. Če dotika ne čutimo več, je treba hlajenje prenehati. In kako presoditi, ali naj grejemo ali hladimo? Najenostavneje tako, da poskusimo. Tisto, kar bolečino olajša, je prava izbira.

Kadar boli toliko, da je zares moteče, je smotrno vzeti protibolečinsko zdravilo. Sprva velja poskusiti z dvema tabletama 500 mg paracetamola, druga dobra možnost je 400 mg ibuprofena. Dovoljeno je vzeti tudi oboje skupaj. Obe učinkovini sta z različnimi tovarniškimi imeni v prosti prodaji v lekarnah. Če po zdravilu bolečina popusti, a se čez čas spet pojavi, je zdravila smotrno jemati nekaj dni. Če se v tem času bolečina ne umiri (kar pomeni, da je, ko zdravilo popusti, enako huda, kot je bila pred pričetkom jemanja) in gre za novo težavo, je navadno čas za obisk pri zdravniku.




Atrogel®

učinkovito odpravlja bolečino in otekline!




Atrogel®
učinkovito odpravlja

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

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

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

**www.avogel.si, www.farmedica.si**



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

# Kirurške korekcije brazgotin po aknah

Akne se pojavljajo pri 90 odstotkih najstniške populacije in se v 12 odstotkih primerov nadaljujejo v odraslo dobo z občutnimi psihosocialnimi učinki. Pogosto posledica vnetnega procesa so brazgotine različnih oblik (atrofične, hipertrofične, valovite brazgotine, brazgotine ovalnih oblik, podobne tistim po vodenih kozah, ter vertikalno potekajoče brazgotine, ki segajo v usnjico ali celo podkožje).

Nastanek različnih oblik brazgotin še ni docela pojasnjen. Za kirurško korekcijo brazgotin so opisane številne metode, od izreza brazgotin, biopsije in uporabe kožnih presadkov do laserskega zdravljenja, zdravljenja s tkivnimi polnilci in mezoterapije ter kemični pilingi in druge tehnike pomlajevanja.

Z aknami so lahko prizadeti vsi deli telesa, ki vsebujejo lojnice, predvsem obraz, hrbet in trup. Če aktivne akne niso ustrezno in pravočasno zdravljene, lahko vnetni procesi povzročijo trajne brazgotine. Strokovna literatura navaja, da se brazgotine pojavijo pri odstotku populacije, 14 odstotkov teh brazgotin pa ima močno negativen estetski videz in pomeni psihosocialni problem. Na nastanek brazgotin vpliva več dejavnikov, kot so povečana produkcija loja, spremenjeno razmerje lipidov v loju in povečana aktivnost moških spolnih hormonov.

Pri nastanku brazgotin sodelujejo številne telesne celice, ki proizvajajo encime, vplivajo na vnetje ter brazgotinjenje. Znanstvene raziskave pri pacientih, ki imajo po aknah brazgotine, kažejo, da je pri njih vnetni proces bolj izražen in traja dlje kot pri pacientih z aknami brez brazgotin. Pomembno vlogo pri tem pa ima aktivacija vnetnih celic, ki sproščajo vnetne mediatorje.

## Postopek

Najprej je potreben natančen pregled kože. Ugotoviti je treba, ali ima pacient aktivne akne ali zgolj posledice aken – brazgotine in kožne neravnine. Nato je treba brazgotine natančno opredeliti in jih opisati. Najpogostejše so tako imenovane ice-pick brazgotine, ki so ozke, vendar zelo globoke. Potekajo navzdol v globlje plasti kože. Druge najpogostejše brazgotine so ovalne oblike, z ostrimi robovi, podobne kot brazgotine pri vodenih kozah. Prepoznati je treba tudi tako imenovane valovite brazgotine, ki so široke 4 do 5 milimetrov in nastanejo zaradi brazgotinjenja v globini kože, površina kože pa je normalnega videza.

Pri pacientih prevladujejo atrofične brazgotine, pri 10 do 20 odstotkih pa se pojavijo hipertrofične brazgotine oziroma keloidi. Te brazgotine so nad ravnino okolne zdrave kože in čvrste konsistence.

Ko natančno opredelimo spremembe površine kože in brazgotine v globini, lahko izberemo ustrezne kirurške metode zdravljenja. Ob tem je bistveno, da je primarni proces aken končan oziroma bolniki nimajo aktivnih aken.

Po predhodnem pogovoru in analizi kože s pacientom izberemo ustrezne metode zdravljenja. Za atrofične brazgotine imamo na voljo natančne laserske metode, s katerimi lahko izravnamo neravnine in nato z dodatnim postopkom vplivamo na nastanek novega kolagena. Največkrat je treba tako zdravljenje

http://www.estetika-ahcan.si/



ponoviti dva- do trikrat, da dosežemo čim boljši rezultat. V literaturi, zlasti starejšega datuma, so opisane tudi dermoabrazija, to je mehansko brušenje vrhnjih plasti kože, mikrodermoabrazija, ki odstrani zgolj vrhnjico, ter kemični piling, kar pa so starejše metode terapije.

Danes prevladuje terapija z laserjem, ki je veliko bolj natančna. Poznamo dve skupini laserjev. Prvi so ablativni in z njimi zelo selektivno odstranimo neravnine na koži, drugi pa so neablativni laserji, s katerimi lahko spodbudimo tvorbo novega kolagena in krčenje kože, s posledičnim dvigom brazgotine.

Omenjene metode lahko kombiniramo tudi s kirurškimi tehnikami, pri katerih v lokalni anesteziji s posebnim rezilom izrežemo brazgotine in nato s pomočjo povečevalnih lup kožo zašijemo z zelo tankimi šivi ali pa celo opravimo tako imenovano punch biopsijo ter brazgotinsko tkivo nadomestimo s kožnim presadkom. Pomembna slabost tovrstnega zdravljenja so odvzemna mesta kožnih presadkov, ki jih neposredno zašijemo in puščajo za seboj manjše brazgotinice.

Opisana je tudi tehnika dviga brazgotinskega tkiva, pri kateri prekinemo zgolj dno brazgotine in omogočimo, da se koža napne in dvigne. Poleg omenjenih tehnik lahko zdravljenje kombiniramo s tkivnimi polnili, bodisi maščobnim tkivom, hialuronsko kislino ali injekcijami kolagena, s katerimi lahko dodatno in vsaj začasno izravnamo kožo. V zadnjem času so opisane tudi druge metode, ki povzročajo stimulacijo nastanka novega kolagena: »needling« in »microneedling«. Pri teh tehnikah s posebnimi iglami napravimo poškodbo kože, ki povzroči nastanek novega kolagena.

Pri hipertrofičnih in keloidnih brazgotinah se uporabljajo tehnike injiciranja topnih kortikosteroidov in lokalnega anestetika. Manj pogosto se uporabljajo tudi citostatična zdravila (fluorouracil) in interferoni. Opisane so tudi druge metode zdravljenja hipertrofičnih in keloidnih brazgotin, kot so kriokirurgija, zamrzovanje tkiva in obsevanje, ki pa pri zdravljenju brazgotin po aknah niso najbolj primerne.


**t: 0820 08240**

**http://www.estetika-ahcan.si/**

Doktor 24
KLINIKA

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

**AMBULANTA ZA PLASTIČNO IN ESTETSKO KIRURGIJO**

**10 % NIŽJA CENA**
za pregled

**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 31. oktobra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.**

Imeti več železa(a) v krvi

# Kaj sploh je železo?

**Je mineral, prisoten v vseh telesnih celicah. Največ ga imamo v krvi, natančneje v rdečih krvnih celicah, ter v mišicah, kjer sodeluje pri vezavi, shranjevanju in prenosu kisika. Železo je ključni element presnove in sestavni del številnih encimov in hormonov.**



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



## Kaj je njegova naloga

Železo ima v telesu številne izredno pomembne funkcije. Je sestavni del hema, snovi, ki je prisotna med drugim tudi v beljakovinah hemoglobinu in mioglobinu; hemoglobin v rdečih krvnih celicah omogoča vezavo in prenos kisika od pljuč po vsem telesu; mioglobin, ki se nahaja v mišičnih celicah, pa veže in shranjuje kisik za nemoteno delovanje mišic. Ima še vrsto drugih nalog, je del snovi, ki sodelujejo pri proizvodnji energije za delovanje telesa, pri razstrupljanju in presnovi zdravil, delujejo kot antioksidanti, pomagajo imunskemu sistemu uničevati bakterije, sodelujejo pri nastajanju genskega materiala, uravnavajo procese, ki zaznavajo količino kisika v tkivih, in posledično sodelujejo pri odgovoru telesa na zmanjšano količino kisika.

## Koliko ga imamo

Telo odraslega moškega vsebuje v povprečju 3,5 g železa, žensko telo pa okrog 2,9 g; laboratorijsko gledano je normalna vrednost železa v krvnem serumu za moške 12,5-30,4 µmol/l, za ženske pa malo manj – 6,8-26,6 µmol/l. Približno dve tretjini vsega železa je vezanega v hemoglobinu, večina ostalega pa v feritinu, beljakovinskem kompleksu, ki služi kot zaloga železa. Normalne laboratorijske vrednosti feritina v krvi so za moške 20-200 µg/l, za ženske pa 20-150 µg/ml krvnega seruma.

## Zakaj nam lahko železa primanjkuje

Možnih razlogov za pomanjkanje je več. Lahko so povečane potrebe, železa pa v telo

STE POGOSTO UTRUJENI IN IZČRPANI?

NOW®
Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

Železo kompleks, 100 tablet

Železo ima pomembno vlogo pri prenosu kisika, nastajanju hemoglobina, delovanju imunskega sistema ter zmanjšanju utrujenosti.

- Ne povzroča zaprtja.
- Visoka biorazpoložljivost.
- Z vitaminom C, ki povečuje absorbcijo železa.
- Vsebuje tudi vitamin B12, folno kislino in zelišča.
- Železo v obliki aminokislinskega kelata.
- Vegetarijanska formula.
- Zadostuje za 100 dni.




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

Novo - Krediti - Novo

Hitro uredimo kredite - od 200 EUR dalje!

Možnost odplačevanja preko položnic

Za vse zaposlene (tudi za določen čas) in upokojene

Obstoječi krediti niso ovira!

AA FINANCE d.o.o.
Savska cesta 3, Ljubljana
info.aafinance@gmail.com
Tel: 031 242 472

ne vnašamo dovolj. Potrebe so zelo velike pri hitri rasti in pomanjkanje se lahko pojavi pri dojenčkih, otrocih od šestih mesecev do štirih let in adolescentih v obdobju hitre rasti, prav tako so potrebe večje v nosečnosti, ko mora materina kri oskrbeti še zarodek in posteljico ter se poveča volumen krvi. Do izgubljanja železa lahko pride ob določenih bolezenskih stanjih, denimo pri kroničnih krvavitvah, ko telo izgublja kri počasi, a dolgotrajno (na primer pri prikritih krvavitvah iz prebavnega trakta). Akutna krvavitev običajno povzroči le kratkotrajno pomanjkanje, saj se izčrpajo le zaloge, dolgotrajne in konstantne izgube pa ni. Lahko pa uživamo dovolj železa, pa ga ima telo vseeno premalo na razpolago. To se zgodi pri boleznih, ki povzročajo slabšo absorpcijo železa v črevesju – celiakija, določene okužbe.

Vegetarijanstvo samo po sebi nikakor ni razlog za pomanjkanje železa, je pa res, da je biološka razpoložljivost železa iz rastlinskih virov precej manjša kot pri živalskih virih, zato morajo vegetarijanci zaužiti približno 80 odstotkov več železa in paziti, da zaužijejo tudi dovolj snovi, ki izboljšajo absorpcijo železa.



## Kaj se zgodi, če ga imamo premalo

Na splošno ločimo tri stopnje pomanjkanja železa: najprej se izčrpajo zaloge, vendar vse še deluje in nimamo težav; če se pomanjkanje še poglablja, pride do prvih znakov – moteno je nastajanje rdečih krvnih celic, še daljše pomanjkanje železa povzroči slabokrvnost ali anemijo – mikrocitno hipokromno anemijo, za katero so značilne majhne rdeče krvne celice z nizko vsebnostjo hemoglobina. Postanemo kronično utrujeni, zmoremo manj naporov, tako fizičnih kot psihičnih, smo brezvoljni, imamo glavobol, smo omotični, lahko imamo pekoč jezik, razpoke v ustnih kotih, krhke lase in nohte, zebe nas in manj smo odporni na okužbe. Pri otrocih lahko opazimo le nemir in motnje koncentracije.

## Kako ga nadomestimo

Najboljša je seveda preventiva – skrb za redno, zdravo in primerno prehrano ter pravočasen pregled pri zdravniku.

Kaj jesti? Na veselje naših najmlajših veliko tega pomembnega minerala vsebujejo jedilna čokolada, goveje meso, bela soja in mandeljni, leča in sardine. Železo iz mesa in rib se bolje absorbira od železa iz rastlinskih virov, zato moramo rastlinske hrane za isti učinek pojesti nekoliko več. Poleg vsebnosti železa v hrani bodimo pozorni tudi na snovi, ki zmanjšujejo absorpcijo železa. Dobro je, da z železom bogate obroke (meso, stročnice ali polnozrnata žita) kombiniramo z z vitamini bogato svežo zelenjavo ali sadjem, med obroki in neposredno po obroku pa se raje izogibajmo pitju mleka, prave kave in pravega čaja.

Če kljub preventivnim korakom (ali pa zaradi bolezenskega stanja) pride do takega pomanjkanja železa, da povzroči slabokrvnost, pa je pomembno vedeti, da ga ne bomo mogli nadomestiti le s prehrano. S hrano povprečno vnesemo od 10 do 15 mg železa na dan, iz hrane v črevesju se absorbira v kri le 10 do 30 odstotkov zaužitega železa, zato je za zdravljenje slabokrvnosti zgolj skrbna izbira živil premalo. S pravilno prehrano lahko preprečimo razvoj anemije, ne moremo pa nadomestiti izčrpanih zalog, saj je količina železa, ki ga telo absorbira (1 do 2 mg na dan), približno enaka tisti, ki jo v zdravem stanju vsakodnevno izgubljamo. Da zapolnimo zaloge, moramo železo nujno dodajati v obliki prehranskih dopolnil ali zdravil, ki nam jih predpiše zdravnik.


## Učinkovito proti pomanjkanju železa

Dr. Steinberger Eisenblut Plus je naravni tonik z visokim odmerkom železa, ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti. Železo je v tem toniku v obliki glukonata, ki ga telo lažje uporabi. Ne povzroča prebavnih motenj in ne barva sklenine. Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.




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

Pri zobozdravniku

# Plomba ali protetika

**Pri zobozdravniku se pogosto soočimo z vprašanjem, ali se odločiti za kovinsko ali belo zalivko. Vodilo so nam videz, cena in nasvet zobozdravnika.**



Krunoslav Pavlović,
dr. dent. med.

V osnovi je odločitev med protetičnimi izdelki in zalivkami pogojena s preostankom zobne krone oziroma vitaliteto zoba ter končnim videzom. Delni fiksnoprotetični izdelki lahko nadomestijo le zalivko in ne pomenijo brušenja celotnega zoba.

Bele zalivke so iz kompozita. To je material, sestavljen iz polimera in polnilnih delcev. Skozi leta so kompozite izboljševali in danes predstavljajo vzdržljive, estetske in predvidljive materiale, ki se lepijo na zobno strukturo. Kemijska vezava zalivke, ki jo omogočajo različni vezni sistemi, spremeni pristop do izdelave zalivke, saj je ta minimalno invaziven in vključuje le obolele dele zoba.



Zalivko izdelamo v barvi, prosojnosti in ostalih anatomskih značilnosti zoba ter je za oko praktično neločljiva od naravne zobovine. S kompoziti lahko nadomeščamo zelo velike defekte v zobni kroni, a se moramo biti pozorni, da se z večanjem defekta povečuje tudi verjetnost pojava pokanja, ki pogosto vodi v izgubo zoba. Ob večploskovnih defektih, ko manjka več kot ena polovica zoba, je smiselno razmisliti o izdelavi delne ali cele prevleke.

S protetičnimi deli seveda tudi nadomestimo manjkajoče zobe v ustni votlini oziroma nadomestimo popolnoma porušeno zobno krono. Ob nastalih vrzelih v zobni vrsti se odločamo za različne rešitve, ki nam jih danes ponuja sodobno zobozdravstvo. Sem štejemo implantološko, fiksno, fiksnosnemno in snemno protetično rehabilitacijo.

Ob načrtovanju v fiksni protetiki se vedno odločamo v duhu minimalno invazivnih posegov, da ohranimo čim več zdrave zobovine. Sodobne adhezijske tehnike nam omogočajo le delno brušenje zob (ni treba krožno obrusiti zoba) z izdelavo nosilnih omaric za most. V primeru, da imamo na sosednjih zobeh ob vrzeli le eno-, dve- ali triploskovno zalivko in kratko vrzel, se lahko odločimo za delno fiksno protetično krono ali onlay, inlay most. Ob seriji plomb v zobni vrsti si lahko estetsko, funkcionalno in trajnostno rešimo problem z inlayi ali onlayi. To so keramični ali kompozitni izdelki, ki jih izdela zobotehnik v laboratoriju in jih zobozdravnik prilepi na prej pripravljen zob. Izdelava je bistveno natančnejša od oblikovanja obsežne zalivke v ustih in tudi materiali so zaradi drugačnih pogojev ob izdelavi obstojnejši.

Večje vrzeli in napredovala parodontalna bolezen so kontraindikacije za fiksnoprotetične rešitve, zato se tedaj odločamo o snemni ali fiksno-snemni protetiki. K snemni protetiki štejemo delne ali totalne vizilne oziroma akrilatne proteze. Glede na položaj in parodontalno stanje preostalih zob se lahko odločimo za njihovo povezavo v fiksno konstrukcijo, ki pozneje nosi snemljivo vizilno protezo.

Ob tej odločitvi je pacienta nujno naučiti vzdrževati in čistiti protetične pripomočke, kar je pogosto zahtevnejše kot običajna ustna higiena zobovja.

Večje vrzeli lahko z nesnemljivimi mostički rešimo le z implantati. Slednji lahko nosijo veččlenski most ali pa nadomestijo le en zob. Ob popolni brezzobosti nam implantati omogočajo sidranje proteze na sluznico preko implantata, ki je vstavljen v spodaj ležečo kost. Najpogosteje je problem stabilnosti spodnje totalne proteze, ki se težko stabilizira samostojno na sluznico, saj je v stalnem gibanju med licem in jezikom ter ustnico in jezikom. Tedaj že samo dva implantata v spodnji čeljusti omogočita popolnoma stabilno protezo.

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

ZOBNA AMBULANTA

50 % nižja cena
za odstranjevanje mehkih in trdih zobnih oblog

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

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 31. oktobra 2015 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor.

## Doktor svetuje

***Preden se odločamo za katerokoli protetično rešitev, se moramo prepričati o zdravju dlesni in podpornih struktur zoba in njegovega koreninskega kompleksa. Samo zdravi temelji so predpogoj za dolgoročno ohranitev izdelkov.***

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

TelekomSlovenije

Doktor 24

# **SOS** ZDRAVNIK

## Zdravniška pomoč na daljavo

DO KONCA LETA
**50 %**
**CENEJE**

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.

**Do konca leta** se bo storitev zaračunavala po polovični ceni – 3,5 EUR za 30 dni.*



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

# Vnet mehur: poletje in »pekoča« voda



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

***Pozdravljeni, ustvarjalci revije Doktor,***

***rada preberem vašo revijo in včasih vzamem v roke tudi starejši izvod, saj so tematike, ki jih obravnavate, vedno aktualne. Samo pacienti se menjamo. Zadnja leta imam težavo, ki se redno ponavlja v toplejših mesecih – očitno zmotno mislimo, da gre za prehlajen mehur – in sicer ko začnem kolesariti. Že v prvih dneh bolj intenzivnega kolesarjenja se začne s pogostejšim tiščanjem na vodo in se hitro stopnjuje do pekočega, skoraj bolečega občutka pri vsakem uriniranju. Naj omenim še, da imam v zadnjih dveh ali treh letih tudi nekaj težav z uhajanjem urina kar tako. To verjetno ne vpliva na mojo težavo. Moje vprašanje je: zakaj ravno poleti in v času aktivnosti? Je to naključje? Ali morda lahko ukrepam preventivno oziroma kako naj si najhitreje pomagam, da mi ne bo treba jemati antibiotika.***

***Hvala za odgovor in uspešno delo še naprej vam želim.***

***Romana (48 let), Ljubljana***

Spoštovana ga. Romana,

tako kot vi se s to težavo spopada veliko žensk. Pogosteje se z njo srečujejo ženske v menopavzi, razlog za to tiči v zmanjšani obrambi sluznice sečil zaradi upada hormonov. Ženske imamo anatomsko, zaradi kratke in ravne sečnice blizu anusa, pogoste okužbe sečil. Vedeti moramo, da je najpogostejši povzročitelj ravno bakterija, ki izvira iz črevesja (Escherichia coli). Izločki iz vagine in zadnjika ob obilnem potenju in trenju dodatno olajšajo vstop bakterijam po sečilih navzgor. Tudi oslabela mišica zapiralka, ki leži na prehodu med sečnico in mehurjem, je lahko pri urinski inkontinenci razlog za ponavljajoča se vnetja sečil. V takih primerih svetujemo pregled pri ginekologu oziroma urologu, ki se glede na vrsto urinske inkontinence odloči za najprimernejšo terapijo. Možno je zdravljenje z zdravili, laserjem ali operativnim posegom.

Sami lahko težave omilite ali se jim celo ognete tako, da spijete dva do tri litre tekočine na dan. Tako bo naravno čiščenje sečnih poti z uriniranjem bolj učinkovito. Ne uporabljajte agresivnih mil za intimno higieno, saj porušijo naravno floro in dodatno zmanjšajo obrambo sluznic. Uživanje brusnic in urološkega čaja zmanjša možnost pripenjanja bakterij na steno mehurja in tako izboljša naravno zaščito sečil.

Nekaj koristnih splošnih navodil:

ne urinirajte v bazenu, jezeru ali morju, saj nekaj vode skupaj z bakterijami vdre nazaj v sečnico in mehur še po koncu uriniranja,

po opravljeni veliki potrebi se vedno brišite od spredaj nazaj,

spolno aktivne ženske, ki opažajo vnetja sečil takoj po spolnem odnosu, naj odvajajo vodo v čim krajšem času po njem.

Če vas kljub vsem ukrepom vseeno doleti vnetje, vedite, da ob pravočasnem začetku zdravljenja večinoma zadošča že tridnevno jemanje antibiotika. Zapletene okužbe zahtevajo podaljšano zdravljenje in dodatne diagnostične postopke. Ob ponavljajočih se okužbah sečil se s pacienti pogovorimo tudi o možnosti preventivnega zdravljenja z antibiotikom.

Iskreno upam, da vam je odgovor razjasnil dileme in da bo pripomogel k omilitvi vaših težav.



HARTMANNplus

SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z MEDICINSKIMI PRIPOMOČKI

Pogodbeni dobavitelj medicinskih pripomočkov

Pri nas boste dobili:

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

| | |
|---|---|
| ponedeljek | 9.00 - 17.00 |
| torek | 9.00 - 17.00 |
| sreda | 10.00 - 18.00 |
| četrtek | 9.00 - 17.00 |
| petek | 9.00 - 17.00 |

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

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

**Brezplačno strokovno svetovanje in brezplačno pošiljanje naročil po pošti s plačilom po povzetju.**

HARTMANN

Kupon za 10% popust

Ob nakupu izdelkov v HARTMANNplus specializirani trgovini z medicinskimi pripomočki s predložitvijo tega kupona prejmete 10% popust. Kuponi, boni, popusti, akcije se ne seštevajo. Kupon ne velja na zaklenjene cene in izdelke na medicinsko naročilnico, ki jo predpiše zdravnik. Kupon velja do 30. 9. 2015.

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



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

# Farmacevt svetuje

***Oglašava se prvič, iz okolice Ilirske Bistrice. Spoštovana farmacevtka, prosiva, da nam odgovorite na naslednje vprašanje. Ali čaj, skuhan iz suhega fižolovega stročja, res pomaga proti sladkorni bolezni? Žena je stara 55 let in uporablja inzulin. Za odgovor se vam zahvaljujeva. Sva naročnika Nedeljca in v reviji Doktor sva zasledila vašo rubriko, tako da lahko odgovorite prek revije.***

***Prisrčne pozdrave in hvala za odgovor! Franc in Breda***

## Odgovor farmacevtke:

Fižolove luščine in sam fižol ugodno vplivajo na krvni sladkor, saj fižol vsebuje nizke odmerke maščob in visoke odmerke vlaknin, proteinov, folatov, železa, magnezija, cinka, omega-3 maščobnih kislin in antioksidantov. Prav tako vsebuje fitate in fenolne spojine, ki upočasnijo razgradnjo ogljikovih hidratov v telesu. Na takšen način fižol zniža glikemični indeks drugih zaužitih živil. V lekarnah se prodaja čaj za diabetike, ki poleg fižolovih luščin vsebuje tudi list breze, list borovnice, zel tavžentrože, zel rmana, plod šipka in skorjo cimeta. Te zdravilne rastline delujejo diuretično in pomagajo pri uravnavanju ravni sladkorja v krvi. Čaj je primeren za osebe, ki imajo blago povišan krvni sladkor in po mnenju zdravnika ne potrebujejo zdravljenja z zdravili. Čaj se lahko uporablja tudi kot dopolnilo k zdravljenju z zdravili na recept, v nobenem primeru pa nikakor ne smete samoiniciativno opustiti zdravljenja s predpisanimi zdravili brez predhodnega posveta z zdravnikom.

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.**


1. 9. – 30. 9. 2015

MESEC BAUSCH + LOMB-A

NOVO V LEKARNI LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

BAUSCH + LOMB
See better. Live better.

20 % POPUSTA
1. 9. – 30. 9. 2015









Biotrue® ONEday dnevne kontaktne leče.

PureVision®2 mesečne kontaktne leče.

PharmaSwiss d.o.o., Brodišče 32, 1236 Trzin

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe **od 1. 9. do 30. 9. 2015** oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni **Lekarna24ur.com.** Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolne.

BLL0815-04

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju




# Najboljše za vaše črevesje

NOW Gr8-Dophilus™ je kombinacija 8 vrst probiotičnih bakterij z dodanim prebiotikom. Vsebina je shranjena v enterično obloženi kapsuli, ki je odporna na kisline v želodcu in tako prenese mikrofloro direktno na mesto delovanja - v črevesje. Vsaka kapsula ob proizvodnji vsebuje 11 milijard živih mikroorganizmov. Vegetarijanska formula, brez mleka. Odlično družinsko pakiranje – 60 kapsul. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

# Thermoval baby – brezkontaktni termometer 3 v 1




Brezzvočni, brezkontaktni termometer:

**Hiter:** temperaturo na čelu izmeri v le treh sekundah

**Priročen:** meri temperaturo predmetov in prostorov

**Brezzvočen:** optični prikazovalnik temperature

**Spominska funkcija:** prikaz zadnjih desetih meritev

**Zaščita:** škatlica za shranjevanje

**Garancija:** 3 leta

**www.thermoval.si**

Prava ljubezen ni le dotik – brezkontaktno merjenje temperature

Novi Thermoval baby omogoča meritev temperature brez dotika in brez zvočnega signala. Poleg telesne temperature ima tudi praktične funkcije, kot so merjenje temperature hrane, stekleničke z mlekom, vode v kopalni kadi in celo prostorov (na primer merjenje temperature v dojenčkovi sobi).

## Temperaturni razpon pri dojenčkih in malčkih (merjenje na čelu)

| | |
|---|---|
| Normalna temperatura | 35.8 – 36.9 °C |
| Nekoliko povišana temperatura | 37.0 – 37.5 °C |
| Zmerno povišana temperatura | 37.6 – 38.0 °C |
| Visoka temperatura | 38.1 – 38.5 °C |
| Zelo visoka temperatura | 38.6 – 39.4 °C |



»Sama sem navdušena športnica in tako neprestano v gibanju. Že lani sem bila zaradi projekta Dnevnikov humanitarni tek neprestano blizu otrokom s posebnimi potrebami in tako začutila, kaj pomenijo nekatere omejitve, kot so slaba komunikacija, nezmožnost sedenja, hoje ali celo hranjenja. A šele letos, ko je tudi mene izčrpanost postavila na realna tla, sem tudi sama doživela nezmožnost teka. Ne le, da nisem mogla preteči 21 kilometrov, že 500 metrov mi je predstavljalo veliko oviro. Oviro, ki je doslej nikoli nisem imela pred seboj. Oviro, ki jo želim premagati. Oviro, ki jo bom premagala. A jaz lahko pomagam sama sebi, in to brezplačno. Otroci s posebnimi potrebami, ki vsakodnevno potrebujejo razgibavanja, torej nevrofizioterapije, si ne morejo pomagati sami. Nesebično jim pomagajo njihovi starši, ki bi naredili vse, da bi jim pomagali shoditi ali zgolj izboljšati njihovo komunikacijo. Vse to pa jih finančno izčrpava. Pomagajmo jim in se jim pridružimo na NJIHOVEM teku, ki bo 19. septembra vzporedno s Sladko Istro v Kopru. Se vidimo!«

**Teja Kralj, novinarka, Dnevnik**

**DNEVNIKOV HUMANITARNI TEK** 19. september 2015, Sladka Istra - Koper

Terme Dobrna

# Kraj, kjer se nam povrne samozdravilna moč za telo in duha

**»V diagnostično-rehabilitacijskem centru Dobrna Medical sodelujemo z vodilnimi strokovnjaki na področjih ginekologije, urologije, nevrologije, nevrokirurgije, ortopedije, fiziatrije, kardiologije, psihoterapije, oftalmologije in estetske kirurgije,« je takoj na začetku pogovora poudaril poslovni vodja zdravstva in direktor inštituta IARMR Andrej Eržen.**

»Smo partner moškemu in ženski v vseh obdobjih rodnosti, obenem pa ju ščitimo pred najpogostejšimi civilizacijskimi boleznimi. V Sloveniji in širše smo prepoznani kot vodilni center za pomoč pri bolezenskih težavah z rodili, neplodnostjo, inkontinenco, rehabilitaciji po onkoloških in ortopedskih posegih ter diagnostiki na izbranih področjih,« je še pojasnil Andrej Eržen.

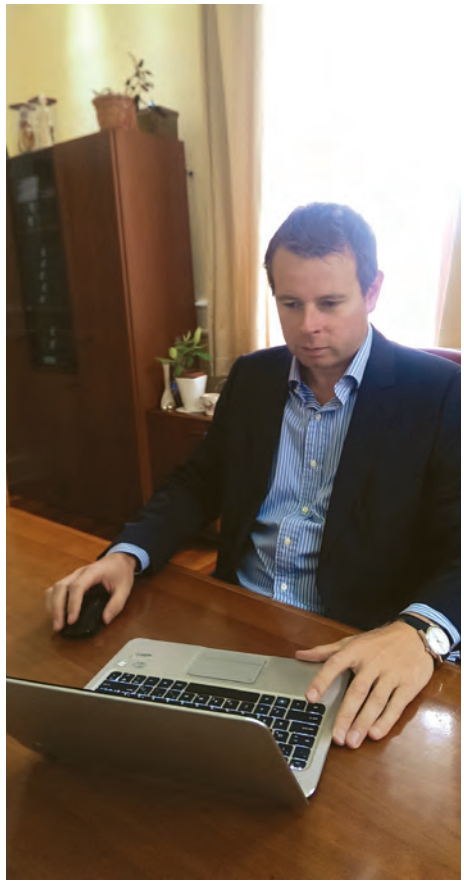
**Komu je namenjen center?**

Diagnostični center je namenjen vsem, ki bi želeli hitro opraviti kakovosten preventivni specialistični pregled, pridobiti drugo mnenje ali se posvetovati z zdravnikom specialistom glede načrta zdravljenja. Naj povem, da smo prvo zdravilišče v Sloveniji, ki je pridobilo prestižno mednarodno akreditacijo kakovosti na področju medicine – DNV-GL, ki potrjuje, da paciente obravnavamo v skladu s standardi, ki zagotavljajo najvišjo raven varnosti storitev.

**Kaj pa rehabilitacijski center – katera področja pokriva in komu je namenjen?**

Storitve rehabilitacijskega centra so namenjene tistim, ki si želijo pospešiti okrevanje, izboljšati funkcionalne zmogljivosti telesa ter povrniti čim večji del kakovosti življenja, ki so ga imeli pred poškodbo ali boleznijo.

Specializirani smo za sanacijo težav, ki so posledica poškodb lokomotornega sistema, nevroloških obolenj (kapi, MS) ali težav, nastalih kot posledica operativnih posegov, potrebnih za zdravljenje primarne bolezni, zlasti na področju onkoloških posegov v ginekologiji in urologiji, ortopedskih operacijah kolkov, kolen, ramen, stopal … V našem centru deluje tudi ambulantna fizioterapija, ambulanta za urinsko inkontinenco ter ambulanta za celostno obravnavo in zdravljenje limfedema.



**Spekter obolenj, ki jih zdravite v Dobrni, je precej širok.**

Naše poslanstvo je, da pacientu oziroma pacientki povrnemo čim večji del kakovosti življenja, ki sta ga imela pred pojavom bolezni. V Termah Dobrna paciente, ki so prestali zdravljenje rakavega obolenja, obravnavamo celostno, s telesnega in psihičnega vidika. Zato združujemo moderne medicinske in rehabilitacijske postopke s terapijami, ki temeljijo na uporabi naših edinstvenih naravnih dejavnikov.

Z uporabo kopeli, termalnih oblog, posebnih terapij za obravnavo limfedema, izboljšanja prekrvavljenosti tkiv in podobno uspešno vplivamo na zmanjšanje bolečin v prizadetem predelu, zmanjšanje nastanka brazgotin in zatrdlin, preprečevanje urinske inkontinence, gibljivost …

Sprostitev in pogovori s strokovno usposobljenimi psihiatri in psihoterapevti pomagajo prebroditi psihične težave, na strokovnih predavanjih zdravnikov specialistov pa se pacient podrobno seznani z vzroki svoje bolezni in se nauči živeti zdravo.

V Termah Dobrna smo v povezavi s strokovnjaki UKC Ljubljana in zdravstvene fakultete prvi v Sloveniji organizirali strokovno usposabljanje za naše fizioterapevte. Tako smo v Termah Dobrna s pridobljenim ekskluzivnim znanjem odprli prvo ambulanto za preventivo in konservativno zdravljenje urinske inkontinence pri ženskah v Sloveniji. Po najnovejših metodah vam bomo pomagali uspešno lajšati in premagovati to težavo sodobnega časa.

**Kaj pa, če smo zdravi?**

Terme Dobrna kot najstarejše slovensko termalno zdravilišče je kraj, kjer se nam povrne samozdravilna moč za telo in duha. S svojo lepoto in spokojnostjo vpliva na naš organizem tako, da se v nas prebudita mir in sproščenost ter obnovijo energije za ponovno pridobivanje zdravja, odpornosti in vitalnosti.

Zato se v Termah Dobrna izvaja aktiven športni in sprostitveni program pod nadzorom Medico centra Dobrna s pomočjo masažno-lepotnega salona – Hiše na travniku z edinstvenim razvajanjem, nego telesa in obraza.





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

Priprave na tek

# Maraton – DA ali NE?

**V zadnjih letih je udeležba na maratonu postala prava uspešnica. Tekači s ponosom delijo fotografije priprav in udeležbe na takem podvigu prek družabnih omrežij.**

Številnim namreč ta odločitev predstavlja osebni izziv. Nekateri bodo hoteli preizkusiti svoje meje, spet drugi dokazati, da to še vedno zmorejo. Tako je tek na maratonu postal skoraj sinonim za dobro telesno pripravljenost.

Res je neverjetno, kaj vse zmore človeško telo, a vendar ima tudi svoje omejitve. Na vprašanje, ali bi ljudem svetovala udeležbo na maratonu, imam vsaj z vidika zdravnika kar nekaj zadržkov. Zakaj? Ker človeško telo enostavno ni narejeno za tako dolge in tako intenzivne napore.

Če si kot pračlovek moral bežati, ti je v manj kot kilometru to uspelo ali pa si postal plen. Tudi v vlogi lovca svojega bodočega obroka nismo zasledovali naslednjih 42 kilometrov, saj to ni smiselno. Poraba energije in škoda, ki jo tak napor naredi telesu, ni vredna truda!

Torej zakaj naj bi potem sploh tekli? Ker je zdravo! Res je. Tek pomaga pri izgubi odvečnih kilogramov, zniža krvni tlak in holesterol, preprečuje razvoj sladkorne bolezni, povzroča sproščanje endorfinov in izboljša naše kardiovaskularne zmogljivosti. Vendar to drži le, če ne pretiravamo. Ker se bo kljub vsemu verjetno veliko ljudi odločilo za udeležbo na maratonu, sem pripravila nekaj nasvetov, kako se izogniti večji škodi.

Kakšen tek na dolge proge je zdravju koristen? Izkazalo se je, da so največji (tudi do 25 %) padec umrljivosti beležili pri tistih, ki so pretekli razdaljo 8–30 kilometrov na teden, razdeljeno na tri ali štiri tedenske treninge. Pozor! Tudi prevelika hitrost teka na dolge proge (večja kot 12 kilometrov na uro) je bila škodljiva in je imela nasprotni učinek.

## Kako začeti

Leta ne prizanašajo nikomur, zato je zaželeno, da se še pred začetkom posvetujte z izbranim zdravnikom. V kolikor ste dobili zeleno luč, lahko začnete. Najmanj težav in najboljši osebni uspeh bodo imeli tisti, ki so se za tak podvig pripravljali celo leto. Predvsem je pomembno, da se zavedate svojih meja in poslušate svoje telo. Razdalja, ki jo nameravate preteči na 42-kilometrskem maratonu, vas recimo veliko bolj ogroža s poškodbami kot vaš vsakodnevni tek. Največja napaka, ki jo lahko storite, je prehitro in preveč. Če vse leto niste tekli, boste v mesecu ali dveh težko nadoknadili zamujeno. Zaradi preutrujenosti mišic ne bo stoodstotnega izkoristka, ves čas boste utrujeni, izgubili boste apetit in napredek se bo ustavil.

Trening vedno začnite z ogrevanjem! Deset minut hitrejše hoje ali rahlega poskakovanja bo dovolj. Izogibajte se raztegovanju neogretih mišic, saj jih lahko pri tem poškodujete. Tega se lotite raje po teku. Prehitro in preveč napora naenkrat vas bo onesposobilo. Prav tako bo preskakovanje počitka prineslo poškodbe, povezane s prekomerno obrabo oziroma obremenitvijo. Zato se natančno držite zastavljenega načrta treninga.



»Dnevnikov humanitarni tek je lepa priložnost, da sebi in drugim polepšamo dan. Tekli ali hodili bomo z ramo ob rami z ljudmi, ki nas lahko zaradi lastnih izkušenj o življenju marsičesa naučijo. Mi pa jim lahko vsaj malo vrnemo s tem, da pokažemo, da nam je mar.«

MAG. JASMINA KOZINA PRAPROTNIK, URBANI TEKAČI

**DNEVNIKOV HUMANITARNI TEK** 19. SEPTEMBER 2015, SLADKA ISTRA - KOPER



Za začetek je primeren tempo teka tisti, pri katerem se še lahko pogovarjate. Zastavljeno razdaljo pretecite od tri- do petkrat na teden. Nikar je ne podaljšujte, dokler opažate, da imate bolečine še od prejšnjega treninga. Enkrat osvojeno lahko vsak teden podaljšate za deset odstotkov. Vzdržljivost lahko izboljšujete s tekom v hrib in intervalnim treningom. Izmenjujte faze šprinta s tekom take hitrosti, kot ste je vajeni običajno. Tako boste izboljšali svoje kardiovaskularne sposobnosti. Da se izognete poškodbam, kombinirajte različne vrste vadb, ki so komplementarne, in tako okrepite vse telo (plavanje, uteži).

Ne pozabite na raztezanje po vadbi! S tem dovolite mišicam, da se ohladijo in s podaljšanim delom odstranijo višek mlečne kisline, ki se je nabrala med vadbo.

Dobra predpriprava lahko vključuje predhodno udeležbo na kakem pet- ali desetkilometrskem maratonu. Ne pričakujte vrhunskih rezultatov, saj treniranje za 40-kilometrski tek ni enako temu. Boste pa lahko preizkusili svoje sposobnosti ter boste fizično in mentalno dobro pripravljeni na finalno tekmo.

Motivacija je pomembna. Kakršen koli je že vaš razlog za udeležbo, si ga dobro zapomnite, saj bo to ključ do vašega uspeha, ko bo vreme slabo in vas bo bolela vsaka mišica na telesu.

Če je vaš motiv zdravje, v razmislek vzemite izsledek študije, kjer so primerjali vpliv teka na umrljivost. Izkazalo se je, da so tisti, ki so trenirali zelo intenzivno, umirali praktično enako hitro kot tisti, ki sploh nikoli niso tekli. Zato svojim bližnjim in pacientom osebno svetujem zmernost pri vsem, tudi športu.

## Fiziologija

Ste opazili, da se ljudje glede zmogljivosti v teku razlikujemo? Nekaterim bolj leži tek na dolge proge, spet drugemu šprint. Sestava mišic je namreč gensko določena že ob rojstvu, lahko pa se jo do neke mere preoblikuje. Vrsta treninga določa, katera vlakna se bodo razvijala. Skeletne mišice, ki sodelujejo pri gibanju in vzdrževanju telesne drže, so sestavljene iz dveh tipov vlaken: belih in rdečih. Vsaka mišica vsebuje oba tipa, vendar en tip, glede na funkcijo, prevladuje. Rdeča so počasna vlakna in pomembna za vzdržljivost ter dolge napore. Po videzu so temna, imajo več kapilar in zato boljšo oskrbo s kisikom, večjo vsebnost mioglobina in mitohondrijev. Bela so hitra vlakna. Po sestavi so gostejša, debelejša in namenjena kratkim in intenzivnim naporom. Ta se aktivirajo ob dvigovanju uteži ali šprintu, ko sta pomembni moč in hitrost. Maraton zahteva vzdržljivost in dvig aerobnega praga, torej naj bo tako zastavljen tudi vaš trening. Cilj je povečanje števila rdečih vlaken.

Ob intenzivnih naporih se poviša nivo oksidativnega stresa na celice. Naše telo naj bi ga bilo sposobno kompenzirati znotraj prve ure tovrstne vadbe, pozneje višek celicam povzroča škodo. Lahko sicer povečate vnos antioksidantov v prehrani, vendar telo potrebuje čas, da vse stranske produkte razgradi oziroma




»Menim, da dokler ne stopaš po poti v istih čevljih kakor nekdo, ki se v življenju spopada z najhujšimi oblikami 'ranjenosti v vseh smereh', enostavno ne veš, kako je. Kako je z boleznijo, ki peha tebe, otroka, starše pravzaprav živeti in kako lahko sploh preživiš, fizično, finančno, psihično, ne more vedeti nihče, razen tisti, ki vse to spremlja od blizu ali pa sam živi tako drugačno življenje. Moja bolečina ob pogledu na človeka, ki mu zaradi bolezni ni dano vsakdanje življenje, je ogromna. V življenju prenesem marsikaj, a če sem iskrena, če bi me doletela tako huda sprememba življenja, ne vem, koliko moči bi mi ostalo, če ne bi čutila krepke podpore sočloveka. Ravno zato Dnevnikovo ekipo izjemno spoštujem in podpiram, saj so družbenoodgovorni in humanitarno podporni. Pomembno je, da ljudem v stiski pokažemo, da niso sami in da smo tukaj, da si pomagamo, da se bodrimo in da življenje izpeljemo na karseda koristen in prijazen način. Danes je pri gibanju omejena ona. Jutri sem lahko jaz, pojutrišnjem ti, ki bereš to izjavo. Pokažimo si spoštovanje in podporo tisti, ki se lahko gibljemo neomejeno. Tecimo za tiste, ki tega ne smejo ali zmorejo. Pripeljite tudi otroke in si pričarajte lep družinski dan. Dan, ko se boste zavedli, kako pomembno je, da smo zdravi in ljubeči in da se sočloveka v stiski ne pušča na cedilu, temveč se mu pomaga. Tako boste naredili ravno toliko dobrega zase kakor tudi za čudovite ljudi, ki jim bomo pomagali s humanitarnim tekom Dnevnika.«

**Katja Fašink, izvršna direktorica Hunter & Bard Evropa**

**DNEVNIKOV HUMANITARNI TEK** 19. september 2015, Sladka Istra - Koper

odplakne iz telesa. Ob večjem naporu pride do mikropoškodb mišic in nabiranja mlečne kisline. To boste čutili kot bolečino in utrujenost v mišicah. Dovolite telesu, da okreva. Počivajte! Čas, potreben za regeneracijo, je od 24 do 48 ur. V tem času lahko izvajate raztezne vaje in hojo.

## Čevlji – kako izbrati prave

Pravo vprašanje je, kako tečete. Kateri čevelj bo pravi za vas, je odvisno od vaših stopal in načina teka ter ne od blagovne znamke. Najenostavnejši namig je pogled na svoj ponošen par čevljev. Obraba, ki je enakomerna, razporejena na sredini zgornjega loka stopalnic in na peti, pomeni dobro, »nevtralno pozicijo« stopal pri teku in pravilno obremenitev stopal. Taki tekači lahko izberejo čevelj pretežno glede na podlago, po kateri bodo tekli. Obraba na notranji strani čevlja pomeni prekomerno invertiranje stopala (obračanje navznoter). Posledica tega je nepravilno prenašanje teže, kar povzroča bolečine v kolenih in kolkih. Takim tekačem svetujemo čevelj, ki stopalo med tekom stabilizira v pravilni poziciji. Obraba na zunanji strani čevlja je posledica prekomerno evertiranega stopala (obračanje navzven). Tudi v tem primeru se teža nepravilno prenaša, kar ima prav tako za posledico bolečine v sklepih nog. Ob takem obremenjevanju stopal se dodatno zmanjša tudi blažitev udarca ob pristanku. Ti tekači zato potrebujejo fleksibilen in mehak čevelj, ki bo zmanjšal prenašanje sile ob pristanku. Kot vse ostale, tudi tekaške čevlje kupujte na koncu delovnega dne, ko bo noga utrujena in otekla. Tako ne boste kupili premajhnih. Palec naj ima vedno še malo dodatnega prostora v čevlju, da ob pristanku ne udarja ob rob.

## Obleka

Izberite tako, ki odvaja vlago od kože. Materiali, ki se hitro sušijo, kot so poliester in najlon, se izkažejo v primeru obilnega potenja ali nenadnega naliva dežja. Ne pozabite na zaščito pred UV-žarki. Obleke s kompresijo poskrbijo za tesno prileganje, medtem ko dodatno raztegljiv material na delih, ki se najbolj upogibajo (kolena, kolki, komolci), poskrbi za dodatno udobje. Mrežast vzorec pod pazduhami, na straneh in na hrbtu poskrbi za hitro ohlajevanje. Ob slabi vidljivosti so našiti odsevniki prava rešitev. Vse to morate upoštevati pri izbiri. Ne zanemarite svojih nog. Če se stopala izdatno potijo, lahko to povzroči žulje zaradi trenja. Zato nosite sintetične nogavice, ki sproti odvajajo vlago.

## Na dan tekme pravilo »nič novega«

To pomeni nobenih novih čevljev, hlač ali tekaških majic. Pred tekmo se dobro hidrirajte! Nekaj ur pred tem pojejte enostaven obrok iz ogljikovih hidratov (banane, kruh, testenine). Na mestih povečanega trenja kožo namažite z vazelinom (notranjost meč, rok, ritnice).

Kot smo govorili že v prejšnjih člankih, predstavlja blaga dehidracija velik padec v splošni zmogljivosti. Zadosten vnos tekočin načrtujte pred, med in po teku. Na maratonu so sicer postaje s pijačo, vendar če imate v načrtu nositi svojo, si kupite pas ali nahrbtnik prej in trenirajte z njim, da se nanj privadite. Tako dolga in zahtevna proga zahteva vmesni preklop v metabolizmu. Verjetno ste že slišali, kako tekači govorijo, da so pri določeni razdalji »naleteli na zid«. To se zgodi, ko telo porabi vse zaloge glikogena. Glukoza je primarni izvor energije za mišice med naporom. Če se to zgodi med maratonom, mora telo preklopiti na izgorevanje maščob. Posledica je huda utrujenost. Vsega primanjkljaja ogljikovih hidratov ne boste mogli naenkrat nadomestiti. Lahko pa na ta zid naletite pozneje ali se mu celo izognete s konstantnimi, manjšimi energijskimi vnosi ogljikovih hidratov med tekom. Zelo dobro se obnesejo energijski geli in pijače, saj so lahko prebavljivi. Tudi energijska ploščica bo dovolj dobra. Vedno poskusite, kaj vam najbolj ustreza, še v času predpriprav.

## Okrevanje po tekmi

Ko tekmo končate, pijte! Voda in izotonični napitki so prava izbira. Hodite! Tako dovolite mišicam, da se počasi ohladijo in srčni utrip počasi pade. S tem se zmanjša nevarnost nastanka aritmij. Nadomestite porabljeno energijo tako, da zaužijete ogljikove hidrate. Po prestanem maratonu počivajte. Dovolj spite in jejte kakovostno hrano, saj tako hud napor oslabi imunski sitem.

## V primeru poškodb

Kot rečeno, pravilna priprava, primerna obutev in pravilni način teka zmanjšajo nevarnost poškodb. V primeru, da do njih kljub vsemu pride, čimprej poskrbite za prvo pomoč.

Ta naj vedno zajema:

- počitek (čas za okrevanje),
- hlajenje (zmanjša oteklino in vnetje),
- imobilizacijo (kompresija z elastičnim povojem prepreči nadaljnjo škodo),
- dvig poškodovanega uda (zmanjša otekanje in zastoj krvi).

Uporabite lokalna mazila s hladilnim učinkom in protivnetnim delovanjem. Tudi paracetamol ali nesteroidni antirevmatiki so primerna izbira, če ni kontraindikacij. V kolikor tovrstna protibolečinska terapija ne zadostuje, se za nadaljnje zdravljenje posvetujte z izbranim zdravnikom.

Želim vam veliko uspeha!


Zelena ewopharma ewopharma

ZELENA EWOPHARMA SVETUJE.

**VPRAŠANJE**

Sem v drugi polovici nosečnosti in me zanima, če lahko jemljem tablete BioGaia? Katero probiotično bakterijo vsebujejo? Hvala za odgovor. *Tina*

**ODGOVOR**

**Spoštovana Tina,**

Tablete BioGaia vsebujejo probiotično bakterijo *Lactobacillus reuteri* Protectis, ki je bila izolirana iz materinega mleka. Probiotiki humanega izvora preživijo potovanje skozi prebavni trakt in ga naselijo bolj uspešno v primerjavi s tistimi, ki so pridobljeni iz drugih virov. Varnost jemanja izdelkov, ki vsebujejo probiotično bakterijo *L. reuteri* Protectis, je bila dokazana s številnimi kliničnimi raziskavami, tudi pri nosečnicah. Žvečljive tablete BioGaia ne vsebujejo laktoze, glutena in mlečnih beljakovin. V lekarnah jih dobite z okusom limone ali jagode. Lepo vas pozdravljam

***Urška Oblak, mag.farm.***




**Tel: 0590 84 840, e-mail: info@ewopharma.si**

Marko Vozelj

# Šport je v meni tako kot glasba

Marko Vozelj, znan glasbenik, pevec, prosti čas pogosto izkoristi za rekreacijo, sprostitev. Sam pravi, da mu je bil šport oziroma ukvarjanje s športom položeno v zibelko, saj se – kot je sam rekel – odkar se zaveda, ukvarja s športom: »Šport je v meni tako kot glasba.«



**Torej ste se od nekdaj ukvarjali s športom?**

Vedno, povsod in z zelo različnimi športi. To je moj ventil za sproščanje in hkrati nabiranje energije.

**Kaj vam najbolj 'leži': ekipne igre, tek, plavanje…?**

V osnovni in srednji šoli sem resno treniral rokomet, a kot sem že dejal me zanimajo tako skupinski kot individualni športi. Res pa je, da v zadnjih letih bolj posvečam teku, plavanju in kolesarjenju.

**Če nimaš dovolj volje za ukvarjanje s športom, so primerni ekipni športi, ker nas kolegi primorajo, da gremo na tekmo, trening… Kaj pa, če si sam?**

Če si dovolj disciplíniran in si postaviš realne cilje za določeno obdobje noben trening ni pretežak. Se pa strinjam, da ima treniranje v skupini vsaj zame prednost, ker sem zelo družaben človek.

**TOP 5 športov, ki jih gledate, spremljate?**

1. Rokomet,
2. nogomet,
3. košarka,
4. kolesarstvo,
5. smučanje,
6. borilni športi.

**Naštejte na, prosim, še TOP 5 športov, s katerimi se ukvarjate?**

1. Kolesarstvo,
2. tek,
3. plavanje,
4. tenis in
5. pohodništvo.

No, k temu moram dodati, da imam kar malo slabo vest, ker mi zadnja leta ne uspeva toliko športati kot nekdaj. Pride leto, ko pač ne gre vse.

**Vseeno vas vidimo na najrazličnejših tekmovanjih, športnih prireditvah?**

Če nekaj rečem to tudi naredim. Vendar tokrat v mojem kratkoročnem planu žal ni kakih večjih športnih podvigov.

**Med Slovenci je zadnja leta pravi boom rekreativnega športa – kaj jih spodbuja, kaj jih prepriča v to?**

Mislim, da k temu pripomorejo tudi mediji, ki na različne načine reklamirajo in spodbujajo zdrav in športni način življenja. V času neprestanega hitenja in dela za računalnikom se popolnoma strinjam s promocijo gibanja in še bolj pomembno, s poudarkom na pravilni prehrani.

**Lahko poveste kaj o vašem odnosu do Dnevnikovega dobrodelnega teka?**

Do vseh dobrodelnih prireditev imam zelo pozitiven odnos, če pa je prireditev še športnega značaja tako kot je vaš tek, ima to zame še veliko dodano vrednost. Pred leti sem se udeležil vašega duatlona v Čatežu in ga opravil z odliko. Bilo je nepozabno.



»Odkar sem postala ponosna Dnevnikova ambasadorka teka, se vedno znova rada udeležim Dnevnikovih akcij. Kadar je govor o humanitarnosti, se pa sploh rada udeležim. 19. septembra bom z veseljem tekla in nastopala s svojim učencem Žigom Laknerjem na velikem humanitarnem teku, saj se mi zdi, da je treba vedno znova priskočiti na pomoč, ker nikoli ne vemo, kdaj se nam lahko zgodi kaj hudega. Navsezadnje smo vsi samo ljudje. In v času, ko vse vse preveč gleda na stvari in premalo na ljudi, moramo še bolj in še hitreje ter glasneje opozarjati na sočloveka v stiski. Časi niso rožnati. Zato naredimo vsaj trenutke v teh hudih časih nekomu bolj zdržne. Pozivam vse, ki ste dobrega srca, da se nam pridružite! Nekdo tam zgoraj vidi vse. In dobro se z dobrim vrača.«

ALENKA GOTAR, MAG. ART.

**DNEVNIKOV HUMANITARNI TEK** 19. SEPTEMBER 2015, SLADKA ISTRA - KOPER

Lahka hrana

# Solata s testeninami, piščancem in zelenjavo

Solata je hitro pripravljen, okusen in zdrav obrok



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.



## Za štiri osebe potrebujemo:

30 dag testenin (oblika po želji, v solati so lepi videti metuljčki),
30 dag piščančjega mesa (najbolje stegna brez kosti in kože),
rdečo, rumeno in zeleno papriko,
srednje veliko bučko,
majhen (mlad) por,
sojino omako,
2 dl jogurta,
2 polni žlici majoneze,
2 žlički kečapa,
sol, poper, kis, olje, grobo mlet sušen česen,
15 dag sladke koruze (majhna konzerva)

Meso narežemo na majhne kocke ali trakove, prelijemo z dvema žlicama sojine omake in dvema žlicama olja ter dobro pregnetemo. Če jo imamo, dodamo še žličko worchesterske omake. Pustimo, da se marinira na sobni temperaturi.

Bučko narežemo na tanke polmesece; če je zelo mlada, je ni treba lupiti, sicer pa jo prej olupimo in z žlico izdolbemo srednji del, v katerem so peške. Na hitro popečemo na malo oljčnega olja, da koščki dobijo lepo rjavkasto barvo, čisto na koncu pa dodamo grobo mlet česen, malo solimo in odstavimo, da se ohladi.

V ustrezno slani vodi skuhamo testenine po okusu (nekateri imajo v solatah raje malo bolj kuhane, drugi na zob). Odcedimo in shladimo pod tekočo vodo.

Na srednjem do močnem ognju na hitro popečemo meso, brez olja (tega smo porabili za marinado). Odstavimo in pustimo, da se ohladi.

Papriko narežemo na trakove ali kocke, por pa na tanke kolute. Vse stresemo v večjo posodo, dosolimo po okusu, dodamo dve do tri žlice kisa, dobro premešamo ter se lotimo preliva.

V gladko zmešamo jogurt, majonezo in kečap, umešamo še poper ter prelijemo solato, vse skupaj še enkrat dobro premešamo in damo v hladilnik, v katerem naj počiva vsaj dve uri.

Vino zraven tokratne solate ne gre; če že, morda kozarec piva, sicer pa najbolj prija limonada.

Dober tek!



»Tek je zame vez z življenjem. Način, kako nahraniti sebe, da zmorem druge. Tečem zato, da zmorem pogum. Zato se bom kot ambasadorka udeležila Dnevnikovega humanitarnega teka. Naj bo vsak korak, vsak pretečeni kilometer kaplja poguma za male junake. Ravno oni so me namreč zopet znova opomnili, da me ne sme biti strah. Strah življenja. Ker so tudi oni največkrat pogumnejši od svojih staršev in zmorejo dosti več optimizma ter borbenosti kot veliki odrasli. In s tem nehote premikajo meje. Predvsem tiste v glavah. Pomagajo nam verjeti, da je vse mogoče, samo želeti si moramo dovolj močno. Zato se veselim teka na Obali in druženja z njimi.«

MARJANA GRČMAN, RTV SLOVENIJA, UREDNICA TV-ODDAJE NA LEPŠE

DNEVNIKOV HUMANITARNI TEK

19. SEPTEMBER 2015,
SLADKA ISTRA - KOPER







# PO ZDRAVJE V TERME DOBRNA

## RAK DOJKE IN BRAZGOTINE – TISTE, KI SO OČEM VIDNE, IN TISTE, KI JIH OKO TEŽJE ZAZNAVA

V življenju se ljudje ne zavedamo pravega pomena sreče, zdravja, ljubezni. Le redko čutimo hvaležnost za svoj obstoj in zmožnost opravljanja vsakodnevnih svojih aktivnosti, vse dokler ne zbolimo. Posamezniki opisujejo trenutek, ko se zavejo, da so resno zboleli, kot čas, ko se za njih ustavi svet, kot čas streznitve. Čas neskončnih zakaj-ev, čas boja ali bega pred samim sabo. Znajdejo se v slepi ulici, iz katere ne najdejo izhoda. Pa vendarle, če malo pomislimo, temu ni tako. Oboleli imajo na voljo številne specialiste, ki si prizadevajo, da za vsakega posameznika izberejo najboljšo kombinacijo zdravljenja.
Razpon brazgotin po operaciji raka na dojkah je lahko od majhnih pa vse do precej velikih. Na veličino in obseg brazgotine vpliva več dejavnikov kot tudi posameznikova nagnjenost k brazgotinjenju. Brazgotine, ki nastanejo kot posledica rekonstrukcije z lastnim tkivom, so največje, saj zajemajo še predel trebuha. Pri popolni mastektomiji poteka brazgotina preko prsnega koša na mestu dojke, ki so jo odstranili. Ob sočasni odstranitvi bezgavk se brazgotina širi še v predel pazduhe, kadar pa je dojka delno odstranjena je brazgotina najkrajša.
Dojke so simbol ženstvenosti, materinstva, seksualnosti. Kirurški poseg na eni strani odstrani tumor, na drugi pa lahko pusti globoke rane na samopodobi, pride do upada seksualne privlačnosti in izgube ženstvenosti. Že ob postavitvi diagnoze se pri obolelih ženskah pogosto pojavijo različni čustveni odzivi, kot na primer prestrašenost, obup, nemoč. Ne glede na to, kako ženske doživljajo svoje prsi, simbolno ali izrazno, njihova odstranitev ženskam daje občutek, da so izgubile del sebe. Na spoprijemanje s spremenjeno telesno podobo, kot posledico bolezni in njenega zdravljenja, pomembno vpliva pozitivna samopodoba vsake posameznice.

V Termah Dobrna imamo delovni terapevti vsakodnevno stike z ženskami po operaciji raka dojk. Še vedno je veliko takih, ki se po operaciji težko sprijaznijo s svojim videzom. Posameznice, ki so svoje dojke doživljale kot simbol ženskosti in seksualnosti, puščajo brazgotine večje psihične posledice kot pri posameznicah, ki se pomena svojih dojk niso toliko zavedale. Velik odstotek žensk navaja težave z brazgotino, saj jim povzročaj zategnjenost, preobčutljivost, bolečino, skelenje ali popolno odsotnost občutenja in omejitve pri gibanju.
S terapevtsko obravnavo zmanjšujemo togost, bolečino, izboljšamo estetski videz in senzibiliteto, zmanjšujemo in preprečujemo kontrakture. Zelo pomemben del obravnave je edukacija posameznika o pravilnem rokovanju z brazgotino. Proces brazgotinjenja traja povprečno od pol leta do leta in pol, zato je izjemnega pomena, da uporabnike naučimo določenih gibov, ki jih bodo izvajali tudi v domačem okolju. Kadar presodimo, da je brazgotina trdovratna, sočasno izvajamo še lasersko terapijo, Bioptron svetlobno terapijo, kombiniramo s posegi iz Bownove terapije in limfne drenaže. Za izjemno uspešno se je izkazala kombinacija s trakovi, ki jih s posebno tehniko apliciramo na brazgotino.
Uporabnice iz Term Dobrna odhajajo zadovoljne, večina jih v 14 dneh že občuti spremembe. Zadovoljni pa smo tudi mi, zlasti kadar se vrnejo in pokažejo dober rezultat vsakodnevnega dela v domačem okolju.

Leja Košir, diplomirana delovna terapevtka

**MINI ODDIH**
(1.9. - 23.10.2015
in 1.11. - 23.12.2015)

Vključeno: WELL bon in MEDICO bon v višini 5 €, 1x vstop v Deželo savn v času bivanja, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo…

**Že za 36,90 €**
na osebo na dan, v Hotelu Park (min. bivanje 2 noči).

**KROMPIRJEVE POČITNICE**
(23.10. - 1.11.2015)

Vključeno: počitniški animacijski program, Škratkin mini klub za otroke. **BREZPLAČNO: 1 otrok do 12. in drugi otrok do 4. leta starosti.**

**Že za 38,90 €**
na osebo na dan, v Hotelu Park (min. bivanje 2 noči).

**SILVESTROVO FIRST MINUTE**
(28.12.2015 - 3.1.2016)

Vključeno: silvestrski ples s svečano večerjo in živo glasbo, novoletni ples z živo glasbo, neomejeno kopanje v bazenih z zdravilno termalno vodo…

15 % POPUST
**Že za 186,00 €**
na osebo za 2 noči, v Hotelu Park. First minute velja do 1.11.2015.

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna
Brezplačna številka: 080 22 10
info@terme-dobrna.si / www.terme-dobrna.si

TERME DOBRNA
HOTELS, SPA & MEDICAL CENTRE
SINCE 1403



# PAKET **MODRI**

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

**59**$^{95*}$ EUR/mesec

**PRVO OMREŽJE** V SLOVENIJI*

# ČAS JE ZA **ENO NAROČNINO**!

Brezskrbnost za vso družino z **eno naročnino**! Naročite **Paket Modri**, ki vam prinaša **vrhunsko mobilno telefonijo** z možnostjo **dodatne številke**, hiter internet, napredno televizijo in zanesljivo fiksno telefonijo. Izkoristite vse ugodnosti celovitega paketa, v prvem omrežju v Sloveniji!

**www.telekom.si**

TelekomSlovenije

*Izraz »prvo omrežje v Sloveniji« opisuje časovno zaporedje začetka delovanja mobilnih in fiksnih telekomunikacijskih omrežij v Sloveniji. Naročniško razmerje s paketom Modri lahko v akcijskem obdobju od 18. 6. do 15. 11. 2015 sklenejo novi ali obstoječi naročniki storitev Mobitel in/ali SiOL, ki so zasebni uporabniki. Paket Modri v akcijskem obdobju vsebuje: SiOL TV s programsko shemo Standard, ki jo lahko naročniki brezplačno nadgradijo v Mega HD, internet SiOL s hitrostjo 100 Mb/s / 20 Mb/s na FTTH oz. do 20 Mb/s /1 Mb/s VAR na ADSL oz. do 30 Mb/s / 5 Mb/s VAR na VDSL, telefonijo SiOL z eno telefonsko številko, ki vključuje neomejene klice v vsa fiksna in mobilna slovenska omrežja ter neomejene klice v območja EU-tarife, ter mobilni del, ki vključuje neomejene pogovore v vsa slovenska omrežja, neomejene SMS-/MMS-e in 3 GB prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije. Pri paketu je možna sklenitev dodatnega naročniškega razmerja Druga številka z mesečno naročnino 10 EUR. Nadgradnjo programske sheme lahko naročniki izvedejo brezplačno vsaka dva meseca. V primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa s storitvami Mobitel in/ali SiOL v navedeni paket se zaračuna enkraten znesek v višini 20 EUR. Za več informacij o ponudbi obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščeno prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana.

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana